

2018

Una descripción de los alimentos españoles (A description of Spanish foods)

Christine Marie Forward

Follow this and additional works at: <https://commons.emich.edu/honors>



Part of the [Spanish and Portuguese Language and Literature Commons](#)

Recommended Citation

Forward, Christine Marie, "Una descripción de los alimentos españoles (A description of Spanish foods)" (2018). *Senior Honors Theses & Projects*. 601.

<https://commons.emich.edu/honors/601>

This Open Access Senior Honors Thesis is brought to you for free and open access by the Honors College at DigitalCommons@EMU. It has been accepted for inclusion in Senior Honors Theses & Projects by an authorized administrator of DigitalCommons@EMU. For more information, please contact lib-ir@emich.edu.

Una descripción de los alimentos españoles (A description of Spanish foods)

Degree Type

Open Access Senior Honors Thesis

Department

World Languages

First Advisor

Alfonso Illingworth-Rico, Ph.D.

Second Advisor

Monica Millan, Ph.D.

Third Advisor

Alexander "Jeff" Popko, Ph.D.

Subject Categories

Spanish and Portuguese Language and Literature

Una descripción de los alimentos españoles
(A Description of Spanish Foods)

By

Christine Marie Forward

A Senior Thesis Submitted to the
Eastern Michigan University
Honors College

In

Partial Fulfillment of the Requirements for Graduation
With
Honors in Spanish Language

Approved at Ypsilanti, Michigan on this date

9/29/17

Supervising Instructor (Alfonso Illingworth-Rico, Ph.D.)

Honors Advisor (Monica Millan, Ph.D.)

Department Head (Alexander "Jeff" Popko, Ph.D.)

Honors Associate Director for Academic Services (Ramona Caponegro, PhD)

Resumen

Como un montón de países, España ofrece muchas opciones sabrosas para las necesidades culinarias. Hay una variedad de comidas allí para cada hora del día y cada grupo alimenticio. Existe una miríada de frutas, verduras, pan, carne, pescado, lácteos y postres. Por eso, debe ser fácil llegar a una decisión satisfactoria.

Estas opciones provienen de una historia larga e importante. En muchos casos, se ha producido una comida por muchos siglos, aun milenios (Toussaint-Samat 201). Además, la producción y los ingredientes de ella han cambiado mientras el tiempo ha pasado (201). Por eso, los alimentos de hoy no son completamente iguales a los de épocas antiguas.

Por supuesto, es deseable producir las comidas para obtener las ganancias altas. En algunas industrias, la producción puede ser eficaz, pero en otras, es posible sufrir de un desastre (Trujillo 509). Existen muchos dilemas, como la cosecha ineficiente y el costo alto de la producción (523). Estos problemas reducen las ganancias, y por eso, es deseable investigar otros métodos de fabricar los alimentos.

La busca de la producción eficaz ha creado una variedad extensa de comidas para el placer de los consumidores. En muchos casos, existen buenas opciones en no sólo los restaurantes sino también las tiendas comerciales (James 2). Por eso, existe una miríada de comidas sabrosas en España que son fáciles encontrar.

Las frutas

Como cualquier otro país, se consumen frutas en España. Las frutas españolas incluyen la uva, que se usa para crear el vino, y la oliva, que tiene muchas utilidades. Se hace el gazpacho usando la aceituna y otros ingredientes. Otras frutas populares incluyen la manzana, la pera y el melocotón. Alguna gente goza de las frutas frescas, pero existen muchos dilemas con la producción de ellas.

La historia

Durante la época medieval, los griegos introdujeron la uva de Malvasía a España, especialmente en el sur (Chábran, citada en Adamson 129). Luego, los romanos y los árabes llegaron y también usaron las uvas, no sólo como un alimento sino también para crear el vino (129). Mojaron el pan en el vino para añadir más sabor (129). Además, los romanos participaron en las fiestas de beber, llamadas "commissatios" (130).

Las exportaciones más prominentes de España en el tiempo medieval fueron el vino y el aceite de oliva.¹ El nombre "aceite" proviene de la palabra árabe "az-zait" que significa "jugo de oliva" (Piemontese-Ramos y Arboleda 133). Las olivas son un tipo de fruta, y por eso la fruticultura ha sido un gran contribuyente a la industria de los alimentos españoles. También se usaron las olivas en las ceremonias sagradas y como una medicina, un aceite de masaje y un cosmético (133).

¹ Ríos y March 12, citada en Chábran, citada en Adamson 130.

Hoy en día, España todavía es un productor muy prominente de las olivas (133). Es responsable por más de 260 variedades de aceitunas (133). Pueden ser verdes o negras, cortas o largas, simétricas o asimétricas, y redondas u ovaladas (133-134). Se usan los productos de olivas, como el aceite, como un alimento y también como una medicina (134).

El vino y las aceitunas han sido populares en España por muchos siglos. Desde su introducción, se han consumado por mucha gente. Las olivas no se han usado sólo como un alimento sino también como una medicina. Con el sabor agradable y la habilidad de curar las condiciones malas, son deseables para mucha gente.

La producción

La producción de la manzana, la pera y el melocotón se ha mantenido por muchos años (Sala Ríos 135). En 1975, la cosecha de estas frutas dulces constituyó una estable contribución a la producción agraria de España. (136). Se aumentó el volumen de las frutas producidas en los ochentas debido a las condiciones favorables del clima (136-137). Sin embargo, la ventaja no pudo durarse, y por eso, la producción regresó al estado original (137-138).

Durante los setentas, la manzana fue la fruta producida más frecuentemente, pero al venir los ochentas, el melocotón llegó a ser más popular (136-137). Aunque es la verdad que esta fruta ha sido la preferida, mucha gente también ha apreciado la manzana y la pera.

La provincia de Lleida es la fuente principal de la producción de las frutas españolas debido a su elevación ideal (138). Aunque la población de Lleida no es muy grande, Lleida es famosa por las frutas sabrosas que produce (Prats, Marcamo y Solé 53). Cosecha la mayoría de las frutas en Cataluña, la autonomía española a que pertenece (53). Es responsable por 86 por ciento de las manzanas, 94 por ciento de las peras y 62 por ciento de los melocotones (53).

En España, se producen algunas variedades distintas de los mismos tipos de frutas (Sala Ríos 138). Hay tres categorías de cada de las tres frutas mencionadas (138). Las manzanas incluyen "Golden Delicious", "Granny Smith" y "Starking". Las peras son "Limonera", "Blanquilla" y "Ercolini". Los melocotones se llaman "Springcrest", "Maycrest" y "Springtime" (138).

Es verdad que muchas personas han disfrutado de estas tres frutas populares. La producción de ellas es estable, y prospera en Lleida. Hay muchas variedades de ellas que constituyen buenas opciones para cualquiera persona que goza de las frutas dulces. Por eso, es dudoso que la producción de ellas se suspenda en el futuro cercano.

