



**PROGRAMA DE DOCTORADO EN
ESTUDIOS LINGÜÍSTICOS,
LITERARIOS Y TEATRALES (D401)**

ÁREA – LINGÜÍSTICA APLICADA



**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO
EM LÍNGUA E CULTURA (PPGLinC)**

**ÁREA – LINGUAGEM, COGNIÇÃO E
DISCURSO**

**ESPAÑOL CON FINES PROFESIONALES/ESPECÍFICOS:
EL LÉXICO DE LA ALIMENTACIÓN PANHISPÁNICA Y SU POSIBLE
APLICACIÓN DIDÁCTICA A LAS CLASES DE GASTRONOMÍA**

TESIS DOCTORAL PRESENTADA POR

ROBERTO MATOS PEREIRA

ALCALÁ DE HENARES (ESPAÑA)

SALVADOR (BRASIL)

2022

ROBERTO MATOS PEREIRA

**ESPAÑOL CON FINES PROFESIONALES/ESPECÍFICOS:
EL LÉXICO DE LA ALIMENTACIÓN PANHISPÁNICA Y SU POSIBLE
APLICACIÓN DIDÁCTICA A LAS CLASES DE GASTRONOMÍA**

Tesis presentada a la Universidad de Alcalá (España) en régimen de cotutela con la Universidade Federal da Bahia (Brasil), como parte de las exigencias del programa de doctorado en Estudios Lingüísticos, Literarios y Teatrales (D401) y del Programa de Pós-graduação em Língua e Cultura (PPGLINC), Área 2 – Linguagem, Cognição e Discurso; también presentada a la Universidade do Estado da Bahia (UNEB) para la obtención del título de doctor con mención internacional.

Director: Dr. Jairo Javier García Sánchez
(Universidad de Alcalá)

Directora: Dra. Aurelina Ariadne Domingues
Almeida (Universidade Federal da Bahia)

**ALCALÁ DE HENARES (ESPAÑA)
SALVADOR (BRASIL)
2022**







UFBA
Universidade
Federal da Bahia

(Documento profesora Cristina)



UFBA
Universidade
Federal da Bahia

(Documento profesora Ariadne)

IN MEMORIAM

A mis queridas abuelas Carolina y Valdete,
a mis amigas Célia, Creuza y Vera Pitanga,
a las víctimas de la violencia de género,
a las víctimas del Covid-19.

DEDICATORIA

A mi madre y a todas las mujeres
que aprendieron a leer en la cocina,
que se dedicaron a escribir sus recetarios,
que ya fueron víctimas del machismo.

A los profesores y estudiantes de español.
A los migrantes y refugiados que llegan a España y Portugal.

AGRADECIMIENTOS

“(…) *Dentro dos meus braços, os abraços hão de ser milhões de abraços. Apertado assim, colado assim, calado assim... Abraços e beijinhos, e carinhos sem ter fim, que é pra acabar com esse negócio de você viver sem mim (...).*” (Chega de saudade, Antonio Carlos Jobim y Vinicius de Moraes).

Agradezco a mi niño interno por sus consejos, abrazos y mimos. Gracias a ti, ángel de la guarda, me permití conocer a diferentes personas en ferias, restaurantes, supermercados, cafeterías y bibliotecas. Estoy agradecido por todo lo que me has brindado. Unos te llamarán de “algo Sagrado” (diosas y dioses), pero yo te llamo “hermano pequeño”.

Agradezco a mi madre por preocuparse de mí a diario, por ayudarme económicamente, por ayudarme a encontrar en la cocina una forma de relajarme y estrechar los lazos de unión. Gracias, mamá [*mainha*], por despertarme, cuando la alarma del móvil dejaba de funcionar, a pesar del huso horario diferente entre Brasil y España. Gracias, igualmente, por sus ideas, oraciones, paciencia, complicidad, por enviarme fotos de mis comidas favoritas cuando te las hacías para acordarte de mí.

Gracias a mis primos, a mis tías Aidil, Benedita, Carminha, Carmelita, Luzia, Magnólia, Viclina y Zuzu (mi cocinera inspiradora), a mi tío João Valente (*in memoriam*), a mis tíos pescadores Manuel, Miguel, Ranulfinho y a los demás familiares que salen a *la mar* a buscar su sustento. Ustedes siempre serán mis grandes inspiraciones. Gracias a mi familia soteropolitana, a Ceci, Célia y Rosângela Santiago, por acogerme como lo han hecho.

Gracias a las alumnas de Secretariado Ejecutivo de la UFBA con quienes aprendí a practicar la enseñanza de español con fines profesionales/específicos. Gracias a los alumnos de la UNEB por hacerme la vida posible, por sus críticas y alabos. Gracias a ustedes amo mi profesión. Gracias a mis ex profesores del curso de Gastronomía de la UFBA, en especial, a los docentes Andréa Torres, Euzélia Souza, Lígia Amparo y Vilson Júnior.

Agradezco al profesor Dr. Jairo Javier García Sánchez (UAH) por aceptarme como alumno del doctorado, por su apoyo durante esos años, por estar siempre disponible cuando necesitaba tramitar los documentos de la cotutela. Su paciencia y frases motivadoras han sido cruciales para los momentos difíciles. Gracias hoy y siempre.

Igualmente, agradezco a la profesora Dra. Aurelina Ariadne Domingues Almeida (UFBA) por aceptar la cotutela, por su confianza y motivación. Gracias por

aclararme las dudas respecto al universo de la Lingüística cognitiva. Gracias por incluirme en el GESCOG (Grupo de Estudios en Semántica Cognitiva) y por aceptarme en las asignaturas *Linguística cognitiva I* y *Linguística cognitiva II*. Gracias hoy y siempre.

No podría dejar de mencionar a la coordinadora del programa de doctorado en *Estudios Lingüísticos, Literarios y Teatrales* de la UAH, profesora Dra. María Ángeles Álvarez Martínez, a la coordinadora Dra. Maria Cristina Vieira de Figueiredo Silva, del Programa de *Pós-graduação em Língua e Cultura* (PPGLINC, UFBA) y al profesor Júlio Neves Pereira (PPGLINC, por recibirme en la asignatura *Multiletramentos e letramento crítico*). Gracias a los tres por su atención e implicación.

Muchísimas gracias a los empleados de la Biblioteca Universitária de la UAH y de la biblioteca de la Universidad de Extremadura en Plasencia. Nunca he sentido tantas ganas de leer y de pasar horas dentro de una biblioteca. Sin lugar a dudas, ustedes son responsables de las referencias teóricas de la presente tesis. De la misma manera, agradezco a las secretarías de la Escuela de Doctorado y del Departamento de Filología y Comunicación de la UAH por su asistencia.

Como no podría ser de otra manera, doy gracias a mi compañera de trabajo Thaísa Alves Brandão, por ofrecerme su amistad y ayudarme a resolver los asuntos académicos y personales. Tenerla como compañera de doctorado en la Universidad de Alcalá ha sido muy fructífero, sobre todo durante la pandemia del Covid-19. Su atención hacia mí ha sido esencial. Gracias hoy y siempre.

Mis más sinceros agradecimientos a los amigos Soledad Blanco Riobos (madre) y Marcial Izquierdo Blanco (hijo) por su generosidad y empatía. La forma como la familia Izquierdo Blanco se ha portado conmigo no se podría soslayar. De 2019 a 2022, me abrió las puertas de su piso (en venta) para que me alojara y, consecuentemente, me dedicara a la investigación. Muchísimas gracias, de verdad, por su magnanimidad. Sin su apoyo, todo se me haría más difícil e inalcanzable. Además, doy las gracias a las familias Echevarría Pizarro y Ribaldo Delgado por sus aportaciones.

Gracias a mi amiga Sílvia Newton, mi ex alumna de español, por sus oraciones y consejos. Gracias por visitarme en España. A pesar de los imprevistos, pudimos reír y practicar la Etnografía. Tu presencia me estimuló a seguir adelante.

Doy gracias a mi amigo Avelino Vegas por su atención, preocupación, por las palabras de aliento, por animarme a asistir a los eventos del Madrid Fusión. A Ricardo Manzano Serrano le agradezco su simpatía y amistad diaria. Tampoco podría dejar de abrazar a Adriana Noronha, Ana Célia, Irani Sacerdote (quien me presentó al PPGLinc), Francisco Esteban, Jorge Metrogos, Maria Eugenia Conceição, Rosângela Rebouças por su motivación a lo largo de esos años. Gracias a los amigos de *América del Sur* (Adriana [Bolivia/Brasil], Albert [Chile], Fercho [Ecuador], Gerardo [Uruguay], Isabel [Perú], Jéssica [Venezuela], Nacho [Argentina] y Walter [Paraguay]), *Caribe* (Jordi y Ojilve [ambos República Dominicana]), *Centroamérica* (David [Costa Rica] y Leticia [México]), *España* (Francisco Manzano, Marcial, etcétera) y *Guinea Ecuatorial* (Ireneo) por sus aportaciones lingüísticas.

Mis agradecimientos también van a Eduarda Rocha, estudiante del segundo curso de Letras Espanhol Língua y Literatura de la UNEB (DCH-I), quien me ayudó a manejar el *software Canva*, usado en la elaboración de los vídeos que he divulgado en *YouTube*.

Igualmente agradezco a las instituciones Escuela Municipal de Cocina de Plasencia, Escuela Oficial de Idiomas de Plasencia, Fundación Comillas, Instituto Cervantes (Salvador), Universidad de Alcalá (Facultad de Nutrición Humana y Dietética), Universidad de Extremadura y *Universidade Federal da Bahía* (UFBA, *Assessoria de Assuntos Internacionais*). A pesar de no contar con beca de estudio de ninguno de esos organismos, estoy feliz por haber invertido lo que he podido en los cursos de formación.

Agradezco al *Departamento de Ciências Humanas* (DCH-I) de la *Universidade do Estado da Bahia* y al Colegiado de Español por eximirme de las labores docentes durante los años 2016 y 2021. También agradezco a las secretarias Cristiane Silva Rocha (DCH-I) y Maria Jerusa Alves de Figueredo Lima (Colegiado de Español) por sus orientaciones. Extiendo mis agradecimientos a los compañeros de trabajo del Campus I y Campus V.

Gracias a Edilton Arandiba de Souza (profesor de matemáticas), Divanildes (profesora de inglés) y Bonfim (profesor de química), docentes que marcaron mi infancia. Además, gracias a Rosângela Góes de Queiroz Figueiredo por darme la oportunidad de impartir mis primeras clases de español y de portugués en el Colégio Paulo Freire, Valença, Bahía. Gracias por todas las experiencias, por inspirarme y animarme a ser profesor. En esa institución, trabajé con niños y jóvenes de diferentes

edades. Conocí a las profesoras Albetete Freitas de Souza Pereira y Maria Perpetua Magalhães da Silva, dos queridas profesionales a quienes también les doy mis más sinceros agradecimientos.

Gracias a mis ex profesoras de la UFBA Iára Maria Lôbo Soares de Almeida, Maria Eugênia Olímpio de Oliveira Silva y Maria Goretti de Macedo. Gracias a los ex profesores del Máster Universitario en Formación de Profesores de Español de la UAH, docentes Ana María Cestero Mancera, Ana María Ruiz Martínez, Josefa Gómez de Enterría Sánchez, Inmaculada Penadés Martínez, Manuel Martí Sánchez, entre otros. Gracias a ustedes por ayudarme a perfeccionar los conocimientos sobre el idioma español.

Doy gracias a todos los profesores que actuaron en las tres ediciones del CADELI (Curso de Actualización Didáctica Español Lengua Internacional), a la coordinadora pedagógica Esther Blanco (Instituto Cervantes) por colaborar con la organización de los cursos de 2017 y 2019. Gracias, igualmente, a la Consejería de Educación de España en Brasil por colaborar con las actividades de 2018. Gracias a las alumnas de la UNEB que actuaron como monitoras (Ana Garrido Romero, Jací Moreno, Jeane Cruz y Telma Sales) y a los asistentes del evento. Gracias a las ex coordinadoras Iára Kastrup Schlaepfer y Maria Auxiliadora de Jesus Ferreira del Colegiado de Español (UNEB, DCH-I) por sus aportaciones.

Por último, pido disculpas a todos aquellos a quienes no me he referido. Estén seguros de que estoy agradecido por lo que han hecho por mí y por la investigación.

RESUMEN

MATOS PEREIRA, R. (2022). *Español con fines profesionales/específicos: el léxico de la alimentación panhispánica y su posible aplicación didáctica a las clases de Gastronomía*. 815 f. Tesis. Doctorado en Estudios Lingüísticos, Literarios y Teatrales, Universidad de Alcalá, Alcalá de Henares. En régimen de cotutela con Doctorado en Lengua y Cultura, Universidade Federal da Bahia, Salvador.

El Español Gastronómico Panhispánico (EGP), tema amplio y todavía poco difundido en los estudios sobre el léxico y la cultura de los países que tienen el español como idioma oficial, congrega factores de orden morfológico, sintáctico, léxico-semántico y multicultural. Sobre esa base, replanteando las nuevas dimensiones del término *panhispanismo* en el siglo XXI y tomando en consideración la asunción de la Gastronomía como ciencia social y aplicada, la presente investigación reflexiona, argumenta y propone una discusión sobre el léxico de la alimentación panhispánica en las clases de Español con Fines Profesionales/Específicos, a partir del diálogo entre la Lingüística aplicada (LA) y las disciplinas Antropología de la alimentación, Etnografía, Lingüística cognitiva (aspectos léxico-semánticos), Lingüística de corpus y Metodología de enseñanza de español. Se comprende que la LA es empírica, explicativa, objetiva, política, social; un ámbito de estudio que problematiza ideas y busca solucionarlas de forma inter, multi y transdisciplinaria. En lo que atañe a los estudios lexicales presentes en la enseñanza de idiomas especializados, la LA ha aportado importantes discusiones, dando poca visibilidad a la semántica y al contexto extralingüístico para la construcción de significados. Por esta razón, la triangulación de las teorías en la fundamentación teórica favorece el perfil metodológico del estudio. Se aplica el método mixto con criterios cualitativos (fase CUAL) y cuantitativos (fase CUAN) de análisis, apoyándose en la estadística inferencial y en el punto de saturación de la información. A este respecto, la investigación se define como exploratoria puesto que, al no haber estudios de referencia sobre el EGP, ha agotado el mayor número de posibilidades de manifestación del tema a partir de experiencias (docente, discente, sensorial y multimodal) e inspecciones. Para el estudio cualitativo se ha sostenido en la Etnografía (observación participante y técnica digital), presentando como resultado un informe léxico-etnográfico. Por otro lado, para el estudio cuantitativo, se ha desglosado la práctica investigativa en tres periodos, clasificados como pre-corpus, corpus-EGP y pos-corpus. Con la ayuda de la herramienta digital *Sketch Engine* y de un corpus con textos instructivos (recetas de cocina) y expositivo-informativos (artículos), extraídos de Internet y que remiten a cinco zonas gastronómicas (América del Sur, Caribe, Centroamérica, España y Guinea Ecuatorial), se ha elaborado un glosario piloto, titulado Glosario Gastronómico Panhispánico (GGP), con 1 343 vocablos (nombres de bebidas, dulces/postres y platos típicos más prototípicos). Por último, como solución a la ausencia de material audiovisual acerca del léxico de la alimentación en los cursos de Gastronomía, Nutrición y Turismo, se brinda a la comunidad científica los vídeos de los veintiún países con los sustantivos simples y compuestos más y menos prototípicos.

Palabras clave: Alimentación panhispánica. Español con Fines Profesionales/Específicos. Gastronomía. Glosario. Lingüística aplicada.

RESUMO

MATOS PEREIRA, R. (2022). *Español con fines profesionales/específicos: el léxico de la alimentación panhispanica y su posible aplicación didáctica a las clases de Gastronomía*. 815 f. Tesis. Doctorado en Estudios Lingüísticos, Literarios y Teatrales, Universidad de Alcalá, Alcalá de Henares. En régimen de cotutela con Doctorado en Lengua y Cultura, Universidade Federal da Bahia, Salvador.

O Espanhol Gastronômico Pan-hispânico (EGP), tema amplo e ainda pouco divulgado nos estudos sobre o léxico e a cultura dos países que têm o espanhol como idioma oficial, reúne fatores de ordem morfológica, sintática, léxico-semântica e multicultural. Neste contexto, reformulando as novas dimensões do termo *pan-hispanismo* no século XXI e levando em consideração a assunção da Gastronomia como ciência social e aplicada, a presente investigação reflete, argumenta e propõe uma discussão sobre o léxico da alimentação pan-hispânica nas aulas de Espanhol com Fins Profissionais/Específicos, a partir do diálogo entre a Linguística aplicada (LA) e as disciplinas Antropologia da alimentação, Etnografia, Linguística cognitiva (aspectos léxico-semânticos), Linguística de corpus e Metodologia do ensino de espanhol. Compreende-se que a LA é empírica, explicativa, objetiva, política, social; um âmbito de estudo que problematiza ideias e solucioná-las de forma inter, multi e transdisciplinar. No que diz respeito aos estudos lexicais presentes no ensino de idiomas especializados, a LA contribuiu com importantes discussões, dando pouca visibilidade à semântica e ao contexto extralinguístico para a construção do significado. Por essa razão, a triangulação das teorias na fundamentação teórica favorece o perfil metodológico do estudo. Aplica-se o método misto com critérios qualitativos (Fase CUAL) e quantitativos (Fase CUAN) da análise, apoiando-se na estatística inferencial e no ponto de saturação da informação. A este respeito, a investigação define-se como exploratória posto que, ao não haver estudos de referência sobre o EGP, extenuou-se o maior número de possibilidades de manifestação do tema a partir de experiências (docente, discente, sensorial e multimodal) e inspeções. Para o estudo qualitativo sustentou-se na etnografia (observação participante e técnica digital), apresentando como resultado um informe léxico-etnográfico. Por outro lado, para o estudo qualitativo, organizou-se a prática investigativa em três períodos, classificados como pre-corpus, corpus-EGP e pos-corpus. Com a ajuda da ferramenta digital *Sketch Engine* e de um corpus com textos instrucionais (receitas de cozinha) e expositivo-informativos (artigos), extraídos da Internet e referindo-se a cinco zonas gastronômicas (América do Sul, Caribe, Centro-américa, Espanha e Guiné-Equatorial), elaborou-se um glossário piloto, intitulado Glossário Gastronômico Pan-hispânico (GGP), com 1.343 vocábulos (nomes de bebidas, doces/sobremesas e pratos típicos mais prototípicos). Por último, como solução à ausência de material audiovisual sobre o léxico da alimentação nos cursos de Gastronomia, Nutrição e Turismo, oferece-se à comunidade científica os vídeos dos vinte e um países com os substantivos simples e compostos mais e menos prototípicos.

Palavras-chave: Alimentação pan-hispânica. Espanhol com Fins Profissionais/Específicos. Gastronomia. Glossário. Linguística Aplicada

ABSTRACT

MATOS PEREIRA, R. (2022). *Spanish for Professional/Specific Purposes: panhispanic food vocabulary and its pedagogical application on gastronomy learning*. 815 f. Thesis. PhD in Linguistic, Literary and Theater Studies, University of Alcalá de Henares. Co-conducted with PhD in Language and Culture, Bahia Federal University, Salvador.

Panhispanic Gastronomical Spanish (PGS) is a broad and yet not very disseminated topic in studies of vocabulary and culture of countries which have Spanish as their language. It involves morphological, syntactic, semantic and multicultural aspects. On this foundation, re-evaluating the new aspects of the term *panhispanic* during the 21st century and taking Gastronomy as a social and applied science, this investigation reflects, reasons and proposes a discussion on the panhispanic food vocabulary in teaching Spanish for Professional/Specific Purposes, from a dialogue between applied linguistics (AL) and disciplines such as food anthropology, ethnography, cognitive linguistics (lexical-semantic aspects), corpus linguistics and methodologies for teaching Spanish. It is understood that AL is empirical, explanatory, objective, political and social. It is a subject of study that problematizes ideas and attempts to solve them in an inter, multi and cross-disciplinary fashion. Regarding lexical studies present in teaching for specialized languages, AL has brought up important discussions, giving little visibility to semantics and to the extra linguistic context for the construction of meaning. For this reason, triangulation of theories in the theoretical foundation, favors the study's methodological approach. A mixed method with qualitative and quantitative criteria has been applied by making use of inferential statistics and information saturation point. In this respect, the research is defined as exploratory, since it has exhausted the largest number of means of realization of the topic through experiences (teaching, studying, sensory and multimodal) and inspections, due the lack of reference studies on PGS. The qualitative study has been based on ethnography (participating observation and digital technique), presenting a lexical-ethnographical report as a result. On the other hand, for the quantitative study the research methodology has been broken up into three periods classified as pre-corpus, PGS-corpus and post-corpus. By use of the digital tool *Sketch Engine* and a corpus with instructional (cooking recipes) and expository-informational (articles) texts taken from the internet involving five gastronomic zones (south America, Caribbean, Central America, Spain and Equatorial Guinea), a glossary sketch has been made titled Panhispanic Gastronomical Glossary (PGG) that includes 1343 entries (drinks, sweets/desserts and widespread typical dishes). To finalize, as a solution to the lack of audiovisual material on the food vocabulary in courses of gastronomy, nutrition and tourism, videos on the twenty one countries with the simple and composed prototypical names are offered to the scientific community.

Keywords: Panhispanic food, Spanish for Professional/Specific Purposes. Gastronomy. Glossary. Applied linguistics.

LISTA DE FIGURAS

Figura n.º 1	Definición de Gastronomía A	42
Figura n.º 2	Definición de Gastronomía B	42
Figura n.º 3	Menú de Navidad y fin de año, 1986 – 1987, del restaurante <i>El Bulli</i> , Cataluña	67
Figura n.º 4	Menú de fin de año, 2016, restaurante <i>Palacio Carvajal</i> Girón, Extremadura	68
Figura n.º 5	División de la Antropología y su relación con otras disciplinas	136
Figura n.º 6	Mapa conceptual de la Etnografía	140
Figura n.º 7	Esquema metodológico general	168
Figura n.º 8	<i>Academia Iberoamericana de Gastronomía (AIBG) y Real Academia de Gastronomía</i> , 2021	174
Figura n.º 9	Zonas gastronómicas del español (lengua oficial), 2021	174
Figura n.º 10	Trabajo manual – Apuntes léxico-semánticos	206
Figura n.º 11	<i>Keywords</i> – Palabras clave	207
Figura n.º 12	<i>Word list</i> – Lista de palabras	207
Figura n.º 13	<i>Word Sketch</i> – Bosquejo de palabras (colocaciones y combinaciones de palabras)	208
Figura n.º 14	Idiomas de los grados en Gastronomía	761
Figura n.º 15	Idiomas de los grados en Enología	762
Figura n.º 16	Idiomas de los cursos brasileños de Gastronomía o Enología	762
Figura n.º 17	Máster/especialización, referencia a los idiomas	763
Figura n.º 18	Idiomas de la gastronomía, instituciones a nivel mundial	763
Figura n.º 19	Menú 1	767
Figura n.º 20	Menú 2	768
Figura n.º 21	Menú 3	769
Figura n.º 22	Menú 4	770
Figura n.º 23	Menú 5	771
Figura n.º 24	Menú 6	772
Figura n.º 25	Menú 7	773
Figura n.º 26	Menú 8	774
Figura n.º 27	Menú 9	775

Figura n.º 28	Menú 10	776
Figura n.º 29	Menú 11	777
Figura n.º 30	Menú 12	778
Figura n.º 31	Menú 13	779

LISTA DE TABLAS

Tabla n.º 1	Apéndice n.º 1: Idiomas más presentes en los cursos de Gastronomía	33
Tabla n.º 2	Investigación exploratoria: primeras lecturas	34
Tabla n.º 3	Las entradas <i>receta</i> y <i>recetario</i> en la lexicografía española	57
Tabla n.º 4	La entrada <i>menú</i> en la lexicografía española	60
Tabla n.º 5	La entrada <i>minuta</i> en la lexicografía española	61
Tabla n.º 6	La entrada <i>carta</i> en la lexicografía española	63
Tabla n.º 7	Las entradas <i>restaurante</i> , <i>restaurant</i> y <i>restorán</i> en la lexicografía española	71
Tabla n.º 8	Adaptación de la categorización propuesta por Rosch y otros (1976)	154
Tabla n.º 9	Relación léxico-semántica y el español gastronómico	155
Tabla n.º 10	Ficha técnica n.º 1: Manifestaciones lingüísticas y culturales del EGP	170
Tabla n.º 11	Ficha técnica n.º 1: pre-corpus	175
Tabla n.º 12	Distribución de textos por categorías	181
Tabla n.º 13	Glosario de campo – 2016, 2017, 2018	187
Tabla n.º 14	Glosario de campo – Escuela Municipal de Cocina, Curso 2016/2017, Plasencia	191
Tabla n.º 15	Glosario de campo – Escuela Municipal de Cocina, Curso 2019/2020, Plasencia, España	194
Tabla n.º 16	Experiencia sensorial: recolección de datos cualitativos en España	197
Tabla n.º 17	Manifestaciones metonímicas del español gastronómico	202
Tabla n.º 18	Entrada del glosario piloto para fines lexicográficos	208
Tabla n.º 19	Léxico gastronómico – América del sur	690
Tabla n.º 20	Léxico gastronómico – Caribe	691
Tabla n.º 21	Léxico gastronómico – Centroamérica	691
Tabla n.º 22	Léxico gastronómico – España	691
Tabla n.º 23	Léxico gastronómico – Guinea Ecuatorial	691
Tabla n.º 24	Español Gastronómico Panhispánico (EGP)	692

Tabla n.º 25	Grado en Gastronomía en la modalidad presencial	738
Tabla n.º 26	Grado en Enología en la modalidad presencial	744
Tabla n.º 27	Curso tecnólogo en Gastronomía en la modalidad presencial	746
Tabla n.º 28	Curso tecnólogo en Gastronomía en la modalidad presencial	752
Tabla n.º 29	Doctorado presencial o semipresencial em Gastronomía	755
Tabla n.º 30	Cursos de Gastronomía con poca duración	756
Tabla n.º 31	Resultados 1, 2, 3, 4, y 5	766

SUMARIO

1 PARA ABRIR EL APETITO: INTRODUCCIÓN	23
2 ENTREMESAS: GASTRONOMÍA, EDUCACIÓN E INVESTIGACIÓN	30
2.1 GASTRONOMÍA: DEFINICIÓN, CONEXIONES TEÓRICAS Y FORMACIÓN PROFESIONAL	38
2.2 TRIÁNGULO EQUILÁTERO DE LA GASTRONOMÍA	49
2.2.1 ¿Receta o recetario?	50
2.2.2 La carta-menú y el menú-minuta	59
2.2.3 El restaurante	71
2.3 GASTRONOMÍA PANHISPÁNICA	82
3 ENSALADA (DE) LINGÜÍSTICA: INTERESES, HECHOS Y PERSPECTIVAS	92
3.1 DEFINICIONES	93
3.2 LOS ESTUDIOS LINGÜÍSTICOS: DEL PERÍODO PREHISTÓRICO AL SIGLO XXI	95
3.2.1 Nuevos desafíos para los lingüistas	110
4 SOPA DE LETRAS: LA LINGÜÍSTICA APLICADA Y SUS APORTACIONES A LA ENSEÑANZA DE LENGUAS EXTRANJERAS	115
4.1 ¿EL LENGUAJE Y EL PENSAMIENTO COMO OBJETOS DE ESTUDIO?	115
4.2 BASES IMPORTANTES DE LA LINGÜÍSTICA APLICADA PARA EL SIGLO XXI	123
4.3 CONEXIONES TEÓRICAS CON LA LINGÜÍSTICA APLICADA	134
4.3.1 Antropología de la alimentación	135
4.3.1.1 Etnografía	139
4.3.2 Lingüística cognitiva	142
4.3.2.1 <i>Componente gramatical</i>	144
4.3.2.2 <i>Componente metafórico</i>	146
4.3.2.3 <i>Componente metonímico</i>	150
4.3.2.4 <i>Componente léxico-semántico</i>	152
4.3.3 Lingüística de corpus	156

4.3.4 Metodología de enseñanza de español con fines profesionales/específicos	159
---	-----

5 CALDERETA DE METODOLOGÍAS	165
------------------------------------	-----

5.1 PRIMEROS PASOS	165
--------------------	-----

5.1.1 El método mixto	166
-----------------------	-----

5.1.1.1 <i>Fase cualitativa o Fase CUAL</i>	170
---	-----

5.1.1.2 <i>Fase cuantitativa o Fase CUAN</i>	172
--	-----

5.1.1.2.1 Pre-corpus	173
----------------------	-----

5.1.1.2.2 Corpus-EGP	178
----------------------	-----

5.1.1.2.3 Pos-corpus	182
----------------------	-----

6 VINO GRAN RESERVA: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	185
---	-----

6.1 INFORME LÉXICO-ETNOGRÁFICO	185
--------------------------------	-----

6.2 GLOSARIO GASTRONÓMICO PANHISPÁNICO (GGP)	204
--	-----

6.3 ZONA 1 - AMÉRICA DEL SUR: ARGENTINA, BOLIVIA, CHILE, COLOMBIA, ECUADOR, PARAGUAY, PERÚ, URUGUAY Y VENEZUELA	210
---	-----

6.4 ZONA 2 - CARIBE: CUBA, PUERTO RICO Y REPÚBLICA DOMINICANA	339
---	-----

6.5 ZONA 3 - CENTROAMÉRICA: COSTA RICA, GUATEMALA, HONDURAS, MÉXICO, NICARAGUA, PANAMÁ, EL SALVADOR	386
---	-----

6.6 ZONA 4 - ESPAÑA: ANDALUCÍA, ARAGÓN, ASTURIAS, CANTABRIA, CASTILLA Y LEÓN, CASTILLA-LA MANCHA, CATALUÑA, CEUTA Y MELILLA, COMUNIDAD VALENCIANA, EXTREMADURA, GALICIA, ISLAS BALEARES, ISLAS CANARIAS, LA RIOJA, MADRID, MURCIA, NAVARRA Y PAÍS VASCO	517
---	-----

6.7 ZONA 5: GUINEA ECUATORIAL (ÁFRICA)	674
--	-----

6.8 DATOS ESTADÍSTICOS DE LA FASE CUANTITATIVA	690
--	-----

6.9 PROPUESTA DIDÁCTICA COMO RESULTADO DE LAS FASES CUAL Y CUAN	692
---	-----

6.9.1 "Comida de trabajo/negocios"	693
------------------------------------	-----

7 DE POSTRE: DISCUSIÓN DE RESULTADOS	701
---	-----

7.1 RELEVANCIA TEÓRICO-PRÁCTICA	707
---------------------------------	-----

8 CAFÉ TURCO: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	711
---	-----

REFERENCIAS	717
APÉNDICE CARAMELO DE COCO	738
APÉNDICE CARAMELO DE CEREZA	768
APÉNDICE CARAMELO DE VIOLETA	781

1 PARA ABRIR EL APETITO: INTRODUCCIÓN

Como trabalhar o léxico nas aulas de Espanhol com Fins Profissionais/Específicos? A presente pergunta costuma aparecer nos cursos de formação continuada de professores de espanhol, quando se analisa o tema ensino especializado. Nesse contexto, insere-se o ensino do léxico da alimentação pan-hispânica nas aulas dos cursos de graduação e pós-graduação em Gastronomia e Turismo, por exemplo.

O interesse em estudar o léxico da alimentação ou a “linguística da alimentação”, no âmbito do ensino de espanhol como língua internacional/adicional, surgiu nas aulas do *Centro de Extensão Espanhol (UFBA)*¹. No curso de Gastronomia da mesma universidade, consolidou-se como um tema que acompanharia minha trajetória acadêmica. Investiguei o assunto, de forma incipiente, no curso de especialização CELE (Curso de Especialização em Língua Espanhola, UFBA), com a pesquisa intitulada “Comer y beber: falsos amigos del español y del portugués en el campo de la alimentación”², sob a direção de Inmaculada Penadés Martínez, e continuei com os estudos no *Máster Universitario en Formación de Profesores de Español (UAH, M057)*, com a pesquisa “Los falsos amigos del español y del portugués en el campo de la alimentación y su aplicación a las clases de ELE en Salvador de Bahía”, orientada por Manuel Martí Sánchez. Na época da especialização e do mestrado, já se observava que a Gastronomia começava a ocupar mais espaços no âmbito universitário como, por exemplo, nas graduações de diferentes instituições públicas do México e da Espanha.

Como se observa, na atualidade, a Gastronomia já se caracteriza como uma ciência. Classifica-se como artística, biológica, exata, humana e social. Dialoga com outras áreas, a saber: Antropologia, Artes, Biologia, Ciências cognitivas, Contabilidade, Física, História, Linguística (aplicada), Nutrição e Química. Dessa forma, é fato que os dicionários de Gastronomia, as guias de receita e as guias de turismo gastronômico etc. já ocupam espaços exclusivos e estratégicos em bancas

¹ Centro de Extensión de Español (CEE, UFBA): <<http://www.cee.ufba.br/welcome.htm>>.

² Esta investigación dio lugar al artículo “Comer y beber: falsos amigos del español y del portugués en el campo de la alimentación y su aplicación a las clases de ELE”, publicado en las actas de la *Associação de Pesquisadores e Estudantes Brasileiros na Catalunha (APEC, org.)*, 2011. <https://issuu.com/edapec/docs/rgt5_roberto>.

de revista, bibliotecas e livrarias. Os meios de comunicação exercem um forte papel na aquisição e aprendizagem da fraseologia (Olimpio de Oliveira Silva, 2003) e de outros aspectos relacionados com a léxico-escritura.

Por isso, a alimentação é tão valorizada na paisagem linguística das grandes cidades. Aparece em cartazes, nomes de lojas, vitrines de restaurantes, cardápios publicitários, anúncios divulgativos de transportes públicos, supermercados e, em alguns países, inclusive, é comercializada em estradas ou nas ruas (“comida callejera”, *food trucks*) e semáforos. Não há dúvidas de que comer e beber também formam a base das necessidades humanas como ilustra a pirâmide de Maslow (García-Allen, s.f.). No entanto, entende-se que a comida, a alimentação, não somente sacia às necessidades fisiológicas e nutricionais, mas também se relaciona, sobretudo, com a produção e o consumo de cultura, bem como correlaciona-se com as práticas psicossociais.

Nesse contexto, a Gastronomia se fortalece a partir do diálogo entre a língua e a cultura porque, afinal, esta ciência depende do desenvolvimento dos eventos de (multi)letramento que constituem a gastrocultura ou a gastro-educação, como a leitura e escrita de cardápios, críticas gastronômicas, listas de compras, receitas e, inclusive, textos literários em prosa e em verso. Está claro, portanto, que a Gastronomia já não se limita às seguintes acepções, extraídas do *Dicionário de Língua Espanhola (DLE)*: i) “arte de preparar una buena comida”, ii) “afición al buen comer, conjunto de los platos” e iii) “usos culinarios propios de un determinado lugar”.

No que diz respeito ao diálogo entre a Gastronomia e o ensino de Espanhol com Fins Profissionais/Específicos (EFP/E), reflete-se que a língua de especialidade *español gastronómico*, sob o novo prisma da cultura pan-hispânica, contribui com a difusão do idioma espanhol e, além disso, propõe preencher um espaço que carece de pesquisas (discussões e resultados) sobre o assunto. A gastronomia pan-hispânica ainda é um assunto “invisível” tanto nos materiais didáticos de espanhol como nos cursos de Filologia hispânica. Não seria função do mundo das Letras descrever e analisar os fenômenos linguísticos derivados das práticas alimentares?

Em vista disso, justifica-se que a alimentação apresenta um amplo conteúdo lexical que se inter-relaciona com a Antropologia e a Linguística aplicada e esta, por vez, comunica-se com muitas outras áreas do conhecimento. Contempla-se que o *panhispanic food vocabulary* é um componente significativo para a comunicação fluida e natural entre os diferentes falantes nativos e não nativos de espanhol.

Colabora com o desenvolvimento e enriquecimento da competência léxica (competência metafórica, competência metonímica etc.). É uma língua de especialidade que exige criatividade, conhecimento teórico, percepção e interesse tanto de docentes e discentes, além dos designers de materiais e manuais didáticos.

De acordo com o que se discorreu até aqui, a Gastronomia no ensino de EFP/E é uma atividade inter, multi e transdisciplinar que não se limita ao calor dos fogões, à mistura de ingredientes ou a degustação de pratos típicos. É um campo de estudo amplo que se especializou em diferentes domínios (gastronomia molecular, macrobiótica, budista, cristiana, judaica, de celíacos, ovo-lacto-vegetarianos, veganos etc.), resultado de várias funções, como degustar, transformar, historiar, narrar, descobrir, vincular, entender, conhecer, contextualizar, experimentar e investigar os alimentos. Nessa direção, depreende-se que a Gastronomia (com letra maiúscula) e a gastronomia (com letra minúscula) requerem investigação teórica e aplicada, produção e intercâmbio social. Em outras palavras, é uma atividade sócio-afetiva e sócio-econômica que se adaptou e se modificou com o ser humano.

Fundamentado nas justificativas anteriores, como objetivo geral, buscar-se-á refletir e argumentar sobre o léxico da alimentação pan-hispânica e propor-se-á o uso do mesmo nas aulas de EFP/E, especificamente, o ensino de *Español con Fines Gastronómicos (EFIGASTRO)*.

Para tanto, como objetivos específicos, pretender-se-á: a) apresentar de forma sintética a história da Linguística e, a partir disso, compreender suas contribuições para as teorias de base multidisciplinar; b) argumentar sobre a Linguística aplicada no que tange ao ensino de línguas estrangeiras/adicionais e seu diálogo com outras disciplinas como a Antropologia da alimentação, a Linguística cognitiva, a Linguística de corpus e a Metodologia do ensino de EFP/E; c) definir e contextualizar a Gastronomia a partir da criação do cruzamento de informações sobre os termos *receta, menú, minuta, carta y restaurante*; d) descrever os processos de aquisição, ensino e aprendizagem do léxico nas classes de EFP/E; e) desenhar possíveis atividades de EFP/E destinadas aos estudantes de Gastronomia nas quais se apliquem as unidades léxicas observadas e coletadas na Escola Municipal de Cozinha de Plasencia (Extremadura, Espanha); e, por último, f) reforçar a relevância da Antropologia da alimentação, essencialmente a Etnografia, para formação do professor e do discente de EFP/E.

Os objetivos mencionados tentarão responder à seguinte pergunta problema: o que é, como se manifesta o léxico da alimentação pan-hispânica e de que forma o mesmo se aplicaria às aulas de Gastronomia, reconhecendo os estudos da Linguística aplicada?

São possíveis respostas (hipóteses) ao problema anterior: ii) no que concerne ao ensino de EFP/E, as léxias simples e compostas da alimentação são ricas em traços linguísticos especializados; ii) o tratamento eficaz do léxico da alimentação desperta a criatividade e o interesse dos estudantes, seja para aprender novas unidades léxicas, seja para desenvolver o conhecimento intercultural e estratégico; iii) as editoras publicam poucos materiais sobre o espanhol gastronômico porque o assunto ainda não se popularizou nos eventos acadêmicos, como congressos e seminários; iv) conhecer e praticar o léxico da alimentação em uma sala de EFP/E permitirá que o(a) futuro(a) cozinheiro(a) ou chef (gourmet) desenvolva saberes tão exigidos hoje pelo mercado profissional, como idiomas estrangeiros, conhecimento da Nutrição (bromatologia) e tecnologia (usos de aparelhos) e competência intercultural; e, por último, v) entender a relação existente entre língua e alimentação permite que se valorize e compreenda o processo evolutivo da humanidade; estudar a história da alimentação permite interpretar as transformações linguísticas e culturais.

Para a metodologia, a princípio, optou-se pela pesquisa de natureza exploratória e sua conexão com o método misto (abordagens qualitativa e quantitativa). Assim sendo, a Etnografia e a Linguística de corpus revelam-se como duas direções teóricas importantes para o processo metodológico. Este sugere a criação de um corpus com textos reais relacionados com a alimentação, coletados na Escola Municipal de Cocina de Plasencia. Logo, com o uso do programa *WordSmith Tools (WST)* ou o *Sketch Engine* organiza-se um glossário com as unidades léxicas identificadas, especificamente os adjetivos, substantivos e verbos. Devido à carência de exemplos de uso nas acepções dos dicionários gastronômicos identificados, selecionam-se fragmentos reais nos quais as unidades léxicas se manifestam. Como produto final, além do glossário, desenha-se uma programação didática para as aulas de EFP/E e EFIGASTRO.

Para finalizar, informa-se que a tese se divide em oito capítulos mais as referências e os apêndices. Na introdução (“Para abrir el apetito: introducción”),

anunciam-se os aspectos norteadores da pesquisa como a justificativa, o problema e os objetivos.

O segundo capítulo, intitulado “Entremeses: gastronomía, educación e investigación”, conjuga várias outras investigações a fim de explorar ao máximo a história das palavras “carta”, “gastronomía”, “menu”, “minuta”, “receta” e “restaurante”. Além disso, atualiza o leitor quanto à presença de disciplinas relacionadas com o espanhol gastronômico ou com o EFIGASTRO nos principais cursos de formação profissional e nas graduações e pós-graduações dos cinco continentes. O capítulo discute ainda sobre o triângulo equilátero “receita, menu y restaurante”, bem como sobre a importância da competência pan-hispânica, da gastronomia pan-hispânica, para a promoção do espanhol a nível local, regional, nacional e internacional.

Para o primeiro apartado, consultaram-se as obras *Diccionario de Gastronomía* de Carlos Delgado (1997), *Diccionario Gastronómico* de Luis Felipe Lescure Beruete (2005), *Diccionario de Gastronomía* de Ginés Vivancos Sámpér (2003), *Diccionario Práctico de Gastronomía y Salud* de Miguel Juan (2007) e o *Larousse Gastronomique* (en español) de la *Éditions* (2015). Entre os especialistas examinados están Albesa Giner (2017), Álvarez (2003), Balsameda Maestu (2000), Barbasan Ortuño y March Arnao (2014), Basnueva Espinosa, Espinosa Manfugás y Romaní Bending (2016), Borriego Nieto (2017), Caldo (2013), Castelli (1999), Coseriu (1990), Criado Vega (2012, 2020), Dumez (2002), Dupuy (2009), Fonseca (2000), Gázquez Ortiz (2019), Gonzales de la Flor (2013), Harden y Reis (2013), Krause (2007), Laborde y Medina (2015), Linassi (2009), López Gutiérrez (2016), Lovón Cueva y Manallay Moreno (2020), Lyle Bachman (1990), Maldonado Cárdenas (2012), Manuel Alvar (1993), Marcelli (2003), Marianne Celce-Murcia, Zoltán Dörnyei y Sarah Thurrell (1995), Masuda (2019), Mendonça (2014), Meza Morales (2017), Michael Byram (1995, 2001), Michael Canale (1983), Michael Canale y Merrill Swain (1980), Moreno Fernández (2006), Moskowitz y Rodríguez Barcia (2017), Padilla Dieste (2003), Pérez (2016, 2019), Pelaez (2008), Pitte (1998), Puyuello Arilla, Montañés Biñana, Garmendia Otegui y Sanagustín Fons (2017), Rebechi (2015), Souza (2019), Spang (2003), Taylor y Taylor (2001), Teichmann (2000, 2009), Turska (2010), Vasconcellos, Cavalcanti y Barbosa (2002), Vázquez Villanueva (2008), Vernot (2019) e Viudas Camarasa (1982).

O terceiro capítulo, “Ensalada (de) lingüística: intereses, hechos y perspectivas”, resume a história da Lingüística e destaca as principais contribuições

dos linguistas americanos e europeus para os estudos sobre a língua e a linguagem. Além disso, pretende-se identificar os movimentos que permitiram fomentar o surgimento e a autonomia das disciplinas Antropologia da alimentação, Etnografia, Linguística aplicada, Linguística cognitiva e Linguística de corpus. Os seguintes estudiosos ajudarão a compreender a história da Linguística e, ao mesmo tempo, esclarecerão porque, no século XXI, esta ciência poderia estar em crise. São eles: Azpiazu Torres (2010), Černý (1998), Chomsky (1957), Coseriu (1958, 1986), Ernst Cassier (1995), Fiorin (2008), Florczyk (2010), González Ruiz y Martínez Pasmarr (2008), Ibarretxe-Antuñano (2013), Kabatek (2015), Lyons (2011), Maldonado García (2015), Negrão, Scher y Viotti (2008), Perrot (1970), Petter (2008), Robins (2000), Saussure (2014) e Weedwood (2002).

No quarto capítulo, “Sopa de letras: la Lingüística aplicada y sus aportaciones a la enseñanza de lenguas extranjeras”, discute-se sobre a diferença entre linguagem e pensamento, objetos de estudo da Linguística aplicada. Ao longo das seções, descrevem-se e comentam-se brevemente as principais correntes teóricas (Antropologia da alimentação, Etnografia, Linguística cognitiva, Linguística de corpus e a Metodologia do ensino de EFP/E) que dialogam com a Linguística aplicada, com o propósito de resolver o problema da pesquisa. Essa triangulação de teorias contará com o apoio dos seguintes investigadores: Adriaens (1993), Aguilar Piña (2013), Aguirre Beltrán (2000, 2009, 2012), Almeida Filho (2005), Almeida y Santana (2019), Alonso Pérez-Ávila (2007), Andrade Godina (2010), Azorín Fernández (2010), Barcelona Sánchez (2012), Berber Sardinha (2000), Cabré (2004), Calvi (2003), Cartay (2019), Castro Carrillo (2017), Celani (1998), Chiavegatto (2009), Cotán Fernández (2020), Croft y Cruse (2008), Cruz Piñol (2012), Cuenca y Hilferty (2008, 2013), De Bot (2015), Díaz (2011), Dudley-Evans (2001), Encinas Ramírez (1994), Fabrício (2006), Fernández Jaén (2019), Ferrari (2010), García Platero (2009), Geeraerts (2013), Gómez de Enterría (2009), Gomila Benejam (1998), Higuera (2000), Hutchinson y Waters (1987), Ibarretxe-Antuñano (2013), Ibarretxe-Antuñano y Valenzuela (2012), Jerome Bruner (2007), Jiménez Huertas (2019), Julián López García (2009), Labrador Piquer (2000), Lakoff y Johnson (2002), Lévi-Strauss (1965, 1966, 1970, 1971), Llovet y Grotsch (2011), Maldonado (1993), Mansilla; Gonzalez; Sanchez Bergara y Milano (2019), Martín Herrero (2009), Martín Leralta (2009), Moita Lopes (1998, 2006), Moreno García (2009), Moreno Mojica (2016), Muñoz (2008), Murillo y Martínez (2010), Otaola Olano (2004), Parodi (2008, 2009), Pastor Cesteros

(2010), Payrató (2003), Peláez (2013), Pennycook (1998, 2006), Peralta Martínez (2009), Pinker (2017), Rajagopalan (2006), Ribes, Cortés y Romero (1992), Rocha y Daher (2015), Rojo (2011), Rufat (2018), Ruiz Méndez y Aguirre Aguilar (2015), Santos Gargallo (2010), Sierra Martínez (2015), Silva (2009), Soares da Silva (2009), Soriano (2012), Souza Lima, Ferreira Neto y Pereira Farias (2015), Teixeira (1996, 2004), Vereza (2016), Vygotsky (1995) e Xavier Medina (2003).

No quinto capítulo, com o título “Caldereta de metodologías”, encontra-se a metodologia da pesquisa, já comentada anteriormente. Reitera-se que a principal finalidade desta seção, tendo como base o problema perseguido, é identificar o espanhol gastronômico para poder descrevê-lo e inclui-lo no ensino de EFP/E. A presença na Escola Municipal de Cozinha será imprescindível para a coleta de dados. Consultam-se três referências, tais: Creswell y Plano Clark (2013), Lakatos y Marconi (2010) e Ñaupas Paitán, Valdivia Dueñas, Palacios Vilela y Romero Delgado (2018).

Os capítulos seis e sete, respectivamente “Vino gran reserva: presentación y análisis de resultados” e “De postre: discusión de resultados”, são um reflexo da metodologia. Nestes capítulos, disponibilizam-se aos leitores e às leitoras os resultados da pesquisa em duas partes, a Fase QUAL (informe léxico-etnográfico) e a Fase QUAN (glossário gastronômico pan-hispânico). A grande contribuição da tese será o diálogo estabelecido entre as cinco zonas gastronômicas (América do Sul, Caribe, Centro-américa, Espanha e Guiné-Equatorial). No final do capítulo sete, facilita-se um modelo de unidade didática no qual se pratica o EFIGASTRO.

O último capítulo, “Café turco: conclusiones y recomendaciones”, compara o que se propunha e o que se observou no estudo. Destacam-se os objetivos, os problemas e as hipóteses alcançadas e refutadas. De modo consequente, citam-se algumas recomendações que permitam a promoção do estudo. Após este capítulo, apresentam-se as referências e os três apêndices que ajudarão esclarecer as dúvidas surgidas na fundamentação teórica.

Em síntese, em alusão à metáfora conceptual IDEAS SÃO ALIMENTOS, afirma-se que este estudo é um menu que desperta boas sensações no comensal atento e preocupado com a diversidade linguística e cultural do idioma espanhol.

2 ENTREMESAS: GASTRONOMÍA, EDUCACIÓN E INVESTIGACIÓN

A partir de las lecturas realizadas entre los años 2016 y 2020, se ha observado que el progreso socioeconómico del español en la última década es sólido en diferentes partes del mundo, especialmente en África, América, Asia y Europa. Por ejemplo, en Estados Unidos, se estudia el idioma en distintos niveles de enseñanza, al igual que en países europeos como Alemania, Francia y Portugal. Además, el interés de China, Japón y otros países asiáticos hacia el español ha permitido que la cultura hispanoamericana se hiciera más popular en el oriente. Respecto a Guinea Ecuatorial, país africano que tiene el español como lengua oficial, a pesar de que esa parte central de África todavía sea invisible en la comunidad hispana, se identifica una creciente producción oral de los ecuatoguineanos, considerando el número de vídeos y canciones en *Facebook*, *Google*, *Instagram*, *Twitter* y *Youtube*, además de los artículos académicos sobre ese país.

Relacionado con lo expuesto anteriormente, el Informe (2019) del Instituto Cervantes (más adelante IC) declara que el número de usuarios de español ya sobrepasa los 580 millones. Es la segunda lengua materna en número de hablantes, tras el chino, y, en un contexto global de usuarios, es el tercer idioma después del inglés y del chino. En el documento (página 5) también se informa de que el 7,6% de la población mundial es hispanohablante, lo cual ayuda a que el español sea una lengua de comunicación internacional y esté entre los idiomas (inglés, francés y chino) más poderosos del mundo. Asimismo, se señala que el idioma ocupa la 3ª posición en las Naciones Unidas y la 4ª en la Unión Europea.

No cabe duda de que la comunidad hispanohablante influye en la economía mundial. Todo ello se evidencia con la presencia del español en Internet y en las redes sociales (como *Facebook*, *LinkedIn*, *Twitter*, etcétera). En ese sentido, el informe del IC declara que México está entre los 10 países con el mayor número de usuarios en Internet. También se anuncia que entre los 15 países que más publican libros y producen películas a nivel mundial aparecen Argentina y España. Así, se interpreta que la expansión y el reconocimiento internacional del español en el ámbito escolar y profesional lo caracterizan como *lengua franca* o *vehicular*.

En lo que atañe a la enseñanza del Español como Lengua Extranjera/Internacional (más adelante ELE/I), más específicamente a la enseñanza del *español gastronómico* en los cursos de Gastronomía, se ha observado que

actualmente, al contrario de los siglos XIX y XX, no solo se aprende a cocinar en los cursos profesionales de corta duración, sino también en las universidades, donde se obtienen grados y posgrados en Ciencias Gastronómicas.

Para saber qué lugar ocupa el *español gastronómico* en las clases de Español con Fines Profesionales/Específicos (más adelante EFP/E), a fin de justificar la importancia de esta investigación a la comunidad científica, se ha realizado la microinvestigación 1 (ver Apéndice n.º 1) sobre los planes de estudio de las diferentes instituciones privadas y públicas que ofrecen cursos de Gastronomía o Enología a la comunidad internacional. El interés por ese estudio inicial nace al no localizar publicaciones sobre la enseñanza, el aprendizaje y la aplicación del *español gastronómico*. Por otro lado, también se ha querido buscar los diferentes nombres que reciben las asignaturas relacionadas con el EFP/E, analizados más adelante.

Siendo así, a través del buscador de *Google* (búsquedas simple y avanzada), de la lista nacional de cursos e instituciones de educación superior del Ministerio de Educación de Brasil llamado *e-MEC*, de las informaciones recorridas en diferentes ediciones del Congreso Internacional Madrid Fusión, de las clases presenciales en el curso de Gastronomía de la *Universidade Federal da Bahia* (Brasil) entre los años 2009 y 2011, de las clases presenciales en la Escuela Superior de Cocina de Plasencia (Extremadura, España) entre 2016 y 2017, se han identificado y leído innumerables planes de cursos a nivel mundial, disponibles en línea por sus instituciones. Para este estudio, se han seleccionado y analizado detalladamente 129 documentos.

A partir de la observación desarrollada se ha permitido lograr algunos datos que *a priori* ayudan a situar el idioma español en el ámbito gastronómico y, además de eso, aportan ideas para el producto final de esta tesis.

En el Apéndice n.º 1, se presenta una tabla, la cual se ve más adelante. Para entenderla, es importante saber que no se han incluido los cursos profesionales de carácter dual de Alemania y Canadá, así como algunas de las carreras de Artes culinarias del Reino Unido, a causa de su tiempo de duración y la ausencia de informaciones referentes a la enseñanza de lenguas extranjeras en Internet. Por lo general, se ha percibido que muchos países exigen que el futuro cocinero, pastelero, panadero, mixólogo o enólogo demuestre sus habilidades lingüísticas en lengua inglesa a través de un documento oficial o sometándose a un examen de nivelación antes de realizar su matrícula en la institución deseada. Dicho eso, dado que el interés

de la tesis se centra en el contexto académico, más bien en los cursos de grado de Gastronomía (Ciencias Gastronómicas o Ciencias de la Alimentación), se ha acotado el análisis y se ha centrado en el contexto universitario.

En cuanto a la tabla mencionada, se han considerado los *Resultados 1, 2 y 5* como termómetro para valorar el nivel de importancia de los idiomas más eminentes y, consecuentemente, para llegar a la conclusión de que el español se clasifica como la tercera lengua de especialidad del ámbito gastronómico, considerando que pocos países de la comunidad hispana la usan como lengua materna especializada. Por lo visto, a las instituciones españolas mencionadas en el Apéndice n.º 1 tampoco les interesa incluir en sus currículos el español como lengua de especialidad, para nativos o extranjeros; lo que contribuye a la poca difusión de la lengua española en el ámbito internacional y laboral. En el *Resultado 2*, por ejemplo, se observa que, aun siendo España el país donde hay más grados en Enología a nivel mundial, en el país no se ofrece ninguna asignatura específica que se relacione directamente con el *español vitivinícola, español de la Enología o español de los vinos*, en cuanto a los aspectos lingüísticos, lexicológicos y lexicográficos, precisamente.

En lo concerniente a la internacionalización de la lengua española y su uso en la Gastronomía Internacional frente al francés y al inglés, a partir de la discusión propuesta por el artículo titulado “Influencia del aprendizaje del idioma francés técnico en la inserción laboral de profesionales de Gastronomía y gestión empresarial”, publicado en 2020, por Elsa Roxana Rodríguez Osorio y César Roberto Bustamante Mejía, se infiere que la popularidad actual del español y el número de países que lo tienen como lengua oficial favorecen la expansión del *español gastronómico*.

En el *Resultado 5*, otro ejemplo, se ve que el portugués obtiene el 19% de atención, porque tanto en Brasil como en Portugal se valora dicho idioma como disciplina obligatoria en el currículo de la formación profesional. En otras palabras, si la comunidad iberoamericana reconociera el español como lengua laboral, el inglés y el francés dejarían de ser las únicas protagonistas en la cultura gastronómica internacional. Para ello, se debería contar con el apoyo de las asociaciones que abogan por el idioma español, como la Asociación de Academias de la Lengua Españolas (más adelante ASALE).

De hecho, en la educación brasileña, según el *Resultado 3*, en cuanto a los Cursos Superiores de Tecnología (CST) en Gastronomía, se evidencia que hay una tendencia a distinguir el francés como el idioma de la cocina, aunque la práctica

lingüística se restrinja al uso de terminologías, como *bouquet garni*, *garde manger*, *mise en place*, etcétera. En el caso del portugués (con 33% de atención), por otra parte, debido a la (multi)literacidad académica y a la necesidad de hablar y escribir bien ese idioma, se registran disciplinas como *Lectura y producción de textos; Portugués Instrumental; Lectura e interpretación de textos; Lenguaje, tecnologías y producción textual*.

En Brasil, en la enseñanza de Lenguas con Fines Profesionales/Específicos (más adelante LFP/E), es común que se use el término *instrumental*, el cual hace referencia al método de enseñanza surgido después de la Segunda Guerra Mundial y al ascenso del inglés como lengua internacional. Actualmente, en el ámbito científico es obsoleto usar dicho término como sinónimo de LFP/E, por lo que en artículos y otras producciones académicas se alude más a las lenguas con finalidades específicas.

Es importante subrayar que para la revisión bibliográfica de esta investigación se han realizado diferentes búsquedas, específicamente, en el repositorio de la biblioteca (*e_Buah*) de la Universidad de Alcalá, en el *Google Scholar (Google Académico)* y en el catálogo de tesis y memorias de máster de la *Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES, Brasil)*. Los datos encontrados en esos tres instrumentos electrónicos han sido decisivos para comprender mejor los resultados del Apéndice n.º 1, presentados a continuación.

Tabla n.º 1

Apéndice n.º 1: Idiomas más presentes en los cursos de Gastronomía

	Resultado 1 Grado Gastronomía	Resultado 2 Grado Enología	Resultado 3 Curso en Brasil	Resultado 4 Máster y Especialización	Resultado 5 Curso reconocido internacionalmente
Inglés	39%	85%	25%	100%	31%
Francés	23%	15%	38%	0%	23%
Español	28%	0%	4%	0%	19%
Portugués	4%	0%	33%	0%	19%
Italiano	2%	0%	0%	0%	4%
Alemán	4%	0%	0%	0%	4%

Fuente: Elaboración propia.

Se reitera que la suma (estadística inferencial) de los *Resultados 1, 2 y 5* ponen la lengua española en el tercer puesto de idiomas más referenciados en los planes de estudio de Ciencias Gastronómicas. Ello se relaciona directamente con el número

de producciones que se han encontrado en los tres bancos de datos mencionados anteriormente. Por ejemplo, no se han localizado trabajos que expliquen qué es el *español gastronómico* y cómo se aplica a las clases de Ciencias Gastronómicas. De hecho, el estudio que mejor se relaciona con el asunto señalado es el artículo “La Gastronomía como medio para la enseñanza del español de México”, de José Manuel González Freire y Melissa Sheherezade Morales Moya, publicado en la Revista Educadi, en 2019, y disponible en el *Google Académico*. Los autores realizan una investigación sociolingüística en la que argumentan sobre las diferencias léxico-semánticas del español mexicano en cuanto a algunos aspectos de la alimentación de Guadalajara y Colima.

La memoria de Maria Daniela Bomrad, de la *Universidade do Porto*, titulada “La variación terminológica del español de la vid y el vino en el espacio geográfico, implicaciones en la traducción especializada”, es otro trabajo que supone una muestra de que otros investigadores comparten inquietudes semejantes a lo que se cuestiona en esta tesis, a pesar de que la autora describa un poco el *español vitivinícola*.

Para seguir limando algunas imprecisiones científicas, se ha pasado a una segunda etapa del presente estado de la cuestión, no solo para identificar libros, artículos, tesis o memorias de fin de máster o grado que versen sobre el *español gastronómico*, sino también para identificar teorías que junto a la Lingüística Aplicada pudieran ayudar a construir la fundamentación teórica. Así, a continuación, se presenta un listado en el que se muestran las primeras lecturas realizadas.

Tabla n.º 2
Investigación exploratoria: primeras lecturas

Año	Autor(a)	Título de la publicación, género y área
2020	Inés María García-Arkoaga	1. <i>La receta de cocina como recurso multidimensional para la enseñanza-aprendizaje de las lenguas</i> (artículo) Área: Metodología de enseñanza
2019	Jorge Fernández Jáen	2. <i>El abecé de la lingüística cognitiva</i> (libro) Área: Lingüística cognitiva
2019	Diego Spader de Souza	3. <i>Entre conceitos e conce(p)tos: uma proposta teórico-metodológica na interface entre a onomasiologia, a lexicografia e a semântica lexical cognitiva</i> (tesis doctoral) Áreas: Lingüística cognitiva y Lingüística de corpus

2018	Aurelina Ariadne Domingues Almeida	4. <i>A categorização à luz da sociolinguística cognitiva: diferentes organizações de mundos possíveis</i> (artículo) Área: Lingüística cognitiva
2018	Maria Ana Pedroza Pérez y Juan Camilo Ebratt García	5. <i>Recetas de cocina para sazonar en el ciclo 2</i> (memoria de máster) Área: Metodología de enseñanza
2017	Editorial Difusión y diferentes autores	6. <i>Enseñar léxico en el aula de español: el poder de las palabras</i> (libro) Área: Enseñanza de léxico
2017	Aïda Dominguez Puig	7. <i>[Deliciosa traducción] Traducción gastronómica: Estudio sobre la evolución de sus procedimientos según la tipología textual</i> (memoria de fin de grado) Área: Metodología de enseñanza
2017	Ana Cristina Rabelo de Freitas Braga	8. <i>O que faz de um Chef um Chef: formação e arranjos simbólicos</i> (memoria de máster) Área: Gastronomía
2017	Constança Lefèvre-Vigneron	9. <i>A Gastronomia na aprendizagem do léxico em FLE: memória, sentidos e afetividade</i> (memoria de máster) Áreas: Gastronomía y Metodología de enseñanza
2017	Cristina Albesa Giner	10. <i>Aplicación didáctica del análisis pretraslativo contrastivo en las recetas de cocina (DE > ES)</i> (memoria de fin de grado) Áreas: Gastronomía y Metodología de enseñanza
2017	Lucas Katsuyoshi Satari Gastaldi	11. <i>Ensino de Espanhol para fins específicos: perfil e análise de necessidades de potenciais alunos</i> (memoria de máster) Área: Metodología de enseñanza
2017	Monica Nariño Rodriguez	12. <i>O léxico no material didático de Espanhol como Língua Estrangeira: análise e proposta de atividades complementares</i> (tesis doctoral) Área: Metodología de enseñanza
2017	Silvia Regina Cabral	13. <i>Formação Superior em Gastronomia no Brasil e Portugal: Diferenças e Similaridades</i> (tesis doctoral) Área: Gastronomía
2017	Yuri Azevedo Moita Gonçalves	14. <i>Perfil do ensino de Gastronomia: um panorama dos cursos no Brasil</i> (memoria de máster) Área: Gastronomía
2016	Carmen Gloria Garrido Barra y Karen Duyvestein Olivares	15. <i>Implementación de una unidad didáctica basada en el aprendizaje del inglés para fines específicos en el área de Gastronomía y Hotelería</i> (artículo) Áreas: Gastronomía y Metodología de enseñanza
2016	Elisa Franzoni	16. <i>A Gastronomia como elemento cultural, símbolo de identidade e meio de integração</i> (memoria de máster) Área: Gastronomía

2016	María Estornell Pons y Almudena Soto Nieto	17. <i>La metáfora y la metonimia como procedimiento de creación neológica en el discurso gastronómico actual</i> (artículo) Áreas: Gastronomía y Lingüística cognitiva
2016	María Patricia Espinoza Hernández	18. <i>El recetario como documento etnográfico: la comida de caza en Extremadura</i> (artículo) Área: Antropología de la alimentación
2016	Mirtza López Gutiérrez	19. <i>(Re)aprender español con la Gastronomía</i> (memoria de máster) Áreas: Gastronomía y Metodología de enseñanza
2015	Kees de Bot	20. <i>A History of Applied Linguistics: from 1980 to the present</i> (libro) Área: Lingüística aplicada
2015	Ainhoa Aguirregoitia Martínez y María Dolores Fernández Poyatos	21. <i>La Gastronomía en la prensa española del siglo XIX</i> (artículo) Área: Gastronomía
2015	César Hernández Heredia, Ana Leticia Tamayo Salcedo, Diana Castro Ricalde, Irma Muñoz Muñoz	22. <i>Tendencias gastronómicas predominantes en la producción de revistas científicas de Iberoamérica</i> (artículo) Área: Gastronomía
2015	Flavia Anoeta Freire	23. <i>La influencia del francés en el vocabulario gastronómico castellano</i> (memoria de fin de grado) Áreas: Gastronomía, Español y Francés
2015	Rozane Rodrigues Rebechi	24. <i>A tradução da culinária típica brasileira para o Inglês: um estudo sobre o enfoque da Linguística de Corpus</i> (tesis doctoral) Áreas: Gastronomía y Lingüística de corpus
2014	Daniel Michaud Maturana	25. <i>La imaginería del vino</i> (artículo) Área: Gastronomía
2014	Inmaculada Barbasan Ortuño y José Ricardo March Arnao	26. <i>¡Para chuparse los dedos! La importancia de la Gastronomía en las clases de E/LE</i> (artículo) Áreas: Gastronomía y Metodología de enseñanza
2013	Luz Marina Vélez Jiménez	27. <i>Del saber y el sabor: un ejercicio antropofilosófico sobre la Gastronomía</i> (artículo) Área: Antropología de la alimentación y Gastronomía
2013	Marcelo Malta Werdini	28. <i>Formação Superior em Gastronomia na cidade de São Paulo: expectativa e satisfação de alunos de uma instituição privada</i> (memoria de máster) Áreas: Gastronomía y Metodología de enseñanza
2012	Iraide Ibarretxe-Antuñano Javier Valenzuela (Dir.)	29. <i>Lingüística Cognitiva</i> (libro) Área: Lingüística cognitiva
2012	Blanca Aguirre Beltrán	30. <i>Aprendizaje y enseñanza de español con fines específicos: comunicación en ámbitos académicos y profesionales</i> (libro) Áreas: Metodología de enseñanza

2012	Jairo Javier García Sánchez	31. <i>Palabras y lugares: la distinción coseriana entre significado y designación reflejada en la Toponimia</i> (artículo) Área: Onomástica (toponimia)
2012	Maria Daniela Bomrad	32. <i>La variación terminológica del español de la vid y el vino en el espacio geográfico. Implicaciones en la traducción especializada</i> (memoria de máster) Área: Gastronomía y Terminología
2010	Isabel Santos Gargallo	33. <i>Lingüística aplicada a la enseñanza-aprendizaje del español como lengua extranjera</i> (libro) Área: Lingüística aplicada
2010	Marta Turska	34. <i>Internacionalismos en el lenguaje de Gastronomía y arte culinario</i> (artículo) Área: Gastronomía y Terminología
2010	Thaina Pacheco Schwan y Nilma Morcerf de Paula	35. <i>Novas profissões, novos desafios: Estudo das competências do Chef de cozinha</i> (artículo) Área: Gastronomía
2009	Thaina Pacheco Schwan	36. <i>As competências do Chef de cozinha</i> (memoria de máster) Área: Gastronomía
2008	M ^a Victoria Romero Gualda	37. <i>Léxico del español como segunda lengua: aprendizaje y enseñanza</i> (libro) Área: Enseñanza de léxico
2008	Janaína Domingues	38. <i>Formação em Gastronomia: ingredientes e temperos de um profissional</i> (memoria de máster) Área: Gastronomía
2006	Catherine d'Humières	39. <i>La Gastronomía de otro en la enseñanza del idioma</i> (artículo) Área: Gastronomía
2005	Claudia Bruno Galván	40. <i>Competência comunicativa e competência profissional: Espanhol Instrumental para Hotelaria</i> (memoria de máster) Áreas: Gastronomía y Metodología de enseñanza
2005	Maria Cristina Pinto de Menezes	41. <i>A formação de alunos(as) num curso superior de Gastronomia: aprendizagem, cultura e cidadania</i> (memoria de máster) Áreas: Gastronomía y Metodología de enseñanza
2001	David Oseguera Parra	42. <i>La comida: ¿lugar de encuentro entre disciplinas científicas?</i> (ponencia, artículo) Área: Antropología de la alimentación y Gastronomía
2001	Jean Anthelme Brillat-Savarin	43. <i>Fisiología del gusto</i> (libro) Área: Antropología de la alimentación y Gastronomía
1982	Antonio Viudas Camarasa	44. <i>El lenguaje técnico de un recetario de cocina</i> (artículo) Área: Gastronomía y Terminología

Fuente: Elaboración propia.

Como se ha predicho, las cuarenta y cuatro primeras lecturas nos han ayudado a delimitar el objetivo principal del trabajo, a plantear los interrogantes necesarios para la metodología, base para la elaboración del producto final: el glosario piloto. De ese modo, en los siguientes apartados, se ofrecen algunas explicaciones sobre los asuntos y las orientaciones teóricas que sostienen los dos ejes (el qué y el cómo) de esta investigación.

2.1. GASTRONOMÍA: DEFINICIÓN, CONEXIONES TEÓRICAS Y FORMACIÓN PROFESIONAL

Tras lo que se ha informado en la *Introducción*, es sencillo deducir que el tema central de este estudio es la Gastronomía y su representación como lenguaje (resultado de la correlación ente lengua y cultura) en la enseñanza de EFP/E, concretamente la gastronomía de los países que forman la comunidad hispana, caracterizada a partir de este apartado como *gastronomía panhispánica*. A ese respecto, hay que tomar en consideración lo que dicen algunos autores sobre la Gastronomía.

Lefèvre-Vignerón (2017) en su memoria de máster, referencia n.º 9 de la tabla anterior, se refiere a la Gastronomía como vehículo de cultura y de emociones. Para definir esa ciencia, la autora cita a los autores Pascal Ory (2019) y Carlos Alberto Dória (2015). De acuerdo con los textos de ambos autores, se entiende que la Gastronomía: (i) “*n’est pas synonyme de haute ou de grande cuisine, elle est la culture de manger et de boire, avec l’idée qu’on peut créer des normes qui constitueront la critique ou la théorie gastronomique*”³ (Ory, 2019, p. 1) y (ii) “*desempenha um papel completamente novo na sociedade. Tornou-se um tema cultural tão importante quanto a moda, a sexualidade, a violência. É reivindicada como aparentada às artes, à simples nutrição, ou mesmo aos negócios*” (Dória, 2015, p. 1).

Ory (2019) plantea que el arte culinario (la cocina) es lo que queda cuando alguien lo ha olvidado todo. El autor afirma que el apogeo del discurso gastronómico a nivel social y político se da a partir de la Revolución Francesa, cuando surgieron los

³ Traducción: “no es sinónimo de alta o gran cocina, es la cultura del comer y beber, con la idea de que se pueden crear normas que constituirán la crítica o la teoría gastronómica”.

restaurantes, la crítica gastronómica y las técnicas culinarias presentes en los recetarios. Del mismo modo, afirma que en aquella época el *chef/cocinero* (en su mayoría del sexo masculino) ya sobresalía como una estrella, algo que en el siglo XXI se comprueba en los programas de televisión y en diferentes campañas publicitarias internacionales.

Para Ory (2019), la Gastronomía también se manifiesta en la literatura (en su caso, la francesa), como el discurso gastronómico romántico de Alexandre Dumas. A propósito de eso, se menciona que ese dramaturgo y novelista francés incluía la cultura gastronómica en las aventuras de sus personajes; su relación con la cocina le llevó a escribir la obra *Diccionario de cocina*, publicada en 1873, tres años después de su muerte.

Dória (2015), por otro lado, dice que en la actualidad es preciso reconocer que la alimentación se expresa simultáneamente en tres planos: la *culinaria*, la *gastronomía* y la *gastronomización*. Según el autor, el primer término se relaciona con la transformación de los alimentos. La *Gastronomía* es el procedimiento comparativo que orienta el consumo de un producto y, por otro lado, la *gastronomización* se refiere a la comercialización (venta, *marketing* y publicidad) de un género. Los tres términos coexisten y sostienen el campo de estudio que el autor nombra como *Ciencia de la Alimentación*.

Al igual que Ory (2019) y Dória (2015), otras voces argumentan sobre el origen, las características y la relevancia social, económica y política de la Gastronomía. Por ejemplo, Marcelo Malta Werdini (2013), referencia n.º 28 de la tabla anterior, explica que la comida de menú es un modelo burgués que determina estatus en la sociedad. Para Werdini (2013, p. 84), las palabras *Gastronomía*, *culinaria* y *cocina* son sinónimas entre sí cuando se refieren a la identidad de la alimentación. Además de eso, el autor cita fragmentos de la obra *Fisiología del gusto*, de Jean Anthelme Brillat-Savarin, texto n.º 43. Este escritor francés entiende que la Gastronomía es:

(...) *el conocimiento razonado de cuanto al hombre se refiere en todo lo que respecta a la alimentación. Tiene por objeto velar por la conservación del hombre empleando los mejores alimentos. Esto lo consigue dirigiendo con principios fijos a los que buscan, suministran o preparan cosas capaces de convertirse en alimentos. (...) El objeto material de la gastronomía abraza todo cuanto es comible, su fin directo es la conservación del individuo y sus medios de ejecución están constituidos por la labranza que produce, el comercio que verifica transacciones, la industria que elabora productos y la experiencia que inventa cómo debe disponerse todo para su aplicación más ventajosa.* (Brillat-Savarin, 2001, p. 40-41, subrayado nuestro).

La obra de Brillat-Savarin, con primera publicación en 1825, es un clásico de los estudios sobre la Antropología de la Alimentación, por ejemplo. El autor, en las diferentes *meditaciones* (título de los capítulos) de su escrito, endiosa la Gastronomía de modo que le deja claro al lector que, además de ciencia, la Gastronomía es un arte que crece y asciende. “La palabra gastronomía, de origen griego, se ha introducido recientemente en el idioma, y aunque apenas se entienda, ha parecido suave a los oídos franceses (...)” (Brillat-Savarin, 2001, p. 206). “(...) quemó el primer incienso a la Gastronomía, joven inmortal, que apenas ataviada con corona de estrellas ya se levanta sobre sus hermanas, parecida a Calipso (...)” (Brillat-Savarin, 2001, p. 228).

A pesar de que Brillat-Savarin esclarezca que el mérito de la Gastronomía está en poder unir a los pueblos, el contexto social y político de su época es burgués, clasista. En la actualidad, a la luz de las corrientes sociales, filosóficas y antropológicas (etnográficas), la Gastronomía se relaciona directamente con cuestiones sociales y con el turismo internacional. Es plural, étnica, social, interdisciplinaria, reivindicativa, una actividad caracterizada como inteligente (Bugge, 2003, *apud* Werdini, 2013, p. 20), con diferentes significados, sinónimo de patrimonio e identidad cultural, religiosa y política. Ya no se limita al *glamour* y a la mitificación de la cocina francesa clásica.

Lo que se ha expuesto anteriormente tiene afinidad con la memoria de máster de Janaína Domingues (2008), referencia n.º 38, cuando la autora establece que la función social de la comida diferencia el ser humano de los animales. La *comensalidad* (término que aún no está reconocido por el *Diccionario de Lengua Española* [más adelante DLE]) es, por tanto, otro rasgo indispensable para entender la cultura gastronómica. Sin embargo, la Gastronomía también es una experiencia individual como diserta Bakhtin (1999, *apud* Domingues, 2008, p. 17): “*o homem degusta o mundo, ele sente o gosto do mundo, o introduz no seu corpo, faz dele uma parte de si*”. O incluso el propio Brillat-Savarin, al meditar sobre los sentidos y el gusto en la gastronomía clásica.

Domingues (2008, p. 60) también cuestiona el carácter científico de la Gastronomía, concluyendo que la misma requiere más reconocimiento e institucionalización, porque dialoga con la Historia, la Antropología, la Sociología, la Geografía y el Turismo. Asimismo, en lo que concierne a la formación profesional de los gastrónomos, la Gastronomía permite que se conozcan los procesos culturales

relacionados con la adquisición, el consumo y las prácticas alimentarias. La autora refuerza su argumentación al ponderar que:

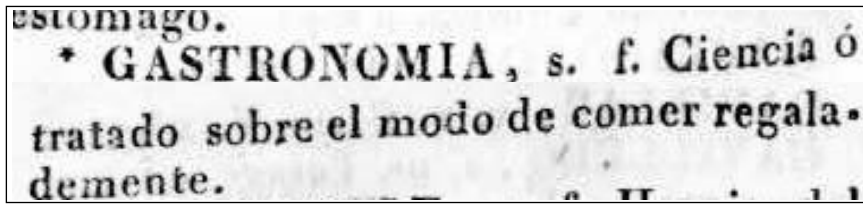
(...) A Gastronomia é uma *ciência que expressa a diversidade cultural, envolvendo valores, significados, representações e símbolos sobre os alimentos*. Sendo assim, esta natureza precisa ser mais considerada e incorporada na formação do profissional em Gastronomia. (...) poderia se valer mais dos conhecimentos de outras ciências, possibilitando consolidar-se como uma ciência teoricamente mais consistente, a partir de novos arranjos teóricos. (Domingues, 2008, p. 109, subrayado nuestro)

La necesidad a la que se refiere Domingues (2008) es una reivindicación declarada tanto por las instituciones públicas y privadas que ofrecen el grado de Gastronomía como por los profesionales y conocedores de la Gastronomía. Hoy las exigencias respecto a la formación de un(a) cocinero(a) no solo contemplan los años de experiencia que tenga este/esta, sino que también suponen unos conocimientos, habilidades y actitudes específicas del entorno académico.