Platos populares que contienen frutas

El gazpacho

En España, se usan olivas para crear el gazpacho (Piemontese-Ramos y Arboleda 200). Es una sopa fría que consiste en aceite de oliva, vinagre y sal (200). Desde el comienzo, fue un alimento romano que contuvo la carne y las verduras (200).

También se añadió el tomate al recoger los ingredientes del Nuevo Mundo (200). (Se puede considerar el tomate como una fruta o una verdura.)

Existen muchas otras comidas que se usan para crear el gazpacho, incluyendo otras frutas, como la manzana y la uva (201). También se añaden los huevos fritos, los pimientos y el pescado (201). Hay colores distintos de gazpacho: rojo (derivado de tomate), blanco (con ajo y almendras) y verde (a base de hierbabuena) (201).

Las culturas diferentes han utilizado ingredientes variables para hacer el gazpacho (201). Los cartagineses usaron el pescado, y los árabes han preferido las almendras. (201). Además, los judíos añadieron la harina de habas mientras los cristianos utilizaron la carne (201).

Aunque las culturas distintas han probado muchas variaciones de este plato, permanecen dos factores comunes: Es una sopa fría, y mucha gente goza de esta comida. Debido a los experimentos que han ocurrido por muchos siglos, hay muchísimos tipos de este alimento para probar. Por consiguiente, existe un sabor favorito para casi todos, y por eso, muchas personas disfrutan de este alimento intemporal.

Las frutas frescas

Las frutas menos procesadas están llegando a ser más populares en España (Gloria Lobo y González 1). Están listas para comer a pesar de que se acaban de cosecharlas (1). Sólo es necesario lavarlas y, si se prefiere, cortarlas (1). Los consumidores buscan las frutas nutritivas y maduras que no tienen ningún defecto (1).

Por otro lado, es difícil garantizar la calidad de las frutas en el mercado popular (5). Las empresas hacen atajos para bajar el costo de producción. No se usan los equipos más eficaces porque cuestan mucho (5). Por eso, la calidad de los productos sufre, estropeándose después de sólo dos días (5).

Otra desventaja es el suministro limitado de las frutas disponibles. Ahora sólo se pueden encontrar las peras y las manzanas menos procesadas (4). En el futuro, los vendedores desean incorporar más variedades algún día, como naranjas, melocotones y piñas (4).

Aunque mucha gente goza de las frutas frescas, hay dilemas múltiples con la producción. Es necesario resolverlos para producir las frutas de mejor calidad. Muchos problemas permanecen, como el costo alto de la producción, la tendencia de estropearse y la falta de variedad.

Las verduras

Algunas verduras que se consumen en España, como las papas, fueron traídas al país por los conquistadores cuando descubrieron el Nuevo Mundo (Eskin 4). Estas hortalizas, no llegarían a España sin la ayuda de esos hombres (4). Se producen las verduras orgánicas en España, pero se exporta la mayoría de ellas a otros países para aumentar las ganancias (Colom-Gorgues 182). Existen muchos platos populares en España que contienen las verduras, como el pisto manchego, el pote de pimientos, la fabada asturiana y algunos tipos de potajes y cocidos.

La historia

Cuando los conquistadores de España exploraron la región que actualmente es Perú, descubrieron las papas como una nueva verdura (Eskin 4). Las trajeron a su propio país y las cosecharon (4). Como resultado, llegaron a ser un alimento popular en Europa durante el siglo XVI (4). Los españoles compartieron la papa con otros países, como Alemania, Francia e Inglaterra (4).

La papa no fue la única comida que los españoles encontraron en el Nuevo Mundo. También consiguieron el maíz y la piña (López Piñero y López Terrada 16). Martín Fernández de Enciso escribió sobre las nuevas plantas en tres ediciones de su obra *Suma de geographía*.² (16). Fue publicada en castellano en 1519, 1530 y 1546 (16). Con la llegada de esos textos, compartidos por Fernández de Enciso y otros autores, mucha gente aprendió más sobre los nuevos alimentos (16).

Hoy en día se cosechan variedades orgánicas de las hortalizas comunes. Se hacen los productos orgánicos sin usar ningunos químicos dañinos (Colom-Gorgues 172). Se producen las verduras orgánicas a pesar del costo más alto de cosecharlas porque existe suficiente demanda para ellas en otros países (182). Sin embargo, no son muy populares en el país donde se cosechan (179).

La producción

La idea de producir las verduras orgánicas apareció en los sesentas en Inglaterra, Alemania y Suiza (Colom-Gorgues 172). Mucha gente estaba preocupada

² Es la ortografía antigua de la palabra.

sobre el uso de los químicos dañinos en los alimentos (172). Se creía que estas sustancias eran fuente de los problemas de salud (172). La producción de estas verduras mejoradas se difundió a otros países y llegó a España en los setentas, predominantemente en las regiones de Cataluña y Murcia (178).

En los noventas, la producción de las verduras orgánicas en España fue ampliada enormemente. En 1991, sólo existieron 4.235 hectáreas de estas cosechas, pero en 2005, hubo más de 800.000 hectáreas (179). Este crecimiento fue causado por la demanda más alta de las comidas orgánicas (179). También se las exportan a otros países para satisfacerles a más personas (182).

Los consumidores que sí compran los alimentos orgánicos incluyen una variedad de personas. Existen los visitantes ocasionales de las tiendas especializadas que desean probar los productos nuevos (185). Los jóvenes también los compran porque tienen curiosidad (185). Los adultos de edad mediana tienen interés en ellos porque intentan mejorar su propia salud (185). Los padres nuevos los quieren para mantener la salud de sus bebés (185).

Aunque las verduras orgánicas no son muy populares en España, todavía tienen dos usos. Vale la pena exportarlas a otros países para obtener ganancias. Además, existen algunos españoles que las aprecian. Por eso, se consumen pocas, y se exportan el resto.

Platos populares que contienen verduras

Los pimientos

Existen dos platos importantes que contienen los pimientos. El pisto manchego es un plato tradicional que se origina de Toledo, España (Cobo 12). Es un tazón de tipos múltiples de verduras cocinadas (12). El ingrediente principal es el tomate, aunque es un ingrediente escaso (12). También se necesitan los pimientos verdes y un poco de cebolla (12). Es imprescindible cocinar la comida lentamente, prestando mucha atención (12). Se consume este plato con pan y vino (12).

Otro alimento es el pote de pimientos (12). Se usan muchísimos pimientos rojos y dulces para producir este alimento menos conocido (12). Se los asan y entonces se los aliñan (12). Se consume el plato caliente o frío, según la preferencia de la persona (12).

Los pimientos son un ingrediente muy importante en estos dos platos (12). Sin la presencia de ellos, los platos serían muy diferentes. Aunque existen maneras múltiples de cocinar los pimientos, su sabor es especial y a la misma vez agradable.

La fabada asturiana

La fabada es un plato tradicional que se come en Asturias, una autonomía de España (Piemontese-Ramos y Arboleda 245). Es el plato distintivo de la región, semejante a una sopa (245). Se hace con "les fabes de la granja", que son una variedad de habichuela blanca (245). Estas alubias son miembros de la familia de judías, y adoptan una forma oblonga (245).

Para preparar la fabada, se cocinan las fabes en agua con otros ingredientes, que incluyen tres tipos de carne del cerdo: la morcilla, el chorizo y el tocino. (245-246). Las morcillas son salchichas de sangre, el chorizo es un embutido del cerdo, y el tocino consiste en la grasa del animal (245). Después de cocinar estos ingredientes, se remueve la carne y se sirven las fabes inmersos en caldo. El plato es nutritivo; contiene muchas proteínas y fibras.

Asturias es el único lugar donde se puede encontrar la fabada con facilidad (246). Sólo se cultivan las fabes en esta ubicación, y por eso es muy difícil conseguir la fabada en otras autonomías (246). Sólo se vende en tiendas especializadas, donde se elevan los precios. (246). Por eso, es práctico buscarla en Asturias en vez de otras regiones.

Los potajes y los cocidos

El potaje es un plato que contiene legumbres secas, como garbanzos, alubias y lentejas (Cobos Salas 1). También se añaden verduras frescas (1). La fabada asturiana es una clase de potaje (Piemontese-Ramos y Arboleda 245). Otros tipos incluyen el potaje de Vigilia, el pote gallego, la marmita pequeña y "las lentejas con chorizo" (Cobos Salas 3).

Se hace el potaje de Vigilia con los garbanzos y el bacalao, una clase de pescado (3). También se utilizan las espinacas y el aceite de oliva (3). El pote gallego contiene alubias blancas, carne del cerdo y verduras, como cebollas, tomates y ajo (3). La marmita pequeña se compone de la morcilla de vaca y carne de gallina (4). También se incluyen algunas hortalizas, como zanahoria, nabo, repollo, puerro y apio (4). "Las

lentejas con chorizo" es el nombre de un potaje hecho con cebolla, zanahoria, tomate y ajo además de lentejas y chorizos (4).

El cocido es un plato que tiene mucho en común con el potaje. Ambos contienen legumbres secas y verduras frescas (1). Los tipos de cocidos incluyen el cocido madrileño, el vasco, el montañés y el maragato, que provienen de las autonomías diferentes (4-5).

Se hace el madrileño con garbanzos, papas y carnes de vaca y cerdo (4). A veces se incluyen más alimentos, como tomate y carne de ave (4). El vasco se compone de una variedad de hortalizas, como las alubias de Tolosa (4-5). También se utiliza la morcilla de Lecumberri, que le da un color oscuro al plato (4-5). El montañés contiene verduras frescas, como alubias blancas (5). También se incluyen ingredientes como carne, morcilla y tocino (5). El maragato se compone de garbanzos, papas, chorizos y morcillas (5).

El potaje y el cocido son platos muy similares, y por eso comparten los mismos ingredientes. En muchos de estos tipos de platos, se usan las verduras frescas, carne y morcillas. Aunque existen algunas variaciones de las autonomías diferentes, la idea principal no cambia. Por eso, la mayoría de los potajes y los cocidos contiene estos ingredientes.

El pan

El pan es una comida antigua que ha existido por muchos siglos (Rubel 10). Se crea este alimento con los granos, pero es necesario descomponerlos para que el

estómago pueda soportar la comida (11). Hay muchos tipos de pan, como los antiguos de los griegos o los de hoy. Para producir el pan, es necesario hornearlo con el uso de las levaduras comerciales (Toussaint-Samat 214). Actualmente, existen muchos platos populares en España que contienen el pan, como el círculo perfecto y la empanada gallega.

La historia

El pan se provino del Arco Fértil, una civilización antigua ubicada en el Oriente Medio (Rubel 10). Se hizo el pan usando el grano, convirtiéndolo en una comida por medio de fermentación, un proceso de descomponer los granos con la ayuda del calor (11). También se utilizaron las piedras para moler los granos (14). Sin el uso de ellas, sería imposible comer el producto final (11). Entonces el pan fue horneado para mejorar el sabor y desarrollar la textura (11). Después de cocinarlo, estuvo listo para consumirse.

Entonces el pan llegó a otras regiones, como Europa. El pan llegó a ser muy popular allí porque satisfizo las necesidades de los pobres, que tuvieron hambre a menudo (Alves, citada en Cevallos-Candau, Cole, Scott y Suárez-Araúz 62). El pan también fue comido por los ricos (62). El pan fue tan importante que fue considerado un alimento sagrado; fue el tema de las oraciones de los campesinos (63).

Hoy en día, muchos españoles consumen alimentos con un nivel alto de carbohidratos, como el pan y los pasteles (Aranceta 1400). Muchas de estas comidas

populares han sido procesadas (1401). Aunque tienen un sabor agradable, no es sano comerlas en exceso porque los carbohidratos pueden causar un aumento de peso.

La producción

Para producir el pan, se usa la masa hecha de harina y algunos aditivos, como la sal y el agua (Toussaint-Samat 214). Se amasa la mezcla usando batidoras eléctricas, que sirven para mejorar la consistencia de la masa (214). Entonces se añaden levaduras para levantar la mezcla (214). Con el uso de ellas, se producen las burbujas del gas carbónico, que causan la elevación (214).

Luego, se corta la masa para dividirla en hogazas (215). Se la hornea a la temperatura de 250 grados centígrados³ (215). El calor crea la expansión de las burbujas, y por eso, la masa se levanta de nuevo (215). Debido a la temperatura alta, el almidón se convierte en la corteza del pan (215). Entonces el pan está listo para servir.

Existen muchos tipos diferentes del pan: el de salvado, el de gluten, el de sal reducida y otros (215). Para producir cada clase de pan, el método es muy parecido. Siempre se necesita utilizar la masa y las levaduras industriales, y a menudo se sirve el pan en hogazas (214-215).

³ 482 grados Fahrenheit.

Platos populares que contienen pan

El círculo perfecto

El círculo perfecto es un plato que proviene de Madrid (Piemontese-Ramos y Arboleda 44). Es una tortilla de patatas que adopta una forma circular (44). Tiene similitudes con la ubicación de Madrid: queda en el centro del país, y por eso el resto de la tierra es "el círculo" que rodea la capital (44).

Los cuatro ingredientes principales de este plato son pan, aceite, patatas y muchos huevos (45). Es posible usar algunas pequeñas adiciones para complementar el sabor, como pimientos, tocino, jamón, tomates y las cebollas (45). Este plato es sencillo de preparar debido a su uso de pocos ingredientes (46). Sin embargo, su forma redonda y simétrica es muy elegante (46).