La cita y el párrafo anteriores traducen bien el debate que han suscitado los autores de las referencias n.º 8, 9, 13, 14, 28, 35, 36 y 38. Realmente, se profundiza en la idea de que la Gastronomía es “*mais que sabores e misturas de ingredientes*” (Domingues, 2008, p. 140), con lo cual se asevera que la presencia de la Gastronomía en el contexto universitario es fecunda y necesaria.

Debido a que no se ha identificado en los estudios consultados una preocupación por la definición del término Gastronomía, se han recorrido diferentes obras lexicográficas para saber si la conceptualización actual para esa ciencia (artística, biológica, exacta y humana) difiere de las que se presentaron durante o después de la publicación de la obra de Brillat-Savarin, por ejemplo. Se ha notado que la Gastronomía aparece como ciencia tanto en el *Diccionario de la Lengua Castellana* de M. Núñez de Taboada (1825, *apud Nuevo tesoro lexicográfico de la lengua española* [más adelante NTLLE], 2017) como en el *Diccionario Nacional o Gran Diccionario Clásico de la Lengua Española* de Ramón Joaquín Domínguez (1853, *apud NTLLE*, 2017), como se constata en las figuras que se verán a continuación.

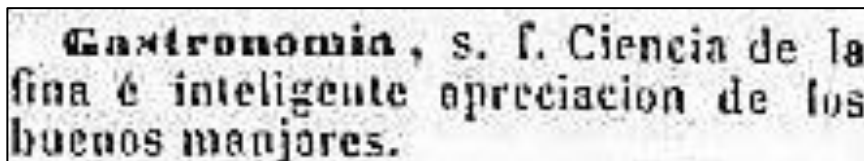
Figura n.º 1
Definición de Gastronomía A



estomago.
* GASTRONOMIA, s. f. Ciencia ó tratado sobre el modo de comer regaladamente.

Fuente: *Nuevo Tesoro Lexicográfico de la Lengua Española*

Figura n.º 2
Definición de Gastronomía B



Gastronomía, s. f. Ciencia de la fina é inteligente apreciacion de los buenos manjores.

Fuente: *Nuevo Tesoro Lexicográfico de la Lengua Española*

A la inversa, otros diccionarios que constan en el *NTLLE* definen el término como “arte o técnica de preparar una buena mesa o preparar los regalos (alimentos) de la mesa y afición a la buena comida”. Dicha acepción también se halla en el *DLE*, en el *Diccionario Clave* (diccionario de uso del español actual), en el *Diccionario Salamanca* (aunque el significado se identifique más en la entrada *gastrónomo*), en el *WordReference* (diccionario de lengua española) y el en *Reverso* (diccionario de español).

De la misma manera, se incluye que la Gastronomía es “un arte, un conjunto de saberes y actividades relacionados con el comer”. Este otro significado, propuesto por el *Diccionario Clave*, por los diccionarios en línea *Reverso* (este, además, añade que las actividades se relacionan con las técnicas de cocina) y el *WordReference*, hace ver que ha habido actualizaciones en cuanto a la conceptualización del vocablo en cuestión; de ahí que, hoy en día, se atribuya a la Gastronomía no solo una función artística, gastrológica, gastrocientífica, gastrocultural, emotiva y económica, sino también un papel gastroeducativo, sociopolítico-transgresivo, clínico y gastrosostenible. Por ejemplo, estudiar los motivos y las posibles soluciones de la desigualdad social (el hambre) y la inclusión de personas transexuales en el entorno gastronómico también es un interés de la Gastronomía actual.

Como se ha observado, en los diccionarios a los que se ha hecho referencia hasta aquí, no hay una definición que asigne a la Gastronomía los aspectos

dilucidados en el párrafo anterior, por lo que se hace crucial consultar la lexicografía especializada. En los siguientes párrafos, por tanto, se identifican cinco obras con sus respectivas informaciones sobre la Gastronomía.

1) Para el *Diccionario de Gastronomía* de Carlos Delgado (1997, p. 114), la Gastronomía es el “arte de preparar y apreciar una buena comida”.

2) En el *Diccionario Gastronómico* de Luis Felipe Lescure Beruete (2005, p. 106), se interpreta que es el “arte de preparar una buena comida y afición a comer regaladamente”.

3) El *Diccionario de Gastronomía* de Ginés Vivancos Sámper (2003, p. 254) reitera que es el “arte de preparar los alimentos y de encontrar placer en comerlos” y acrecienta que el poeta francés Joseph Berchoux fue el primero en usar la palabra en su poema “La gastronomía o el hombre del campo en la mesa”.

4) En el *Diccionario Práctico de Gastronomía y Salud* de Miguel Juan Jordá (2007, p. 516), se reafirma que la Gastronomía “es el arte del bien comer y beber”, pero, a la vez, se la nombra “Gastrología”.

5) Por último, en el *Larousse Gastronomique* (en español) de la *Éditions Larousse* (2015, p. 517), tampoco se actualiza el significado del vocablo en cuestión. Se propugna que es el “arte del buen comer”.

De lo expuesto hasta aquí, es fácil deducir que no se ha encontrado una definición en la que se pormenorizaran los matices teóricos y prácticos que forman la Gastronomía actual. Evidentemente, las acepciones anteriores aluden a la época de la *gourmetización* francesa, cuando actuaron los reyes Luis XIV (apreciación de los licores), Luis XV (refinamiento y elegancia en el orden de las comidas) y Luis XVI (profesionalización de la cocina).

Es cierto que Francia engendró y promocionó la cultura gastronómica, dio al mundo descubrimientos como el *chantilly* (François Vatel), así como creó técnicas y las perfeccionó a lo largo de los años. También es evidente que uno de sus grandes aportes científicos es la Gastronomía Molecular, disciplina introducida en 1988 por Hervé This y Nicholas Kurti. De todo ello, considerando a fondo la presencia de la Física y de la Química, de la Nutrición, de la Antropología, de la Lingüística (General y Aplicada), de la Historia, en la formación de chefs y cocineros/as franceses/as de ayer y de hoy, se opina que la Gastronomía es una materia interdisciplinar de carácter teórico-práctico que abraza el arte y las ciencias humanas, sociales, naturales y

exactas, teniendo como ejes centrales la comida, la *comensalidad*, el hombre y la sociedad.

De igual suerte, esa reflexión también se infiere en la página web de la Real Academia de Gastronomía (más adelante RAG) de España, específicamente en el icono *Publicaciones*, en el que aparecen los *Discursos Académicos* que deben leer los futuros académicos antes de ser admitidos.

En el discurso de Rafael Ansón Oliart (2017), se plasman muchos de los argumentos anteriores sobre la Gastronomía del siglo XXI. Para él:

(...) Desde hace un tiempo, la gastronomía ha empezado a mostrar, paso a paso, su doble perfil. Se trata de un concepto unitario en el que no se pueden disociar los aspectos que afectan a la salud (calorías y nutrientes) y los componentes vinculados con el placer (que cabría denominar hedonismo culinario). *La conjunción de ambos elementos es lo que le otorga riqueza y la confirma no sólo como disciplina clave en nuestra cultura sino como esperanza productiva, sostenible y saludable para el futuro de la humanidad.* (Ansón Oliart, 2017, p. 2, subrayado nuestro)

(...) Así mismo, deberemos exigir a los gobiernos de los diferentes países europeos impulsar la gastronomía y definirla como: conocimientos, artes, artesanías y experiencias que permiten de una forma equilibrada, saludable y placentera. (Ansón Oliart, 2017, p.14)

El doble perfil (“salud” y “placer”) al que hace alusión el expresidente de la RAG Ansón Oliart se adecúa perfectamente a las preocupaciones de los gastrónomos (chefs y cocineros/as) y *gourmets* (críticos gastronómicos y catadores), en cuanto a la gastronomía creativa, placentera, innovadora (moderna), saludable y sostenible. Por ejemplo, a partir de 2021, la *Guía Michelin* reconoce algunas empresas con un tipo de estrella verde que sugiere la naturaleza. El objetivo es laurear a los/las profesionales por su labor innovadora y preocupación por el medio ambiente. Entre los/las galardonados/as con ese nuevo premio están los restaurantes españoles Aponiente (El Puerto de Santa María, Cádiz) y El Invernadero (Madrid [ciudad], Madrid). A ello se ha de añadir que no sorprendería si en los próximos años surgiera una estrella Michelin relacionada exclusivamente con la neuro-emoción y la innovación en el arte, temas cada vez más difundidos en las carreras de Gastronomía en España e Inglaterra, como los cursos de Neurogastronomía (Universitat de Barcelona), Gestión de artes culinarias (University of West London) y Ciencias de los alimentos e innovación culinaria (University College Birmingham).

En cierto sentido, es lógico pensar que, aparte de volver a lo regional, a lo casero (culinaria afectiva rescatada durante los meses de confinamiento en 2020-

2021), la Gastronomía del siglo XXI fusiona la Gastrocultura y la Gastrociencia; procura interactuar con el futuro en el sentido de que el hombre y el planeta (mar y tierra) aprendan a convivir armónicamente. Es precisamente lo que plantea el investigador español Ángel León del restaurante Aponiente, chef especializado en descubrir las riquezas del mar y plasmarlas en sus menús, como los embutidos y caldos con ingredientes marinos. Actualmente, el chef gaditano observa de qué manera se puede cultivar un tipo de cereal clasificado por la prensa española como “zostera marina o arroz del mar” (https://www.diariodesevilla.es/sociedad/Zostera-marina-arroz-mar-cultivado-Cadiz-Angel-Leon_0_1537346476.html), “arroz marino” (https://cadenaser.com/ser/2021/01/11/gastro/1610364189_158701.html) o “cereal marino” (<https://www.cerealmarino.com/que-es-el-cereal-marino/>).

Por esa razón, en relación a los avances culinarios de los últimos años, Cabral (2017, p. 208) defiende que la Gastronomía “*elevou-se ao status de tornar o alimento um produto de inúmeras vertentes, necessitando de um conhecimento multidisciplinar, aliando competências e habilidades imprescindíveis para sua atuação*”.

Conforme con lo anterior, es importante recalcar que la mirada de la presente investigación se proyecta hacia las ciencias humanas y sociales, considerando que la Gastronomía aporta su grano de arena a la Educación y a los Estudios Culturales, como plantea el movimiento *slow food* desde 1986. Sin embargo, ello no quiere decir que aquí se interprete que los avances tecnológicos (una prueba es el éxito de los diferentes robots de cocina), que las marcas del movimiento culinario *Nouvelle cuisine* o las transformaciones propuestas por la Gastronomía Molecular, como la espuma de sifón, el contraste frío-caliente conseguidos con el nitrógeno y las esferificaciones, no sean igual de importantes para las sociedades y las experiencias gustativas.

Frente a ese telón de fondo, retomando las lecturas de las referencias n.º 8, 13, 14, 35 y 36, y, a la vez, pasando al tercer tema de esta subsección, también despierta la atención lo que se dice sobre la formación profesional y los desafíos de los chefs (jefes, líderes de una cocina), cocineros (empleados que cocinan), gastrónomos (personas que han estudiado Gastronomía) y *gurmés* (catadores expertos en alimentación, sinónimo de *sibarita*).

Otro aspecto igual de interesante es el papel de los restaurantes, de las recetas (el recetario) y de los medios publicitarios en la formación de esos profesionales y, evidentemente, de la Gastronomía como un todo. Así pues, desde este apartado se

van desgranando y perfilando los tópicos clave que intervienen en la formación de los profesionales mencionados anteriormente, partiendo de la idea de que, en la actualidad, para ser cocinero, mínimamente, se debe conocer lo básico de una cocina. En general, se juzga que el conocimiento de la cocina se aprende en la práctica, con las “manos en la masa”, aunque cada vez más la trilogía conocimientos, habilidades y actitudes requiere un aporte teórico extraído de distintas corrientes.

Curiosamente, lo expuesto se puede explicar a través de los argumentos de las películas cuyo tema central es el Arte culinario o la Gastronomía. A modo de ejemplo, se indica la comedia francesa “El chef” (*Comme un chef*, 2012), en la que el personaje Jacky Bonnot, tras varios intentos fallidos como cocinero, consigue triunfar como chef del restaurante donde su gran inspiración, el chef Alexandre Lagarde, logró tres estrellas Michelin. Por un lado, el filme es un guiño a la tradición gastronómica francesa, específicamente la cocina de París, donde sucede la historia. Por otro lado, busca cuestionar y valorar las innovaciones en la cocina con la fuerza de la culinaria molecular en detrimento de lo clásico y genuino.

Otro hecho importante que se pone en cuestión en la película es la relación entre la formación académica de la hija de Lagarde y el talento de Bonnot al solucionar los problemas con los que se encuentra. Por cierto, el mismo día que Amandine lee su tesis doctoral sobre la literatura rusa, su padre y Bonnot tienen que presentar la carta de primavera a los atípicos comensales, críticos de la *Guía Michelin*. Indudablemente, la escena del desafío en el restaurante, el triunfo del humilde y polifacético aprendiz de cocina es lo que le da nombre a la obra.

Las ganas del autodidacta Bonnot y su genialidad le llevaron a lograr el puesto inesperado. Sin embargo, en los tiempos que corren, con las exigencias del mercado laboral y el número de personas que ven en la restauración y en la hostelería una forma de prosperar, no basta con saber de carretilla el nombre y los ingredientes de los restaurantes más famosos a nivel nacional e internacional. Hoy en día, los consumidores buscan en la alimentación vivir una experiencia placentera e inolvidable con aspectos simbólicos de lo familiar fuera de casa (Schwan y Paula, 2010), no tan experimentados durante la pandemia. En esa época de crisis sanitaria, con la popularidad del *food delivery* (*Uber Eats*, *Glovo*, etcétera), cocineros/as y chefs han tenido que aprender a reinventarse, a resistir y reexistir.

En tiempos de crisis se aprenden y desarrollan competencias dispares que incluyen educación emocional, gestión de empresa (visión estratégica, *marketing*,

etcétera), inteligencia creativa (planificación de las cartas y menús) y *networking* (favorecido por las redes sociales). Así, conviene precisar que las competencias del chef del siglo XXI, además de las características que se identifican en la memoria de máster de Schwan (2009), reúnen elementos (estado de ánimo, autocontrol, motivación, liderazgo y comunicación) de interés de la Neurociencia, de la Psicología, de la Antropología de la Alimentación y de otros estudios relacionados con el lenguaje, como sería la Lingüística Aplicada.

Ante lo expuesto, para ser un profesional de la Gastronomía es imprescindible tener curiosidad, criticidad y creatividad para saber traducir el mundo a través de los alimentos. Para ello, se debe asumir que la lectura hilvana y refuerza los aspectos que forman una identidad profesional. Por tanto, es de gran utilidad para esta investigación razonar sobre la repercusión de la (multi)literacidad y del lenguaje gastronómico en el discurso oral y escrito de los cocineros, chefs, gastrónomos y gurmés.

No cabe duda de que leer una crítica gastronómica sobre un determinado restaurante no es lo mismo que ir a visitarlo y disfrutar de la carta *in situ*. Tampoco la experiencia en elaborar una receta mientras se ve un programa de cocina de la televisión es la misma vivencia que se tiene al hojear un libro de recetas en una librería. Desde esta posición, se justifica que la Gastronomía es una disciplina que depende del conocimiento (aprendizaje) experiencial para alcanzar buenos resultados. De hecho, ningún gastrónomo/a o *gurmé* se imaginaría comentar algo respecto a un vino o un queso sin antes catarlos.

Asimismo, el carácter práctico (y teórico-práctico) de la Gastronomía se refleja en los incontables programas de cocina exhibidos en plataformas como *Amazon*, *HBO*, *Movistar* y *Netflix*, aparte de canales (*Canal Cocina*) y programas de televisión (*Masterchef España [u otro país]*, *Como sapiens*, *Cocina abierta* de *Karlos Arguñano*, *Pesadilla en la cocina* y otros) o los canales de *YouTube*. Sobre ese *boom* audiovisual, Braga (2017, p. 20) inquiere que:

“(...) o acesso intenso a programas de culinária disponíveis em diferentes canais de TV pode contribuir para promover mudanças no convívio social em torno da mesa, nos produtos usados na culinária, nas técnicas de preparo dos pratos e nas apresentações destes, porque grande parte do entretenimento da população é ficar por horas diante da TV, como um meio tecnológico de divulgação de cultura, de formas de lazer e de interação.” (Subrayado nuestro)

En su estudio, la experta resalta los cambios significativos de la práctica culinaria, tomando en consideración la fuerza persuasiva de los medios de comunicación. Los programas mediáticos son capaces de construir realidades y símbolos que muchas veces mantienen la jerarquía entre cocineros/as y *chefs*. En otras palabras, por lo general, se reproduce la imagen prototípica de un/una chef como un personaje del sexo masculino que usa chaqueta y delantal blancos, además del clásico gorro o *toque blanche* (en otros siglos usado para determinar la jerarquía en la cocina).

El buen hacer divulgador de la prensa escrita (periódicos y revistas) y los programas televisivos (informativos, de concurso y de telerrealidad) popularizan un saber antes concebido como un signo de riqueza. Para bien o para mal, ello promueve la cultura del autodidactismo, como acontece en la película “El chef”. Hay contextos en los que los/las profesores/as de cocina más antiguos/as no tienen ninguna formación académica, como se ha constatado en la Escuela Municipal de Cocina de Plasencia, Extremadura.

En cambio, desde 1895, con la creación de la primera escuela de cocina del mundo, *Le Cordon Bleu*, los franceses se concienciaron sobre la necesidad: (i) de aprender los protocolos de manipulación de los alimentos; (ii) de perfeccionar las antiguas y crear nuevas técnicas culinarias; (iii) de conocer los diferentes servicios de mesa; y (iv) de interactuar con otras culturas. Sobre este último punto de interés, se plantea que la cocina evoca el espíritu nacionalista de los franceses; de ahí que se entienda por qué el instituto *Le Cordon Bleu* está presente en América, Asia, Europa y Oceanía.

El anhelo francés actual de “colonizar” el mundo a través de la cocina niega el principio de igualdad social. Al final, debido al precio de sus cursos de formación y perfeccionamiento profesionales, su modelo de educación gastronómica va dirigido a personas de nivel socioeconómico alto. Ello se debe a que el refinamiento de la alta Gastronomía sigue siendo lo que genera grandes ganancias a las empresas. ¿Por qué el *Le Cordon Bleu*, el *Institut Paul Bocuse*, el *Culinary Institute of America* o el *Basque Culinary Center* no están presentes en África?

¿A qué sector de la sociedad le incumbirá esa otra parte de la Gastronomía, la que no abandona el refinamiento de las técnicas y sabores franceses, pero que a la vez se preocupa por una formación profesional más ecuánime social y económicamente, humanizada y científica?

Como se ha ido viendo a lo largo de esta sección, tomando lo que se ha leído en las referencias (tabla n.º 2) más los demás materiales consultados durante las lecturas, es coherente pensar que la *Gastroeducación* (o Educación gastronómica) ha cobrado sentido en el contexto universitario internacional (ver el Apéndice n.º 1). De esa forma, en diferentes países, la formación profesional en el ámbito culinario es una escala ascendente que se categoriza en: a) autodidactismo (por la literacidad gastronómica “autónoma”); b) formación tecnológica (o cursillo/grado/especialización); c) formación académica I (ámbito universitario, carrera universitaria) y d) formación académica II (posgrado: máster/doctorado/posdoctorado).

A pesar de que Braga (2017, p. 55) haga mención al autodidactismo, a la enseñanza superior y a la imposibilidad de que un *chef gourmet* se profesionalice en aislamiento; las categorías del párrafo anterior más el concepto de *(multi)literacidad gastronómica*, *lenguaje gastronómico* y *Gastroeducación* no se identifican en ninguna de las referencias mencionadas al comienzo. El despliegue de las argumentaciones ha permitido que desde esta inicial fundamentación teórica se proyectaran esos términos, los cuales se comentarán más adelante. No obstante, para entenderlos es indispensable saber que una de las funciones más perspicaces de un/una chef, sobre la que se asienta el eje articulador de este estudio, es la elaboración de las cartas, menús y recetas de un restaurante.

2.2 TRIÁNGULO EQUILÁTERO DE LA GASTRONOMÍA

Como es bien sabido, en el siglo XXI, la Gastronomía se presenta como un fenómeno polivalente que inspira a profesionales de diferentes áreas del conocimiento. Tal información se verifica en el significado de algunas palabras formadas por el prefijo *gastro-/gastr-* más una base lexical, por ejemplo, *gastrocultura* (*gastrociencia* [*gastrofísica*], *gastroeconomía*, *gastroturismo*, *gastroapp*, *gastroarquitectura*, *gastrovehículo* [*food trucks*, *gastroneta*], *gastroecología*, *gastrobotánica*, *gastroperiodismo* [o periodismo gastronómico], *gastroliteratura*, *gastrocine*, *gastroteatro* [“lo gastroescénico”], *gastropolítica* [*gastrodiplomacia*, cocina patrimonial] y *gastrosofía* [surgida en Alemania, en el siglo XVIII]). Evidentemente, el morfema prefijal *gastro-/gastr-* en esos términos no se limita al significado *estómago* como en los vocablos *gastroenterología*, *gastrointestinal*, *gastrectomía*, *gastritis* y

gastrología. En tal dirección, puesto que la Gastronomía como disciplina académica tiene un futuro prometedor, se estima que su vínculo con las ciencias exactas, biológicas, sociales y humanas permitirá la creación de otras palabras con el prefijo mencionado. Sin embargo, esta no es la única motivación para el uso continuo del prefijo.

Desde esa perspectiva, en el contexto de los estudios léxico-semántico-gastronómicos, orientados hacia la organización de diccionarios de Gastronomía y de materiales didácticos que fomenten la enseñanza y el aprendizaje del Español con Fines Gastronómicos (más adelante EFIGASTRO); hay que considerar otras palabras clave, imprescindibles para la metodología de la presente investigación: *alimento*, *carta*, *cocina*, *comida*, *cocinera*, *cocinero*, *chef*, *menú (minuta)*, *receta*, *recetario (libro de cocina)* y *restaurante (restaurant, restorán)*. Se comentarán los términos *alimento* y *comida* en la sección destinada a la Antropología de la Alimentación. Ante esto, a la luz de los textos n.º 1, 5, 10, 18, 21, 24 y 44 (tabla n.º 2) y de las referencias que se han ido sumando a esta fase investigativa (y a la vez selectiva), en los siguientes párrafos, se analizará el triángulo equilátero *receta*, *restaurante* y *menú*.

2.2.1 ¿Receta o recetario?

¿Qué se dice sobre la historia de la *receta (recipere, recibir, en latín)*? ¿Qué ha aportado la Medicina al significado actual del término *receta de cocina* y el *recetario* o *libro de cocina (kochbuch, alemán; livre de cuisine, francés; cookbook, inglés; libro di cucina, italiano; livro de cozinha, portugués)*? Respecto a la Gastroeducación, específicamente la literacidad gastronómica, ¿serían la *receta de cocina* y *recetario* instrumentos adecuados para la enseñanza y el aprendizaje del español gastronómico?

Con el fin de responder claramente a esas preguntas y validar lo que se plantee más adelante, en primer lugar, se recopilan informaciones sobre la definición, característica e historia de la *receta* y del *recetario*. En segundo lugar, se analizan las ocurrencias de ambos vocablos en los diccionarios ofrecidos por el NTLLE. Por último, se esclarece por qué se ha elegido el género *receta de cocina* para el corpus del presente estudio. También se hace constar que, para esa fase de la investigación, además de los textos n.º 1, 5, 10, 18, 21, 24 y 44, se han estudiado los trabajos de Álvarez (2003), Marcelli (2003), Padilla Dieste (2003), Criado Vega (2012, 2020),

Caldo (2013), Gonzales de la Flor (2013), Harden y Reis (2013), Laborde y Medina (2015), Puyuello Arilla, Montañés Biñana, Garmendía Otegui y Sanagustín Fons (2017), Gázquez Ortiz (2019) y Vernot (2019).

En consonancia con lo anterior, se dice que una *receta*, conceptualizada en el lenguaje popular como fórmula (*receta de la felicidad, receta para escribir*), también se define como un texto descriptivo e instructivo, generalmente especializado y convencional, en el que se ofrece una composición (lista de elementos) y una secuencia de pautas para un determinado fin. En el caso de una *receta médica*, con pocas informaciones textuales, se percibe que el médico prescribe una medicación al paciente con (o sin) los pasos que este deberá seguir durante el tratamiento de una enfermedad. La *receta de cocina*, por otro lado, más libre y a la vez más compleja, indica ingredientes y “procedimiento[s] para la elaboración de un plato” (Gázquez Ortiz, 2019, p. 41).

Rebechi (2015, p.45), en su tesis doctoral, aclara que una *receta de cocina* debe tener una estructura fija: encabezamiento, ingredientes (lista ordenada) e instrucciones (elaboración). Además de lo que dice la autora, se reporta que: a) es el especialista quien crea una receta y la destina a un público muy amplio (Albesa Giner, 2017, p. 36); b) ese género textual refleja diferentes contextos culturales (Cotter, 1997, *apud* Rebechi, 2015, p. 44), por lo que permite “trabajar la diversidad lingüística y la multiculturalidad” (García-Azkoaga, 2020, p. 661); c) utiliza la redundancia para que no surjan dudas durante su elaboración (Albesa Giner, 2017, p. 45); d) ofrece al lector un lenguaje no verbal como imágenes y aspectos ortotipográficos (Albesa Giner, 2017, p. 40); e) los títulos de las recetas indican una “estricta economía del lenguaje”, “ejercen una función práctica” (Viudas Camarasa, 1982, p.221); f) la receta no es una estructura cerrada (Viudas Camarasa, 1982, p.220); y g) la receta culinaria aún aspectos morfológicos, pragmáticos, léxico-semánticos y sintácticos específicos (observación nuestra).

Es muy pertinente señalar que *receta* y *recetario* son documentos diferentes. En palabras de Viudas Camarasa (1982, p. 220), “el *recetario* es una variedad de literatura escrita que posee un código lingüístico determinado y concreto, con notas que lo diferencian de otros tipos de comunicación”. Se razona que es un libro formado por *recetas* que, lógicamente, demarca una cultura específica, individual (de una familia, por ejemplo) o colectiva (de una determinada comunidad). Por contraste, como suscitan Pedraza Pérez y Ebratt García (2018, p. 26), la *receta* es “un texto

instruccional donde se forma a base de instrucciones ordenadas con las cuales paso a paso y sin detenimiento se va hacia el logro de un objetivo que es servir el plato”.

Para Gázquez Ortiz (2019, p. 42):

Hasta hoy uno de los primeros testimonios documentales que se conocen son las ‘tablillas de barro’ escritas en caracteres cuneiformes, que se encontraron en el sur de Babilonia en la Mesopotamia antigua, y ya en la Grecia antigua numerosos escritores y poetas como Arquestrato, así como Eponito, Arquitas de Tarento y Erasistrato escribieron sobre gastronomía y *redactaron recetas desde un punto de vista literario, más que gastronómico*. Son en realidad comentarios sobre platos y productos de una determinada región, o transmitir instrucciones. (Subrayado nuestro)

A pesar de que el arte culinario estuvo presente en la cultura egipcia, mesopotámica y romana, como también en los siglos anteriores a la Revolución Francesa (1789 – 1799) y a la Revolución Industrial (1760 – 1840), solo en el siglo XVIII, los *recetarios*, como libros de cocina, se difundieron a nivel mundial. Según la obra *Introducción a la historia de bares y restaurantes: principales hitos bajo una perspectiva gastronómica* de Puyuello Arilla, Montañés Biñana, Garmendia Otegui y Sanagustín Fons (2017), por ejemplo, a partir de 1716, toda Europa ya imitaba la culinaria francesa, llegando a su auge en 1733, con la publicación en inglés de *The Modern Cook* (El cocinero moderno), primer recetario de cocina francesa moderna, elaborado por el cocinero Vincent de la Chapelle. En ese libro se mencionan, por primera vez, los ingredientes y la elaboración de la salsa bechamel.

En ese escenario, en cuanto a la producción de *recetas* y *recetarios*, merece la pena tener en cuenta algunos datos importantes sobre el periodo comprendido entre la Antigüedad y el siglo XXI.

El “primer” *recetario* del mundo se titula *De re coquinaria libri decem* y lo escribió el cocinero romano Marco Gavio Apicio (*Marcus Gavius Apicius*). Su obra invita al lector a conocer las técnicas para elaborar *recetas* como el clásico *garum*, las albóndigas (de origen árabe), las diferentes salsas y especias para cochinitos, jabalíes, ciervos, cabritos, pescados (fritos o no), escorpiones, entre otros alimentos. No hay que olvidarse de que también se enseña a preparar vinos y licores.

En la tercera edición de *De re coquinaria libri decem (o Apicio, cocina romana)*, publicada por la Editorial Coloquio, su traductora Bárbara Pastor Artigues (1987, p.2), en el prólogo, declara que:

Estamos ante un libro de cocina, el más antiguo de cuantos conocemos, redactado entre los siglos I-III d.C. De este se hizo una edición abreviada en el siglo III, que es esencialmente la que nos ha quedado. La primera edición impresa apareció en Venecia a finales del siglo XV, basada en los diversos manuscritos transmitidos y recopilados durante toda la Edad Media. Hubo luego una segunda edición, impresa en Milán, en 1498. El título del libro fue 'Ars magirica', o 'Apicius culinarius', o también 'De re coquinaria libri decem'. Sobre el autor existen dudas. Se sabe que su nombre fue Apicius, pero la dificultad no reside en encontrar este nombre en la Antigüedad, pues existe en abundancia; se trata de saber cuál de ellos fue. Conocemos a un Apicio del año 95 a.C., que vivió bajo Sila. Otro de tiempos de Tiberio, y un tercero de tiempos de Trajano. El más famoso es el que vivió bajo Tiberio, conocido por el nombre de Gavius Apicius, nacido el año 25 a.C. Dan testimonio de él Tácito, Plinio, Suetonio y Séneca, a través de los cuales sabemos que ofrecía banquetes suntuosos e impartía cursos de gastronomía. (Subrayado nuestro)

Hay razones para pensar, por tanto, que Marco Gavio Apicio fue el “primer” *gourmet* de la historia. En su recetario, se identifica una heterogeneidad de recetas, consecuencia de las experiencias gastronómicas del autor durante el reinado de Tiberio, conforme informa Pastor Artigues (1987).

Como era de esperar, aun cuando apenas se sabía leer y escribir, en Europa y en Inglaterra, se produjeron muchos manuscritos sobre alimentación, muchos de ellos de forma anónima como es el caso del *Manual de Cozinha da Infanta D. Maria* (Portugal, siglo XV). Otros de los numerosos *recetarios* medievales son *Llibre de Sent Soví* (en catalán, autor anónimo, 1324), *Le Viandier* (en francés, autor Guillaume Tirel o Taillevent, 1388), *Du fait de cuisine* (en francés, Maistre Chiquart, 1420) y *Registrum Coquine* (en alemán, de Jean de Bockenheim, 1430) (Gázquez Ortiz, 2019, p. 43). A propósito de ello, consta en la literatura consultada que Inglaterra es el país con más escritos medievales de cocina, pero ello no significa que los ingleses produjeran los primeros recetarios medievales.

De lo expuesto hasta este párrafo, es fácil colegir que, durante mucho tiempo, la mayoría de las mujeres tuvo sus voces silenciadas en lo que respecta a la cultura gastronómica. ¿Qué decir sobre el *recetario* de la escritora y religiosa mexicana Sor Juana Inés de la Cruz, sobre sus platos emblemáticos como el *manchamanteles*, la *jericaya* o los *buñuelos*? En esa época, la cocina conventual femenina no alcanzaba el reconocimiento institucional (iglesia católica) y popular (venta de productos en el propio convento), como se observa en ciudades españolas (Alcántara, Alcalá de Henares, Ávila, Guadalupe, Plasencia y Toledo) o portuguesas (Alcobaça y Coimbra) en la actualidad.

Los conventos tardaron mucho tiempo en ofrecer a la comunidad europea sus elaboraciones. Y, cuando lo pudieron hacer, divulgaron exclusivamente las recetas

dulces (confitería y pastelería), por la antigua tradición dietética en la que el azúcar era un facilitador de la digestión (Algranti, 2001, p. 400). Visto así el tema, cabe ponderar que los *recetarios* eran verdaderas riquezas patrimoniales, asociadas a la construcción de los imperios. Desafortunadamente e intencionalmente, hasta el siglo XVIII, la figura masculina dificultó el derecho a que las mujeres (monjas, brujas [alquimistas] o cónyuges de los reyes) fueran agentes activos en la construcción de la identidad alimentaria local, regional, nacional e internacional.

En palabras de Gázquez Ortiz (2019, p. 43-44), se hace constar que:

Los recetarios escritos *hasta el siglo XVII contenían recetas de las que solo se podía intuir como era el pensamiento culinario de un determinado cocinero y de un segmento social*. No obstante, las recetas se convertían en un canal de información y transmisión de métodos y procedimientos culinarios, más que un canal de filosofía culinaria. Ya en el siglo de la Ilustración se originan cambios en el pensamiento culinario que se pueden apreciar a través de las recetas. (Subrayado nuestro)

En la cita del extremeño Gázquez Ortiz (2019), la palabra *cocinero* es sinónimo de *hombre blanco, alfabetizado y burgués*. Por consiguiente, se interpreta que, en el entorno gastronómico de la época, la tradición culinaria europea también silenció la imagen de los esclavos africanos, de los indígenas de América, así como la participación de los árabes y de la comunidad asiática en el descubrimiento o creación de nuevos sabores. Con lo cual, se argumenta que los recetarios como *oro comercial y publicitario*, patrimonio material e inmaterial, tuvieron influencia e ingenio europeos, franceses específicamente.

Si se sigue con la reflexión sobre las identidades silenciadas, a pesar de que la “cocina española era considerada mala” (Puyuello Arilla, Montañés Biñana, Garmendia Otegui y Sanagustín Fons, 2017, p. 65), se debe hacer referencia a los monasterios extremeños de Yuste, Guadalupe y Alcántara, donde se redactaron importantes *recetarios* en los que se podrían identificar los productos traídos de América. El libro de cocina de Alcántara, a modo de ejemplo, fue codiciado y sustraído por Napoleón, lo que permitió que muchas de las técnicas culinarias extremeñas pasaran a formar parte de la cultura francesa, como el modo de preparar los guisos de perdicés. Asimismo, las prácticas alimentarias italianas, en cuanto al café, a las especias y al helado, pasaron a formar parte de la identidad gastronómica inglesa (cafeterías de Oxford) como elemento más británico que extranjero.

Después de la Revolución Francesa, muchos cocineros franceses y sus superiores fueron condenados a la guillotina. Aquellos que no fueron a la ejecución

tuvieron que buscarse la vida como cocineros en casa de otros burgueses, ser propietarios de su propio negocio o expatriarse (en México y en los Estados Unidos, por ejemplo). De ese modo, a finales del siglo XVIII, se cambia la imagen del chef de cocina. Evidentemente, la profesión de cocinero no se ve como algo infame, como en la Edad Media, pero tampoco se mantiene el *glamour* de los siglos XVII y XVIII (antes de 1760).

Durante noventa años, desde el nacimiento de la gran cocina francesa en 1643 hasta la publicación del primer *recetario de cocina* y de las revistas para la divulgación de *recetas*, la profesionalización (autodidactismo) del/de la cocinero/a pasó por muchos altibajos. A finales del siglo XVIII, es el gastrónomo (solo hombres), como Brillat-Savarin, quien pasa a ser la pieza crucial para la promoción de la Gastronomía como afición al buen comer. Del mismo modo, el *maître* también aparece como profesional de prestigio, más que el propio cocinero o el chef de cocina.

En general, la Revolución Industrial no solo permitió que la cocina se convirtiera en un laboratorio, sino que también facilitó la industrialización, la exportación y la importación de vinos. Entre los descubrimientos e inventos de finales del XVIII están el osmazomo (ósmosis), el azúcar de remolacha y los fogones. Por cierto, el surgimiento del fogón supuso una nueva tendencia en la confitería y pastelería en las primeras décadas del siglo XIX, así como permitió que las mujeres crearan e intercambiaran recetas domésticas, incluso elaboraran esos géneros textuales para restaurantes y revistas (1835).

En el siglo XIX, en pocas palabras, se vivió la nueva era de la cocina, con las técnicas culinarias de Marie-Antoine Carême y la sistematización de *recetas* y *menús*. Así, debido a los avances de la industria publicitaria, crece el número de gastrónomos (sin divulgación de nombres femeninos aún) y surgen categorías como *gourmet*, *gourmand* y *gastrósofo*. Además de eso, a fin de formar cocineros/cocineras, en 1895, en París, surge el instituto de Artes Culinarias llamado *Le Cordon Bleu*.

Por todo eso, en los primeros años del siglo XX, el *boom* de *recetas* y el nuevo concepto de buena alimentación vinculado a las ciudades propiciaron que surgieran inéditos *recetarios*, como *Le Guide Culinaire* de Auguste Escoffier, el primer libro de *recetas* de un restaurante francés. Por otro lado, la literatura francesa, especializada o no, siguió reflejando la Gastronomía en sus producciones, consolidando el lenguaje gastronómico de forma oral y escrita. Evidentemente, muchos países, como Alemania, reaccionaron contra la supremacía de la culinaria francesa.

Por otra parte, en la era de posguerra, se escribieron *recetas* con fines dietéticos y ético-ecológicos, como textos destinados a diabéticos y vegetarianos respectivamente. De hecho, el nuevo siglo se caracteriza por el consumo de comidas étnicas y rápidas (*fast food*). Es el período de la innovación en la cocina, con Paul Bocuse, Michel Guérard, Alain Chapel y los hermanos Jean y Pierre Troisgros. Ellos fueron los defensores de la *Nouvelle cuisine* (recetas de alimentos ligeros, delicados y bien emplatados). En esa sintonía, en España surgió la cocina de Ferrán Adriá, caracterizada como tecno-emocional con técnicas de la cocina molecular.