Por muchos años, se consideró la tortilla como la comida de la gente común con poca sofisticación, pero hoy en día, es más lujosa (46). Se sirve este plato en los restaurantes muy finos (46). La tortilla es popular no sólo en España sino todo el mundo (46).

La empanada gallega

Este plato proviene de Galicia, una autonomía ubicada al noroeste de España (Piemontese-Ramos y Arboleda 66). Aunque Galicia se conoce por su pescado y otros tipos de mariscos que se originan de las costas, la empanada también es una comida muy popular allí (66). Es muy versátil; se puede consumirla caliente o fría, y es posible usar una gran variedad de ingredientes para representar los tres principales (66). Los

más importantes son la grasa, el líquido y la harina (Piemontese-Ramos y Arboleda 66). Se puede usar aceite, margarina, mantequilla o manteca de cerdo para la grasa (66). Es posible incluir agua, huevos, vino, cerveza o leche para el líquido (66). Las variedades de harina pueden ser trigo, centeno o maíz (66).

También es posible asignar un tema a una empanada según el grupo alimenticio al que los ingredientes de ella pertenecen (66). La empanada de carne puede contener cerdo, ternera, pollo, conejo o jamón (66). La de pescado puede incluir bacalao, merluza, sardinas y rape (66). En la de mariscos, es posible añadir almejas, mejillones, pulpos, cigalas, gambas y vieiras (66). La empanada vegetal puede contener espinacas, pimientos y setas (66). También existe la dulce, en que es probable incluir frutas, como la manzana y las uvas (66).

No hay ninguna región de Galicia donde no se goce de este plato (66). Se lo come en la casa, los restaurantes, la playa y el campo (66). Los gallegos han establecido algunas panaderías en que se sirve la empanada (67). También ha llegado a otras autonomías e incluso otros países (67). Por eso, es un alimento muy popular en no sólo España sino también Europa.

La carne

La carne es un alimento muy popular en España. Hace muchos siglos, la gente prehistórica crió sus propios animales para matarlos y consumirlos más tarde (Vigne y Helmer 11). Todavía se come la carne hoy en día, aunque su producción es un proceso

muy ineficiente. Los platos populares de España que contienen carne incluyen el cochinillo y las albóndigas catalanas.

La historia

La domesticación de los animales se originó del Neolítico, una época histórica que ocurrió hace varios milenios (Vigne y Helmer 11). En la tierra que actualmente es Europa y una parte del Oriente Medio, los antiguos criaron el ganado y luego lo mataron para obtener la carne y otros objetos útiles, como la piel y los huesos.⁴ Luego, la gente se dio cuenta de otros productos de mamíferos, como la leche y la lana (11). Por eso, se coleccionó las dos antes de matar el animal, puesto que un animal muerto ya no puede producirlas (11).

Hoy en día, se consume la carne a menudo en España. Se la come como una fuente de proteínas. También se consumen otros productos de estos animales, como los huevos y la leche. Se usa la leche como una bebida y también para preparar otros platos, como los que tienen queso.

La producción

La mayoría de la carne en España proviene de los pastos, que contienen más de 70 por ciento de la cosecha de este alimento (Trujillo 503). Aunque es una comida

⁴ Sherratt, citada en Hodder, Isaac y Hammond 261, citada en Vigne y Helmer 11; Greenfield, citada en Vigne y Helmer 11.

popular en España, su producción podría tener más éxito (503). El proceso de crearla es ineficiente, y por eso, la calidad de la carne sufre (503).

Primero, los granjeros tienen dificultades cuando tratan de criar animales más grandes sin gastar mucho dinero (509). Durante la ceba, es ideal obtener un aumento de peso de 0,8 a 1,2 kilogramos diariamente por cada animal (509). Sin embargo, sólo se consigue una ganancia de 0,4 a 0,5 kilogramos (509). La producción mala es causada por una dosis baja de fertilizante (514).

Para mejorar la producción, es necesario usar el fertilizante en los pastos a pesar del costo para aumentar las ganancias (514). Cuando no se lo aplica, la producción sufre aún más, pero cuando se usa una dosis baja, es posible lograr una ganancia de 0,4 a 0,5 kilogramos (514). Incluso con este uso de fertilizante, el nivel de producción es insuficiente, y por eso es necesario utilizar una dosis más alta de fertilizante para mejorar la cosecha (514). Sin embargo, este aumento causa una subida del costo de la producción.

Aunque se consume la carne ampliamente en España, su producción tiene algunos dilemas que son causados por el deseo de gastar menos dinero en fertilizante. El objetivo de aumentar las ganancias ha bajado la calidad de este alimento para los consumidores. Por eso, es necesario producirlo con el mejor esmero y más eficiencia.

Platos populares que contienen carne

El cochinillo

El cochinillo asado es un plato popular en Castilla y León, una autonomía ubicada en la región noroeste de España (Piemontese-Ramos y Arboleda 152). Su influencia se ha extendido a otros países, como los Estados Unidos y las Filipinas (152). Aunque es posible consumirlo durante cualquier mes del año, es más común comerlo durante las navidades (152). Por eso, se puede considerarlo como una comida de estación.

Para prepararlo, es necesario matar un cerdo recién nacido y cocinarlo (152). Es importante dejar de alimentar al cerdo durante la noche anterior para prevenir los movimientos al azar durante la matanza (Fuentes, citada en Piemontese-Ramos y Arboleda 153). Entonces se lo sujeta y se lo corta, y entonces se recoge la sangre para preparar las morcillas más tarde (154). Es imprescindible guardarla en una cazuela inmediatamente para prevenir la coagulación (154).

Existen muchas recetas que contienen cerdo como base. Incluyen el cochinillo entero, el jamón, los chorizos, las morcillas, las costillas con patatas, los hígados encebollados, los churrascos, los solomillos y los guisos (154). Para crear estas variaciones, se utilizan todas las partes del cerdo (154). Se sirven estas comidas por muchas partes de España (154).

Los platos que contienen cerdo son muy populares porque son sabrosos. Además, son económicos porque no se tira ninguna parte del cerdo (154). Sin embargo, la creación de ellos requiere una matanza muy difícil y sucia. Para el

mercado de los productos del cerdo, es una prioridad buscar una manera más eficiente de matar el animal.

Las albóndigas catalanas

Las albóndigas son un plato muy popular en Cataluña, una autonomía ubicada al noreste de España (Von Bremzen 266). Se las pueden consumir solas o con otros alimentos (267). También es posible servir las cubiertas de salsa de almendra, acompañadas por pan crujiente (267).

Son una combinación de la carne del cerdo y de ternera, ambas molidas (). Se añaden muchos tipos de hortalizas, como cebollas, setas, perejil, paprika y pimientas negras (267). También es necesario usar sal, leche, aceite de oliva y a veces salsa de manzana (267). Se cocina la mezcla en una sartén sobre el calor mediano (268).

Aunque la salsa de almendra es opcional, se la prepara a menudo. Se utilizan tomates, setas y cebollas como ingredientes principales (267). También se usan dos ingredientes adicionales: azúcar y aceite de oliva (267). Sorprendentemente, esta receta no contiene almendras, a pesar de su nombre (267). La salsa no es fría; se la sirve caliente (268).

Las albóndigas son una comida lujosa en Cataluña, servidas en los restaurantes de alta calidad y durante las fiestas (266). También es posible consumirlas en casa (266). Por eso, son adecuadas no sólo para los ricos sino también para la gente común. Son populares debido a su sabor superior.

El pescado

Se ha comido el pescado por muchos siglos. Su consumo era muy común en el Mundo Nuevo. Fue comido por la gente de La Española.⁵ Cuando los conquistadores españoles llegaron, probaron el pescado que fue producido allí. Aunque los españoles habían comido el pescado en el pasado, cuando descubrieron La Española, empezaron a intercambiar para el pescado de la isla (142).

Hoy en día, todavía se lo consume en España, especialmente en el País Vasco, una autonomía ubicada al norte de la región (Piemontese-Ramos y Arboleda 86). Los platos populares en España que contienen el pescado incluyen el bacalao, las angulas a la cazuela y el atún encebollado.

La historia

Durante la época colonial, La Española era una fuente popular de pescado (142). Empezaron a consumir estos animales para tratar de apoyar a la sociedad. Sin embargo, no fueron suficientes, y por eso, la gente intercambió con los conquistadores que habían llegado (142). Los indios pidieron harina, carne y pescado de los españoles, como los registros históricos indican (142). Como resultado de este intercambio, los españoles fueron introducidos al pescado del Nuevo Mundo.

Todavía se consume el pescado en España. Se pesca por todas partes de las costas, especialmente en las del País Vasco (Piemontese-Ramos y Arboleda 86). Los tipos populares del pescado allí incluyen el bacalao y las angulas porque ambos son

⁵ Parry y Keith 185-186, 206-207, citada en Deagan 142.

muy sabrosos (86-87). Por eso, se los sirve en muchos restaurantes hasta al día de hoy.

La producción

Por muchos siglos, ha sido una práctica común pescar para obtener comida. En la segunda mitad del siglo veinte, se pescó agresivamente (Carpintero 31). En 1955, se cosecharon 62 kilogramos de peces por cada hectárea de agua, y se consumieron 26 kilogramos (38). Una cantidad más alta de los peces capturados fue notada en los siglos siguientes. En 1975, se cosecharon 120 kilogramos de peces por cada hectárea de agua, y se consumieron 41 kilogramos (38). Este aumento de peces capturados fue causado por un buen esfuerzo hecho por los productores de pescado español (38).

Es fácil notar que sólo se ha comido aproximadamente un tercio de los peces cosechados (37). Claramente, muchos son echados. Este desperdicio contribuye a la peor productividad de la industria del pescado. Aunque se capturan los peces en altas cantidades, no se usa la mayoría de ellos, y por eso su producción no es ideal.

Aunque el pescado es un plato popular por todas partes de España, los consumidores lo comen sin considerar los dilemas asociados con la cosecha de este alimento. Es necesario investigar los métodos de pescar para mejorar su cosecha y producir el pescado de alta calidad. El pescado más sabroso es más agradable para la persona que lo come. Por eso, vale la pena mejorar el proceso de pescar en España.

Platos populares que contienen pescado

El bacalao

El bacalao es un tipo de pescado comido a menudo en el País Vasco (Piemontese-Ramos y Arboleda 86). Se lo ha preparado por muchos siglos (87). Los peces que lo constituyen son capturados en los mares Cantábricos y el norte del Océano Atlántico (87). Entonces se los transportan a las distintas ciudades vascas para el placer de los consumidores (87). Sin embargo, es difícil traerlos a las ubicaciones lejanas porque suelen estropearse durante el viaje (87). Para prevenir este problema, es necesario secarlos con sal (87). Desafortunadamente, esta práctica disminuye el sabor, y por eso alguna gente considera el bacalao como una comida de segunda clase (87).

Es común consumir este tipo de pescado acompañado de la salsa (86). Aunque existen muchas recetas diferentes para crearla, la auténtica proviene del País Vasco (86). Es un condimento preparado con muchas hortalizas, como cebolla, perejil y pimientos (86-87). Otros ingredientes incluyen jamón y yema de los huevos cocidos (86-87). En otras regiones, se utilizan tomates y aceitunas (87).

Aunque el bacalao es un producto del País Vasco, se lo come en muchas otras partes del mundo (86). Es popular debido a su sabor agradable, que es mejorado por la salsa que lo acompaña. Este plato es intemporal porque se ha preparado por muchos siglos, y todavía se lo consume hoy en día. Por eso, su futuro parece prometedor.

Las angulas a la cazuela

Las angulas son la cría recién nacida de las anguilas, una especie de pez semejante a una serpiente (Piemontese-Ramos y Arboleda 87). Se pescan estos animales juveniles antes de que puedan madurar (87). Entonces se los cocinan y se los sirven como un alimento. Sin embargo, la caza de las angulas es demasiada común, y por eso, se merman las reservas de ellas (88). Como resultado, esta comida es carísima (88).

Para preparar este plato, se necesita una cantidad adecuada de las angulas, por supuesto. También es importante usar ajo y aceite (88). Primero, se ponen estos dos ingredientes en una cazuela calentada (88). Cuando el aceite está tibio, se añaden las angulas y se las cocinan sobre un fuego, removiéndolas con el uso de dos tenedores (88). Simultáneamente, se cubren las angulas con aceite (88). Después de cocinarlas, se las sirven en seguida a pesar de la temperatura alta (88).

Si se quiere un sabor picante, es posible echarles guindillas (88). Si se las usan, es necesario freír las angulas para mantener un plato deseable (88). Con o sin guindillas, es factible dividir las angulas entre cazuelas individuales para servirles a más personas. (88). Si se separan las angulas en porciones más pequeñas, el resultado es un plato adecuado para servir la totalidad de una familia u otro grupo.

Las angulas son un alimento sabroso de una temperatura muy alta. Si es posible comerlas sin quemarse la lengua, son una comida ideal que puede ser picante o no. Además, las angulas pueden ser un tentempié o un plato completo. Aunque son carísimas, todavía son una buena opción para los conocedores de pescado.

El atún encebollado

El atún encebollado es otro plato popular de España. Proviene de Tarifa, una ciudad pequeña que queda en la autonomía española de Andalucía (Daft 113). Tarifa tiene acceso al Mediterráneo, y por eso es fácil obtener los peces para el consumo humano (113). Este hecho ha creado el éxito del atún encebollado allí. Consiste de pescado y cebollas, con otros ingredientes añadidos (113). Incluyen aceite de oliva, mantequilla, ajo, vino y sal (113).