En España, en el contexto académico y profesional, se fundó en 1908 la primera escuela de Industria Hostelera en Madrid y, a partir de ahí, la Gastronomía despertó el interés de muchos jóvenes españoles, incluso de académicos como Vázquez Montalbán, Néstor Luján, Álvaro Cunqueiro, entre otros. A través de esas voces y de otros/as entendidos/as, como la gallega Emilia Pardo Bazán, el arte culinario se insertó en el ámbito universitario español, así como en la publicidad de la radio y en la literatura escrita.

El siglo XXI se ha iniciado con una revolución en la Gastronomía Internacional. El desarrollo de la tecnología, del internet, y la creación de proyectos como el *Fotolog* han facilitado el intercambio de informaciones y la producción acelerada de *recetas* y *recetarios*. En ese sentido, la publicación desenfrenada de fotos de platos en las redes sociales, de menús, de aparatos modernos, ha dado a la *receta* el papel de coadyuvante en el competitivo y espinoso *marketing* gastronómico. Se espera que los grados y posgrados (ver Apéndice n.º 1) de Gastronomía sigan interesándose por los *recetarios* locales y regionales de los diferentes países en el sentido de valorar los bienes materiales e inmateriales que todavía no figuran en la pantalla digital. Al final, un recetario posibilita “entender un pueblo desde las maneras en que transforma y consume los alimentos, a partir de referentes culturales como la identidad, la tradición y el patrimonio” (Espinoza Hernández, 2016, p. 133).

De acuerdo con lo anterior, para exponer las ideas señaladas, a continuación, se divulgan los resultados de las búsquedas que se han hecho en el *NTLLE*. La preocupación principal estriba en las acepciones del vocablo *receta* (“nota escrita”) y, en consecuencia, en el nacimiento de la palabra *recetario* (“conjunto de recetas”). Llama la atención la forma genérica en la que los términos fueron conceptualizados, específicamente a partir de 1852, cuando surgió la primera ocurrencia diccionariada del término *recetario*, o en 1970, cuando se reconoció el compuesto *receta de cocina*.

Tabla n.º 3

Las entradas *receta* y *recetario* en la lexicografía española

Año	Obras/Editores	Acepción
1607	<i>Tesoro de las dos lenguas francesa y española</i> (Oudin, César; 1607)	Recepta (1607, 1609)
1609	<i>Tesoro de las tres lenguas francesa, italiana y española</i> (Vittori, Girolamo; 1609)	Recepta (1609)
1705	<i>Diccionario nuevo de las lenguas española y francesa</i> (Sobrino, Francisco; 1705)	Receta (español): <i>Recette</i> (francés) (1705)
1737 1783	<i>Diccionario de lengua castellana (DLC)</i> (1737, 1ª ed.; 1783, 2ª ed.)	El orden que por escrito envía el Médico o Cirujano al Boticario, para la composición de algún remedio. (1737)
1788	<i>Diccionario castellano con las voces de ciencias y artes y sus correspondientes en las tres lenguas francesa, latina e italiana</i> (1788)	El orden que por escrito envía el médico, o cirujano al boticario para la composición de algún remedio. <i>Medicamenti prescriptio</i> . (1783)
1852 1855 1869 1884 1914	DLC por la Real Academia Española (1852, 10ª ed.; 1869, 11ª ed.; 1884, 12ª ed.; 1914, 14ª ed.) <i>Diccionario enciclopédico de la lengua española</i> . (Gaspar y Roig; 1855)	Escrito en que prescribe el Médico, o Cirujano alguna medicina. <i>Fr. Ordonnance, recipe, recette. It. Ordinanza, ricotta, recipe</i> . (1788)
1852 1855 1869 1884 1914	DLC por la Real Academia Española (1852, 10ª ed.; 1869, 11ª ed.; 1884, 12ª ed.; 1914, 14ª ed.)	(La) nota que por escrito da el médico o cirujano al boticario para la composición de algún remedio. Memoria que comprende aquello de que debe componerse alguna cosa y el modo de hacerla. Memoria de cosas que se piden. Entre contadores la relación de partidas que se pasa de una contaduría a otra para que por ella se pueda tomar la cuenta al asentista o arrendador. * Recetario : El asiento o apuntamiento de todo lo que ordena el médico se suministre al enfermo, así en alimentos como en medicina. Conjunto de recetas no pagadas puestas regularmente en un alambre por los boticarios. (1852, 1855, 1869, 1884, 1914)
1925	<i>Gran diccionario de la lengua castellana</i> (Pagés, Aniceto de; 1925)	Prescripción facultativa. Nota escrita de esta prescripción. Entre contadores, relación de partidas que se pasa de una contaduría a otra para que por ella se pueda tomar la cuenta al asentista o arrendador. Nota que comprende aquello de que debe componerse una cosa y el modo de hacerla. Memoria de cosas que se piden. Ejemplo del escritor Gaspar Melchor de Jovellanos: "(...) dile a Manolita que forme una <i>receta</i> de modo de salar el tocino para conservarle en tinajas, etc." * Recetario : Asiento o apuntamiento de todo lo que el médico ordena que se suministre al enfermo, así de alimentos como de medicinas. (1925)
1970 1984	<i>DLE</i> (1970, 19ª ed.; 1984, 20ª ed.)	Nota que comprende aquello de que debe componerse una cosa, y el modo de hacerla. <i>Receta de cocina</i> .
1985 1989	<i>Diccionario manual e ilustrado de la lengua española</i> (1985, 3ª ed. y 1989, 4ª ed. revisadas)	Nota que comprende aquello de que debe componerse una cosa, y el modo de hacerla o prepararla. * Recetario : Conjunto de recetas o notas en las que se indica el modo de hacer una cosa.

1992	<i>DLE</i> (21ª ed.)	Nota que comprende aquello de que debe componerse una cosa, y el modo de hacerla. <i>Receta de cocina</i> . Procedimiento adecuado para hacer o conseguir algo. Nadie tiene la <i>receta</i> para ser feliz. * Recetario : Conjunto de recetas, notas en las que se indica el modo de hacer una cosa.
2021	<i>DLE</i> (23ª ed.)	Nota escrita de una receta. Nota que comprende aquello de que debe componerse algo, y el modo de hacerlo. <i>Receta de cocina</i> . Procedimiento adecuado para hacer o conseguir algo. <i>Nadie tiene la receta para ser feliz</i> . * Recetario : Conjunto de recetas.

Fuente: Elaboración propia.

Los fragmentos seleccionados revelan acepciones lexicográficas fundamentadas más en el posible origen de la palabra *receta* (*recepta, receptare, recipere*) y su relación con la Medicina (*medicar, medicamento*) que con el contexto práctico del término, como en la definición de la 23ª edición del *DLE*. Claro está que las explicaciones no hacen mención a la *receta de cocina* como texto creado por un/una chef o un/una cocinero/a. Siendo así, el esquema mental *ordena, envía, prescribe, prescripción y nota* giran en torno a la imagen del médico, mientras se silencia la imagen del cocinero en las entradas presentadas anteriormente.

Parece claro que se da el mismo tratamiento a la palabra *recetario*. Se ciñe la definición a un significado en el que no se incluye la naturaleza patrimonial del mencionado “conjunto de recetas”. Tomando el buscador de *Google* para averiguar la frecuencia de los términos, se descubre que el ámbito prototípico en el que se insertan *receta* y *recetario* es el gastronómico. Ante ello, es posible preguntarse por qué esas informaciones no aparecen entre las acepciones de los diccionarios mencionados.

En vista de las consideraciones e indagaciones anteriores, cabe precisar que, según el buscador de *Google*, son más frecuentes los términos *libro de recetas* y *libro de cocina* que *recetario*. En cuanto a *receta*, en contexto especializado, ese género textual aparece asociado a una *ficha técnica*, documento más complejo con detalles específicos que facilitan la elaboración y el consumo de los productos en un restaurante.

Se acentúa que el género *receta* “reaviva los recuerdos sepultados por el olvido” (Caldo, 2013, p.4), permite comprender los conceptos de alteridad e identidad (Gonzalez de la Flor, 2013, p. 251) y propicia la comprensión de la complejidad lingüística y discursiva del ámbito culinario (García-Akoaga, 2020, p.661). Por lo que

resulta evidente que la *receta* es un texto que fomenta el aprendizaje experiencial (significativo) en lo concerniente a las conexiones emocionales y sensoriales, aspectos que integran el proceso de literacidad gastronómica al que se hará mayor hincapié en los apartados destinados a la Gastroeducación.

Resulta oportuno incluir también que la *receta* es un instrumento que favorece la enseñanza y el aprendizaje del español gastronómico panhispánico para diferentes fines. Se trabajan aspectos lingüísticos, puesto que la “nota” utiliza verbos, sustantivos, adjetivos, conectores, artículos, algunas medidas utilizadas en matemáticas y otras propias de la cocina, como pizca, puñado, vasito, cucharadita (Pedraza Pérez y Ebratt García, 2018). Asimismo, se conocen elementos inter/multi/pluriculturales necesarios para la (auto)intelectualización del/de la profesional de cocina. A título de ejemplo, el nombre de una *receta*, también plasmado en un menú o carta de un restaurante, es útil para pensar la dimensión estética y social de la cultura en la que se inserta tal producto.

No hay que ignorar, por otro lado, la función terapéutica de la cocina durante la pandemia causada por el Covid-19. Según lo que se ha podido observar en los relatos divulgados por la prensa internacional, el confinamiento ha revelado una “nueva” manera de relacionarse con la cocina. Muchos hombres y, mayoritariamente, las mujeres han (re)aprendido a cocinar y hacer que un quehacer doméstico se convirtiera en un modo de resistencia, socialización y auto(re)conocimiento. En ese contexto, la *receta* y los *libros de cocina* (impresos o disponibles en internet) han sido referencias para la construcción del menú básico (desayuno, comida y cena).

En líneas generales, partiendo de la idea de que el siglo XXI ha empezado a exigir del ser humano nuevas formas de tratar, higienizar, elaborar y consumir los alimentos, la *receta* reafirma su papel socioafectivo, entretenido y económico. Es un producto que vende y que atrae a distintos consumidores, diferente del menú o carta, como se verá en la siguiente sección.

2.2.2 La *carta-menú* y el *menú-minuta*

El segundo género textual el que no se podría dejar de nombrar es el *menú*, conocido como un vehículo de información y comunicación entre público y restaurante. Auxilia en la elección de alimentos y bebidas, aparte de que es un recurso publicitario, comercial, empresarial. El chef de cocina debería ocuparse de la

elaboración del *menú*, porque este documento es el corazón de un establecimiento, organiza la estructura de la empresa en lo que respecta a la compra de productos, a las nuevas tendencias en Gastronomía y a la clientela.

Según el análisis que se ha hecho de los archivos ofrecidos por el NTLLE, como se ve a continuación en la *microinvestigación 3*, se podría inferir que, en español, el término *menú* es un extranjerismo de origen francés y, en este idioma, se manifiesta como un acortamiento del vocablo latino *minutus* (pequeño).

Tabla n.º 4
La entrada *menú* en la lexicografía española

Año	Obras/Editores	Acepción
1855	<i>Diccionario enciclopédico de la lengua española</i> (Gaspar y Roig, 1985)	*Menu: <i>Lejislador</i> indio, supuesto autor de <i>Manava Dharma Sastra</i> , tratado de moral y <i>lejislación</i> escrito en versos sanscritos y posterior al siglo X antes de J.C., a pesar de la <i>prodijiosa</i> antigüedad que le atribuyen los <i>Bramanes</i> . Este libro precioso ha sido traducido al inglés y al francés. (1985)
1895	<i>Diccionario enciclopédico de la lengua castellana</i> (Zero, Elías, 1895)	Palabra francesa equivalente a la castellana <i>minuta</i> , lista de manjares. Población del Bajo Egipto. (1895)
1917	<i>DLE</i> (Alemany y Bolufer, José, 1917)	Voz francesa. Lista de los platos de una comida. (1917)
1918	<i>Diccionario general y técnico hispano-americano</i> (Rodríguez Navas y Carrasco, Manuel, 1918)	Lista de platos. Legislador indio, conocido también por el Manú, supuesto autor del tratado de moral y legislación intitulado <i>Manava Dharma Sastra</i> , traducido a varios idiomas europeos. (1918)
1927 1950	<i>Diccionario manual e ilustrado de la lengua española</i> (1927, 1ª ed. y 1950, 2ª ed.)	Galicismo por <i>minuta</i> , lista de una comida. (1927, 1950)
1984 1989	<i>DLE</i> (1984, 20ª ed.) <i>Diccionario manual e ilustrado de la lengua española</i> (1989, 4ª ed.)	(Del francés <i>menu</i>) Conjunto de platos que constituye una comida. Carta del día donde se relacionan las comidas, postres y bebidas. (1984, 1989)
1992 2021	<i>DLE</i> (21ª, 1992 y 23ª ed., 2021)	(Del francés <i>menu</i>) Conjunto de platos que constituyen una comida. Carta del día donde se relacionan las comidas, postres y bebidas. Comida de precio fijo que ofrecen hoteles y restaurantes, con posibilidad limitada de elección. Informática. (1992, 2021)

Fuente: Elaboración propia.

El historial de los significados del vocablo *menú* dirige al lector a un cambio semántico entre las estructuras *lista de platos* y *conjunto de platos*. El primer compuesto alude a la época de las grandes cenas (banquetes), cuando los reyes divulgaban la lista de alimentos que consumirían en la mesa. Por otro lado, la segunda

combinación se relaciona con el surgimiento de los restaurantes. Llama la atención que, en la actualidad, se usen esas dos acepciones en el lenguaje gastronómico general. Por ejemplo, en España, fruto de la estrategia del régimen franquista para promover el turismo en el país, se “creó” el *menú turístico* (*menú del día* o *menú ejecutivo*), que es una lista fija de platos (un primero, un segundo y un postre con bebida o no incluida), todo por un precio específico. Ese tipo de *menú* no se debe confundir con el *plat du jour* (*plato combinado*) que a su vez no es lo mismo que una *minuta argentina*.

A respecto de la palabra *minuta*, se han encontrado los siguientes datos:

Tabla n.º 5
La entrada *minuta* en la lexicografía española

Año	Obras/Editores	Acepción
1591	<i>Dictionaire in Spanish, English and Latine</i> (Pervical, Richard; 1591)	<i>A memorial, memoriale, commentarius.</i> (1591)
1604	<i>Diccionario muy copioso de la lengua española y francesa</i> (Palet, Juan; 1604)	<i>Minute</i> , original. (1604)
1611	<i>Origen y etimología de todos los vocablos originales de la lengua castellana</i> (Rosal, Francisco del; 1611)	Porque está partida en partidas pequeñas. (1611)
1679	<i>Thesaurus utriusque linguae hispanae et latinae</i> (Henríquez, Baltasar; 1679)	O catálogo, <i>catalogus</i> . (1679)
1734	<i>DLC</i> (1734)	Se llama también la lista o catálogo en que se escribe o anota alguna cosa para tenerla presente para algún fin. (1734)
1787	<i>Diccionario castellano en las tres lenguas francesa, latina e italiana.</i> (Terreros y Pando, Esteban de; 1787)	Borrador que se hace de algún acto, instrumento. Apuntamiento, lista, catálogo. Francés: <i>copie, minute</i> . Latín: <i>exemplum, exemplar</i> . Italiano: <i>copia, esemplare, minuta</i> . (1787)
1832	<i>DLC</i> (7ª ed., 1832)	Apuntación que por escrito se hace de alguna cosa para tenerla presente. (1832)
1853	<i>Diccionario Nacional o Gran Diccionario Clásico de la Lengua Española</i> (Domínguez, Ramón Joaquín; 1853)	Cualquier apuntación hecha por escrito, para tener presente aquello de que es objeto. (1853)
1884 1895	<i>DLC</i> (1884, 12ª ed.; 1899, 13ª ed.)	Lista de los manjares y licores que han de servirse en una comida. (1884, 1895)

1899	<i>Diccionario enciclopédico de la lengua castellana.</i> (Zero, Elías; 1895)	Lista o catálogo de personas, como los empleados de una dependencia o los manjares que se han de servir en una comida. (1899)
1927	<i>Diccionario manual e ilustrado de la lengua española</i> (1927)	Lista o catálogo de personas o cosas. (1927)
1936 1984	<i>DLE</i> (1936, 16ª ed.; 1984, 20ª ed.)	Lista o catálogo de personas, como los empleados de una dependencia o los manjares que se han de servir en una comida. (1936, 1984)
1984 1989	<i>Diccionario manual e ilustrado de la lengua española</i> (1984, 3ª ed.; 1989, 4ª ed.)	Lista de los manjares y licores que han de servirse en una comida. [Argentina. Comida que se prepara en breve tiempo y poco antes de ingerirla.] (1984, 1989)
1992 2021	<i>DLE</i> (1992, 21ª ed.; 2021, 23ª ed.)	Lista o catálogo de personas o cosas. (1992) Lista o catálogo de personas o cosas. [El Salvador. Dulce hecho con hielo picado y un jarabe.] (2021)

Fuente: Elaboración propia.

Lo expuesto arriba se relaciona directamente con lo que se dice sobre el origen de los *menús*: (i) en la cultura egipcia, con el uso de los papiros, se hacían *listas de alimentos*; (ii) en la Edad Media, dado la no alfabetización de los vendedores de las ferias medievales, la divulgación de esas *listas* o *catálogos* se daba a través del discurso oral o por la presencia de la imagen de los productos en dichas *minutas*. Por lo tanto, el significado de la palabra *minuta* (“apuntamiento, lista o catálogo”) preannunciaría el sentido del vocablo *menú* (“lista”, “conjunto de platos”, “carta del día”).

En la actualidad, además de formar parte del español jurídico y de los negocios, *minuta* también se aplica al lenguaje de los *catering* (cáterin), en la comida de una boda, por ejemplo. En la cultura gastronómica salvadoreña, es un tipo de *sorbete* (helado raspado) saborizado con jarabes y frutas. Aquel/aquella que vende la *minuta* se llama *minutera* o *minutero*. Para los argentinos, es un plato sencillo y popular que permite diferentes combinaciones entre una proteína de origen animal o vegetal y distintos tipos de guarnición. La *minuta* clásica es la milanesa con patatas fritas, aunque también es común el consumo de pastas y bocadillos como *minutas*.

Seguidamente, en virtud de que en la 23ª edición del *DLE* se indica que el *menú* es una “carta del día donde se relacionan las comidas, postres y bebidas”, se ha pretendido profundizar en el análisis de los documentos del *NTLLE*, en el sentido de entender la relación entre *carta*, *minuta* y *menú*.

Tabla n.º 6

La entrada *carta* en la lexicografía española

Año	DLE/Editores	Acepción
1495	<i>Vocabulario español-latino</i> (Nebrija, Antonio de; 1495)	Carta por una hoja. <i>Charta</i> . (1495)
1570	<i>Vocabulario de las dos lenguas toscana y española</i> (Casas, Cristóbal de las; 1570)	Carta, <i>lettera</i> . (1570)
1611	<i>Tesoro de la lengua castellana o española</i> (Covarrubias, Sebastián de; 1611)	Del nombre latino <i>charta</i> . Hoja de papel escrita o libro. (...) se puede escribir en papel, en pergamino, en lienzo, bruñido, en table de madera, en plancha de plomo, en hojas de árboles, y en otras muchas cosas que se suele aprovechar. (1611)
1791	<i>DLC</i> (1791)	Papel escrito y ordinariamente cerrado con oblea o lacre, que se envía de una parte a otra para comunicar y tratar unas personas con otras estando ausentes. Ejemplo: cartas de favor. Antiguamente, se llamaba así el instrumento público. (1791)
1899	<i>DLE</i> (1899, 13ª ed.)	Papel escrito y ordinariamente cerrado que una persona envía a otra para comunicarse y tratar con ella. (...) Hoja escrita de papel o pergamino. Instrumento público. (1899)
1970	<i>DLE</i> (1970, 19ª ed.)	Lista de manjares y bebidas que se puede elegir en un restaurante o establecimiento análogo. (1970)
1983	<i>Diccionario manual e ilustrado de la lengua española</i> (1983, 3ª ed.)	En 1983, se usa la misma acepción en la nº 5 posición. Antes ocupaba la posición nº 6.
1984	<i>DLE</i> (1984, 20ª ed.)	En 1984, se mantiene la acepción de 1983.
1989	<i>Diccionario manual e ilustrado de la lengua española</i> (1989, 4ª ed.)	En 1989, se mantiene la 5ª acepción.
1992 2021	<i>DLE</i> (21ª, 1992, y 23ª ed., 2021)	En 1992 y 2021, se mantiene la misma acepción y posición de 1983.

Fuente: Elaboración propia.

En los documentos analizados no se explica específicamente cómo se ha conceptualizado el término *carta* (*charta*) *de un restaurante*, pero se colige que es un ejemplo de metonimia (o trasnominación TODO POR EL TODO), considerando que el *escrito dentro de un sobre* (*carta-sobre*) y *la lista de platos y bebidas* (*carta-menú*) son textos enviados para la apreciación de un destinatario. Evidentemente, el segundo sentido de *carta-menú* es más moderno que el de *minuta-menú*, si se evalúa que el concepto de restaurante solo se popularizó en el siglo XVIII.

Dicho eso, para favorecer la comprensión del producto final de esta investigación, aquí se entiende que, hoy por hoy, prevalecen tres usos para el vocablo *menú*, como: (i) *carta* (*carta-menú* o *menú a la carta*), catálogo escrito de un restaurante, en papel o en recurso electrónico (disponibles en código QR), en el que se venden alimentos y bebidas; (ii) *menú del día* (*menú de la casa*) a *precio fijo*, lista limitada de alimentos, con precio final establecido; y (iii) *menú del día* (*menú de la casa*) a *precio libre*, también presenta una lista limitada de alimentos, pero la cuenta dependerá de lo que el comensal consuma. Por otro lado, muchos hoteles y restaurantes usan el concepto *menú* como forma de atraer a la clientela; de ahí que se encuentren *menús* como el *table d'hôte*, servicio exclusivo para los huéspedes de un hotel. En Madrid (ciudad), a modo de ejemplo, también existen: el *medio menú del día*, el *menú infantil*, el *menú cíclico*, el *menú degustación*, el *menú concertado* y, debido a la pandemia causada por el Covid-19, se ha dado publicidad al *menú para llevar*.

Asimismo, aquí se juzga que el término *comanda* no se aplica a *menú*, una vez que el primero es una lista (apuntamiento) con lo que van a tomar los comensales, generalmente escrito por camareros/as o *maîtres*; por tanto, es el resultado (demanda) de la apreciación de una *carta-menú*.

En relación a los teóricos que sostienen las reflexiones sobre esta subsección, se citan Vasconcellos, Cavalcanti y Barbosa (2002), Pelaez (2008), Dupuy (2009), Linassi (2009), Teichmann (2009), Mendonça (2014) y Basnueva Espinosa, Espinosa Manfugás y Romaní Bending (2016). Sus trabajos describen los ingredientes de un *menú*, así como los servicios con los que se relaciona. Excepcionalmente, los libros de Vasconcellos, Cavalcanti y Barbosa (2002), Teichmann (2009) y Mendonça (2014) ayudan a comprender la diferencia entre el *menú tradicional* (con 12 servicios) y el *moderno* (4 servicios), así como facilita la comprensión de ese género textual.

Para Teichmann (2009), a la hora de elaborar o leer un *menú*, se debe tener en cuenta: su aspecto visual; tamaño; redacción; orden de servicios ofrecidos; sugerencias y explicaciones sobre los platos; legibilidad del material divulgado; limpieza; arte (creatividad); precio; finalidad; imágenes contextualizadas y reales; sabor, textura, condimentos, ingredientes, tipos de elaboración y temperatura de los alimentos. La obra de Teichmann dispone de un glosario muy útil para los estudios del EFIGASTRO.

En su memoria de máster, Linassi (2009) refuerza lo indicado por Teichmann y añade que, debido al carácter publicitario de un menú y la “inconsciente” evaluación de los comensales, es importante que los restauradores y hosteleros tengan presentes los aportes de la Ingeniería de menús y las técnicas que ha impulsado esa disciplina. “*Pode-se fazer uma análise mais crítica sobre os pratos, considerando a validade de sua permanência ou não na carta, promovendo o prato, ou mesmo aumentando seu preço de venda*” (Linassi, 2009, p. 14). En esa línea de razonamiento, la memoria de máster de Nicole Pelaez (2008) refuerza la discusión y preocupación sobre la construcción (coherencia) de un menú al acentuar que la restauración es un sector competitivo y complejo que necesita instrumentos para adaptarse a los cambios locales y globales.

A propósito de los cambios por los que pasó el *menú*, se informa de que ese vocablo surgió en la Francia del siglo XVII. En palabras de Teichmann (2009, p. 57):

Assim, eram os ambulantes que podiam vender grandes peças de carne, e os açougueiros vendiam, nas esquinas, uma espécie de sopão fervente em grandes panelas de ferro onde se colocavam as carcaças, as aparas, os miúdos, enfim todas as sobras das peças de carne, a esse produto foi dado o nome de *menu*. [Subrayado de la autora]

La casquería referida en la cita pone de manifiesto una Francia que poco a poco se iba recuperando de la pobreza y de la crisis demográfica del siglo XVI-XVII. La sopa y el consumo de los recursos agrícolas era el menú popular, a pesar de que el hambre, la penuria y la inquietud seguían siendo el fuerte problema del país.

En cambio, con el siglo XVIII, surgen las “luces” y un nuevo modelo de sociedad francesa. Ello se reflejará en la cultura europea. En ese entorno, los carteles de divulgación e información que se colgaban en los cafés, en las fondas y posadas, son las primeras muestras de menú. Por consiguiente, con la aparición de las primeras revistas y del restaurante en 1765, con el concepto de servicio a la carta, nacen los menús estructurados, considerados verdaderas obras de arte. En un folio grande, con letras en varias columnas y con letra pequeña, eran decorados a mano, contaban con imágenes de flores y diosas. (Puyuello Arilla, Montañés Biñana, Garmendia Otegui y Sanagustín Fons, 2017).

Conforme Teichmann (2009), a partir del reinado de Luis XV, la realeza apreciaba el sentarse a la mesa para comer o cenar durante largas horas. Como el *menú* era una forma de divulgar los platos que se servirían, muchos artistas (pintores

y litógrafos) actuaban en la creación e impresión de esas *tarjetas de visita*. Sin embargo, en el siglo XVIII, los gastrónomos Jean Anthelme Brillat-Savarin y Grimod de la Reynière más el chef Marie-Antoine Carême fueron personajes decisivos para la fijación del término *menú* en el lenguaje y la cultura gastronómicos.

En el siglo XIX, la literatura gastronómica (se producen muchas novelas, guías gastronómicas, libros de cocina) confirmó la importancia de Grimod y Brillat-Savarin para la promoción de la cocina francesa. Pero el avance del arte literario gastronómico no hizo que se mantuviera la estética ostentosa de los *menús* clásicos. Al contrario, con la revolución de la imprenta, la invención de la fotografía por Joseph Niépce y la profusión de los restaurantes, los *menús* se hicieron más concisos y repetitivos. En contrapartida, Carême sistematizó el modelo de las *recetas* y de los *menús*. En 1867, por ejemplo, una de las modas europeas de la restauración era imprimir *menús* en lengua francesa.

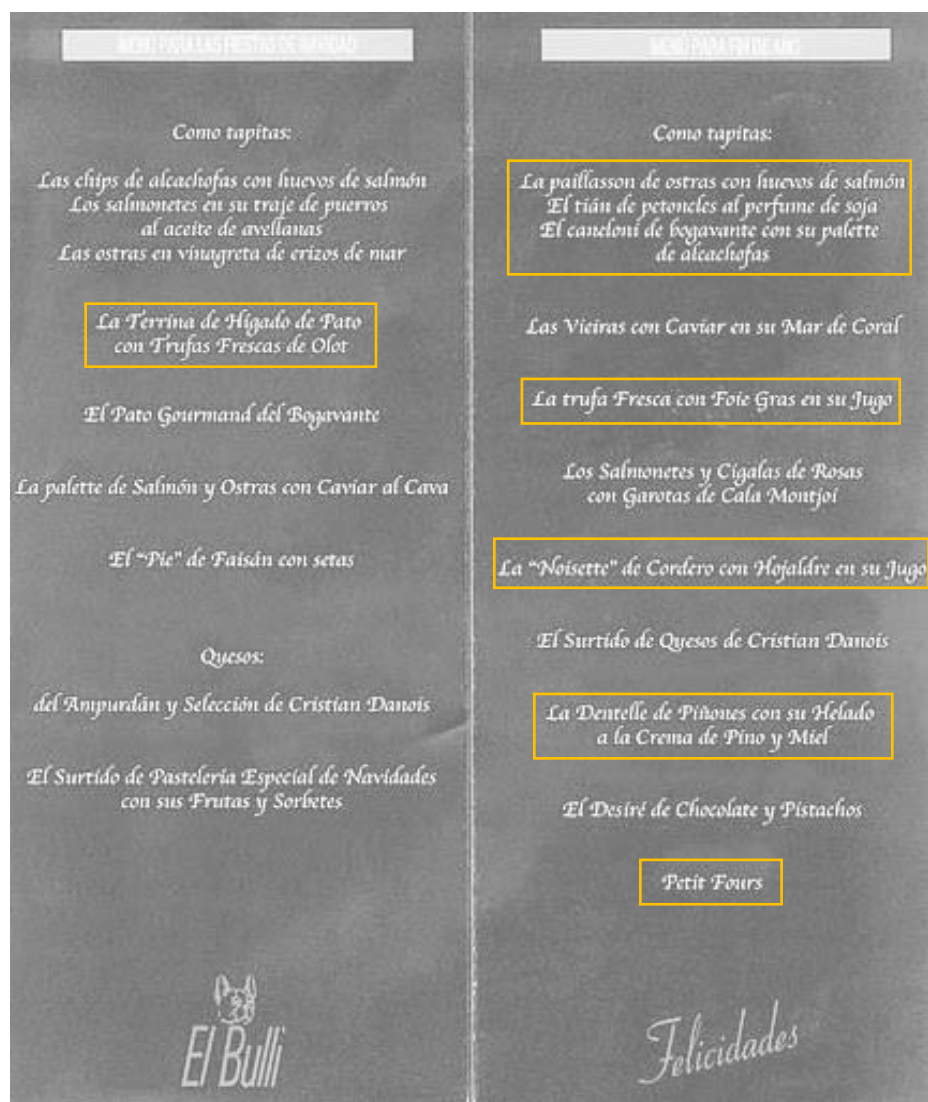
Ya en el siglo XX, con el crecimiento del periodismo gastronómico (críticas de Maurice-Edmond Sailland, conocido como Curnonsky), la publicidad de la radio (1922), de la televisión (1941, con programas de cocina a partir de 1948), más la puesta en marcha de la *Guía Michelin*, la aparición de la alta cocina francesa a través de la obra de Escoffier, el movimiento *Nouvelle cuisine*, la era digital (la cultura del email); la era clásica del *menú* desapareció y dio lugar a un nuevo modelo práctico. Más que una obra de arte, el género textual *menú* era un recurso publicitario con el objetivo de vender alimentos, bebidas y, evidentemente, divulgar el perfil de la empresa y las tendencias (técnicas, sabores, ingredientes) gastronómicas.

En lo que respecta a la España del siglo XX, se resalta la *carta-menú* del restaurante Bulli (de 1961 a 2011, Gerona, Cataluña), capitaneado por el chef Ferrán Adriá Acosta a partir de 1984. En 1987, Adriá decidió poner en práctica una innovadora manera de impulsar la Gastronomía, dejando aparte las recetas de la *Nouvelle cuisine*. De acuerdo con la página web de El Bulli ([enlace http://www.elbulli.com/historia/index.php?lang=es&seccion=1&subseccion=1](http://www.elbulli.com/historia/index.php?lang=es&seccion=1&subseccion=1)), hasta 1993, el sabor mediterráneo fue la piedra angular de las *recetas* y *menús* de Adriá. Un año después, la cocina evolucionó y se prestó a crear conceptos y técnicas innovadoras. El éxito de El Bulli alcanzó las páginas de la crítica gastronómica de la revista *The New York Times*. Pero, tras un largo historial, en 2011, el restaurante pasó a ser identificado como El Bulli Foundation, dejando de brindar su oferta gastronómica al público internacional.

Un modelo de menú, clasificado como especial (“para fiestas de Navidad” y “para fin de año”), es el sugerido por El Bulli en 1986. Se observa que entre los majares, hay muchos registros de la cultura francesa, como *terrina de hígado de pato*, *paillasson* (homenaje al pastelero francés Gabriel Paillasson), *tián*, *foie gras*, *noisette*, *dentelle*, *petit fours*.

Figura n.º 3

Menú de Navidad y fin de año, 1986 – 1987, del restaurante *El Bulli*, Cataluña

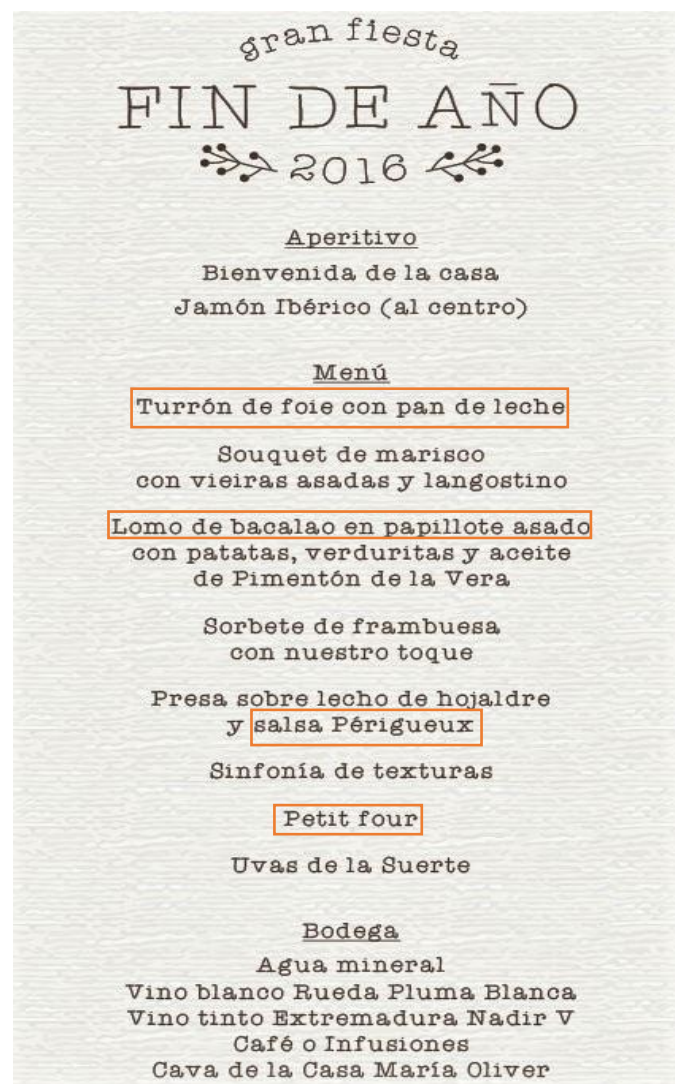


Fuente: Restaurante El Bulli (<<http://www.elbulli.com/historia/>>).

Como es posible apreciar en el menú de *El Bulli*, el lenguaje gastronómico de finales del siglo XX, en España, no solo recuperaba los registros lingüísticos de la cultura francesa, sino que también rendía homenaje a famosos personajes, como es el caso de Paillasson, galardonado con la distinción *Meilleur Ouvrier de France*.

Esa mención a la cultura francesa se mantiene en el siglo XXI, como en la figura n.º 4. Ello justifica la hegemonía que tuvo Francia en el sector gastronómico y que perdura hasta la actualidad, a pesar de la fuerte tendencia de validación y fortalecimiento de las cocinas locales y regionales, llevada a cabo por los países de la comunidad panhispánica.

Figura n.º 4
Menú de fin de año, 2016, restaurante *Palacio Carvajal Girón*, Extremadura



Fuente: Restaurante *Palacio Carvajal Girón* (<<https://www.pinterest.es/pin/232568768237550554/>>).

Claro está que la lista de platos del restaurante *Palacio Carvajal Girón* (Plasencia, Cáceres, España) hace alusión a los sabores franceses (*foie*, *papillote*, *Périgueux*, *petit four*), pero hay una preocupación en potenciar los alimentos y bebidas nacionales (Cataluña: *cava de la casa María*, *soquet de marisco*; Extremadura: *jamón*

ibérico, pimentón de la Vera, presa; Castilla y León: *rueda*). Por dicho motivo, se pone de relieve la transcendencia del género *menú* para la enseñanza y el aprendizaje de ELE, pues queda claro que es una muestra textual acertada para aprender cultura gastronómica panhispánica, siempre y cuando se incluyan los sabores de América y de África.

Análogamente, a través de los *menús* se descubre la fuerza creativa de la lengua. Es con esa motivación que los autores de los textos n.º 10, 24 y 44 hablan sobre la nominación de los platos en Gastronomía. A ese grupo de estudiosos, se unen Dupuy (2009) y los responsables de los textos n.º 17, 19, 23, 26, 34 y 39. Así, luego de interpretar las referencias mencionadas hasta aquí, se hace hincapié en que no se identifican trabajos sobre el Español Gastronómico Panhispánico (EGP), específicamente, aunque las pocas investigaciones que hay sobre el vocabulario gastronómico señalan la magnitud del asunto.

En conformidad con Turska (2010, p. 298), se constata que:

El lenguaje culinario comprende tanto terminología técnica, muy especializada, propia de cocineros y gourmets, como unidades coloquiales, pertenecientes al lenguaje *cotidiano y familiar*. Este lenguaje está sujeto a un ritmo de cambio muy rápido, muchas palabras modifican su distribución y pasan del lenguaje especial al lenguaje coloquial (Braun 1990, p. 23). En la presente investigación por *lenguaje culinario se entiende, según la definición de Bochnakowa (1984, p. 7), nombres de todo lo que pueda servir al ser humano de alimentación, es decir: nombres de platos y comidas, de plantas, animales y otras sustancias comestibles, de hierbas, especias, bebidas, de formas de preparar y servir platos, pero también de vajillas, utensilios de cocina y de locales gastronómicos*. Entre los internacionalismos hay tantos nombres comunes como nombres propios, así como nombres comunes derivados de nombres propios, los cuales para fines del artículo se tratan todos de la misma manera. (Subrayado nuestro)

A partir de lo que dicen los especialistas Braun y Bochnakowa (*apud*, Turska, 2010), se plantea que el lenguaje culinario de las *recetas, recetarios, cartas-menú, menús-minuta* y otros documentos (publicitarios o no) de un restaurante se clasifica como común o especializado, plural e internacional. Efectivamente, en lo que atañe al lenguaje de un *menú* en la actualidad, a los nombres de platos, comidas y bebidas, se define que el lenguaje culinario es el resultado de complejas conexiones entre las culturas. Es una muestra de neología léxica pautada por muestras metafóricas y metonímicas, además de estructuras lingüísticas usuales del mundo de la cocina. Hay *menús* en los que el nombre de los platos ayuda a entender la historia de la alimentación.