Para preparar este plato marino, primero se calienta el aceite y la mantequilla en una sartén (113). Entonces se echan las cebollas y el ajo (113). Es necesario remover la mezcla para cubrir las cebollas con líquido (113). Se la cocina por veinte minutos, y luego se añade vino (113). Hay que cocinarla por cuarenta minutos adicionales (113). Después, se la cubre con sal para mejorar el sabor (113).

Luego, se cocina el atún. Se lo pone en una fuente engrasada, y entonces se cubre el atún con el adorno de cebollas (113). Es necesario cocinarlo en el homo por diez minutos (113). Después, el plato está listo para servir.

El atún encebollado es un alimento sabroso para la gente que desea comer cebollas. (A algunas personas no les gustan, pero es un plato de buena calidad para las que sí las quieren.) Para ellas, el atún es una comida popular de buen mérito. Por eso, es probable que vaya a extenderse a otras culturas en el futuro cercano.

Los lácteos

Los dos lácteos más populares son la leche y el queso, que han sido populares por muchos siglos. Se han domesticado ciertos mamíferos para extraer la leche (Dalby 31-32). Entonces se la utiliza para dos usos. Puede servir como una bebida, o es posible usarla para hacer el queso. Sin embargo, el último puede requiere muchos meses de maduración, y este retraso es inconveniente (Piemontese-Ramos y Arboleda 271). Los platos populares en España que contienen lácteos incluyen el arroz con leche y el queso manchego.

La historia

La leche y el queso han sido populares por muchos siglos. Hace 9000 años, se empezó a domesticar a los animales capaces de producirla, como las vacas, las cabras y las ovejas (Dalby 31). Al principio, estas criaturas fueron criadas por su carne, pero luego, se comenzó a extraer el líquido (32). En el mundo antiguo, la leche era una sustancia muy rara, tan escasa que fue considerada como el néctar de los dioses (Valenze 18-19). Por eso, la leche fue llamada "el elixir de inmortalidad" (18-19). Era tan preciosa que no fue bebida (20). Mejor se la usaba para hacer queso (20).

Hoy en día, se consumen los lácteos por todas partes del mundo. Se bebe la leche, que ya no es rara, y también se la usa para hacer muchas variedades del queso. Se añaden estas dos comidas a muchos platos de alta calidad, pero también son adecuadas para la gente común. Por eso, todas las personas pueden disfrutar de ellas.

La producción

La leche es un producto natural que proviene de las vacas y otros animales, como las cabras y las ovejas. Mientras se supone que se la extraiga en la granja, también es posible hacer este proceso en otros lugares, como los pastos tropicales (Trujillo 503). Es un proceso útil emplear el agua y el fertilizante en cantidades altas para mejorar la producción (504). Cuando se los usan, una vaca española produce un promedio de 7,5-9 kilogramos de leche (504). Sin embargo, cuando no se los utilizan, la misma vaca sólo puede crear una media de 2,7-5 kilogramos de leche (504). Con la ayuda de estos productos, es posible lograr un promedio aún más alto en otros países, tan mejor como 14 kilogramos para cada vaca (504). Por eso, el uso de fertilizante es una práctica común en la industria.

La leche es un producto popular no sólo para España sino para todo el mundo. Su importancia proviene de sus dos usos. Es práctico consumirla como una bebida, o es posible utilizarla para crear una miríada de comidas lácteas, como el queso. Debido a su versatilidad, es dudoso que su producción se suspenda en el futuro cercano.

Platos populares que contienen lácteos

El arroz con leche

En la autonomía española de Asturias, se prepara el arroz con leche (Daft 128). Este plato sabroso puede servir como un tentempié, o un postre si se desea (128). Por

eso, se considera como un alimento dulce y versátil. Para prepararlo, se necesitan cinco ingredientes: arroz, leche, canela, limón y azúcar (128).

Primero, se mezclan la leche, el limón y la canela en una olla grande (128). Después de revolver el líquido, se lo hierve (128). Entonces se pone el arroz. Es necesario reducir el calor y seguir cocinando la mezcla por dos horas, revolviéndola cada veinte minutos (128). Luego, se añade el azúcar y se cocina la comida por otra hora (128). Entonces se esparce más azúcar encima del alimento, y el plato está listo para comer (128).

Este plato puede ser un tentempié porque contiene el arroz, una comida de valor nutritivo. Además, si se desea un alimento dulce, este plato también puede servir como un postre debido a la incorporación del azúcar. Sin embargo, se requiere mucho tiempo para prepararlo (128). Por eso, es difícil creer que valga la pena hacerlo.

El queso manchego

El tipo de queso más popular en España es el queso manchego, una variedad hecha de la leche de las ovejas (Piemontese-Ramos y Arboleda 270). Este tipo de queso proviene de Castilla-La Mancha, una autonomía española (270). Para prepararlo, sólo se usan las ovejas de raza pura (270). Son descendientes de las ovejas mediterráneas de la época antigua (270).

Antes de recoger el líquido, es deseable alimentarles cereales y legumbres a estos animales porque este consumo añade un sabor excepcional a la leche, que va a transmitirse a la comida finalizada (270). Después de extraer la leche, es necesario que se madure por un periodo de por lo menos sesenta días (271). Además, este retraso

puede durar por más de un año (271). Cuando la leche está lista, se la usa para hacer el queso. Es posible guardar el alimento completo por mucho tiempo (271).

Aunque este queso es muy sabroso, no es factible hacerlo porque su maduración requiere mucho tiempo. Una persona necesita ser muy paciente para disfrutar de esta comida. Por eso, es dudoso que vale la pena esperar.

Los postres

Los postres son adecuados para cualquiera persona a la que le gustan las comidas dulces. Existen muchas variedades que provienen de países diferentes del mundo. Hay opciones suficientes no sólo en los restaurantes de alta calidad sino también en las tiendas comerciales (James 2). Por eso, es posible disfrutar de ellas sin considerar el presupuesto. Los postres populares en España incluyen el turrón y el tocinillo del cielo.

La historia

Los primeros postres fueron creados en el siglo VII (James 2). En el continente de África, se usaban azúcar de caña, nueces y frutas secas para prepararlos (2). Entonces los postres fueron introducidos a los países de Francia e Italia, donde eran muy populares (2). Por eso, la ciudad de Venecia llegó a ser un centro del intercambio para los productos de azúcar (2).

También había alguna demanda en España para los postres (2). En 1519, el chocolate vino a ese país, y luego fue distribuido en Inglaterra (2). En 1828, se descubrió la mantequilla de cacao, y se la usaba para crear las golosinas de chocolate (2). Sin embargo, todavía se utilizaba el chocolate para preparar otras comidas, como los pasteles y las bebidas (2, 7).