Innegablemente, según el perfil del establecimiento, los nombres que figuran en un *menú* están entre lo figurado y lo común. El misterio (figurativo) que generan los acertijos del lenguaje gastronómico también es un tipo de retórica usada por el *marketing* para captar la atención de los clientes (Dupuy, 2009). En lo concerniente a ello, Dupuy (2009, p. 26) identifica que en la culinaria se requiere un metalenguaje técnico, un sistema de valores ampliamente compartido por los comensales. Al mismo tiempo, el lenguaje del menú también busca ofrecer al consumidor un espejo favorecedor en que se refleje en él una imagen idealizada (Dupuy, 2009, p.30). El autor deja claro que el *menú* es un “*texte qui cherche à plaire et à convaincre, c’est suggérer qu’il n’est pas la simple énumération de mets entre lesquels choisir, mais une production rhétorique*”⁴ (Dupuy, 2009, p. 19).

El discurso de Dupuy (2009) sobre la palabra como instrumento para expresar la estética (formas, sabores y texturas) de los alimentos se cimienta en la idea de que lo verbal contribuye al disfrute de lo textual y de lo sensorial. Para el filósofo e ingeniero francés, puesto que en la vida cotidiana se usan metáforas como *faire chou blanc* (fracasar), *gagner son pain* (ganarse la vida), *mettre du beurre dans les épinards* (mejorar las condiciones de vida), en el ámbito gastronómico también emergen estructuras metafóricas, como el dulce *oeufs à la neige* (isla flotante). Así mismo, se incorporan las metonimias (*lentilles à la Dijonnaise, risotto aux écrevisses Nantua y filet de boeuf Rossini, sauce Périgueux*) y sinécdoques (*une rondelle d’ananas por plat hawaïen*).

En relación a lo que Dupuy discurre, el trabajo de Estornell Pons y Soto Nieto (2016) se implica en describir y distinguir los tipos de metáfora y metonimia conceptuales en el discurso gastronómico actual. En la práctica, gran parte de los datos brindados por las autoras se clasifican más como metonimia que como metáfora, lo que suscita la duda sobre si el lenguaje gastronómico es mayoritariamente metonímico. Las autoras comentan que en el corpus analizado (menús de restaurantes), se detectaron metonimias del tipo PARTE POR LA PARTE y PARTE POR EL TODO, así como metáforas relacionadas con formas geométricas, cantidad y otras áreas semánticas.

⁴ Traducción: “texto que busca agradar y convencer; esto sugiere que no se trata de una simple enumeración de platos para elegir, sino de una producción retórica”.

Desde esa posición, recordando que hay un dominio francés en las voces gastronómicas (Anoeta Freire, 2015, p. 5) y que, desde el siglo XVIII, se valora el triunfo de lo francés como elegante (Albesa Giner, 2017, p. 27), ya es hora de que el Español Gastronómico Panhispánico (EGP) reclame su lugar en la terminología culinaria (términos simples, complejos, colocaciones y estructuras sintagmáticas) y hacerse presente en la enseñanza y aprendizaje de EFP/E.

Por tanto, tal y como interpretan Viudas Camarasa (1982), Barbasan Ortuño y March Arnao (2014), Rebechi (2015), López Gutiérrez (2016) y Albesa Giner (2017), el uso de géneros textuales, como la *receta* y el *menú*, juega un papel sustancial y estratégico en la enseñanza de lenguas extranjeras, porque favorece: i) el desarrollo de la competencia comunicativa inter, multi y pluricultural; ii) la práctica de la traducción especializada, resaltando la importancia de los préstamos (léxicos, semánticos, híbridos y calcos); y iii) la concepción de la competencia metafórica y metonímica, tan presente en la interacción social.

2.2.3 El restaurante

El tercer y último asunto que constituye el triángulo equilátero de la Gastronomía es el universo de la restauración, en el que el *restaurante* es un componente básico. La palabra *restaurante* (*restaurant* o *restorán*), como establecimiento público, es lexicográficamente moderno porque su presencia en los diccionarios de lengua española se remonta a 1895. Ese año, el *Diccionario enciclopédico de la lengua castellana*, dirigido por Elías Zerolo, lo compara con una *fonda*, alojamiento donde también se sirven comidas. Esta acepción (“servir comida”) se mantiene hasta 1984, cuando se comienza a precisar que también se sirven bebidas, en la 20ª edición del *DLE*. Lo mismo sucede con los vocablos *restauración* y *restaurar*, respectivamente, conceptualizados como “acción y efecto de suministrar comidas” y “reparar las fuerzas, alimentar, nutrir”; presentes tanto en la 3ª como en la 4ª edición del *Diccionario manual e ilustrado de la lengua española*. En la edición actual del *DLE*, en *restaurar* no se incluye el contexto de la alimentación. Ya *restauración*, por otro lado, pasa a ser una “actividad de quien tiene o explota un restaurante”, como se verifica en la tabla a continuación.

Las entradas *restaurante*, *restaurant* y *restorán* en la lexicografía española

Año	DLC o DLE/Editores	Acepción
1803 1817 1822 1825 1832 1837 1843	DLC por la Real Academia Española (1803, 4ª ed.; 1817, 5ª ed.; 1822, 6ª ed.; 1832, 7ª ed.; 1837, 8ª ed.; 1843, 9ª ed.; 1852, 10ª ed.; 1869, 11ª ed.; 1884, 12ª ed.; 1899, 13ª ed.; 1914, 14ª ed.)	De restaurar. Lo que restaura. <i>Úsase también como sustantivo masculino.</i> (1803, 1817, 1822)
	DLC (Núñez de Taboada, M.; 1825)	De restaurar. Que restaura. (1825) Lo que restaura. Se usa también como sustantivo masculino. (1832, 1837, 1843)
1846	DLC (Salvá, Vicente; 1846)	De restaurar. Lo que restaura. Se usa también como sustantivo masculino. (1846)
1852	DLC por la Real Academia Española (1952)	De restaurar. Lo que restaura. Se usa también como sustantivo masculino. (1852)
1853	<i>Diccionario Nacional o Gran Diccionario Clásico de la Lengua Española</i> (Domínguez, Ramón Joaquín; 1853)	<i>De restaurar. Que restaura. Sustantívase en concepto de masculino. Med. Analéptico.</i> (1853)
1855	<i>Diccionario enciclopédico de la lengua española</i> (Gaspar y Roig; 1855)	El que restaura y también lo restaurado. (1855)
1869	DLC por la Real Academia Española (1869)	De restaurar. Lo que restaura. Se usa también como sustantivo masculino. (1869)
1884 1895 1899	DLC por la Real Academia Española (1884) <i>Diccionario enciclopédico de la lengua castellana</i> (Zero, Elías; 1895) DLC por la Real Academia Española (1899)	De restaurar. Que restaura. Ú. t. c. s. *Restaurant (Pron. restorán): Palabra francesa equivalente a la castellana FONDA, por lugar donde se da de comer. (1884, 1895, 1899)
1901	<i>Nuevo diccionario enciclopédico ilustrado de la lengua castellana</i> (Toro y Gómez, Miguel de; 1901)	De restaurar. Que restaura. Galicismo: FONDA. (1901)
1914	DLC por la Real Academia Española (1914)	De restaurar. Que restaura. Ú. t. c. s. (1914)
1917	DLE (Alemany y Bolufer, José; 1917)	De restaurar. Que restaura. Ú. t. c. s. (1917)

1925 -- -- 1936, 1939, 1947, -- 1956, 1970	<i>DLE</i> (1925, 15ª ed.; 1936 y 1939 [Año de la Victoria], 16ª ed; 1947, 17ª ed.; 1956, 18ª ed.; 1970, 19ª ed.)	De restaurar. Que restaura. Ú. t. c. s. Establecimiento donde se sirven comidas. (1925, 15ª ed.; 1936, 1939, 1947, 1956, 1970)
1925	<i>Gran diccionario de la lengua castellana</i> (Pagés, Aniceto de; 1925)	* Restaurant : Restorán, restaurante De restaurar. Que restaura. Ú. t. c. s. Establecimiento donde se sirven comidas. (1925 [Aniceto de Pagés])
1927 1950	<i>Diccionario manual e ilustrado de la lengua española</i> (1927; 1950, 2ª ed.)	De restaurar. Que restaura. Ú. t. c. s. Establecimiento donde se sirven comidas. * Restorán (del francés <i>restaurant</i>): Restaurante, establecimiento donde se sirven comidas. (1927, 1950)
1984	<i>DLE</i> (20ª ed., 1984)	De restaurar. Que restaura. Establecimiento público donde se sirven comidas y bebidas, mediante precio, para ser consumidas en el mismo local. * Restorán (del francés <i>restaurant</i>): Restaurante (1984)
1985 1989	<i>Diccionario manual e ilustrado de la lengua española</i> (1985, 3ª ed. y 1989, 4ª ed. revisadas)	De restaurar. Que restaura. Establecimiento público donde se sirven comidas y bebidas, mediante precio, para ser consumidas en el mismo local. Se usa también <i>restaurant</i> . En la lengua hablada concurren también las formas <i>restorán</i> y <i>restaurán</i> . * Restauración : Acción y efecto de suministrar comidas. (Es galicismo.) <i>El tren lleva servicio de RESTAURACIÓN</i> . * Restaurar : Reparar las fuerzas, alimentar, nutrir. (Es galicismo.) * Restorán (del francés <i>restaurant</i>): Restaurante (1985, 1989)
1992	<i>DLE</i> (21ª ed., 1992)	De restaurar. Que restaura. Establecimiento público donde se sirven comidas y bebidas, mediante precio, para ser consumidas en el mismo local. * Restorán (del francés <i>restaurant</i>): Restaurante (1992)
2021	<i>DLE</i> (23ª ed.)	(De restaurar y <i>-nte</i>) Establecimiento público donde se sirven comidas y bebidas, mediante precio para ser consumidas en el mismo local. * Restorán (del francés <i>restaurant</i>): Restaurante * Restauración : Actividad de quien tiene o explota un restaurante. (2001)

Fuente: Elaboración propia.

Evidentemente, de las acepciones seleccionadas se desprende que el *restaurant* es de origen francés (un galicismo, por tanto) y que, además, está vinculado al sector hostelero. No obstante, esas informaciones son mínimas ante el ingente patrimonio cultural que posee la cultura de la restauración, como ponen de relieve Pitte (1998), Dumez (2002), Spang (2003), Pelaez (2008), Teichmann (2009), Mendonça (2014) y Puyuello Arilla, Montañés Biñana, Garmendia Otegui y Sanagustín Fons (2017).

En palabras de Dumez (2002, p. 109 - 110):

Historiquement, “*restaurant*” désigne un bouillon de viande, mijoté durant des heures, et servi sans la viande. Par extension, le terme a désigné un lieu où est servi ce bouillon... c’est-à-dire un lieu où l’on ne mange pas.

(...)

Le mot “restaurant”, quant à lui, désigne un bouillon qui capte la richesse roborative des aliments solides (les viandes au premier chef), tout en la présentant sous une forme liquide, c’est-à-dire plus facilement digeste.⁵ (Subrayado nuestro)

De lo expuesto en los dos fragmentos del texto de Hervé Dumez, se comprende que la palabra *restaurante* es un ejemplo de metonimia derivada del producto *restaurer/restaurant (caldo de carne)*. A partir del siglo XVIII, dejó de ser un lugar que ofrecía un servicio limitado (solo consomés) y pasó a servir diferentes tipos de alimentos, sólidos y líquidos. Antes de ser un establecimiento, “*um restaurant era algo de comer, um caldo restaurativo*” (Spang, 2003, p. 11).

Otros autores también se refieren al origen del vocablo *restaurante* como una metonimia, como en las siguientes citas, extraídas de las obras de los especialistas Pitte (1998), Spang (2003), Teichmann (2009) y Mendonça (2014). Para los cuatro estudiosos:

“Por volta de 1765, um certo Boulanger, dito “Champ d’Oiseaux” ou “Chantoiseau”, abre uma butique nas proximidades do Louvre (na Rue des Poulies ou Rue Bailleul, conforme os autores). Vende aí *restaurants* ou “caldos restauradores”, isto é, caldos à base de carne propícios a restaurar as forças debilitadas. (...) para atrair o cliente, Boulanger inscreveu na fachada esta sentença evangélica: ‘*Venite ad me omnes qui stomacho laboratis et ego vos restaurabo*’⁶. (Pitte, 1998, p. 755, subrayado propio)

“Os dicionários do século XVII y XVIII de Furetière e Trévoux omitiam as pedras preciosas das receitas, mas ainda definiam um *restaurant* como sendo um preparado semimedicinal, enquanto a vultosa Encyclopédie de Diderot e D’Alembert (1751-1772) relacionava “restaurante” como um “termo médico” e apresentava conhaque, grão-de-bico e chocolate como exemplos de substâncias “restaurativas”. Muitos livros de receitas francesas do século XVIII continham extensas receitas à base de caldo chamadas *restaurants*, que prometiam restabelecer a saúde de pessoas que padeciam de doenças crônicas e o sabor a molhos insípidos.” (Spang, 2003, p. 11, subrayado propio)

“A denominação restaurante é o resultado do nome dado ao estabelecimento

⁵ Traducción: Históricamente, “restaurante” se refiere a un caldo de carne, cocido a fuego lento durante horas y servido sin la carne. Por extensión, el término ha designado un lugar donde se sirve este caldo. Esto es, un lugar donde no come.

(...)

La palabra “restaurante”, por su parte, se refiere a un caldo que captura la riqueza vigorizante de los alimentos sólidos (carnes, ante todo), presentándolo en forma líquida, es decir, más fácilmente digerible.

⁶ “Venid a mi casa, hombres que tenéis el estómago débil y yo os restauraré”, traducción extraída de la página <http://etimologias.dechile.net/?restaurante>.

inaugurado por *Boulangier: Boulangier débit des restaurants divins!*⁷ A partir daí, restaurante passa a ser o local onde se servem restaurações, ou seja, alimentos para restaurar; restaurador é aquele que prepara essas refeições, e restauração abrange todos os aspectos referentes ao assunto.” (Teichmann, 2009, p. 27, subrayado propio)

Os primeiros restaurantes surgiram nos mosteiros; posteriormente, foram instalados também nas estalagens e, depois, nas tabernas. Os mercadores, após repousarem, se restabeleciam por meio das refeições que eram servidas nesses locais. O termo francês *restaurer*, que significava “comida restauradora”, surgiu por volta de 1765, e deu origem a *restaurant*. (Mendonça, 2014, p. 18, subrayado propio)

Claro está que, basándose en la frase “Venid a mi casa, hombres que tenéis el estómago débil y yo os restauraré”, la sopa (*bouillon* o *restaurant*) se personifica y se denomina una cura, una medicina, una transformación, ¿una divinidad? Los expertos citados también dejan claro en sus escritos que, en el siglo XVII, la comercialización de los alimentos preparados correspondía a los *traiteurs*, cuyos servicios eran el clásico *table d’hôte*⁸ y la comida para llevar (comercio callejero). En el supuesto de que no se usaran los ingredientes autorizados por el gremio de la época, el Parlamento francés debería juzgar la acción “deshonesta” del restaurador. A propósito, se comenta que Boulangier fue juzgado por haber incorporado otro ingrediente (*manitas de cerdo*) a su preparación, además de ofrecer otros manjares. El Parlamento no lo condenó, permitiendo que se empezara a ofrecer un cartel (*menú*) con los alimentos. En resumen, el origen de los restaurantes se basa en la comida callejera y en las comidas (*menú* limitado) de los alojamientos, como monasterios y fondas.

Otro caso más específico, que tiene que ver con las experiencias sociales que ofrecen los restaurants, es el concepto de comensalidad. El hecho de comer y beber juntos es antiguo. Comenzó con el descubrimiento del fuego, cuando el ser humano se reunía en torno a la comida, a la caza. La cultura de las reuniones atravesó la historia. En la Mesopotamia neolítica, había locales que servían alimentos con cerveza, por ejemplo, las casas de comida de Babilonia. En Grecia, los *symposiums* eran reuniones de negocio regadas con buen vino. En Roma, los pueblos comían en la calle, porque no había espacio en sus casas para una cocina o salida de humo. Por ese motivo, eran típicos los bodegones callejeros donde se consumían salchichas, fritangas, embutidos, asados, aceitunas, pinchos de carne, etcétera. Por otro lado, se

⁷ Traducción: “Boulangier: Boulangier vende restaurantes divinos!”

⁸ Según el *Larousse gastronomique* (2015, p.1062), “gran mesa común en la que, antaño, los comensales se iban sentando según la hora de llegada de las diligencias, para comer platos que preparaban todo el día el alberguista y sus ayudantes”.

dice que en las termas romanas se comían frutas, pasteles de garbanzo, platos de carne o embutido. En esa época, también había los *termopolios* (*thermopolium*), orientados a poner a la venta comida caliente a precio popular. En ese período, existían las hospederías, tabernas, asadores y figones para las clases bajas.

Se reitera que hasta antes del comienzo del siglo XVII, el comercio de alimentos preparados, fríos o calientes, dependía de establecimientos populares como las tabernas o los centros religiosos que albergaban y daban de comer a los viajeros a cambio de donaciones, como las iglesias españolas, debido a los viajes religiosos como el Camino de Santiago. Se cuenta que, en España, se multiplicaron las tabernas, por el típico tapeo, después de que el rey Alfonso X (El Sabio) hubiera ordenado que se diera un trozo de jamón cuando se pidiera un vaso de vino. Con el tiempo, esos sitios empezaron a abrir los domingos, por lo que, con la cultura del tapeo, muchos hombres ya no frecuentaban la misa. Con el surgimiento de los mesones y el uso rutinario de bebidas, los Reyes Católicos crearon un reglamento de control de ganancias.

Por añadidura, se subraya que la *cafetería* (diferente del concepto actual) fue otro espacio que potenció la comensalidad y se extendió antes del *restaurante*. En Inglaterra (Londres) y Francia (París), por ejemplo, a partir de 1674-1675, las mujeres pasaron a frecuentar ese local. Las *cafeterías francesas*, diferentes de las inglesas, servían *café, chocolate, pasteles, confituras y helados italianos*. A esos establecimientos iban intelectuales, actores y nobles franceses. Ya la noción de *café*s con comida ligera surgió en el siglo XVIII.

Transcurrido el tiempo, en 1708, surgieron los restauradores y el consumo de *consomés* (o “caldos de príncipe”), de las clases de *cremas de arroz, fideos, sopas, confituras, compotas* y otros platos ligeros y saludables. A partir de 1765, después de la sentencia del Parlamento de París sobre la venta de *manitas de cerdo* por Boulanger, se inició la fase moderna del *restaurante*, con servicio a la carta y con *menú* estructurado. En 1767, las mujeres empezaron a liderar algunos restaurantes y Minet inauguró el servicio *traiteur* (o *take away*). Ocho años después, dada la reglamentación, la reinvención de los restaurantes, la fiscalización de los utensilios de cobre, la liberación del consumo de alcohol en 1770, comer fuera pasó a ser una tendencia social, producto de primera necesidad. Con lo cual, el 8 de junio de 1776, en Francia, se autorizó a que tanto mesones como restauradores recibieran a personas en sus espacios.

Con el fin de la Revolución Francesa, nuevos restaurantes surgieron en París, capitaneados por los chefs que no fueron decapitados o se marcharon a otros países como Inglaterra o Estados Unidos. Como se ha dicho anteriormente, las dos revoluciones permitieron que surgiera el concepto de alta cocina, que los restaurantes dejaran de ser rudimentarios (casas de comida, de acogida, asilo de ancianos o casas particulares de nobles). *“No princípio, nos últimos vinte anos do Antigo Regime, entrava-se em um restaurante para beber caldos restaurativos assim como se ia a uma cafeteria para beber café (Spang, 2003, p. 12).”* *“A Revolução Francesa permitiu que a alta gastronomia chegasse ao povo, que também passou a deliciar-se com suas iguarias, e um grande número de restaurantes da cidade passou a atender a uma clientela mais diversificada”* (Mendonça, 2014, p. 20). Según Spang (2003), el primer restaurante moderno lo creó el empresario y aristócrata Mathurin Roze de Chantoisea en el siglo XVIII.

Los siguientes cien años se caracterizaron por la divulgación del concepto de Gastronomía, más la socialización (para todas las clases sociales) e intensificación de la palabra *restaurante*. La figura de Napoleón III fue importante para la potenciación del restaurante a la carta. En 1820, en Londres, por ejemplo, empezaron a servir alimentos en las habitaciones de los hoteles y, en 1864, los ingleses crearon su primer establecimiento de *fast food*, llamado *Fish and chips*. No obstante, a pesar de la aceptación popular del vocablo *restaurante*, el mismo solo apareció en el *Diccionario de la Real Academia Francesa* en 1834. *“Do caldo de carne do século XVIII ao estabelecimento do século XIX, da minixícara de sopa ao excesso rabelaisiano, da sensibilidade à política: essas são transições que definiram o termo ‘restaurante’”* (Spang, 2003, p. 13). *“No final do século XIX, começa a desenhar-se uma segunda revolução na arte de comer bem fora de casa. Ela está associada ao desenvolvimento dos transportes rápidos e do turismo de luxo”* (Pitte, 1998, p. 759).

Considerando los planteamientos de Spang y Pitte, el siglo XX arrancó con el nacimiento de la Guía Michelin y el glamour de la cocina regional francesa. Conforme los datos de Puyuello Arilla, Montañés Biñana, Garmendia Otegui y Sanagustín Fons (2017), en 1903, París contaba con 1 500 restaurantes, 2 000 cafés y cervecerías más 12 000 comerciantes de vino. En 1910, tras la creación de los Bouillons Duval, establecimientos con alimentos a precio popular, ideado por Alexandre Duval, los restaurantes pasaron a dividirse en tres categorías: a la carta, de precio fijo y *bouillons* (humildes). Es decir, el comer fuera de casa llegó para configurarse como

entretenimiento, turismo y necesidad básica para la parte pudiente de algunas sociedades.

Varios fenómenos gastronómicos se originaron en el siglo XX, como el futurismo gastronómico de Milán y Turín (1930), el *drive-in restaurant* (1937), el modelo norteamericano de platos combinados (1946), la *McDonalización* (1950), la italianización (*fast food*, 1960) y el *catering* para todos los tipos de eventos (1960). Se comprueba que esa fue la centuria de la conceptualización del restaurante como sistema social y económico. En algunos contextos, en cuanto a la calidad de los productos servidos por las empresas de comida rápida, se evidencia que muchas empresas centraron su atención esencialmente en el capital que ese producto generaba. Frente a ese aspecto negativo del siglo XX, muchos restaurantes alemanes e ingleses intentaron conseguir o mantener estrellas Michelin a través de técnicas modernas como las esferificaciones. Respecto a España, en Gerona, surgió El Bulli. “*Durante todo esse período a palavra ‘restaurant’ se impôs não só na França, mas em toda a Europa. Nesse final do século XX, já deu a volta ao mundo e é possível descobri-la na fachada dos melhores estabelecimentos de Tóquio, Hong Kong*”, lo destaca Pitte (1998, p. 760).

En la actualidad, la restauración pasa por la etapa del empoderamiento, de la resistencia, de la transformación y del reconocimiento positivo: a) de la imagen del/de la cocinero/a como intelectual; b) de la cultura del *fast food*; c) del *slow food*; d) del vegetarianismo y del veganismo; e) de la ecología y de la práctica sostenible de los restaurantes de alta cocina; f) del fortalecimiento y emancipación de la gastronomía étnica, regional e intercultural; g) de la adaptación al contexto social y al turismo, como ejemplo, los *gastrobares*, los restaurantes *food trucks* y las escuelas de cocina como *restaurantes-laboratorios*; y, por último, h) de la información y conocimiento digitales en la cocina.

Otro aspecto, muy relacionado con el concepto de restaurante, al que se debe referir, es la explosión de los tipos de cocina que a su vez da lugar a diferentes tipos de restaurantes en el siglo actual. Al respecto, se distingue la memoria de máster de Nicole Pelaez, en la que la fundamentación teórica pone a disposición del lector diferentes tipologías de cocina y restaurante. Pelaez (2008) da a conocer las clasificaciones de Castelli (1999), Fonseca (2000), Teichmann (2000), Taylor y Taylor (2001) y Krause (2007).

Para las categorías relacionadas con la cocina, Teichmann (2000, *apud* Pelaez, p. 31) expone que se podrían dividir en cocina: 1. Francesa tradicional (clásica, pero con limitado uso de calorías); 2. *Nouvelle cuisine* (combinación de nuevos sabores, salsas ligeras y productos frescos); 3. Industrial (*fast food*, algunos productos con elementos de la *Nouvelle cuisine*); 4. Italiana (platos no muy caros con pocos cambios a lo largo de los años); 5. China (comida rápida y ligera, presente en todo el mundo); 6. Internacional (se basa en el recetario de la cocina clásica francesa e italiana); 7. *Fast food* (alimentos [pizzas, hamburguesas] elaborados de forma rápida, con cocciones muy específicas, actualmente cuenta con el servicio *self service* y *take away*); 8. Típica regional (valorización de las tradiciones culinarias del local, alternativa de las opciones de *fast food*, rescate de productos de la región); y 9. Personalizada (conocida como cocina de exhibición, relación entre calidad, precio e higiene).

Por otro lado, para Taylor y Taylor (2001, *apud* Pelaez, p. 30-31), las cocinas se seccionan en tres grandes grupos: I. Cocina burguesa (cocina casera tradicional francesa del siglo XVII); II. Cocina clásica (estandarización de aspectos como guarnición, presentación de platos, preparaciones básicas, métodos de cocción, uso de la terminología francesa sin traducción); y III. Nueva cocina (o *Nouvelle Cuisine*, se emplean nuevos métodos de cocción, reducción del tiempo de servicio, ingredientes frescos, valorización del sabor originario del producto).

En cuanto a la *Nouvelle Cuisine*, este modelo de cocina se organiza en: a) *Fraîcheur* (cocina fresca, platos recién hechos, adecuados para vegetarianos o semivegetarianos), b) *Minceur* (platos tradicionales franceses con la mínima cantidad de grasas, almidones y azúcares), c) *Gourmande* (alimentos saludables y sustanciosos, empleo de grasas a gusto), d) Moderna (cocina intercultural, presencia de las cocinas china y japonesa, con equilibrio de colores, sabores y texturas de los alimentos), e) Natural (respeta el sabor y el color originario de los productos con cocciones naturales), f) *Santé* (alta cocina que ofrece reducido valor calórico en los platos), g) *du Soleil* (con platos naturales que aludan al Mediterráneo, con imaginación y creatividad), h) Espontánea (preparación de productos frescos y caros, con texturas y sabores diferentes), i) *Cordon Bleu* (alusión al instituto *Le Cordon Bleu*, que aplica técnicas de la cocina francesa, inglesa, internacional y multiétnica), j) Étnica (caracteriza a una específica etnia, comunidad, como la presencia de la gastronomía mexicana en los EE.UU.), k) Vegetariana (evita o excluye los productos de origen

animal, por motivos éticos, políticos y religiosos), y l) Saludable (uso limitado de sal, azúcar, grasas y proteínas de origen animal).

Como se observa, las distintas tipologías de restaurante derivan del modelo de cocina, de ahí que la cocina sea el corazón de ese establecimiento. A ese respecto, según Castelli (1999, p. 298, *apud* Pelaez, p. 25), los restaurantes se clasifican como de lujo, primera categoría, segunda categoría o tercera categoría. Para el experto, en líneas generales, los espacios de la restauración engloban: el restaurante clásico/internacional, el asador, el restaurante típico, el centro gastronómico, el *buffet*, la bocatería, la cafetería, el *snack-bar*, el *coffee shop*, la casa de masas, el café colonial, la confitería, la heladería, el café, el bar americano, el *night-club*, la disco, el pub, la casa de zumo y batido, el restaurante de empresas, entre otros.

Como segunda tipología, está la propuesta de Fonseca (2000, *apud* Pelaez, 2008, p. 26-27), para quien el *restaurante* puede ser: 1. Tradicional (ecléctico, sin mucha sofisticación); 2. Internacional (ubicado en hoteles o empresas hosteleras, posee una carta con preparaciones reconocidas internacionalmente); 3. Gastronómico (asociado a una/un chef de cocina de gran talla); 4. de Colectividad (situado en complejos industriales o comerciales, subdivididos en *catering* y *buffet*); y 5. de Especialidad (especializado en un determinado producto, método de cocción, país; se subdividen en *grill*, *brasserie* [café-restaurante], cervecería, *fusion food*, típicos y *fast food*).

La última categorización relevante para el presente estudio la propuso Rodolfo Wendhausen Krause en la tesis doctoral, titulada “*A gastronomia como fator de influência na escolha de destinações turísticas e de sua hotelaria – Base de estudo Balneário de Camboriú no ano de 2006/2007*”. Para Krause (2007, p. 95-96), en Balneário Camboriú (Santa Catarina, Brasil), se encuentran restaurantes: a) Clásicos (divididos en internacionales y gastronómicos, servicios tradicionales, con técnicas y patrones altos); b) Caracterizados (preocupados por las características brasileñas y clasificados como temáticos o de especialidad); c) Contemporáneos (mezcla de culturas culinarias, *fusion food*); d) de Alimentación Continuada (abierto de 12 a 24 horas, como ejemplo: *coffee shop*, café, *bristot* y *brasserie*); e) Funcionales o de Público Específico (restaurantes de empresas, de centros de dietas de SPA, de universidades, de carreteras, que reciben el mismo público con una cierta frecuencia); f) Populares (con servicios informales y elaboración de productos sencillos, generalmente un negocio familiar, comida casera); g) *Catering* y servicios de

banquete (producción de alimentos para eventos y compañías aéreas, empresas de *buffet* o banquete); h) Rotisería y *delicatessen* (establecimiento que vende ingredientes para la elaboración de recetas o alimentos listos para el consumo en el local o en casa [*take away*]); i) *Delivery* (entrega a domicilio); y j) Especiales (cualquier empresa que no se haya mencionado anteriormente, como chiringuitos y espacios de venta ambulante).

Es pertinente documentar que, debido a la pandemia provocada por el coronavirus, a nivel mundial, la restauración y el sector turístico se están adaptando a las nuevas medidas socioeconómicas, sanitarias, laborales y tecnológicas. Progresivamente, el impacto del Covid-19 ha hecho que muchos establecimientos se vieran obligados a replantear la manera de divulgar sus especialidades e intentar conquistar al cliente digital. Así, dado que realizar las tres comidas básicas fuera de casa se ha convertido en un evento inseguro, desde 2020, el servicio de reparto de alimentos llamado *delivery* y los conceptos *fast food* y *take away* han sido esenciales para que muchas empresas se desarrollaran. En síntesis, está claro que, al iniciar la tercera década del siglo XXI, el mundo de la Gastronomía se reinventa y debe ir de la mano de la tecnología digital. Todo ello, podrá generar una nueva categorización en los modelos de cocina y restaurante que se han consolidado y propagado hasta las primeras décadas del siglo XXI.

Con base en el triángulo equilátero propuesto, se ha de defender aquí que la *Gastroeducación*, como perspectiva didáctica para la alfabetización y la (multi)literacidad de jóvenes y adultos en la comunidad panhispánica, en lengua materna o extranjera, se debería basar en los géneros *receta* y *menú* para el desarrollo de habilidades orales y escritas en contexto sociocultural. A pesar del restaurante no ser un género propiamente dicho, es la clave para que los eventos gastronómicos de (multi)literacidad ocurran. El frame *restaurante*, directamente y con dependencia, se relaciona con los frames *receta* y *menú*. En ese contexto, respecto a los conocimientos sobre la cultura de la restauración, es justo y necesario que, entre las categorías de restaurante y cocina, se incluyan los comedores sociales, como algunas asociaciones sin ánimo de lucro y restaurantes *low cost* presentes en instituciones públicas (universidades y viviendas universitarias) latinoamericanas.

Por último, después de identificar las marcas de la cultura francesa en la historia de los menús y recetas, conviene argumentar sobre la presencia de la

diversidad gastronómica de los pueblos que tienen el español como lengua oficial. Así, el siguiente apartado propone una discusión sobre la gastronomía panhispánica.

2.3 GASTRONOMÍA PANHISPÁNICA

En las líneas que siguen, en busca de acortar el tema de la investigación, se discurre sobre la significación de las palabras *panhispanismo* y *panhispánico* para la formación de la *gastronomía panhispánica*, término utilizado aquí para hacer referencia al conjunto de elementos materiales e inmateriales que integran la cultura alimentaria de los hablantes de español, en especial los países donde ese idioma es oficial. Igualmente, se toma conciencia de los efectos que la *competencia panhispánica* genera en la enseñanza y el aprendizaje de ELE/I. Dicho con otras palabras, esta subsección se segmenta en cinco pilares: el concepto de *pluricentrismo*; el debate generado por los vocablos *panhispanismo* y *panhispánico*; la definición de la *educación panhispánica*; la relación entre *competencia panhispánica* y *competencia léxica*; y, por último, las características de la *gastronomía panhispánica*.

En la política lingüística actual del español, el pluricentrismo se configura como un fenómeno lingüístico que contempla la(s) lengua(s) pluricéntrica(s) como código(s) que tiene(n) más de un centro lingüístico donde se origina la forma estandarizada; esta entendida como la única correcta, referencia de y para los hablantes. Esas cuestiones las identifica Maldonado Cárdenas (2012) al analizar la política lingüística panhispánica propuesta por el *Diccionario panhispánico de dudas*. Según la experta, en la referida obra, todavía hay matices eurocéntricos en sus acepciones.

Maldonado Cárdenas (2012) enfatiza que el reconocimiento y la validez de las formas nacionales, regionales y suprarregionales reflejan el carácter pluricéntrico del español. La teórica dice que:

De hecho, lo esencial del fenómeno pluricéntrico no es la mera comprobación de la existencia de una forma (sonido, construcción o palabra) en determinado lugar. Lo esencial es el estatus y la ubicación de esas formas dentro del espacio variacional definido por el estándar correspondiente. (Maldonado Cárdenas, 2012, p. 99).

Las consideraciones de la conocedora suscitan distintos razonamientos, como lo expuesto por Moreno Fernández (2006) sobre el carácter monocéntrico de la

estandarización del español. Según el lingüista, “el mundo hispanohablante, en términos generales, acepta de forma universal unas mismas normas, unas mismas reglas” (Moreno Fernández, 2006, p.87). Se advierte que no es el objetivo de la tesis analizar detalladamente el discurso de los autores. Se recurre a esas primeras menciones en busca de: a) corroborar la siguiente declaración de Coseriu (1990, p. 72): “Madrid – decía en otro estudio – es la capital de España, pero ya no es la capital del español”; y, en tal sentido, afianzar la opinión de Borriego Nieto (2017, p. 408) cuando sostiene que el español “es una lengua pluricéntrica, es decir, que muchos de sus componentes tienen variantes en los diversos países y todas son igualmente ‘correctas’ si son aceptadas por los hablantes cultos en sus áreas de expansión respectivas”.

En ese panorama, se esclarece que el debate inicial sobre la identidad del idioma español giró en torno a los términos *hispanismo* e *hispanofonía*; relacionados con la “leyenda negra de España” (Vázquez Villanueva, 2008, p. 3). Se observa que era eurocéntrica la ideología que fortalecía ese discurso nacionalista y purista. Se confiaba en la existencia de una raza y una lengua superiores. Evidentemente, América sería la población colonizada y España, la colonizadora. Así pues, el *hispanismo* pretendía restaurar la influencia de España sobre Hispanoamérica (Vázquez Villanueva, 2008, p. 3). Ya la *hispanofonía*, por otro lado, sirvió de estrategia política y económica para “aportar un complemento al proceso de modernización y crecimiento económico de España en el mercado global” (Vázquez Villanueva, 2009, p. 48). Del Valle (2011, p. 478) añade, además, que las instituciones la promovieron “con el fin de normalizar su estatus como base de una comunidad históricamente constituida y consolidar influencias en un mercado siempre codiciado por los agentes económicos globales”.

La independencia de los países americanos y la formación de sus políticas lingüísticas, como la formación de la Academia Mexicana de la Lengua, hicieron que los lingüistas americanos y europeos propusieran un nuevo modelo ideológico que “unieran” América y España.

Para Pérez (2016, 2019), el *panhispanismo* se vio reflejado en los estudios de Manuel Alvar (1993) y Eugenio Coseriu (1990). El dialectólogo Alvar (1993) insistió en que un idioma es rico por su pluralidad y no por su ecuanimidad. Coseriu (1990), de modo práctico, usó el término *filología panhispánica* para señalar una unidad (actividad política) formada por diferentes usos.

Para comprender el *panhispanismo* o *hispanismo*, Francisco Javier Pérez (2016) ofrece las siguientes clasificaciones. Pérez (2016, p. 67) explica que el *panhispanismo* se divide en filosófico (tradición bellista en diccionarios), ideológico (como principio de pluralidad), teórico (poli-centrismo), científico (basado en la práctica lexicográfica) y administrativo (el papel de los proyectos de investigación lingüística de las academias). En 2019 (p. 56), el mismo autor sugiere tres momentos para la comprensión del *hispanismo*: a) fase de la *consciencia panhispánica* en las obras de escritores (de literatura hispanoamericana); b) fase del *reconocimiento panhispánico* desde la filología tradicional y la lingüística moderna; y c) fase de la *responsabilidad panhispánica* de las academias y asociaciones de lengua. Se infiere que Pérez (2016) interpreta el *panhispanismo* como una política de desarrollo creciente en la que el español es el idioma de y para todos.

Por otra parte, basándose en lo leído en los trabajos de Vázquez Villanueva (2008) y Del Valle (2011, 2014), dos momentos significativos de la historia del *panhispanismo* serían: 1. la manifestación del antropólogo cubano Fernando Ortiz (1911) en contra del *panhispanismo* (o *hispanismo* neocolonial), y 2. la *política panhispánica* del español, oficializada por la Real Academia Española con la publicación del *Diccionario panhispánico de dudas*.

Sobre las contradicciones entre la europeización y el hispanoamericanismo, Fernando Ortiz (1911) sacó a la luz un debate polémico en el que el *panhispanismo* aparecía como una “nueva” ideología para promocionar España en América, alegando que ese juicio estuvo presente en la voz del historiador español Rafael Altamira. En ese momento, para Ortiz (1911), el discurso de Altamira negaba las diferentes identidades latinoamericanas.