Hoy en día, se usa el azúcar para hacer los alimentos congelados y los que son vendidos en los supermercados (2). También es un ingrediente en los productos orgánicos (2). Sin embargo, no se lo limita a los objetos del supermercado (2). Se lo añade a los platos que son preparados por los chefs profesionales (2). Mientras el chocolate es excepcional, también hay postres de vainilla y otras variedades que no contienen chocolate. Todos los sabores son populares con alguna gente, y por eso se consumirán los postres por muchos siglos en el futuro.

La producción

Hoy en día, los postres constituyen una buena opción no sólo para los ricos sino también para la gente de la clase media. Para la gente ocupada que desea relajar sin tener que cocinar, los restaurantes excelentes sirven muchas variedades de postres (James 19). Sin embargo, los productos del supermercado deben complacer a todas las personas a pesar de sus ingresos. En los supermercados, se venden muchos postres de conveniencia (2). Además, es posible consumirlos en la privacidad de la casa; no es necesario ir a un restaurante. Recientemente los fabricantes han desarrollado algunos postres que son saludables y aun orgánicos (2). Por eso,

actualmente hay opciones para los consumidores que buscan los productos que apoyan un buen estilo de vida.

Debido a la miríada de postres para las personas con cualquier salario, toda la gente puede gozar de ellos. Además, es práctico comerlos durante una dieta porque existen algunas opciones más saludables. Por eso, es muy probable que un consumidor vaya a encontrar el postre adecuado para comprar. Con la popularidad alta de estos alimentos, es factible decir que la industria de ellos vaya a crecer.

Los postres populares

El tocinillo del cielo

El tocinillo del cielo es un postre amarillo que es popular en España (Daft 130). Nadie está seguro donde se originó (130). Según alguna gente, es posible que haya provenido de Asturias, mientras otros dicen que es más probable que sea de Andalucía (130). Sin embargo, es una comida sabrosa que consiste de pocos ingredientes: azúcar, yemas de huevo y peladura de limón (130).

Primero, se añade el azúcar a un recipiente de agua (130). Después de remover la mezcla, se la calienta por cuarenta y cinco minutos (130). Debe llegar a ser un almíbar (130). Entonces se usa una parte del líquido para cubrir un molde (130). Es necesario batir las yemas y combinarlas con el almíbar y la peladura (130). Después se vierte la mezcla en el molde (130). Entonces se lo pone en una fuente y se la llena con agua hirviente (130). Se ponen los dos recipientes en el homo y se cocina el alimento

por veinticinco minutos (130). Cuando se lo quita, el tocinillo debe tener una consistencia firme (130). Después de cortarlo, está listo para servir.

Se necesita mucho tiempo para preparar este plato, pero es muy sabroso. Por eso, su popularidad no es una sorpresa. Tiene un sabor y una consistencia agradable. Es probable que se lo sirva aún más frecuentemente en el futuro.

Las tapas: "Queso de cabra en azúcar crujiente"

Las tapas, que son platos de porciones pequeñas, habían sido una tradición española hace que el siglo XIX (Casas *xix*). Se originaron en Andalucía para acompañar el jerez, un vino con mucho alcohol (*xix*). Debido al contenido alto de alcohol, el jerez no fue apropiado para consumir con una cena entera (*xix*). Por eso, se inventaron las tapas, que pueden contener los alimentos de varios tipos, como la carne, los mariscos y el azúcar (*xix*, 58).

Una tapa que también es un postre se llama "Queso de Cabra en Azúcar Crujiente" (58). Mientras se usa el queso, este plato puede ser un postre porque se pone el énfasis en el azúcar. Para preparar este plato, se necesita el queso de cabra, el azúcar, el agua y algunas uvas sin semillas (58). Primero, para hacer un vidriado crujiente, se disuelve el azúcar en el agua, y entonces se hierve la mezcla por seis minutos (58). Mientras está hirviendo, está convirtiéndose en caramelo (58). Entonces se lo usa para cubrir las uvas, y después, se las ponen en una bandeja del horno para prevenir un desorden en la cocina (58). Después de enfriar el caramelo, se sirven las uvas con el queso de cabra.

Este postre no sólo es sabroso sino también saludable, gracias a las uvas y el queso. Como este plato prueba, un postre no tiene que estar lleno de grasa. Además, este plato requiere poco tiempo para preparar. Por eso, es una buena opción para los entusiastas de caramelo, y para la gente que busca un postre más saludable.

Conclusión

Las comidas diferentes que están disponibles en España atienden a los deseos de los consumidores. Se venden muchos platos de carne, cocinados con una variedad de métodos. Si una persona no quiere comer carne, existen muchas opciones vegetarianas y aun orgánicas. También hay algunos alimentos veganos, como las frutas frescas.

Es evidente que existe una variedad de opciones sabrosas en España para cada grupo alimenticio. Proviene de muchas regiones diferentes que quedan en ese país. Además, no es necesario tener mucho dinero para disfrutar de ellas porque existen opciones comerciales (James 2). Por eso no debe ser muy difícil encontrar una comida adecuada.

Obras citadas

Adamson, Melitta Weiss. *Regional Cuisines of Medieval Europe: A Book of Essays*. Routledge, 2013.

<https://books.google.com/books?id=gepSAQAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>. Accessed 8 July 2017.

Alves, Abel A. "Of Peanuts and Bread: Images of the Raw and the Refined in the Sixteenth-Century Conquest of New Spain." Qtd. in Francisco Javier Cevallos-Candau, Jeffrey A. Cole, Nina M. Scott, and Nicomedes Suárez-Araúz. *Coded Encounters: Writing, Gender, and Ethnicity in Colonial Latin America*. University of Massachusetts Press, 1994.

<https://books.google.com/books?id=SDwG07PjK9sC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>. Accessed 13 July 2017.

Aranceta, Javier. "Dietary Guidelines for the Spanish Population: Spanish Food Patterns." *Public Health Nutrition*, vol. 4.6, ed. a, 2001.

<http://search.proquest.com/openview/2cd0e9672d0faf76224aa10473c279fe/1?pq-origsite=gscholar&cbl=26856>. Accessed 28 May 2016.

Carpintero, Óscar. "La huella ecológica de la agricultura y la alimentación en España, 1955-2000." *Revista Internacional de Ciencias Sociales*, vol. 35, núm. 25, 2006. <http://revistas.um.es/areas/article/view/127991/119231>, Accedida 7 jun. 2016.

Casas, Penélope. *Tapas: The Little Dishes of Spain*. Knopf-Doubleday Publishing Group, 1985.

<https://books.google.com/books?id=NH7XCKxmWkIC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>. Accessed 6 July 2017.

Chabrán, Rafael. "Medieval Spain." Citada en Adamson, 129-130.

Cobo, Jesús. "Introducción a la cocina toledana tradicional (Lección inaugural del curso 1993 del PIET)." *Anales toledanos*, núm. 31, 1994. http://realacademiatoledo.es/wp-content/uploads/2014/02/files_anales_0031_01.pdf. Accedida 11 jul. 2017.