Por esa razón, en América, a raíz de las publicaciones de Ortiz, se examinó/examina la otra cara del *panhispanismo*. ¿Es un modelo de imperialismo e ideología expansionista neocolonial? ¿O un movimiento ideológico a favor de la unidad de los pueblos que hablan español, específicamente los latinoamericanos? ¿O una manera de corregir la historia colonial y aprender a coexistir con las diferentes culturas que integran la civilización hispánica, entendida aquí como un archipiélago formado por pueblos hablantes de español como lengua materna o no, localizados en diferentes lugares del mundo?

No cabe duda de que el discurso de Ortiz (1911) es coherente, si se toman como referencia los sucesos imperialistas y trágicos experimentados por la

comunidad panhispánica (sobre todo la península Ibérica), como, por ejemplo, los impactos socio-políticos y económicos del gobierno franquista. En esa época de la historia universal, la noción de *raza* destacaba la “superioridad” de los españoles; supervaloraba la hegemonía de España sobre Hispanoamérica. Según Vázquez Villanueva (2009), el *hispanismo (neocolonial)* del siglo XIX y el *panhispanismo (política lingüística panhispánica)* del siglo XX y XXI serán interpretados por Ortiz (1911) como neoimperialismos, voces de una España tradicional e intransigente.

Por otra parte, en cuanto a las cuestiones lingüísticas (relacionadas con la producción lexicográfica), se ha de razonar que la idea de “identidad compartida” valorada por Altamira dio lugar a la idea de “homogeneidad imaginada”, que se puede entender como acierto, al reconocer la presencia material e inmaterial de otros países, y como una contradicción, ya que la perspectiva intercultural y ecuánime no pasó de una teoría. No es reconociendo que existen pueblos con acentos y vocabularios diferentes de los españoles que se rectificará la historia. Es necesario conocer y reivindicar la igualdad entre los pueblos/culturas que forman la compleja y plural identidad lingüística panhispánica.

Conviene especificar que las reflexiones sobre el *panhispanismo* y las *políticas lingüísticas panhispánicas* son tareas subjetivas difíciles de abarcar en pocas páginas. De esa forma, para la presente tesis, se tiene conocimiento de que usar la lengua y la cultura para una política expansionista es peligroso, siempre y cuando esos intereses se refuerzan a partir de proyectos económicos y políticos de expansión. En esta sintonía, se indica que el uso que se dará a los términos *panhispanismo* y *panhispánico/a* dejan asentados los siguientes argumentos: 1. el sentido de unidad lingüística del español no parte exclusivamente de un modelo patrón como la Marca España; 2. el elemento compositivo *pan-* expresa una totalidad que no solo se dirige a la dicotomía América y España, sino que también incluye otros territorios donde el español es lengua oficial, como en Guinea Ecuatorial, de herencia, como en Estados Unidos y zonas de frontera entre Brasil y países de América Latina, o de interés histórico-cultural, como en Filipinas; y 3. la perspectiva intercultural que aboga a favor de un *panhispanismo* ecuánime que no sigue los estereotipos de raza y lengua.

En ese escenario, es útil informarse acerca de los significados de *norma* y *educación panhispánicas*. En primer lugar, para ese sucinto análisis, cabe decir que, sobre la “ejemplaridad panhispánica”, en el siglo XX, Coseriu (1990) planteaba que

se debería tener en cuenta la jerarquía cultural del español en América por su “peso numérico” y, además, porque España ya no ofrecía el “marco adecuado” para ese modelo de ejemplaridad. En consonancia con lo propuesto por Coseriu (1990), Balsameda Maestu (2000, p. 126) declara que:

A la hora de abordar el controvertido pero necesario reto de una posible norma panhispánica hemos de adoptar una perspectiva amplia a la vez que funcional. Para ello hemos de tener conciencia de la complejidad del fenómeno y de la situación del español como patrimonio de muchos países y como lengua internacional.

En el fragmento citado, Balsameda Maestu (2000) hace comprender que poner en marcha una política lingüística que favorezca una *norma panhispánica* ecuánime es una actitud desafiante. En cuanto a la complejidad del fenómeno, en 2009, el referido autor argumenta que la falta de conocimiento de dialectología y sociolingüística del profesorado de L2 no permite que se fomenten la unidad y la diversidad, rasgos del “gran complejo dialectal del español” (Balsameda Maestu, 2009, p. 251).

No es un secreto que la diversidad lingüística todavía sea un tema delicado en la enseñanza y el aprendizaje de español, lengua materna o extranjera. Resulta difícil poner en marcha un proyecto de *educación panhispánica* si no hay una convivencia armónica y equitativa entre los hablantes y las variedades. Precisamente en ese entorno educativo, Masuda (2019) traza el perfil del/la profesor/a panhispánico/a. Este es el/la profesional que media el conocimiento lingüístico y cultural, “sin convertir el aula en un escenario de reproducción de estereotipos” (Masuda, 2019, p. 93).

En el dominio de la LA, se han hecho varios intentos para construir un modelo de competencia comunicativa que integre los aspectos (socio)lingüísticos, (socio e inter, multi y pluriculturales, léxico-semánticos, fonéticos, fonológicos, pragmático-discursivos, estratégicos, ortográficos y tecnológicos (digitales). De esa manera, actualmente, hay tantos tipos de competencia en los estudios del lenguaje que culminan en la trivialización y vaciamiento del término. En el *Diccionario de Términos Clave de ELE* del Instituto Cervantes, por ejemplo, se encuentra una clasificación de competencias bastante apreciada por la LA española, pero un poco desactualizada. Según el área profesional, en el buscador de *Google*, se halla una infinidad de ejemplos de competencia entre los cuales están las *competencias panhispánica y léxica*.

Antes de dilucidar la relación entre la *competencia panhispánica* y la *léxica*, hace falta ponderar lo que ya se ha dicho sobre el concepto de competencia. Según el *Diccionario de Términos Clave de ELE* (2019):

La competencia comunicativa es la capacidad de una persona para comportarse de manera eficaz y adecuada en una determinada comunidad de habla; ello implica respetar un conjunto de reglas que incluye tanto las de la gramática y los otros niveles de la descripción lingüística (léxico, fonética, semántica) como las reglas de uso de la lengua, relacionadas con el contexto socio-histórico y cultural en el que tiene lugar la comunicación.

A partir de la cita y del texto n.º 40, de Bruno Galván (2005), se llega a la concepción de que la “capacidad” comunicativa es una habilidad individual desarrollada a partir de una interacción. Ello significa decir que los interlocutores negocian elementos lingüísticos y extralingüísticos a medida que esos hablantes se desenvuelven en los diferentes actos (situaciones) de habla.

En un corto recorrido por la historia de la competencia comunicativa, después de la primera definición postulada por Dell Hymes en los años 70, muchos lingüistas aplicados, algunos dedicados a la metodología y a la didáctica de segundas lenguas, desglosaron, detallaron y propusieron diferentes modelos de competencia comunicativa, como Michael Canale y Merrill Swain (1980), Michael Canale (1983), Lyle Bachman (1990), Marianne Celce-Murcia, Zoltán Dörnyei y Sarah Thurrell (1995) y Michael Byram (1995, 2001).

En tal sentido, cobra todo su valor la creación de una *competencia (comunicativa) panhispánica* a la que Jesús Alfredo Meza Morales (2017) se refiere como competencia intercultural específica fundada en la intercomunicación, en el acuerdo y en el debate. Para captarla, resulta necesario hacer constar que su intención es conciliadora, que la misma impulsa la enseñanza de español como lengua panhispánica, que activa los saberes sobre el mundo hispanohablante (Meza Morales, 2017, p. 15) y, además, se preocupa por una educación que incluya la diversidad, que le quite poder y autoritarismo a las hegemonías. “La enseñanza de las variedades parece estar condicionada, todavía y por ahora, por la diversidad léxica antes que la intercultural (...)” (Meza Morales, 2017, p. 17).

A ello se ha de sumar la denominación *competencia léxica*, una de las categorías que conforman la *competencia (comunicativa) panhispánica* y, consecuentemente, la *competencia comunicativa inter, multi y pluricultural*. A decir

verdad, el léxico es pieza central en la producción de las habilidades orales (hablar y escuchar), escritas (leer y escribir) para la comunicación (interacción y mediación) intercultural. De hecho, sería inconcebible aprender o enseñar español sin tener acceso al repertorio lexical de la cultura panhispánica y sus relaciones semánticas.

Partiendo de las afirmaciones anteriores y de las diferentes observaciones de los textos n.º 6, 12, 33 y 37 (tabla de textos previos), a pesar de que más adelante se vuelva a comentar el asunto, se esclarece que es aceptable interpretar que el léxico como patrimonio es un hiperónimo (amplio) y el vocabulario, su hipónimo (más específico). De ahí que se considere falso el supuesto de que el léxico de una determinada lengua es finito y abarcable. “*O vocabulário é um recorte do léxico, caracterizando-se pela seleção que um falante faz das palavras disponíveis pela língua*” (Nariño Rodríguez, 2017, p. 22). Por ello, no se debe dar por sentado que la competencia léxica es un modelo exacto. Los elementos que la forman facilitan su didáctica, pero su adquisición es continua y acumulativa. Al final, cuanto más se aprenden y usan adecuadamente nuevas unidades léxicas más se alimenta el *diccionario mental* o *lexicón mental*.

Así pues, una cuestión pertinente que se debe tener en cuenta es la pluralidad de vocablos que brinda la gastronomía panhispánica o el Español Gastronómico Panhispánico (EGP). Lo cual ha motivado que el presidente de la Academia Peruana de la lengua, Marco Martos Carrera, el 5 de noviembre de 2019, en el XVI congreso de la Asociación de Academias de Lengua Española (ASALE), celebrado en Sevilla, presentara un proyecto de *Diccionario panhispánico de gastronomía* (más adelante *DPG*) a la comunidad académica. De acuerdo con Lovón Cueva y Manallay Moreno (2020), en el mundo hispano ya se han planificado obras especializadas como el *Diccionario panhispánico del español jurídico* y el *Diccionario de términos médicos*. De ese modo, puesto que el mundo hispano presenta una alimentación auténtica y plural, la ASALE tiene el compromiso de compilar, definir y estudiar las voces (nombres de platos de comida, postres, sopas, dulces y bebidas) gastronómicas de los países que entran en la gastronomía panhispánica.

En palabras de Lovón Cueva y Manallay Moreno (2020, p. 1-2):

El campo gastronómico se presenta interesante para el ojo del investigador, pues se entiende que *es un arte que lleva consigo muchas implicancias culturales, antropológicas y lingüísticas*. Este último punto resulta uno de los más importantes debido a la necesidad que tienen los hombres de referenciar sus potajes. Y, como el

lenguaje es dinámico, muchas veces *los nombres requieren un análisis lexicológico y lexicográfico, dado que aquellos contienen, por ejemplo, procesos semánticos o morfológicos, que afectan la organización o clasificación de los datos en la formación de un glosario, un repertorio léxico o un diccionario.* [Subrayado nuestro]

Esa nota extraída del artículo “La necesidad de elaborar un *Diccionario Panhispánico de Gastronomía*”, publicado en el *Boletín de la Academia Peruana de la Lengua*, en 2020, desvela algunas de las razones por las que se ha iniciado la presente tesis en la Universidad de Alcalá, en 2016. Por una parte, se tiene como motivación el perfil empírico de la alimentación, porque el arte del cocinar y del comer dependen esencialmente de la observación y de la práctica social. Por otra parte, en lo tocante al lenguaje gastronómico, el vocabulario empleado en los textos orales y escritos del entorno culinario despierta la curiosidad de los lingüistas y lingüistas aplicados de la actualidad. En la producción lexicológica y lexicográfica consultada, por ejemplo, no hay muestras de documentos que cataloguen y describan el *Español Gastronómico Panhispánico (EGP)*, a partir de criterios de análisis pragmáticos, (histórico-léxico)semánticos, (socio)cognitivos y didácticos. Se confía en que el interés de la academia peruana aliente a otras academias de la unión panhispánica a reenfocar el lugar del vocabulario gastronómico (incluyendo el vitivinícola y el de la mixología) en la lexicografía panhispánica.

A consecuencia de los primeros razonamientos sobre la gastronomía panhispánica, así como de la interpretación de los textos n.º 2, 3, 4, 7, 11, 15, 16, 20, 22, 25, 27, 29, 30, 31, 32, 41 y 42, se desea traer a colación la importancia de la Lingüística aplicada (la [meta]lexicografía y la traducción especializadas más la enseñanza de español con fines profesionales/específicos), la Antropología de la alimentación, la Lingüística de corpus y la Lingüística cognitiva (semántica cognitiva) para la identificación de la frecuencia y, consecuentemente, el análisis de vocablos; como también para la conceptualización (significación) y categorización de los mismos en el ámbito de la alimentación. Efectivamente, recopilar las diferentes voces gastronómicas de los países panhispánicos es una tarea que exige observación, conocimiento inter, multi y pluridisciplinar, herramientas tecnológicas y conciencia política crítica.

Al respecto, Moskowitz y Rodríguez Barcia (2017) y Souza (2019) alertan que se puede analizar (y seleccionar) la variedad léxica a partir de un estudio cuantitativo. Los dos primeros autores señalan que son ejemplos de españolismo gastronómico

no marcado las palabras: 1. *alubia*, 2. *beicon* (*bacon*), 3. *cacahuete*, 4. *cebollita*, 5. *chupachups* (*chupachup*, *chupa-chups*, *chupa-chup*, *chupachús*), 6. *guisante*, 7. *tarta*. No obstante, exponen que las formas más generalizadas para esos mismos vocablos podrían ser: *frijoles*, *tocino*, *maní*, *cebollín*, *paleta* (*pirulí[n]*), *arveja*, *torta* (*cake*). Esas unidades también presentan otros equivalentes en América, como se muestra a continuación:

a) para *frijoles*: *carao* (VE), *fríjoles* (CO), *frejoles* (EC, PE, BO), *fréjoles* (EC), *frisoles* (CO), *habichuelas* (RD, PR, España) o *porotos* (EC, PE, BO, PY, UR, AR, CH) (Moskowitz y Rodríguez Barcia, 2017, p. 11);

b) para *tocino*: *panceta* (UR, AR, España) o *tocineta* (CR, CU, RD, PR, VE, CO) (Moskowitz y Rodríguez Barcia, 2017, p. 12);

c) para *cebollín*: *cebolla china* (PE), *cebolla blanca* (EC), *cebolla de cambray* (MX), *cebolla de hoja* (PY), *cebolla de rabo* (MX), *cebolla de verdeo* (UR, AR), *cebolla junca* y *cebolla larga* (CO), *cebolla verde* (BO), *cebollina* (HO, PA), *cebollino* (CU) (Moskowitz y Rodríguez Barcia, 2017, p. 13);

d) para *paleta* (*pirulí[n]*): *caramelo* (PA), *carioca* (CU), *chambelona* (CU), *chupachupa* (CR, UR), *chupaleta* (MX), *chupeta* (RD, VE, CO), *chupete* (GU, EC, PE, BO, CH), *chupetín* (PY, UR, AR), *colombina* (CO), *loli[pop]* (CH), *pilón* (RD, PR), *pirulín* o *pirulí* (MX, HO, CR, CU, CO, PY, UR, AR, CH + ESPAÑA), *popi* (CR) (Moskowitz y Rodríguez Barcia, 2017, p. 14);

e) para *arveja*: *alverja* (GU, ES, CR, PA, CO, EC, PE, BO, PY), *chícharo* (MX, HO, CU), *petit pois* (ES, HO, NI, PA, CU, RD, PR, VE) (Moskowitz y Rodríguez Barcia, 2017, p. 16);

f) para *torta* (*cake*): *bizcocho* (PA, RD, PR, CO + ESPAÑA), *cake* (ES, HO, NI, CR, PA, CU, EC, PE, BO, CH), *dulce* (PA), *panetela* (CU), *panqué* (CU, VE), *pastel* (MX, GU, ES, HO, NI, CR, PA, ESPAÑA), *ponqué* (VE, CO), *queque* (ES, HO, NI, CR, PA, CU, EC, PE, BO, CH) (Moskowitz y Rodríguez Barcia, 2017, p. 18).

A esas consideraciones, no se debería dejar de incluir la actualización lexicográfica de la Real Academia Española, publicada en 2020. Entre los vocablos relacionados con la alimentación, se han insertado a la 23ª edición del *DLE* palabras de la cultura americana (*albacora* y *picororo* [CH], *chenchén* [RD], *empelte* [AR], *estevia* [PY] y *nacho* [MX]); árabe (*faláfel*, *moka*, *musaka*, *pan de pita* [o *pita*] y *tajín* [tayín]); china (*wantán* y *wok*); italiana (*carpacho* [en italiano, *carpaccio*]) y francesa (*sumiller* [en francés, *sommelier*]). Además de eso, se identifican nuevas entradas

(comunes en España) que referencian al mundo de los olivos, como *arbequino/a*, *hojiblanco/a*, *empeltre*, *lechín*, *manzanilla*, *picual* y *picudo/a*. Esos datos intensifican la deficiencia lexicográfica (y a la vez lexicológica) de obras como el *DLE*, respecto a ocurrencia de términos (poco o muy especializados) del ámbito de la Gastronomía. ¿Será una tendencia de la Real Academia Española actualizar las entradas referentes al español gastronómico a partir de la práctica alimentaria en España? ¿Por qué esas deficiencias siguen ocurriendo en el *Diccionario panhispánico de dudas*? Por ejemplo, ¿qué justifica la presencia de extranjerismos como *sake* (Japón) en el *DLE* y la ausencia de *cake* (América), *muffin* (países panhispánicos) y *domplín* (o *dumpling*, versión americana)? ¿Y qué contar sobre la omisión del término *aceite de palma*, cultivado en Colombia, Ecuador y Guinea Ecuatorial, por ejemplo?

Todo lo descrito y defendido hasta aquí certifica la ausencia de estudios sobre la alimentación y su relación con los estudios lingüísticos, específicamente investigaciones lexicológicas y lexicográficas que se destinen a la enseñanza y el aprendizaje de ELE/I y EFP/E. Del mismo modo, la noción de gastronomía panhispánica, de EFIGASTRO y de (multi)literacidad gastronómica en las clases de español se manifiesta hasta el momento como un asunto novedoso, a pesar de formar parte de los eventos sociales. También es necesario dilucidar que la fundamentación teórica y metodológica del estudio se podría planificar a partir de diferentes orientaciones teóricas, dada la transversalidad del tema propuesto. Por ese motivo, la LA, la Lingüística cognitiva, la Antropología de la Alimentación y la Lingüística de corpus traen a la luz cuestiones (problemas) y soluciones didácticas para la comprensión y promoción de EFIGASTRO.

3 ENSALADA (DE) LINGÜÍSTICA: INTERESES, HECHOS Y PERSPECTIVAS

En la sección anterior, se ha hecho hincapié en que la Gastronomía es un objeto de estudio que guarda relación con muchas orientaciones teóricas, por lo que puede llevar al investigador a diversas direcciones. A pesar de ello, en el ámbito de los estudios lingüísticos, hay pocos trabajos sobre el léxico de la alimentación. A modo de ejemplo, dos investigaciones (con enfoque en el estructuralismo) han contribuido a la organización de este capítulo. La primera investigación es el artículo “El aspecto léxico de los sexolectos: comparación del vocabulario erótico-sexual de los estudiantes españoles” de Alina Anna Florczyk, publicado en 2010 en la revista electrónica de los hispanistas de Brasil, en el que la autora analiza y presenta unidades léxicas⁹ de la alimentación usadas por hombres y mujeres para referirse a algunas partes del cuerpo humano. La segunda producción que despertó curiosidades respecto a la relación entre Gastronomía y Lingüística fue la ponencia “Viejos nombres americanos en la gastronomía mundial actual”, dictada por la doctora Emma Martinell Gifre (Universidad de Barcelona), en el 46º Simposio Internacional de la Sociedad Española de Lingüística, celebrado en Madrid del 24 al 27 de enero de 2017.

El artículo de Florczyk y la ponencia de Martinell Gifre han incitado algunos debates sobre el interés de la Lingüística y de la LA hacia el lenguaje culinario o gastronómico. Si la historia de la alimentación acompaña la evolución del hombre y de la humanidad, ¿qué aspectos lingüísticos llamarían la atención de los lingüistas tradicionales? En cuanto a la alimentación internacional, ¿qué dicen las cartas que se escribieron sobre la conquista/descubrimiento de América, de las Indias, de Asia y África?

⁹ Según Florczyk (2010), en español, alimentos como pepino, zanahoria, plátano, banana, chorizo, salchicha, salchichón, morcillón, carne en barra, seta, champiñón y pirulí se refieren al órgano sexual pene. Para aludir al órgano vagina, se usan productos como pescado (pescadito, besugo), mariscos (mejillón almeja, almejita, almejilla, almejón) y conejo (conejito, conejillo). Algunos informantes (de ambos sexos) del estudio de Florczyk mencionaron los alimentos huevos (huevos, huevos de avestruz/de avispa, heuevecillos, huevotes, huevines, huevitos), albóndigas, guisantes, aceitunas, bellotas, pasas, nueces, avellanas, almendras, castañas, cacahuetes, cerezas, aguacates y tomates para hacer referencia a los testículos. Además, se identificaron las palabras melones, meloncillos, melocotones, albaricoques, peras, peritas, limones, ciruelas, mandarinas, manzanas, manzanitas, naranjas, uvas, sandías, pomelos, piñas, piñones, fresones, fresitas, cocos, lechugas, berzas, cebollas, berenjenas, fuentes de leche (fuente de leche, lechera) y dos galletas de María para nombrar los senos. [Recuperado el 30 de agosto de 2018, de <http://www.hispanista.com.br/artigos%20autores%20e%20pdfs/306.pdf>]

Las primeras lecturas sobre la historia de la Lingüística y el intento de contestar a esos interrogantes comprobaron lo que ya se intuía: la alimentación está mejor vinculada a los estudios léxico-semánticos y lexicográficos que morfológicos, etimológicos y sintácticos. En cuanto a la historia o la filosofía de la Lingüística, no se han identificado registros que asumieran que a través de la alimentación se pudiera (re)conocer la evolución de las lenguas. Por otro lado, ha quedado claro que otras disciplinas como la Fonoaudiología, la Lingüística cognitiva, la Neurología, la Nutrición y la Psicología tienen en consideración el papel de la alimentación en la formación de las civilizaciones y del desarrollo cognitivo (el habla) del ser humano.

Con esas bases y teniendo claro que la complejidad de las preguntas del párrafo anterior deriva otras muchas discusiones; en las líneas que siguen, se tocarán asuntos de la historia de la Lingüística, como: 1. la percepción de la palabra (signo); 2. el concepto de competencia lingüística; 3. el papel de las culturas árabe, griega, india, latina y romana en construcción de las identidades lingüísticas; 4. el perfil de las teorías de Coseriu, Chomsky y Saussure. Se reitera, por tanto, que el propósito de la sección es valorar brevemente la envergadura de los estudios lingüísticos, contemplados y debatidos de diferentes maneras en los recortes de la LA.

3.1 DEFINICIONES

La Lingüística es comúnmente entendida como la ciencia que estudia el lenguaje. Además, es vista como objetiva, explicativa, empírica, puesto que su conocimiento (objeto de estudio) proviene de la experiencia; y positiva, porque puede interpretar datos sin prescindir de la experiencia. Se la conoce como una disciplina que describe lo que la realidad le propone.

Aunque la fundamentación teórica de la presente investigación no sea de base estructuralista, se hace necesario presentar lo que dicen Saussure (2014) y Coseriu (1986) sobre la Lingüística. Para esos autores:

Es la ciencia que estudia desde todos los puntos de vista posibles *el lenguaje humano articulado*, en general y en las formas específicas en que se realiza, es decir, en los *actos lingüísticos* y en los sistemas de isoglosas que, tradicionalmente o por convención, se llaman *lenguas*. (Coseriu, 1986, p. 11) [Subrayado del autor]

La tarea de la lingüística será: a) hacer la descripción y la historia de todas las lenguas que pueda alcanzar, lo que equivale a hacer la historia de las familias de lenguas y a

reconstruir en la medida de lo posible las lenguas madres de cada familia; b) buscar las fuerzas que entran en juego de manera permanente y universal en todas las lenguas, y deducir las leyes generales a que se puedan reducir todos los fenómenos particulares de la historia; c) delimitarse y definirse ella misma. (Saussure, 2014, p. 30-31)

Ante lo expuesto, se interpreta que la Lingüística, también llamada *ciencia del lenguaje*, es un área científica que se ocupa del “lenguaje articulado”, un sistema compuesto en el acto lingüístico. También se comprende que el objeto de interés del estructuralismo es la lengua, caracterizada por Saussure como una “convención”, delimitada, diferente del habla, “un sistema de signos en el que es esencial la unión del sentido y de la imagen acústica” (Saussure, 2014, p. 41). Este pensamiento saussureano se refuerza en las ideas de Perrot (1970, p.14) cuando este experto explica que la meta de la Lingüística “es el estudio de la estructura y de la evolución del lenguaje humano en toda la complejidad de su funcionamiento y de su realización en lenguajes diversos”.

Asimismo, cabe añadir que, todavía en el siglo actual, la Lingüística ofrece una metodología científica rigurosa, en la que el lingüista no es el que dicta o prescribe las normas, decreta lo que tienen que decir o no los hablantes. Sin embargo, aún teniendo una mirada más sociocrítica, actualmente este mismo lingüista resiste al síndrome del investigador acomplejado que tiene su labor poco valorada frente al lugar que ocupa las grandes ciencias en el ámbito científico y académico.

Evidentemente, la sociedad no sería la misma sin los estudios lingüísticos y, por supuesto, la Lingüística no emergería si no fuera por lo que la sociedad le aporta. Esa coexistencia dinámica y plural necesita verse reflejada en el interés manifestado por expertos y no expertos de la Lingüística en las estanterías de las librerías, bibliotecas, internet, por ejemplo. Se necesita (re)popularizar la Lingüística y esto no significa poner el énfasis en la relación ya existente con disciplinas como Psicolingüística, Neurolingüística, Biolingüística, Sociolingüística, Etnolingüística e Inteligencia artificial. Tampoco, significa limitarse a las clásicas categorías dicotómicas general/descriptiva, diacrónica/sincrónica, teórica/aplicada y microlingüística/macrolingüística, las cuales determinan la supervivencia de diferentes tipos de lingüística y lingüistas.

La necesidad de reafirmación y fortaleza de la Lingüística no significa tampoco que se tenga que esperar el nacimiento del nuevo Saussure, Coseriu, Humboldt, Chomsky, Austin, Lakoff, entre otros estudiosos. Denota que el momento requiere una

Lingüística autorreflexiva preocupada por el pasado y el presente, por las reinterpretaciones y reformulaciones de pensamientos antecedentes.

Ante lo expuesto, se revisa escuetamente la historia de la Lingüística a fin de identificar intereses y hechos lingüísticos que permitan comprender temas bastante discutidos por lingüistas aplicados, como la competencia comunicativa y el propio concepto de LA.

En ese sentido, esta sección se divide en dos partes. Por un lado, se evidencian las principales características de los períodos históricos de los estudios lingüísticos, de la prehistoria hasta el siglo XXI. Por otro lado, se aducen algunas cuestiones sobre el desafío de la Lingüística en tiempos de crisis actuales. Se reitera que en esta sección se propone examinar e identificar cómo se formó la Lingüística a lo largo de los siglos e, igualmente, se da relieve al lenguaje como ingrediente primordial para lo que se discuta sobre la enseñanza de ELE/I en contexto profesional/específico.

3.2 LOS ESTUDIOS LINGÜÍSTICOS: DEL PERÍODO PREHISTÓRICO AL SIGLO XXI

Antes de describir el recorrido que ha hecho que la LA se hiciera un campo científico independiente, es menester conocer un poco la historia de la Lingüística. Se ha decidido revisar el historial de la Lingüística para conocer mejor los matices y límites que hay entre la Lingüística y la LA. Para ello, se ha estructurado esta subsección en tres bloques históricos, en los que tienen lugar los estudios lingüísticos: I. en la India, Grecia y Roma; II. en la Edad Media, en el Renacimiento; y III. en los siglos XIX, XX y XXI.

En lo que sigue, a lo largo de esos tres primeros apartados, como preludio, se brinda una panorámica general del asunto aquí tratado; este aparece mejor desarrollado en los demás párrafos. Dicho eso, sobre la historiografía de la Lingüística, se requiere saber que:

I. en la India antigua, la tradición religiosa llevó a que la fonética articuladora permitiera que se conservara la pronunciación de textos religiosos antiguos. En la Grecia clásica, por otro lado, el desarrollo del sistema de las partes del discurso, resultado del estudio del vocabulario técnico y conceptual, impresionó a los filósofos de la época. Por lo que atañe a los romanos, cabe señalar que estos aplicaron los

conocimientos griegos, fueron los precursores de la cultura y civilización europeas, además fomentaron el interés por el desarrollo de los saberes latinos.

II. después, en la Edad Media, a pesar de la caída del Imperio Romano, se mantuvo la tradición del aprendizaje del latín (como segunda lengua) con la ayuda sobre todo de monjes, como San Jerónimo, San Agustín. El Renacimiento, considerado como el “nacimiento del mundo”, se caracterizó como una fase plurilingüística (estudio de los idiomas: latín clásico, griego, árabe, hebreo, español, italiano, francés, portugués, japonés, persa, sánscrito, alemán y chino). En esa fase de la historia de la Lingüística el mundo filosófico estuvo entre el empirismo (Francis Bacon) y el racionalismo (Wilhelm von Humboldt).

III. en cuanto al siglo XIX, en esa época moderna, tuvieron lugar la Lingüística histórica, la gramática comparada, la fonética y la dialectología. Los neogramáticos valoraban las leyes naturales, el realismo, las ciencias de la fisiología (en la fonética). Es un siglo significativo para el desarrollo de la filosofía del lenguaje. La siguiente etapa, enmarcada en el siglo XX, por tanto, contó con las aportaciones de expertos como Ferdinand de Saussure, Edward Sapir, Bloomfield, Nicolai Trubetzkoy, Roman Jakobson, Eugenio Coseriu, Noam Chomsky, George Lakoff, entre otros. En el siglo XX, indiscutiblemente, la Lingüística moderna presenta corrientes muy heterogéneas, pero el interés común entre los lingüistas es describir y explicar los fenómenos lingüísticos. Ese pensamiento se mantiene en el siglo XXI y, dadas las multiplicidades de ámbitos de estudios relacionados directa e indirectamente con la Lingüística, actualmente se vive una fase metalingüística en la que se cuestiona cuál es el desafío actual de la *ciencia del lenguaje*. Se debate sobre “el futuro de las Humanidades”, sobre el papel del lingüista en la promoción y revalorización de la Lingüística como ciencia.

Como se ha podido comprobar en las ideas previas anteriores, la Lingüística se fortaleció como ciencia a partir del siglo XX, aunque muchos lingüistas como Saussure hayan sabido aprovechar las ideas de sus precursores de épocas anteriores como William Dwight Whitney (en cuanto al signo lingüístico), Wilhelm von Humboldt y Émile Durkheim. Sin embargo, indiscutiblemente, sería limitado reconocer la existencia de la Lingüística esencialmente a partir del siglo XIX, cuando el interés de los lingüistas debe/debería volverse también hacia los acontecimientos del pasado.

Retomando la reflexión sobre la Lingüística y sus hechos históricos, para Weedwood (2002, p. 17-18):

A formação retórica em Roma, a preservação dos textos religiosos no judaísmo, a difusão das novas religiões proselitistas como o cristianismo e o islamismo, o estabelecimento de tradições literárias vernáculas nos Estados-nações da Europa renascentistas são todos contextos em que a língua, a princípio uma ferramenta, se tornou um objeto de estudo.

Para ratificar la aportación de la autora, es coherente poner de relieve que las contribuciones de los lingüistas Saussure y Chomsky tuvieron éxito gracias a las múltiples indagaciones que los mismos plantearon sobre los siglos/autores que les antecedieron.

En lo que tiene que ver con la historia de la Lingüística, las autoras Weedwood (2002) y Petter (2008) aluden al siglo IV (a.C.) como primera etapa de la trayectoria de la Lingüística. Exponen que los textos sagrados presentes en el *Veda* no sufrieron alteraciones porque, por razones religiosas, los hindúes estudiaron su lengua. Los modelos de análisis lingüístico de los hindúes, entre ellos estaba Panini, fueron descubiertos en el siglo XVIII. Según Weedwood (2002, p. 13), “*a tradição gramatical não ocidental mais interessante – e mais original e independente – é a da Índia, que remonta a pelo menos 2 500 anos e que culmina com a gramática de Panini*”.

Por otro lado, Robins (2000) en su libro no esclarece ni explica la forma como la civilización india concebía el lenguaje. El autor atribuye a los griegos la responsabilidad de la formación de la ciencia Lingüística¹⁰ y el pensamiento filosófico, sobre todo en lo que respecta al desarrollo de la Lingüística en Europa.

Para Robins (2000, p. 80),

el triunfo de los griegos en la civilización intelectual es haber hecho tanto en tantos terrenos; su obra en lógica, ética, política, retórica y matemáticas, por mencionar solo algunos temas, acude de inmediato a la mente. Sus logros en la parte de la lingüística en la que eran más fuertes, es decir, la teoría gramatical y la descripción gramatical, son lo suficientemente poderosos como para merecer y resistir el examen crítico. Y lo son también como para inspirar nuestra gratitud y admiración.

¹⁰ Robins (2000) enumera como principales contribuciones griegas: el alfabeto y la literatura griega; la formación de universidades en griego, dotadas con bibliotecas; las clases de palabras: sustantivos, verbos (por ejemplo: el aspecto incompleto imperfectivo: presente (*grápheí* - γράφει - escribe) y pretérito imperfecto (*égraphe* - έγραφε - escribía) más el aspecto completo perfecto (pretérito perfecto (*gegraphe* - γέγραφε - ha escrito) y pluscuamperfecto (*egegrapheí* - έγεγράφει - había escrito)), participio (el actual adjetivo), artículo, pronombre, preposición, adverbio y conjunción; además, el vocabulario técnico detallado para la descripción gramatical, la distinción entre los modos indicativo, subjuntivo, optativo e imperativo; el origen del lenguaje y las relaciones entre las palabras y sus significados; la relación entre el habla y la escritura (para Aristóteles (*apud* Robins, 2000, p. 40), “el habla tiene su origen en la interpretación de las experiencias de la mente y la escritura es la representación del habla”); la dicotomía *significante* y *significado* propuesta por la filosofía estoica.

Tal y como plantea Robins, el triunfo de los griegos es indiscutible, aunque en la Alta Edad Media no se pensaba de esa manera. Lo cierto es que han quedado para las futuras civilizaciones nombres importantes como Platón, Aristóteles, Sócrates, Protágoras, Dionisio, Prisciano, Apolonio Díscolo y su hijo Herodiano, entre otros.

Respecto a la Lingüística occidental iniciada en Atenas, hay que destacar que Platón (a través del *Crátilo*¹¹), primer europeo (conocido) a reflexionar sobre los problemas del lenguaje, buscaba entender la relación entre la palabra y el significado. Aristóteles¹², por otro lado, fue el responsable de elaborar y desarrollar una teoría de la frase, a distinguir las partes del discurso y a enumerar las categorías gramaticales.

También es interesante hacer constar que los estudiosos griegos y romanos vivieron dentro de las fronteras del Imperio Romano, por lo que se podría hablar de una Lingüística grecolatina o *grecorromana*, como lo plantea Robins (2000). Para los romanos, los griegos fueron los responsables de la introducción de la gramática en la cultura latina. El nombre más importante de la época es Marco Terencio Varrón (116 – 27 a.C.). Este se interesó por la convención en el origen de las palabras y el papel de la naturaleza y, además, por la analogía y anomalía en la regulación del discurso. Para Varrón (116-27 a.C), el pasaje del tiempo intervino en el significado original de las palabras, por eso la etimología ayudaría a recuperar el significado original. En otras palabras, ese pensador contribuyó a los estudios de la morfología y de la semántica actuales. Otros autores importantes para la Lingüística romana, así como para la Edad Media, fueron Elio Donato (*Aelius Donatus*) y Prisciano (*Priscianus Caesariensis*) con la descripción sistemática del latín clásico (producción de sonidos y construcción de sílabas). La gramática de Prisciano, titulada *Institutiones Grammaticae*, representa la filosofía lingüística medieval.

¹¹ Según Weedwood (2002, p. 25), en cuanto al lenguaje, los griegos se cuestionaban si la conexión entre las palabras y aquello que denotaban provenía de la naturaleza, *phýsei*, o era impuesta por la convención, *théseí*. Había dos aspectos en la cuestión: primero la naturaleza de la actual relación entre las palabras y sus denotata; y segundo, cómo esta relación surgiría – origen de las palabras. En el *Crátilo*, de los tres interlocutores que Platón (c. 429 – 347 a.C) menciona, Crátilo sostiene que la lengua espeja exactamente el mundo; Hermógenes defiende la oposición contraria, la de que la lengua es arbitraria; y Sócrates representa la instancia intermediaria, resaltando tanto los puntos fuertes como las debilidades de los argumentos de los otros dos y llevándolos, por fin, a una solución conciliatoria.

¹² Weedwood (2002, p. 27) también comenta que Aristóteles (384 – 322 a.C), discípulo de Platón, en su *Peri hermeneías* (*De interpretatione*), delineó un proceso en tres etapas: los signos escritos representan los signos hablados; los signos hablados representan impresiones (*pathemata*) en el alma, y las impresiones en el alma son muestras de las cosas reales.

La Edad Media, otra importante fase de la historia de la Lingüística, fue el período en el que el latín: a) era el idioma de los intelectuales, de la erudición; b) unía a los cristianos; y c) era usado como estrategia de dominio por Carlomagno. Se señala que el griego y el hebreo también eran igual de importantes que el latín. Las tres eran consideradas *lenguas sagradas*. Sin embargo, antes del Renacimiento esos idiomas tardaron en ser reconocidos entre los intelectuales de la Europa occidental.

Igualmente, se considera que, de la segunda parte de la Edad Media hasta el final de esa época, fueron importantes la filosofía escolástica y el desarrollo de las universidades (más antiguas de Europa); el centro de traducción de Toledo (España), donde se tradujeron versiones árabes de Aristóteles al latín, y la escuela de los *modistae*. Los modistas (o gramáticos especulativos) dividían su filosofía en una teoría tripartida: *modi essendi* (modos de ser y su relación con el mundo), *modi intelligendi* (relación con las capacidades mentales de comprender) y *modi significandi* (relación que intenta comunicar la comprensión). Robins (2000) plantea que los modistas cuestionaron asuntos que se relacionaban con el intento de comprender el lenguaje y la vida en la sociedad. Se podría inferir que los modistas iniciaron las reflexiones sobre los universales lingüísticos, sobre las teorías que sostienen la idea de una “gramática universal”.

Después de la Edad Media, entre los siglos XV y XVIII, en líneas generales, destacaron el Renacimiento y la Reforma, ambos tuvieron como base el humanismo intelectual y la naturaleza humana como interés esencial de la ciencia y del arte. Esta etapa representó un cambio científico tanto en lo que se refiere a la publicación de gramáticas de nuevos idiomas (*tarascán*, México, 1558; *quechua*, Perú, 1560; *náhuatl*, México, 1571; *guaraní*, Brasil, 1640), fruto de la colonización de América; como el desarrollo de razonamientos filosóficos como el empirismo británico de Francis Bacon y el racionalismo de Wilhelm von Humboldt. Sobre este último, destaca el estudio sobre el aspecto creativo del lenguaje. La teoría del autor alemán postula que hay una capacidad (de percepción, pensamiento y sentimiento) lingüística y creativa inherentes a la mente de cualquier hablante. Las ideas de Humboldt se plasmarán, consecuentemente, en los estudios de Saussure, Coseriu y Chomsky.

Por lo que se refiere a los siglos XVII y XVIII específicamente, un poco antes de la época moderna, se conoce que el estudio del sánscrito surgió como impulso para la obra comparativa e histórica de inicios del siglo XIX y, como consecuencia e importante colaboración, se obtuvo la creación del *Alfabeto Fonético Internacional*

(revisado en 1889). Se entiende que a finales del siglo XVIII la filosofía del lenguaje ya se definía como comparativa, descriptiva y analítica, a favor de los estudios sincrónicos. El Renacimiento, por lo tanto, representa una riqueza para los estudios lingüísticos, para el descubrimiento de nuevos hablantes y hablantes.

Finalmente, el siglo XIX fue una época en la que se promovió la investigación lingüística tanto a comienzos del siglo (ya se entendía la lengua como organismo) como en la mitad, donde se evidenció la teoría de evolución de Darwin y se valoró la transformación de las lenguas; y en el final, momento en el que se observó el cambio de los idiomas a través de la experimentación y verificación de los datos.

En el siglo XIX, época conocida como precientífica y científica por Černý (1998), los lingüistas¹³ estudiaron en gran medida las lenguas indoeuropeas y perfeccionaron sus métodos científicos de observación y comparación. Esos expertos contribuyeron a la formación de la Lingüística histórica científica, como el alemán Franz Bopp. Este, autor de una gramática comparada, declaró que su objetivo era promover una descripción comparativa de las lenguas, investigar las leyes que las regían y el origen de sus formas flexibles. Por último, sobre los logros de esa etapa de la Lingüística, se señalan las aportaciones de las universidades alemanas, los estudios relacionados con la fonética y la dialectología, la semántica y el análisis de las lenguas indoeuropeas.

Tras el recorrido que se ha hecho hasta aquí para describir de forma muy resumida el pasado de la Lingüística, se ha de reconocer que el siglo XX fue un período de consolidación de la Lingüística descriptiva (en oposición a la Lingüística histórica de la fase anterior), en el que las reflexiones sobre el lenguaje se hicieron más complejas y dinámicas por los diferentes asuntos estudiados, entre los más relevantes: 1. las aportaciones del suizo Ferdinand de Saussure, presentes en la obra *Cours de Linguistique Générale* en 1916; 2. el concepto de fonema, los rasgos distintivos de la fonética y de la fonología (la era *bloomfieldiana*); 3. la fonética experimental (resultado de los estudios de John Rupert Firth, Universidad de Londres) y el término *polisistémico* (referido a la fonología prosódica); 4. también la morfología

¹³ Grandes nombres se hicieron importantes en ese siglo, especialmente los primeros estudiosos de la Lingüística histórica, expertos en sánscrito, como los hermanos *August Wilhelm von Schlegel* (1767 – 1845) y *Friedrich von Schlegel* (1772 – 1829), *Franz Bopp* (1791 – 1867) y *August Friedrich Pott* (1802 – 1807). Además, merece atención el semanticista *Michel Bréal* por su estudio sobre semántica en 1897. En el siglo XX, como la semántica no era un aspecto de reconocido interés, los años 1964 y 1965 fueron importantes porque se exigió que la teoría generativo-transformacional incluyera la semántica y la fonología en su campo de estudio.

(con la atención de Roman Jakobson, uno de los fundadores del *Círculo de Praga*; 5. la psicología conductista y la psicología cognitiva; 6. la gramática estratificacional (de Sydney MacDonald Lamb por influencia del bloomfieldiano Charles Francis Hockett); 7. la gramática generativo-transformacional de Noam Chomsky (segunda mitad del siglo XX), el innatismo y el mecanismo de *Adquisición del Lenguaje* (ADL) (aspecto de la Gramática Universal); 8. la lingüística cognitiva (y la sintaxis de Richard Montague) e, indudablemente, la comprensión del lenguaje por John Langshaw Austin (británico, filósofo del lenguaje) y John Rogers Searle (filósofo estadounidense, discípulo de Austin), primeros autores en pensar en la pragmática, campo de estudio que ha cobrado importancia y se ha independizado en el siglo XXI; y, por último, 9. la filosofía coseriana, muy representativa para la lingüística panhispánica, en lo que respecta a los estudios lexicales y a la filología románica, y para la filosofía del lenguaje. Coseriu propuso tres niveles de organización para la comprensión de una lengua: sistema, norma y habla.

Dado que en el siglo actual la lingüística se alimenta de lo que se planteaba sobre el lenguaje en el siglo anterior, es de suma importancia discurrir sobre las ideas de los autores Saussure (1916), Chomsky (1957) y Coseriu (1958), en el sentido de explicar por qué son vistos como grandes nombres¹⁴ para los estudios lingüísticos e, indiscutiblemente, para la LA. No se trata de cuestionar cuál de los tres aportó mejores reflexiones, porque al final cada uno analizó/analiza la lengua a partir de contextos intelectuales (lecturas previas), políticos y socioeconómicos diferentes. No se podría leer a Chomsky sin antes examinar las aportaciones saussureanas o a Coseriu sin antes haber razonado acerca de la filosofía aristotélica, alemana y saussureana. ¿Sería posible entender la dicotomía *competencia/desempeño* (o actuación) chomskiana sin pensar en el par saussureano *langue/parole*? ¿Y cómo comprender el concepto de competencia lingüística propuesto por Coseriu sin reseñar las ideas americanas (Chomsky o Bloomfield) y europeas (Saussure o Humboldt)? En el siglo XXI, las teorías se deben/deberían analizar bajo una perspectiva más epistemológica, menos aislada, sin la necesidad de clasificar a los filósofos del lenguaje y lingüistas como más o menos importantes, puesto que el punto en común entre todos ellos es

¹⁴ Indudablemente también se debe reconocer la importancia de autores como Sapir, Nikolai Trubetzkoy (Escuela de Praga, años 20 y 30, así como Roman Jakobson y Vilm Mathesius), John Rupert Firth (británico), Michael Alexander Kirkwood Halliday (australiano de origen británico), Sydney MacDonald Lamb (*norteamericano*), John Langshaw Austin (británico), John Rogers Searle (estadounidense), entre otros.

la comprensión de la lingüística como vía científica para todas las sociedades. Se señala que son muchos los lingüistas que ayudan a comprender problemas relacionados con el lenguaje, también identificados, observados y solucionados por lingüistas aplicados. De la lingüística cognitiva, a modo de ejemplo, se podría reflexionar sobre la relación entre el lenguaje, el mundo y la cognición, planteada por George Lakoff, Charles Fillmore, Ronald Langacker y Leonardo Talmy.

En lo que atañe al estructuralismo, la transcripción de las ideas de Saussure, publicadas en el libro *Curso de Lingüística General* en la primera época del siglo XX, revelan que, para el teórico, la lengua es un sistema de unidades cuya función dependerá de la relación existente entre cada unidad particular con otras unidades del propio sistema. El pensamiento saussureano se difundió por toda Europa y en los años 30, por ejemplo, el estructuralismo se convirtió en la corriente dominante de la lingüística en los países europeos, con la formación de escuelas estructuralistas como la de Praga (cuyos representantes más notables fueron los rusos Nikolai Sergeievitch Trubetzkoy y Ramon Jakobson) y la de Copenhague o Glosemática (Louis Hjelmslev y John Rupert Firth). El estructuralismo también llegó a ser aplicado a algunas ciencias sociales como la filosofía, antropología, estética y ciencia literaria. John Lyons (2011), en la obra *Lenguaje y lingüística: una introducción*, dice que el estructuralismo es un movimiento interdisciplinario, por lo que se presenta en varios campos de investigación como el abordaje francés de semiótica.

Aún sobre el estructuralismo, Ernst Cassirer (1995, *apud* Lyons, 2011, p. 166) aclara que “*não é um fenômeno isolado; ele é, pelo contrário, a expressão de uma tendência geral de pensamento que, nessas últimas décadas, tornou-se cada vez mais proeminente em quase todos os campos da pesquisa científica*”. Está claro, por tanto, que la época estructuralista del siglo XX, en Europa o en América, supo aprovechar las ideas del siglo XIX, considerando que en esa época también se comprendía que la lengua era una estructura cuyas unidades no se podían observar sin valorar las funciones que desempeñaban en todo el sistema (Černý, 1998).

El estructuralismo de Saussure, considerado como una revolución copernicana, postuló algunas teorías dicotómicas: a) sincronía (estadios lingüísticos desarrollados al mismo tiempo) y diacronía (estadios lingüísticos desarrollados a lo largo del tiempo); b) sintagma (relaciones de combinación) y paradigma (relaciones de selección); c) significante (*signifiant*) y significado (*signifié*); y d) lengua (*langue*) y

habla (*parole*). Dado el interés de la presente investigación, a continuación, se comentarán las dos últimas dicotomías.

La dicotomía *signifiant/signifié* se evidencia en los estudios que realiza Saussure sobre el signo lingüístico, comprendido por el experto como el resultado de la suma del concepto (*signifié*) más la imagen acústica (*signifiant*). Fiorin (2008, p. 58) señala que “o signo é uma entidade de duas faces, uma reclama a outra, (...) mas elas são inseparáveis”. El autor explica aún que no existe significante, sin significado; tampoco significado sin significante, pues el significante siempre atrae el significado, mientras el significado no existe fuera de los sonidos que lo vehiculan. Por ejemplo, el significante /tomate/ no representa un tomate particular, sino la idea general de esa fruta. Al escuchar esa palabra, de inmediato, los hablantes no piensan en los diferentes tipos y cocciones de tomate (si es de pera, *cherry*, amarillo, verde, seco, frito, *concassé*, etc.) para formar ese signo lingüístico.

Como se ha planteado en otros apartados, en la Antigüedad, ya se hacía lingüística: Platón, con sus ideas sobre el significante unido al significado por naturaleza o *physei*; Hermógenes, al comprender que la relación entre sonidos y sentidos se dan por convención o *thései*; y Sócrates, al concebir esa relación, establecida por convención y semejanza. Los tres especulaban acerca de los elementos que constituirían el signo.

Retomando las ideas de Saussure, se dice que el lingüista planteaba que el signo lingüístico es esa entidad psíquica de doble cara. Aparte de cuestionar la esencia del signo, el autor también se preocupó por describir sus características fundamentales: la arbitrariedad, la linealidad y la discontinuidad.

Para él, como primera característica de signo, no hay nada en el significante que aluda al significado, de ahí que sea arbitrario el signo. Pero ello no significa que el hablante sea libre para elegir el significado que desee, pues la arbitrariedad es convencional; se establece un acuerdo entre los hablantes. Cabría añadir, además, el concepto de motivación con imprecisiones en la teoría saussureana pues “la arbitrariedad es cuestión de la teoría general de signo, mientras que la motivación está relacionada más bien con la formación de palabras”, como afirma Černý (1998, p. 149).

La segunda característica es el perfil lineal del signo. Se comprende que los significantes siguen una línea o secuencia lógica de forma que el hablante produce los elementos lingüísticos uno después del otro, una palabra después de la otra, como

en un eje sintagmático. En la enunciación, el valor de los signos se determinará según la posición que ocupe un determinado signo entre los demás signos de un enunciado.

El tercer criterio de análisis del signo es la discontinuidad, entendido por Saussure como delimitación o diferenciación. Cuanto más diferenciado de la realidad extralingüística mejor el signo designará una parte precisa de la realidad. Según Černý (1998, p. 151), ello parte de la idea de que “es justamente la delimitación (discontinuidad, carácter discreto) del signo lingüístico la que hace posible que se oponga a otros signos”.

No cabe duda de que las reflexiones planteadas por el lingüista suizo respecto al signo lingüístico son importantes para el desarrollo de esta investigación, sobre todo en lo concerniente a temas como la formación y perfeccionamiento de la competencia léxica panhispánica en la enseñanza y aprendizaje del EFIGASTRO. También se menciona su importancia para la semiología (ciencia que estudia la vida de los signos dentro de la sociedad). “*Com os signos, o homem cria universos de sentido*” (Fiorin, 2008, p. 73).

Respecto a la segunda dicotomía *langue/parole*, Saussure comprende que la lengua se opone al habla porque la primera es colectiva y la segunda, particular. La lengua es la parte esencial del lenguaje y común a una comunidad de hablantes. Para el pensamiento saussureano:

Al separar la lengua [*langue*] del habla [*parole*] se separa al mismo tiempo: 1º lo que es social de lo que es individual; 2º lo que es esencial de lo que es accesorio y más o menos accidental. La lengua no es una función del sujeto hablante, es el producto que el individuo registra pasivamente; no supone jamás premeditación (...) El habla es, por el contrario, un acto individual de voluntad y de inteligencia, en el que conviene distinguir: 1º) las combinaciones por las que el sujeto hablante utiliza el código de la lengua con vistas a expresar su pensamiento personal; 2º) el mecanismo psico-físico que le permite exteriorizar esas combinaciones. (Saussure, 2014, p. 40) [Subrayado del autor]

Como se comprueba en la cita, a Saussure le interesa estudiar la *langue* (estructura lingüística) porque para él esta es un sistema de elementos (de signos), esencial, unitaria, homogénea, social (colectiva) y sistemática. Por otro lado, la *parole* (comportamiento lingüístico) es asistemática, secundaria e individual (de la inteligencia, del entendimiento). Dicho esto, se justifica que al separar la lengua del habla se separa lo social de lo individual, lo esencial de lo accesorio, como lo expresa Saussure. Ese pensamiento saussureano hacia la *parole* a día de hoy genera discusiones entre los lingüistas puesto que, como lo puntúa Černý (1998, p. 143),

“*langue/parole* son interdependientes y no es posible separarlas mecánicamente, (...) el habla puede y debe ser objeto de los estudios lingüísticos”.

Así como en Europa, en los EE.UU., el estructuralismo también trataba la lengua como un sistema. El riguroso positivismo de los psicólogos conductistas o mecanicistas orientaba la lingüística norteamericana de aquel entonces. A partir de 1920, las universidades norteamericanas empezaron a reconocer los estudios de la lingüística descriptiva. Nombres como Franz Boas, Edward Sapir (fundador del estructuralismo norteamericano y uno de los autores de la etnolingüística) y Leonardo Bloomfield¹⁵ (fundador del descriptivismo, de mediados de los años veinte hasta los cincuenta). Este último publicó en 1933 la obra *Language*, la cual “dominó” los estudios lingüísticos durante los treinta años siguientes. Así, la lingüística como disciplina independiente estuvo más intensamente establecida y representada en el entorno académico norteamericano, sobre todo en lo que respecta a los estudios de fonética, morfología y sintaxis¹⁶, por ejemplo, con la formación de la Escuela de Harvard, después de la llegada de Roman Jakobson a América.

En líneas generales, aunque el descriptivismo norteamericano se convirtió en ciencia independiente, lo cual hizo que muchos estructuralistas europeos lo rechazaran y, consecuentemente, negaran una posible cooperación entre Europa y América; es innegable que el estructuralismo americano aportó una cantidad considerable de teorías a la Lingüística general e, indudablemente, a la Lingüística americana y a la Antropología de la alimentación.

Con relación a la segunda época del siglo XX, en la que predominan las investigaciones del lingüista y filósofo norteamericano Avram Noam Chomsky, se ha de subrayar que ese periodo puso en tela de juicio el canon bloomfieldiano, el estructuralismo y el behaviorismo de las décadas anteriores. En 1957, Chomsky publicó el libro *Syntactic structures* (Estructuras sintácticas) en el que propuso la teoría generativa o transformacional que comprende la lengua como un proceso “creativo”. Chomsky, en su obra “Sobre la naturaleza y el lenguaje”, dice que el lenguaje humano es:

¹⁵ Según Robins (2000, p. 293), “Bloomfield murió relativamente temprano, en 1949, y durante los diez años siguientes o así los autores americanos sobre Lingüística expresaron su intención de desarrollar el propio pensamiento de Bloomfield y aplicarlo a más lenguas, así como presentarlo de una manera más rigurosa”.

¹⁶ La teoría de la gramática (especialmente de la sintaxis) fue profundizada por Charles Carpenter Fries en la obra *The structure of English* (*La estructura del inglés*).

(...) esa 'maravillosa invención' de un medio para expresar nuestras ideas de maneras nuevas e ilimitadas, *que están restringidas por nuestro estado corporal pero no determinadas por este, que son apropiadas a las situaciones pero no están causadas por ellas, una distinción crucial; y que evocan en otros ideas que ellos podrían haber expresado de manera similar; en resumen, un conjunto de propiedades que podemos denominar 'el uso creativo del lenguaje'*. (Chomsky, 2003, p. 48) [Subrayado nuestro].

Como se comprueba en la cita, la teoría chomskiana plantea que los seres humanos nacen dotados de una facultad ("creativa") del lenguaje llamada Gramática Universal (en adelante GU), la cual en su estado inicial (desde el nacimiento de un(a) niño(a), por ejemplo) no diferencia a los hablantes. Para Negrão, Scher y Viotti (2008, p. 97), actualmente, se entiende que la GU está formada por dos tipos de principios: unos rígidos e invariables; otros, abiertos, llamados parámetros. Según las autoras, la gramática generativa describe el conocimiento lingüístico alcanzado por diferentes hablantes de diferentes idiomas; caracteriza la GU; y explica los procesos que llevan a un niño a desarrollar conocimientos de su lengua.

A fin de entender la adquisición del lenguaje, la creatividad¹⁷ y la capacidad que tienen los hablantes (ideales) para hacer uso infinito de recursos ilimitados, Chomsky presentó diferentes reflexiones teóricas. En 1957, con la publicación de su gramática, divulgó su interés hacia los niveles superficial y profundo de la estructura gramatical. Para ello, analizó enunciados afirmativos, negativos e interrogativos. Ocho años después, el lingüista publicó una nueva versión de la gramática generativa y transformacional en la que se incluyeron los componentes fonológico, semántico y sintáctico.

Basándose en la filosofía racionalista (al considerar el cerebro un espacio rico y capaz de recibir, interpretar, almacenar, crear, producir sentidos, etc.), Chomsky se mostró seguidor de la psicología cognitiva, de ahí que haya razonado acerca del innatismo y del mentalismo. Conforme Petter (2008: 15), "*para Chomsky, a linguagem é uma capacidade inata e específica da espécie, isto é, transmitida geneticamente e própria da espécie humana*".

Además de conocer e interpretar las estructuras sintácticas, de determinar las oraciones nucleares (axiomas) de la lengua y su transformación gramatical, de diferenciar las estructuras superficiales y profundas de una oración, de incorporar a

¹⁷ La idea de creatividad que se verá en las próximas secciones de la tesis no se refiere al sentido que Chomsky le da a esa palabra.

sus estudios el componente semántico, la gramática generativa de Chomsky formuló la dicotomía *competence/performance* (competencia/actuación), semejante a la dualidad *langue/parole* de Saussure. Por un lado, la competencia se refiere a la capacidad que tiene el hablante de producir un conjunto infinitamente grande de sentencias que constituye su lengua, un tipo de componente intelectual creativo. Por otro lado, la actuación es el comportamiento lingüístico determinado por la competencia lingüística del hablante y por muchos factores no lingüísticos.

En palabras de Chomsky (1965, *apud* Coseriu, 1992, p. 53):

Lo que concierne primariamente a la teoría lingüística es *un hablante-oyente ideal*, en una comunidad lingüística del todo homogénea, *que sabe su lengua perfectamente* y al que no afectan condiciones sin valor gramatical, como son limitaciones de memoria, distracciones, cambios del centro de atención e interés, y errores (característicos o fortuitos) *al aplicar su conocimiento de la lengua al uso real*. Ésta me parece que ha sido *la posición de los fundadores de la lingüística general moderna, y no se ha dado ninguna razón convincente para modificarla*. [Subrayado nuestro]

En la cita anterior Chomsky expone de forma explícita la dicotomía competencia/actuación al pensar en un hablante-oyente ideal que domine su idioma y lo aplique al “uso real”. En el fragmento, el autor también alude al par *langue/parole* al mencionar “la Lingüística general moderna”.

No obstante, aunque se entienda que Saussure y Chomsky separan lo que es lingüístico de lo que no es lingüístico y defienden la homogeneidad de los sistemas lingüísticos, se nota que hay diferencias entre ambos teóricos, como lo esclarece Lyons (2011, p. 173) a continuación.

(...) embora o próprio Saussure esteja longe de ser claro a este respeito, muitos de seus seguidores consideram o sistema linguístico como algo bastante abstrato e diverso até mesmo do conhecimento idealizado que o falante tem dele. Saussure dá a impressão de que as sentenças de uma língua são exemplos de *parole*; tanto ele quanto seus seguidores falam de uma *langue* como um sistema de relações e não dizem nada ou quase nada sobre as regras necessárias para gerar sentenças. Chomsky, por outro lado, insistiu desde o início que a capacidade de produzir e de compreender sentenças sintaticamente bem formadas é uma parte central – na realidade, a parte central – da competência linguística de um falante. Sob este aspecto, o gerativismo chomskiano constitui sem dúvida um avanço em relação ao estruturalismo saussureano. [Subrayado nuestro]

Por lo anteriormente expuesto y razonado, se ha de tener en cuenta que la forma como Chomsky entendía la competencia lingüística favoreció el avance de los estudios relacionados con las teorías de adquisición del lenguaje y, obviamente, los enfoques y métodos de enseñanza de lenguas extranjeras relacionados con la era

comunicativa. Análogamente, se aclara que el saber intuitivo y racionalista postulado por la corriente chomskiana ha fortalecido las muchas disciplinas independientes del siglo XXI, como la Filosofía del lenguaje, la Lingüística aplicada, la Lingüística cognitiva, la Semiología, la Traducción, la Pragmática, el Análisis del discurso, la Antropología lingüística, la Etnolingüística, entre otros campos del conocimiento.

Al abarcar la segunda mitad del siglo XX, también se hace preciso aludir a Eugenio Coseriu, lingüista rumano estructuralista (re)conocido internacionalmente por sus innumerables publicaciones y títulos honoríficos.

Según señala Maldonado García (2015, p. 7):

Coseriu se interesó por toda clase de cuestiones, sobre las que dejó aportaciones imprescindibles en los campos de la fonética, sintaxis funcional, tipología lingüística, semántica estructural, latín vulgar, lingüística del texto, *teoría del lenguaje*, lingüística general, etnolingüística, *filosofía del lenguaje*, dialectología, sociolingüística, lingüística románica, *competencia lingüística*, gramática transformacional, problemas del gallego, ortografía del catalán, *teoría de la traducción*, gramática histórica, cambios lingüísticos universales del lenguaje, *lexicología y lexicografía*, *lógica* y gramática. [Subrayado nuestro]

Toda esa fructífera labor investigadora permite que los futuros lingüistas dispongan de un apreciable acervo bibliográfico, plural y de alto rango, que se puede emplear como referencial teórico para comprender materias tan reconocidas hoy en día como la Semántica, Semiótica, Traducción, Análisis del discurso, (Meta)Lexicografía, Teoría y Filosofía del lenguaje, entre otras líneas de investigación.

En lo que sigue, por lo que atañe a la naturaleza de sus planteamientos, cabe argüir que Coseriu inicia una perspectiva diferente de la de Chomsky (competencia/actuación) porque comprende el lenguaje (el saber hablar) como la representación y manifestación del ser, inspirándose en filósofos como Aristóteles (en virtud de la distinción entre *logos semantikós* y *logos aponfantikós*), Hegel (por entender que la transformación del ser se da a partir de la razón, de la autoconciencia), Humboldt (por sostener que toda lengua es un sistema abierto) y otros pensadores alemanes.

La teoría coseriana se singulariza por valorar la repercusión de la Historiografía lingüística, Antropología y Cultura en los contextos lingüísticos. Por ello, la Lingüística integral propuesta por Coseriu reúne una “profunda base histórica, que *asume* la historia de la lingüística y de la filosofía del lenguaje y *no inventa la rueda de nuevo*

ni niega aquella bibliografía que tenga más de diez años de edad [subrayado nuestro], como declara Kabatek (2015, p. 12).

De todo lo dicho anteriormente, ciñéndolo a los propósitos de la presente investigación y, entablando un diálogo con la teoría coseriana, es ineludible destacar y explicar temas como la función del lingüista y de la Lingüística, el lenguaje y el (saber) hablar; asuntos de gran relevancia para Coseriu.

En el capítulo 1 de la obra *Introducción a la lingüística*, por ejemplo, el autor rumano centra la discusión en algunos conceptos fundamentales sobre Lingüística, lenguaje y Filología. Él defiende que la lingüística “es la ciencia que estudia desde todos los puntos de vista posibles el lenguaje humano articulado en general y en las formas específicas en que se realiza” (Coseriu, 1986, p. 7). En otros apartados de la obra, el autor plantea: a) que la lingüística no concurre con el saber polígloto, que el lingüista estudia científicamente uno o más idiomas sin el desafío de aprenderlos, y II. que la Filología y la Lingüística son disciplinas interdependientes; la primera se ocupa de los hechos lingüísticos presentes, por lo general, en textos considerados históricos, mientras que la segunda describe y analiza elementos lingüísticos presentes en cualquier género textual. “En efecto, la Lingüística, en sentido estricto, se ocupa solo en el estudio del lenguaje en que los ‘signos’ son palabras constituidas por sonidos, es decir, del lenguaje articulado” (Coseriu, 1986, p. 10).

De las ideas coserianas, se desprende, además, que la articulación del lenguaje no prescinde del pensamiento, puesto que el reconocimiento de la naturaleza externa (lo colectivo y lo social) es una acción interna, individual. Sin embargo, el pensamiento (intuitivo o prelingüístico y reflexivo o poslingüístico) prescinde del lenguaje. Tal argumento se evidencia en la siguiente cita (Coseriu, 1977, *apud* Rodríguez, 2016, p. 75):

El lenguaje *representa*; pero como tal *no entiende* lo representado. El lenguaje contiene el ser de las cosas y manifiesta de manera inmediata la existencia humana, pero es actividad no reflexiva: el ‘continente’ y la ‘manifestación’ no pueden interpretarse a sí mismos. Sólo la reflexión sobre lo dado en el lenguaje y a través del lenguaje (...) puede llevar a la comprensión del ser. [Subrayado del autor]

Innegablemente, los aportes coserianos sobre el pensamiento y el lenguaje (como actividad, saber y producto) infunden en el lector curiosidades acerca de la interlocución que la teoría del lenguaje coseriano establece con la psicología del lenguaje. Estas dos ramas teóricas fortalecen los estudios sobre Semiótica,

Competencia comunicativa, Competencia léxica y Adquisición del lenguaje, contenidos importantes para las reflexiones que se pueden hacer sobre la enseñanza y el aprendizaje de lenguas extranjeras.

Otra razón crucial para entender la asunción de los planteamientos de Coseriu en el siglo XXI son las consideraciones que hace el académico acerca del *saber hablar*. Para él, el hablar es fisiológico y psíquico, pero el *saber hablar* (o *saber lingüístico*) es cultural. Se sobreentiende que la motivación extralingüística conlleva a un logro comunicativo (saber expresivo e idiomático) en el que el lenguaje es universal dentro de lo individual, según técnicas históricamente determinadas.

Para Coseriu (1985, *apud* González Ruiz y Martínez Pasmarr, 2008, p. 273):

This distinction, which originated as a result of the discomfort with the distinction *langue/ parole*, *language/ speech* in the context of the post-Saussurean discussion of these notions, concerns in reality the levies of language, but applies first of all to what in the last decades has been called 'linguistic competence' and what I called at what time and still continue to call 'linguistic knowledge' (*saber lingüístico*).¹⁸

Aunque el *saber lingüístico* postulado por Coseriu haya dado lugar a otras concepciones de competencia comunicativa, como la del antropólogo Dell Hymes, hay que destacar la apertura que dio el estructuralismo, en el caso del estructuralismo realista coseriano, a la percepción de una comunicación allende de la *langue/parole* o de la *competence/performance*.

3.2.1 Nuevos desafíos para los lingüistas

Como se ha podido inferir, la lingüística llega al siglo XXI con un compacto aporte teórico, con una amplia gama de disciplinas interdependientes que llevan en sus títulos el término Lingüística, como, por ejemplo: Sociolingüística, Etnolingüística, Psicolingüística, Lingüística aplicada, Lingüística computacional, Lingüística crítica, Lingüística cognitiva, Lingüística de corpus, etcétera. La Pragmática, la (Inter)Semiótica y las tres primeras áreas científicas de la relación anterior son

¹⁸ [Traducción propia] Esta distinción, que se originó como resultado de la incomodidad de la distinción *lengua/habla*, *lenguaje/habla* en el contexto de la discusión post-saussureana de estas nociones, se refiere en realidad a los gravámenes del lenguaje, pero se aplica ante todo a lo que en las últimas décadas se han denominado 'competencia lingüística' y lo que llamé en aquel momento y todavía sigo llamando 'conocimiento lingüístico' (*saber lingüístico*).

ejemplos de lingüísticas externas (referente a los factores extralingüísticos), heredadas del siglo XX.

Ante el creciente número de esas corrientes, el gran reto de la Lingüística en este siglo es hacer emerger una “nueva”¹⁹ perspectiva Lingüística que no infravalore y excluya las ideas ya existentes, que utilice la inteligencia de las nuevas tecnologías del conocimiento y de la información a fin de teorizar y valorar los quehaceres y saberes científicos de la propia Lingüística, sin perder de vista que el lenguaje está integrado con las capacidades cognitivas (memoria, categorización y percepción), por ejemplo. En palabras de Kabatek (2015, p. 2):

la lingüística del siglo XXI, en vez de someterse a las ciencias de la naturaleza y a sus principios teóricos y metodológicos, debería volver a definirse desde su propio objeto, el lenguaje humano, las lenguas y los textos, y que haciéndolo con todas las consecuencias que implica esto aportaría mucho más a la ciencia en general que imitando discursos ajenos a la esencia de su objeto.

En cierta medida, lo que orienta Kabatek concuerda con lo que idean los lingüistas poscoserianos respecto al miramiento que se debe tener al pasado de la Lingüística y la organización de las diferentes sociedades. Por otro lado, aunque los paradigmas lingüísticos del siglo XXI no generen tantos impactos científicos en cuanto al concepto de innovación, como los del siglo XIX, se ha de ponderar que el lenguaje seguirá siendo el objeto de la Lingüística y de las diferentes ciencias que integran el campo de las humanidades. Con todo, puesto que la Filología expande su alcance junto a las *humanidades digitales*, se induce, pues, que actualmente la Lingüística ha quedado contenida. Es esencial que los lingüistas tengan una visión más amplia, plural, de la propia Lingüística, que investiguen sin aferrarse meramente a los contenidos más clásicos de la fonética, sintaxis y morfología, como todavía se constata en congresos y seminarios²⁰.

¹⁹ Entre 2020 y 2021, la ABRALIN (Asociación Brasileña de Lingüística), en colaboración con varias asociaciones y comités internacionales de Lingüística y LA, organizó el proyecto *ABRALIN en vivo en YouTube*. Según la asociación el evento es “un espacio de encuentro libre y gratuito para estudiantes, lingüistas y personas interesadas en diferentes aspectos de la investigación lingüística e incluye discusiones y presentaciones de los más diversos temas relacionados con el estudio del lenguaje humano” (Recuperado el 15 de julio de 2020, de <https://www.abralin.org/site/es/evento/abralin-ao-vivo-2020-2/>).

²⁰ Si se analiza el histórico de los simposios de la Sociedad Española de Lingüística, disponible en <http://www.sel.edu.es/>, se convalida esta argumentación. Por otro lado, el próximo congreso de la Asociación de Lingüística y Filología de la América Latina (ALFAL) a realizarse en abril de 2020 en Bolivia, presenta 24 áreas temáticas para las secciones de comunicación oral entre las que figuran: Lenguas étnicas, Semiótica, Pragmática, Semántica, Filosofía del lenguaje, Lenguaje y cognición,

Tal y como se analiza, en esta segunda década del siglo XXI, la Lingüística se inserta oficialmente en el contexto de las Humanidades y ello implica necesariamente una mayor responsabilidad científica, a la vez social, que requiere una atención más interdisciplinaria por parte de los lingüistas. Por ese motivo, hoy en día en el ámbito académico, se vuelve a cuestionar el efectivo papel de la Lingüística en la sociedad, como lo hizo Saussure (2014, p. 31-32):

En cuanto a la filología, ya lo sabemos: es neamente distinta de la lingüística, pese a los puntos de contacto de ambas ciencias y los servicios mutuos que se prestan. ¿Cuál es entonces la utilidad de la lingüística? Muy pocas personas tienen ideas claras al respecto; no es este el lugar de fijarlas. Pero es evidente, por ejemplo, que las cuestiones lingüísticas interesan a cuantos tienen que manejar textos: historiadores, filólogos, etc. Más evidente es aún su importancia para la cultura general: en la vida de los individuos y de las sociedades, *el lenguaje es un factor más importante que cualquier otro. Sería inadmisibles que su estudio quedase en cosa de unos pocos especialistas; de hecho, todo el mundo se ocupa, poco o mucho, de él; pero – consecuencia paradójica del interés que se le presta – no hay terreno en que hayan germinado más ideas absurdas, más prejuicios, espejismos, ficciones. Desde el punto de vista psicológico, tales errores no son desdeñables; mas la tarea del lingüista es, ante todo, denunciarlos, y disiparlos tan completamente como sea posible. [Subrayado nuestro]*

En otras palabras, el célebre profesor ginebrino acentúa la transcendencia del cooperativismo y colaboración de la Lingüística con los diferentes sujetos que integran las sociedades, al mismo tiempo fomenta la necesidad de que la Lingüística se haga pública y participativa.

Se pone en cuestión que la zozobra de la Lingüística está en que, frente al exceso de individualismo científico de la posmodernidad, presente en el ámbito académico, los lingüistas se encierran en su universo particular (con limitadas especializaciones) y no se permitan crear puentes con otras áreas científicas. Resulta evidente que en el siglo actual no tiene cabida la distancia entre las sociedades y los estudios humanísticos y, en consecuencia, una labor antisocial y antipolítica. Asimismo, en cuanto a la LA, todavía hay muchos lingüistas que no reconocen la independencia y científicidad de esa disciplina.

Con base en lo anterior, asimismo, cabe citar que, en el pasado, la Lingüística tenía el mismo mérito que las ciencias naturales, como dice Azpiazu Torres (2010, p. 25) a continuación:

Críticos y críticas literarias, Lingüística aplicada a la enseñanza de lenguas extranjeras, Nuevas tecnologías, redes sociales y usos del lenguaje.

El lingüista es perfectamente consciente de que, si hace ciento cincuenta años su actividad estaba en pie de igualdad con la de los científicos naturales, en este momento ya no es posible la equiparación: los descubrimientos en las ciencias naturales y tecnológicas se han multiplicado exponencialmente, en parte ayudados por los grandes avances técnicos a los que van asociadas estas ciencias, mientras que la *Lingüística ha quedado claramente rezagada en esto. Solamente en la asociación con otras ciencias, humanas, naturales o tecnológicas (psicología, sociología, neurología, informática), parece haber encontrado una vía productiva de ofrecer resultados.* [Subrayado del autor]

A la luz de lo que dilucida Azpiazu Torres (2010) en la cita anterior, extraída del artículo titulado “Sobre el ‘complejo cientificista’ del lingüista y los retos de una ‘Lingüística integral y pragmática’ en el mundo actual”, se concluye que, para acompañar el progreso de la ciencia posmoderna, la Lingüística necesita atenerse a su objeto de estudio de forma “manipulable” y social; “debe volver a aliarse con la Filología y la Crítica Literaria”. El lingüista debe ser científico, crítico, estratega y publicitario (asistir a congresos, publicar libros y hacerlos públicos, etcétera), “debe hacer accesible de un modo inteligible el modo y la finalidad con que se emplea la lengua”. (Azpiazu Torres, 2010, p. 28-29).

Para la autora, el gran reto de esta centuria es concebir un modelo de “Lingüística pragmática”, intercultural, tecnológica y social, como se lee en el siguiente fragmento de Azpiazu Torres (2010, p. 31-32):

“La prescripción de la que hablamos no tiene como resultado último fijar una norma nueva, sino hacer indicaciones o recomendaciones sobre el uso de la lengua, encaminadas a sacar el máximo partido posible de sus opciones y estrategias, y contribuir con ello a configurar un *hablar máximamente productivo (diferenciado, preciso, imaginativo y sugerente) y estéticamente más satisfactorio (fluido, natural, elegante y atractivo)*. Esto es lo que denominamos una “lingüística pragmática”: no una que trate de imponer una cierta visión del “objeto lingüístico” como “ley lingüística”, sino, por volver a los términos kantianos, una lingüística encaminada a que los hablantes “puedan hacer lo mejor de sí mismos” como tales hablantes.” [Subrayado del autor]

Al aplicar el término “Lingüística pragmática”, la experta no alude en concreto a las tesis de Austin y Searle, sino que *grosso modo* pone de manifiesto que la Lingüística precisa ser funcional en tanto que observa la comunicación y la conexión entre diferentes hablantes.

En líneas generales, en la presente sección, se ha hecho un recorrido a lo largo de la historia de la Lingüística, dándole enfoque a las informaciones más acordes con los propósitos de esta tesis. Indiscutiblemente, lo que se ha publicado sobre la

Lingüística supera el límite de páginas destinado al desarrollo de este estudio. En cambio, se puede aseverar que el marco teórico anteriormente presentado recopila lo necesario para perfilar e interpretar lo que se hablará más adelante sobre las aportaciones de la LA y el lenguaje. A lo anterior cabe añadir que entre los desafíos de la Lingüística para los nuevos tiempos está no olvidarse del pasado (los sucesos históricos) y considerar primordiales lo relacionado con la lengua de la Inmigración, la Filología, la Filosofía del lenguaje, la Lingüística Aplicada, la Lingüística de corpus, la Lingüística cognitiva y la Pragmática o el propio lenguaje gastronómico, temas tan vigentes hoy en día. “Esperemos que en el futuro podamos descubrir más puntos en común con otras escuelas y que entre todos lleguemos a comprender un poquito mejor el misterioso y apasionante mundo del lenguaje y las lenguas” (Ibarretxe-Antuñano, 2013, p. 256).