Colom-Gorgues, Antonio. "The Challenges of Organic Production and Marketing in Europe and Spain: Innovative Marketing for the Future with Quality and Safe Food Products." *Journal of International Food & Agribusiness Marketing*, vol. 21, num. 2-3, 2009.

<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08974430802589675?scroll=top&needAccess=true>. Accessed 7 May 2016.

Daft, Rohan. *Menú del día: More Than 100 Classic, Authentic Recipes from Across Spain*. Simon and Schuster, 2008.

<https://books.google.com/books?id=ohvX5Wih5EwC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>. Accessed 4 July 2017.

Dalby, Andrew. *Cheese: A Global History*. Reaktion Books, 2009.

https://books.google.com/books/about/Cheese.html?id=dbWcda9KW2kC&printsec=frontcover&source=kp_read_button#v=onepage&q&f=false. Accessed 6 July 2017.

Eskin, Michael. *Quality and Preservation of Vegetables*. CRC Press, 1989.

<https://books.google.com/books?id=nfhRIST48xEC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>. Accessed 1 July 2017.

Fernández de Enciso, Martín. *Suma de geographía*. Sevilla, 1519. Citada en José María López Piñero y María Luz López Terrada. "La influencia española en la introducción en Europa de las plantas americanas." *Cuadernos Valencianos de Historia, de la Medicina y la Ciencia*, serie A, 1997.

http://digital.csic.es/bitstream/10261/88589/1/P_AMER_completo.pdf. Accedida 13 jul. 2017.

Fuentes, Mario. "Jornada de matanza." *La matanza tradicional del cerdo*. Citada en Luisa Piemontese-Ramos y Carlos Arboleda. *España: Temas de cultura y civilización*. Thomson-Heinle, 2004. Impreso.

Gloria Lobo, M., and Mónica González. "Estado actual de los productos mínimamente procesados en España." *Laboratorio de Fisiología Vegetal. Dpto. Fruticultura Tropical. Instituto Canario de Investigaciones Agrarias, La Laguna, Tenerife, Islas Canarias, España* (2006).

<http://www.icia.es/icia/download/postcosecha/procesado%20minimo%20en%20espa%F1a.pdf>. Accedida 4 mayo 2016.

Greenfield, Haskel Joseph. "The Origin of Milk and Wool Production in the Old World," *Current Anthropology*, vol. 29, num. 4, 573-592. Qtd. in Jean-Denis Vigne and Daniel Helmer, "Was Milk a 'Secondary Product' in the Old World Neolithization Process? Its Role in the Domestication of Cattle, Sheep and Goats." *Anthropozoologica*, vol. 42, num. 2, 2007.

https://www.researchgate.net/publication/237399133_Was_milk_a_secondary_product_in_the_Old_World_Neolithisation_process_Its_role_in_the_domestication_of_cattle_sheep_and_goats. Accessed 7 July 2017.

Greenfield, Haskel Joseph. "A Reconsideration of the Secondary Products Revolution in Southeastern Europe: On the Origins and Use of Domestic Animal Milk, Wool, and Traction in the Central Balkans." Qtd. in J. Mulville and A.K. Outram, *The Zooarchaeology of Milk and Fats*. Oxbow Books, 2005. Qtd. in Vigne y Helmer, p. 11.

James, Steven. "Plated Desserts and Their Origin." BSc Culinary Arts Management Professional: Pastry Techniques 2, 2012.

https://scholar.google.com/scholar?q=steven+james+plated+desserts+and+their+origin&btnG=&hl=en&as_sdt=0%2C23. Accessed 10 July 2016.

Parry, John Horace, and Robert G. Keith, *The New Iberian World*, vol. 2. New York: Times Books, 1984. Qtd. in Kathleen Deagan, "Colonial Transformation: Euro-American Cultural Genesis in the Early Spanish-American Colonies," *Journal of Anthropological Research*, vol. 52, num. 2, 1996, <http://www.jstor.org/stable/3630198>. Accessed 14 July 2017.

Ríos, Alicia, and Lourdes March. *The Heritage of Spanish Cooking*. Random House, 1992. Qtd. In Chabrán, "Medieval Spain." Qtd. en Adamson, 129-130.

Rubel, William. *Bread: A Global History*. Reaktion Books, 2011.

<https://books.google.com/books?id=SpHwukf9OUgC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>. Accessed 13 July 2017.

Sabaté Prats, Pere, Xavier Sabi Marcano, y Ramon Saladrígues Solé. "Cooperativas versus sociedades mercantiles. El sector frutero en Lleida." *CIRIEC-España. Revista de economía pública, social y cooperativa*, núm. 34, 2000.

<http://www.redalyc.org/pdf/174/17403403.pdf>. Accedida 30 abr. 2017.

Sala Ríos, Mercé. "El sector de la fruta dulce en España: Nuevas corrientes comerciales y competitividad." *Revista española de economía agraria*, núm. 171, 1995.

<http://repositori.udl.cat/bitstream/handle/10459.1/45571/Reea-Sala-1995.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Accedida 30 abr. 2017.

Salas, Francisco Javier Cobos. "Clasificación de los potajes, cocidos y sopas en cocina." *Innovación y experiencias educativas*, núm. 39, 2011. http://www.csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_39/FRANCISCO%20JAVIER

[_COBOS_2.pdf](http://www.csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_39/FRANCISCO%20JAVIER_COBOS_2.pdf). Accedida 12 mayo 2016.

Sherratt, Andrew. "Plough and Pastoralism: Aspects of the Secondary Products

Revolution." Qtd. in Ian Hodder, Glynn Issac y Norman Hammond, *Pattern of the Past: Studies in Honour of David Clarke*. Cambridge University Press, 1981. Qtd. in Vigne and Helmer, p.11.

Toussaint-Samat, Maguelonne. *A History of Food*. John Wiley & Sons, 2009.

<https://books.google.com/books?id=QmevzbQ0AslC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>. Accessed 13 July 2017.

Trujillo, R. García. "Utilización de los pastos tropicales para la producción de leche y carne." *Pastos y Forrajes*, vol. 3, núm. 3, 1980.

https://www.redib.org/recursos/Record/oai_articulo880637-utilizacion-pastos-tropicales-produccion-leche-carne. Accedida 28 mayo 2016.

Valenze, Deborah. *Milk: A Local and Global History*. Yale University Press, 2011.

https://books.google.com/books/about/Milk.html?id=Or4kdOUrZe8C&printsec=frontcover&source=kp_read_button#v=onepage&q&f=false. Accedida 30 jun. 2017.

Von Bremzen, Anya. *The New Spanish Table*. Workman Publishing, 2005.

https://books.google.com/books/about/The New Spanish Table.html?id=IHYxAwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=kp_read_button#v=onepage&q&f=false. Accessed 2 July 2017.