Apoyándose en el pensamiento de la lingüista cognitiva Ibarretxe-Antuñano y a partir de los ejemplos encontrados en los diferentes textos leídos hasta la presente, en la siguiente sección, se iniciará la tercera etapa de la fundamentación teórica con la idea de que (el carácter semántico de) la Lingüística cognitiva, (el enfoque metodológico de) la Lingüística de corpus y (más la dimensión teórico-práctica de) la LA son las corrientes lingüísticas idóneas para dialogar con la Antropología de la alimentación y el español gastronómico.

4 SOPA DE LETRAS: LA LINGÜÍSTICA APLICADA Y SUS APORTACIONES A LA ENSEÑANZA DE LENGUAS EXTRANJERAS

En el capítulo anterior, de forma sucinta, se han expuesto algunos de los principales momentos de la historia de la Lingüística, entre los que figuran nombres que remiten al Estructuralismo, al Generativismo y a la Lingüística cognitiva. Las teorías y los hechos lingüísticos dilucidados nos ayudan a comprender la LA, su objeto de estudio y su papel como ciencia social, inter, multi y transdisciplinar. Antes de discurrir sobre la LA, se hace necesario teorizar sobre su objeto de análisis.

4.1 ¿EL LENGUAJE Y EL PENSAMIENTO COMO OBJETOS DE ESTUDIO?

En lo que respecta al origen del lenguaje, la teoría creacionista defiende que Dios le dio al hombre la capacidad de pensar y hablar a su imagen y semejanza. La teoría evolucionista, considerando las creencias de Charles Darwin, justifica que “las lenguas habrían surgido de modo aleatorio y por convención, en cada sociedad o cultura, y serían, por lo tanto, resultado de una lenta evolución” (Jiménez Huertas, 2019, p. 14). En ese contexto, muchos teóricos de la Paleontología, Psicología cognitiva, Biología o Neurolingüística, por ejemplo, consideran que el lenguaje surgió con el desarrollo del cerebro, específicamente en el hemisferio izquierdo. El naturalista y paleontólogo Florentino Ameghino dice que los indicadores del lenguaje articulado son el aumento del tamaño cerebral, el desarrollo del mentón y la posición y estructura del hueso hioides (Jiménez Huertas, 2019, p. 48). En fin, a pesar de que las teorías actuales sean más científicas que la creacionista y la evolucionista, no se ha comprobado todavía cuando, de hecho, el hombre empezó a articular el lenguaje hablado.

La historia confirma que el lenguaje, como objeto de la Lingüística, siempre ha tenido dispares interpretaciones, las cuales se relacionan con la época y la corriente teórica a la que pertenecían/pertenecen los estudiosos. Saussure y Chomsky comprenden el lenguaje de modo diferente. Si, para el primer autor, la lengua es un sistema y el lenguaje, un reflejo de ese sistema; para el experto norteamericano, el lenguaje es un sistema articulado, internalizado, innato al individuo. Las ideas chomskianas abren las puertas para la Lingüística cognitiva que caracteriza el lenguaje como motivado y corporeizado, además de definirlo como una capacidad

integrada en la cognición humana, resultado de habilidades cognitivas como la memoria, el razonamiento, la categorización o la atención (Ibarretxe-Antuñano, 2013).

En relación con la historia de la Lingüística, conviene saber aún que tanto en la India antigua, con los estudios de Panini sobre el sánscrito, como en la Grecia con las conceptualizaciones de Heródoto o, incluso en la retórica aristotélica (el orador, el auditorio y el discurso), ya se confería papel importante al lenguaje. Por añadidura, después del renacimiento con la vuelta a los modelos clásicos, en la edad moderna, se observó el lenguaje a la luz de dos corrientes del pensamiento: el empirismo y el racionalismo. Indudablemente, entre los siglos XIX y XX, los estudios relacionados con la cognición (desde la Gramática Transformacional de Chomsky), la etnografía del habla, la sociología del lenguaje (la comunicación verbal y no verbal estudiada por Dell Hymes), la dialectología/sociolingüística laboviana, pragmática, inteligencia artificial, física cuántica, entre otras fuentes del conocimiento, coadyuvaron a constituir una idea multidisciplinar del lenguaje en la actualidad.

En palabras de Jiménez Huertas (2019, p. 32):

Nosotros creemos que el lenguaje forma parte de nuestra naturaleza humana por lo que, efectivamente, una buena parte de sus mecanismos de control está en nuestros *genes*. Esta parte se activa al nacer con el aprendizaje de la lengua materna y conjuntamente con el resto de procesos relacionados con la inteligencia *emocional y social*. No obstante, su desarrollo no es algo que se haya producido por azar. Tampoco puede ser una habilidad adquirida recientemente. El lenguaje forma la base del *sistema cognitivo* y su nivel de enraizamiento es tan profundo que abarca el funcionamiento de todas las estructuras humanas, tanto las *biológicas, psicológicas y fisiológicas como las espirituales*. Así que *la ciencia ha descrito correctamente algunos de los procesos, pero la especialización a veces impide ver la fotografía completa del fenómeno*. Todos tienen parte de razón. ¡Pero todos se quedan cortos! *Tenemos que ampliar el zoom de nuestra visión para situar el lenguaje en un contexto más amplio*. [Subrayado nuestro]

En la cita, la filóloga catalana discrepa de las ideas conductistas y cartesianas. Para ella, el lenguaje es un fenómeno social, mucho más que un dispositivo de la mente, una programación del subconsciente, lo que se conecta con la importancia de la competencia transcendental para la enseñanza y el aprendizaje de lenguas extranjeras o adicionales. En otros apartados de su libro “Estamos hechos de lenguaje”, Jiménez Huertas (2019) revela que el lenguaje es creación²¹, funciona igual que la vida, interactúa con los campos energéticos, eléctricos, magnéticos, las emociones, las intenciones y la conciencia. Asimismo, en esa línea de razonamiento,

²¹ Aquí, el concepto de creatividad no es el mismo propuesto por Chomsky.

aquellos que se interesen por la lengua necesitan percatarse de que el lenguaje se sitúa en un contexto más amplio. Sin lugar a dudas, muchos de los planteamientos de la autora en su obra generan discusiones desde el punto de vista epistemológico.

En efecto, lo estudian muchas áreas del saber, como la Filosofía, Teología, Lógica, Biología, Antropología, Lingüística, Psicología. Muchas veces el cruce entre esas teorías dificulta que se identifique con diafanidad lo que dice cada una de esas ciencias sobre el lenguaje. Es de notar que la Psicología (la Psicolingüística, la adquisición del lenguaje infantil, la psicología cognitiva, el enfoque constructivista) ha contribuido a que hoy en día se identifiquen/comprendan los matices que constituyen el proceso comunicativo y, consecuentemente, la interacción entre el lenguaje, el aprendizaje y el conocimiento.

Vale ratificar que el término *lenguaje* genera muchas reflexiones. Ribes, Cortés y Romero (1992, p. 60) declaran que:

El lenguaje no es un término técnico. Es un término o concepto multívoco, con amplio rango de significados. El lenguaje es lo *que* la gente escribe y dice, pero es también *a través* y *por medio* de lo cual esto es hecho. El lenguaje tiene que ver con los *sonidos* que se pronuncian, así como los *signos* que se leen y escriben, pero también se relaciona con los *significados* transmitidos o representados por dichos signos. El lenguaje consiste en la *manera* global en que la gente habla, pero también tiene que ver con las *palabras* que se emplean (léxico), y con las *reglas* mediante las cuales se describen las maneras de hablar. El lenguaje es *todo* esto, mas, sin embargo, no puede identificarse con ninguno de estos aspectos. [Subrayado de los autores]

Para los tres psicólogos es en la práctica donde actúa el lenguaje. Sin embargo, entienden que este mismo lenguaje es un instrumento (o “conjunto de herramientas”) que depende de su multivocidad para ajustarse a los sonidos, “los signos que se leen y escriben” y las palabras (léxico). Esto es, a pesar de ser una forma de vida, “el lenguaje se aprende como en un proceso de entrenamiento” (Wittgenstein, 1988, *apud* Ribes, Cortés y Romero, 1992, p. 65).

En líneas generales, los autores traen a colación un pensamiento conductista que limita lo que se ha resignificado sobre el lenguaje en el siglo actual. Decir que “es a la conducta lo que la geometría es a la física” sería infravalorar el papel social del lenguaje en cuanto a la interacción entre el mundo y los hablantes, aspecto indispensable para la LA.

Pero tampoco se solucionaría la cuestión si se manifestara que es el lenguaje algo instintivo, como lo expresa Pinker (2017, p. 25) a continuación:

La universalidad y la complejidad de las lenguas humanas es un descubrimiento que siempre ha suscitado la admiración de los lingüistas, y constituye el principal motivo para sospechar que el lenguaje no es una simple invención cultural, sino el producto de un peculiar instinto humano.

Steven Pinker (2017, p. 25) en su obra “El instinto del lenguaje” demuestra que el lenguaje es: i) innato al individuo; ii) parte de la biología humana; y iii) hereditario. Para el autor, Chomsky es “tal vez la persona a la que cabe una mayor responsabilidad en la moderna revolución del lenguaje y de la ciencia cognitiva” (Pinker, 2017, p. 20). A lo largo de su obra, el psicólogo Pinker menciona a Darwin y subraya que “la selección natural ha ido configurando la materia prima de los organismos y de sus cerebros para encajarlos en un sinnúmero de nichos diferenciados” (Pinker, 2017, p. 401). De este modo, se razona que la modularización y la teoría evolucionista aludida no son suficientes para entender la complejidad del lenguaje.

Otro asunto relevante para el presente estudio es la relación entre el lenguaje y el pensamiento. En primer lugar, resulta de interés destacar que muchos entendidos de la historia de la Psicología evolutiva y cognitiva, Psicolingüística, Filosofía del lenguaje, Neurología y Antropología, en diferentes épocas, concebían que: a) el pensamiento precede al lenguaje, b) el lenguaje actúa como instrumento del pensamiento y c) el pensamiento depende del lenguaje.

Evidentemente, para los filósofos del lenguaje más tradicionales, el lenguaje puede ser confundido como lengua, por lo que se considera que el pensamiento depende de la lengua y esta puede existir sin el pensamiento. Wilhelm von Humboldt, a modo de ejemplo, opina que solo por intermedio de la lengua se concibe el mundo.

Desde otra óptica, Gomila Benejam (1998, p. 227) aclara que:

“(…) si nuestros conceptos básicos son innatos, resultado del proceso evolutivo de adaptación, entonces sólo podremos conocer (representarnos con verdad) aquellos aspectos de la realidad para los que contemos con recursos conceptuales apropiados.
(…)

Al considerar la relación entre pensamiento y lenguaje concluimos que el pensamiento no puede ser totalmente dependiente del lenguaje, y que el lenguaje depende hasta cierto punto del pensamiento. Lo que se afirma ahora complementa esa conclusión, al proponer la posibilidad de un proceso de retro-alimentación entre ambos aspectos, mediante el cual el lenguaje introduciría un cambio cualitativo en nuestra capacidad representacional.”

A pesar de que el artículo de donde se ha extraído esa cita se titule “El lenguaje del pensamiento”, Gomila Benejam (1998) defiende vehementemente que el lenguaje

y el pensamiento son dos facultades diferentes, pero no indisociables. El debate del autor es una respuesta a la idea de que el lenguaje del pensamiento es innato, propuesta por el psicolingüista norteamericano Jerry Alan Fodor y por otros expertos mencionados anteriormente.

No cabe duda de que los temas tratados por los pensadores Jean William Fritz Piaget (biólogo y psicólogo), Lev Semyonovich Vygotsky (psicólogo), Alexander Romanovich Luria (neuropsicólogo), Edward Sapir (antropólogo-lingüista), Benjamin Lee Whorf (lingüista) y Jerome Seymour Bruner (psicólogo) son esenciales a la hora de observar y analizar problemas relacionados con la enseñanza y el aprendizaje de lenguas extranjeras y la adquisición del lenguaje, por ejemplo.

La teoría constructivista-interaccionista o concepción organicista de Piaget, inspirada en la ciencia natural (en la biología), enfatiza que el lenguaje funciona como un medio de representación, provee el pensamiento y es periférico en el desarrollo cognitivo. El psicólogo critica la perspectiva innatista del lenguaje e investiga los procesos internos de la facultad intelectual, más bien el razonamiento del niño. Para él, el conocimiento proviene de las interacciones entre sujeto y objeto. Además, señala que el factor social no es decisivo en la formación de la inteligencia (evolución de estadios de pensamiento a partir del desarrollo biológico y la maduración psicológica). Dicho de otro modo, al “padre de la pedagogía moderna” le interesa saber cómo se construye el conocimiento a través de esquemas mentales (aprendizaje a partir de la asimilación y acomodación) individualizados en los que el lenguaje es un juego simbólico.

La teoría sociocultural-interaccionista de Vygotsky, por otro lado, acentúa que el lenguaje es una actividad que se asocia al pensamiento. El desarrollo del lenguaje depende del descubrimiento de reglas que el individuo abstrae e interioriza del contexto social donde crece. Por ello, la función principal del lenguaje es la comunicación, el intercambio social. El experto también sostiene que el lenguaje es el mecanismo a través del cual se negocia el significado, permite que el individuo exteriorice el pensamiento.

Para Vygotsky (1995, p. 39):

En otras palabras, el lenguaje no puede ser "descubierto" sin el pensamiento. Brevemente, podemos concluir que: 1. En su desarrollo ontogenético, el pensamiento y el lenguaje provienen de distintas raíces genéticas. 2. En el desarrollo del habla del niño podemos establecer con certeza una etapa preintelectual, y en su desarrollo

intelectual una etapa prelingüística. 3. Hasta un cierto punto en el tiempo, los dos siguen líneas separadas, independientemente una de otra. 4. En un momento determinado estas líneas, se encuentran, y entonces el pensamiento se torna verbal y el lenguaje, racional.

Como revela el autor, pensamiento y lenguaje son independientes en cuanto a su desarrollo, pero se relacionan e influyen mutuamente. Tales consideraciones suscitaron reflexiones de otros psicólogos como Luria, discípulo de Vygotsky.

En contraste, seguidor de la Antropología lingüística de Franz Boas, Edward Sapir defiende que el lenguaje no solo permite la expresión del pensamiento, sino que lo construye, lo determina. Es más, el lenguaje es el molde del pensamiento. Solo se puede notar lo que está formalizado por medio de la lengua. Así, el lenguaje forma, construye y determina, ideas que consolidan la hipótesis Sapir-Whorf, formulada por Benjamín Lee Whorf, discípulo de Sapir.

Esa teoría de naturaleza empírica, dividida en fuerte y débil, afirma que los idiomas producen diferentes formas de conceptualizar el mundo. Lo cual justifica el poder arbitrario de la forma lingüística frente a la realidad. De esa forma, la concepción de que el lenguaje es un producto sociocultural atrajo a teóricos de la Lingüística cognitiva como George Lakoff, a pesar de las debilidades de la hipótesis, surgidas a medida que se popularizaban las convicciones sobre el innatismo y el universalismo chomskiano. De todos modos, Sapir y Whorf han aportado importantes apreciaciones a los estudios etnolingüísticos.

El relativismo lingüístico del enfoque Sapir-Whorf lo revisó Jerome Bruner (2007). Conforme el “líder cognitivista”, lenguaje y pensamiento son dos formas de comportamiento que están interrelacionados, distintos en cuanto a su origen y desarrollo. El lenguaje contiene y expresa el pensamiento. En ese sentido, el razonamiento bruneriano se asienta en los supuestos constructivistas de modo descriptivo y prescriptivo, lo que distingue Bruner de Piaget y Vygotsky. En otras palabras, para el “líder del cognitivismo”, las personas son capaces de generar conocimiento a partir de categorizaciones; de relacionar lo que aprenden y saben con su experiencia²². Esta aportación teórica ayuda a reflexionar sobre la formación del español gastronómico y su aplicación didáctica (aprendizaje experiencial).

Por todo lo que se ha expuesto a lo largo de esta subsección, se ha de reafirmar que el lenguaje y el pensamiento son dos facultades de naturaleza psicológica,

²² Ese pensamiento se evidencia en la Fase CUAL de la investigación.

cognitiva, motivacional, social y cultural que caracterizan a los humanos. Se hace necesario entender que el lenguaje se manifiesta como un puente dialógico entre el pensamiento y lo externo, derivado de las diferentes realidades, sentidos y significados que integran la comunicación. Según su funcionalidad, el lenguaje es menos abstracto que el pensamiento porque este se constituye de (neuro)transmisores cognitivos-emocionales-simbólicos. En líneas generales, el lenguaje es el pensamiento arropado por diferentes recursos lingüísticos (verbales o no verbales), contruidos/organizados en un contexto social y dialógico.

A modo de ejemplo, a fin de reforzar la idea de que la cultura y el contexto social y dialógico juegan un papel significativo en la realización del lenguaje y del pensamiento, se aprecian dos prácticas conocidas en el ámbito de la restauración, relacionadas con la temática de este estudio: a) la elaboración de recetas y b) la elección de alimentos de un menú en un restaurante.

En el primer caso, el diálogo interno (pensamiento) de un/una cocinero/cocinera variaría según el tipo de alimento que elaborara, el material escrito que consultara, la relación sociocultural que tuviera con los ingredientes y procesos de elaboración, etcétera. Incluso el hecho de que la receta estuviera en papel (escrito a mano) o digitalizada generaría distintas interpretaciones y conceptualizaciones. Elaborar una receta por primera vez, con la ayuda de un material de apoyo, no es lo mismo que saberla de memoria.

El desarrollo del lenguaje y del pensamiento del profesional también estaría sujeto a las acciones de otras personas, considerando que una cocina es al mismo tiempo un espacio silencioso (diálogo interno en la toma de decisiones) y ruidoso (comunicación rápida y funcional). Está claro que cocinar en casa entre amigos/amigas no coincide con los requisitos y procesos de las confecciones de un restaurante. Entre los amigos, el filtro afectivo y la experiencia sin ningún tipo de exigencia profesional no se compara a las obligaciones comerciales de un restaurante. En este, el comensal podrá ser incluso un/una experta en periodismo gastronómico o un/una gourmet de la sociedad Michelin. En fin, esas ideas indican la presencia de muchos juegos simbólicos en un acto aparentemente sencillo como preparar una receta ya existente. Indudablemente, el conocimiento lingüístico, el filtro afectivo y las motivaciones intrínseca y extrínseca serían decisivos para el buen resultado de esa experiencia. Por último, cabe añadir que en esa situación también

se revelaría el poder de la mente en el proceso de categorización y jerarquización de los aspectos lingüísticos del lenguaje gastronómico, como el caso del *mise en place*.

La segunda situación, cognitivamente tan compleja como la primera, exigiría del lector un conocimiento enciclopédico que le permitiera interpretar las combinaciones léxicas, metafóricas y metonímicas, presentes en el menú. En esa actividad, así como en la primera, la lectura de los códigos lingüísticos es periférico porque el juego simbólico sobrepasa las fronteras del significante y significado, si se tiene en cuenta, por ejemplo, que los comensales estarían en un restaurante peruano y no conocerían los alimentos. La situación se complicaría aún más si los comensales estuvieran en un país extranjero y no conocieran el idioma del lugar. ¿Qué conocimientos tendrían del producto que ingerirían? En ese sentido, se comprueba que el nivel de *(multi)litteracidad gastronómica*²³ faculta la comunicación, sobre todo cuando se activa primero el conocimiento experiencial. En otras palabras, en un restaurante, salvo si no es intencional, entre un sabor conocido y desconocido, el comensal prefiere mínimamente aquel que ya le haya provocado alguna sensación. Como se infiere, leer (o enseñar) la receta o la carta de un restaurante no es tan fácil como se presiente. De ahí que, en el ámbito de la alimentación, por ejemplo, un niño tarde en resignificar lo leído e imaginado más que a un adulto, si ambos no presentan problemas relativos al lenguaje.

Para terminar esta subsección, se ha tener en cuenta que la LA se preocupa por los diferentes problemas relacionados con el lenguaje y el pensamiento, por lo que es imprescindible que se conozcan distintas cosmovisiones referentes al tema. Por ello, hasta aquí se ha querido señalar asuntos a veces olvidados o infravalorados por diferentes lingüistas aplicados desde que la LA se independizó y generó otras corrientes de estudio como la Lingüística Aplicada Crítica (LAC). Así pues, para pasar a los siguientes apartados, es menester entender que la Lingüística y LA usan diferentes perspectivas y enfoques para comprender el lenguaje. Ello significa decir que, en la formación de profesores de lenguas extranjeras, el aporte teórico de ambas materias es relevante. Como plantea Almeida Filho (2005, p. 27), para llevar a cabo la LA, se requiere algún conocimiento de la Lingüística combinado con otros conocimientos específicos de otras ciencias.

²³ Entendida aquí como la capacidad (Gastroeducación) de desenvolverse ante experiencias gastronómicas, como saber interpretar menús, rótulos de productos alimentarios, recetas, etcétera;

4.2 BASES IMPORTANTES DE LA LINGÜÍSTICA APLICADA PARA EL SIGLO XXI

La LA es una ciencia que desde el siglo XX dedica atención al lenguaje. En cuanto a su historia, se dice que la misma surgió en la década de 40, en el contexto de la Segunda Guerra Mundial, preocupada por la enseñanza del inglés como lengua extranjera. En 1946, en la Universidad de Michigan, Charles Fries y Robert Lado impartieron el primer curso de LA en el que se propuso una enseñanza basada en la Lingüística Contrastiva. En 1948, se publicó la revista *Language Learning: A Journal of Applied Linguistics*, la primera en usar la nomenclatura *Applied Linguistics*.

Ese interés en realizar investigaciones y desarrollar metodologías de enseñanza de inglés se debió a la preocupación de los Estados Unidos en comunicarse eficazmente con sus aliados y enemigos; lo cual se constituyó como proceso importante para la enseñanza de lenguas extranjeras. En la década mencionada, la Lingüística era la “madre” de los lingüistas aplicados y aportaba teorías estructurales para la enseñanza de inglés.

En la década de 50, se consideraba que la LA significaba la aplicación de la Lingüística. En los años 60, cada vez más independiente de la Lingüística, los lingüistas aplicados valoraban la adquisición (no el aprendizaje) de lenguas como asunto más relevante. No obstante, en los 70, la LA se constituyó como área científica que cuestionaba los problemas reales relacionados con el lenguaje. Se reafirmó esa idea en los 80, cuando se negaba que la LA era una mera aplicación lingüística.

A su vez, en los años 90 la LA se presentó como un campo de estudio interdisciplinar, centrado en la relación entre teoría y práctica, preocupado por diferentes temas como, por ejemplo: 1. la investigación-acción de profesores de lenguas; 2. el uso del lenguaje en contextos académicos y profesionales; 3. el bilingüismo y el multilingüismo; 4. La evaluación del desempeño lingüístico-comunicativo; y 5. el papel de la propia LA como mediadora de la teoría y la práctica.

En el siglo XXI, según la Asociación Internacional de Lingüística Aplicada (AILA):

Applied Linguistics is an interdisciplinary and transdisciplinary field of research and practice dealing with practical problems of language and communication that can be identified, analysed or solved by applying available theories, methods and results of Linguistics or by developing new theoretical and methodological frameworks in

Linguistics to work on these problems. Applied Linguistics differs from Linguistics in general mainly with respect to its explicit orientation towards practical, everyday problems related to language and communication. The problems Applied Linguistics deals with range from aspects of the linguistic and communicative competence of the individual such as first or second language acquisition, literacy, language disorders, etc. to language and communication related problems in and between societies such as e.g. language variation and linguistic discrimination, multilingualism, language conflict, language policy and language planning.²⁴ (AILA, 2020) [Subrayado nuestro]

En la cita de la AILA se identifican aspectos de la LA que generaron polémicas en el siglo anterior, entre las cuales se encuentran: el objeto de estudio y la función social y política de la LA; su relación con la Lingüística; el carácter inter y transdisciplinario de la LA; y el papel de los lingüistas aplicados. En común, la LA difiere de la Lingüística con respecto a su orientación explícita hacia problemas prácticos y reales relacionados con el lenguaje y la comunicación. Sin embargo, aquí se entiende que el carácter interdisciplinario no determina la diferencia entre ambas. De hecho, la Lingüística también estrecha relaciones con otras ciencias, como lo señala Saussure en la introducción del *Curso de Lingüística General*. Lo que sí determina la singularidad de la LA es su perfil social y práctico en la identificación, análisis y solución de problemas relativos al lenguaje. Por tanto, la LA debe ser evaluada por sus resultados en y para las diferentes sociedades.

Afortunadamente, hay muchas publicaciones en las que se reflexiona sobre la Lingüística y la autonomía de la LA. Entre los expertos consultados, llama la atención las opiniones de Moita Lopes (1998, 2006), Payrató (2003), Rajagopalan (2006) y Rocha y Daher (2015). Entre esos cinco lingüistas aplicados hay pensamientos que justifican la “distancia” experimentada entre la lingüística y la LA hoy en día.

En este estudio, se comprende que ambas ciencias compartieron concepciones e ideales hasta el momento en que la teoría (lingüística) dejó de ser decisiva para entender la práctica (LA). Los lingüistas aplicados, por tanto, admitieron que se debería hacer teoría en la práctica, en la observación de los sucesos, aparte

²⁴ [Traducción AILA] La lingüística aplicada es un campo de investigación y práctica interdisciplinario y transdisciplinario que se ocupa de problemas prácticos del lenguaje y la comunicación que se pueden identificar, analizar o resolver aplicando las teorías, métodos y resultados disponibles de la Lingüística o desarrollando nuevos marcos teóricos y metodológicos en Lingüística para trabajar en estos problemas. La Lingüística Aplicada se diferencia de la Lingüística en general principalmente en su orientación explícita hacia problemas prácticos y cotidianos relacionados con el lenguaje y la comunicación. Los problemas que aborda la Lingüística Aplicada van desde aspectos de la competencia lingüística y comunicativa del individuo, como la adquisición del primer o segundo idioma, alfabetización, trastornos del lenguaje, etc., hasta problemas relacionados con el lenguaje y la comunicación en y entre sociedades, por ejemplo.

de transformar lo observado. Por eso, en los tiempos de crisis de las Humanidades, muchos lingüistas reconocen y entienden que los haceres de la LA ayudan a entender algunos de los complejos fenómenos lingüísticos que hay. La sociolingüística, por ejemplo, es una disciplina que tanto ampara la Lingüística como la LA en esas cuestiones.

En palabras de Payrató (2003, p. 24):

La Lingüística Aplicada no es ningún antónimo de la Lingüística (general, teórica o sin atributos) ni se sitúa tampoco en una posición jerárquicamente inferior a ella: ambas adquieren carácter complementario o interdependiente. La relación establecida se plasma en un modelo de *circularidades*, no de *subordinaciones*: la Lingüística Aplicada no se subordina a la teoría (central o nuclear) del lenguaje; se sirve de ella, la (re)construye y la completa de manera interdisciplinaria. [Subrayado del autor]

A pesar de que el autor realce que la LA y la Lingüística no son antónimas y tampoco se subordinan, hay en la cita dos razonamientos que suscitan una discusión, si se consideran las aportaciones de otros entendidos. Hoy por hoy, pensar que hay “interdependencia” entre esas dos ciencias es negar los avances de la LA y su consecuente autonomía. El segundo argumento susceptible de mejora es el entendimiento de que la LA es “interdisciplinaria”, una vez que en muchos contextos un único problema puede ser explicado y resuelto a partir de diferentes áreas de investigación; con lo cual se podría inferir que hay un carácter inter, multi y transdisciplinar en la LA, puesto que esta “(...) *It draws on a wide range of theoretical and methodological approaches from various disciplines—from the humanities to the social and natural sciences (...)*”²⁵ (AAAL, 2020).

En su discurso, Payrató (2003, p. 21, [subrayado del autor]) reconoce que definir la LA como “*la aplicación a un dominio práctico de las teorías lingüísticas es excesivamente reduccionista e incluso conduce a una concepción trivial de la disciplina*”. En otros apartados de su obra *De profesión, lingüista*, el experto deja a entender que en la LA, la teoría anticipa la práctica. “(...) Lo que en el fondo ha caracterizado a la Lingüística Aplicada (...) es la finalidad u objetivo último de la teorización, que reorienta la simple adquisición de conocimientos (...) para plantear la resolución de problemas prácticos (...)” (Payrató, 2003, p. 23). En resumen, ante lo expuesto y los aportes de la LA en contexto posmoderno, se sugieren algunas

²⁵ [Traducción AAAL] Se basa en una amplia gama de enfoques teóricos y metodológicos de diversas disciplinas, desde las humanidades hasta las ciencias sociales y naturales (...).

traducciones para algunos términos: “interdependiente” por *interconectado* (conducido por las ciencias del lenguaje); “interdisciplinario” por *inter/multi/transdisciplinario* y “teorización y practicidad” por *practicidad-teorización-transformación*.

Sobre la autonomía práctica-teórica-transformadora de la LA y su conexión con la Lingüística, Rajagopalan (2006) manifiesta que actualmente en el ámbito de la LA, la teoría necesita ser moldeada por las especificidades de la práctica²⁶. También declara que la Lingüística está en crisis y cabe a la LA resucitarla. Para el experto, aquellos lingüistas considerados teóricos “(...) *pouco se preocuparam com problemas concretos relativos à linguagem. Em nome da cientificidade, suas teorias passaram a ser cada vez mais abstratas, formais e distantes das realidades vividas por cidadãos comuns.* (Rajagopalan, 2006, p. 154)”.

En esa perspectiva crítica, a fin de que la LA no se estanque, Rajagopalan pone de relieve que los lingüistas aplicados necesitan ser proactivos, en el sentido de que deben redefinir sus acciones como investigadores y no tener que esperar por los aportes teóricos de la “ciencia madre”²⁷. “*A LA precisa repensar o próprio lugar de teoria e não continuar esperando em vão que seu colega ‘teórico’ lhe forneça algo pronto e acabado pronto para ser ‘aplicado’* (Rajagopalan, 2006, p. 165)”.

Además, el investigador esclarece que:

O fato, por exemplo, de a LA ter surgido historicamente à sombra da Linguística Teórica ainda pesa na hora de redefinir as prioridades (por mais que se negue que isso ocorra) e, em muitos casos, faz com que os pesquisadores se sintam acuados diante das novas possibilidades de definir suas metas e prioridades. A saída é romper – na medida do possível – com a tradição, a fim de repensar o futuro do campo de forma livre e desimpedida. (Rajagopalan, 2006, p. 149)

En el ámbito académico, la LA ha cobrado importancia y está presente en los currículos de un gran número de grados y posgrados. Pero sí es cierto que su independencia, su autonomía metodológica para formular o repensar teorías y su naturaleza caleidoscópica generan extrañeza entre los lingüistas aplicados a la hora de cortar el cordón umbilical, “*necessidade de se deslocar a LA da dependência única*

²⁶ (...) *tem-se argumentado que em LA não se faz aplicação de nada, ou seja, a pesquisa é feita no próprio contexto de aplicação, isto é, no contexto da ação* (Moita Lopes, 1998, p. 110).

²⁷ (...) *está nas mãos da LA a possibilidade de “ressuscitar a Linguística”.* (Moita Lopes, 2006, p. 34) (...) *A LA deixa de ser mediadora entre a teoria linguística e a prática e passa a intervir diretamente na prática social, produzindo teoria que dialogue claramente com ela. É neste sentido que a LA pode revigorar a Linguística* (Moita Lopes, 2006, p. 35).

da *Lingüística*” (Moita Lopes, 1998, p. 113). Ese esfuerzo se da a medida que se comprende que la LA necesita ser social, participativa, posmoderna, transgresora e indisciplinar, seguidora de la Antropología, Pedagogía Crítica y Ciencias Sociales. Evidentemente, libre, decidido, responsable y ético, el lingüista aplicado deberá definir sus prioridades, como lo señala Rajagopalan (2006).

Por último, a fin de reforzar lo que se ha planteado sobre la (anterior) delicada relación entre la Lingüística y la LA, se ratifica que cabe al lingüista aplicado proponer y validar teorías teniendo en cuenta la investigación, sin perder de vista su importancia como científico y agente social (Smith, 2000, *apud* Rocha y Daher, 2015, p. 118). De igual modo, hoy en día se debe enfatizar que el hacer científico propuesto por la Lingüística y la LA ya no generan tantas dudas en cuanto al papel que ambas ejercen en el mundo.

Para Rocha y Daher (2015, p. 133):

(...) o que entendemos por Linguística Aplicada se aproximaria mais de um fazer científico que abre espaço para a indeterminação, tendo em vista que, pelo investimento que faz na presença do social para caracterizar as práticas de linguagem, teria uma maior aversão a realidades dicotômicas, ao passo que a linguística dita teórica, mais voltada para uma perspectiva disciplinar e menos (ou nada) interessada em relação com o social, estaria mais próxima a um modelo determinista, fomentando uma concepção de ciência que investe nas polaridades.

La presente cita saca a colación otra característica de la LA²⁸, la de no tener perfil y pensamiento dicotómicos. Ello se comprueba en la investigación-acción cuyo objetivo es mejorar el sistema educativo y social a través de la observación, reflexión y actuación que genera transformación. Aquí se refuerza el carácter *práctico-teórico-transformador* de la LA.

En resumen, antes de discurrir sobre el futuro de la LA y los asuntos referentes a la enseñanza y el aprendizaje de ELE/I, se requiere recapitular que la LA: a) sintoniza con diferentes campos del saber y métodos científicos para la organización de proyectos, por lo que es *inter, multi y transdisciplinaria*; b) es mediadora, social,

²⁸ “(...) el resultado final de esta controversia es que, hoy en día, la Lingüística aplicada no puede entenderse ya como una simple rama o especialidad ‘interna’ (como la Fonología, la Lexicología o la Sintaxis, por ejemplo, susceptible de ser “trasladada”, ni tampoco como una (o algunas) de las intersecciones o interdisciplinas, sino que debe conceptualizarse como una *dimensión*, presente en todas las ramas de las llamadas ciencias del lenguaje.” (Payrató, 2003, p. 27)

híbrida (“mestiza”²⁹), política y crítica³⁰; c) más que una disciplina es un área de estudio; d) persigue los problemas del mundo real, dándoles soluciones; e) se preocupa por una investigación práctica-teórica; f) evoluciona acorde con la dinámica del lenguaje y del pensamiento humanos; g) ha pasado a formar parte del currículo universitario de incontables instituciones públicas y privadas; y h) actúa fuertemente en la enseñanza y aprendizaje de idiomas. Esas características conforman la identidad de la LA, la cual se plasma en los eventos académico-científicos, organizados por asociaciones como la AILA, la ALAB (Asociación Brasileña de Lingüística Aplicada), la AAAL (Asociación Americana de Lingüística Aplicada), la BAAL (Asociación Británica de Lingüística Aplicada), la AESLA (Asociación Española de Lingüística Aplicada) y la ASELE (Asociación para la Enseñanza de Español Lengua Extranjera), por ejemplo.

De las ocho características mencionadas anteriormente, no se puede prescindir de elucidar con mayor claridad en qué consiste la transdisciplinariedad. Esta, para Moita Lopes³¹, se produce cuando los investigadores proceden de varias áreas de estudio (*apud* Rojo, 2011, p. 259). Moita Lopes sostiene que la LA presenta un programa interdisciplinario y no transdisciplinario, pero subraya que la interdisciplinariedad todavía se manifiesta “*de forma tímida na LA, embora ela seja um modo de produção de conhecimento que é cada vez mais prevalente nas ciências sociais e humanas* (Moita Lopes, 2006a, p. 97)”.

Entre los autores que incorporan los prefijos *inter-* y *pos-* a diferentes aspectos de la LA también está Kumaravadivelu (2006, p. 146), quien plantea lo siguiente:

A pesquisa em LA, com sua natureza *intercultural, interlinguística e interdisciplinar*, tem de transcender a abordagem positivista e experimentar outras possibilidades. (...) o objetivo da pesquisa em LA que é informado pelas filosofias *pós-modernas e pós-coloniais* não está em busca de leis, deve antes estar em busca do significado.
[Subrayado nuestro]

Es cierto que la interdisciplinariedad no se limita a una conexión fugaz establecida entre la LA y otra(s) área(s) del saber. En los tiempos que corren, los

²⁹ (Moita Lopes, 2006, p. 25)

³⁰ La LA también se preocupa por temas como los estudios sobre las migraciones, la lucha feminista y LGBTQ+ (grupo lésbico, gay, bisexual, trans, intersexual, *queer* y (+) cualquier otra identidad), los grupos étnicos africanos, la cultura gitana, afro-asiática, por ejemplo.

³¹ Al igual que Moita Lopes, Cavalcanti (1998, p. 181) no está de acuerdo con el adjetivo “*transdisciplinar*” pues la LA es un área con potencial para recorridos transdisciplinares en las investigaciones, pero no es una transdisciplina.

lingüistas aplicados, al buscar solución a los problemas que plantean, “experimentan otras posibilidades”, generan redes más complejas de significado con base epistemológica definida. Así pues, queda fácil aceptar que esos diferentes sentidos y caminos por los que transita la LA le otorguen un carácter transdisciplinar.

Para Celani (1998, p. 118), la LA “(...) parece ter vocação para uma atitude transdisciplinar³². Essa preocupação com o social, com o humano, há tempos tem sido objeto de pesquisas em Linguística Aplicada e, de fato, é componente fundamental na definição da disciplina”. Además, la autora informa que el “(...) desenvolvimento de uma atitude transdisciplinar exige, acima de tudo, a disposição para a troca, a ajuda, a cooperação. E aqui está a contribuição para a comunidade, tão condizente com a vocação da Linguística Aplicada” (Celani, 1998, p. 125). Ambas reflexiones intensifican la idea de que la LA es libre, emancipada, pero reconoce que en la(s) sociedad(es) cohabitan numerosas ciencias que necesitan dialogar entre sí, sin *interdependencias*.

En concordancia con lo expuesto (en especial, las consideraciones de la AILA, 2020), a continuación, se ofrecen algunas definiciones de la LA.

Almeida Filho la define como “(...) ciência aplicada (interdisciplinar, em muitos casos) cujo objeto é o problema ou a questão real de uso de linguagem colocados na prática social dentro ou fora do contexto escolar” (2005, p. 23).

El autor también explica que la LA es:

(...) uma das três ciências da linguagem, a que focaliza especificamente questões da linguagem inseridas na prática social real, distribuídas em subáreas tais como a do ensino-aprendizagem das línguas, a da tradução e interpretação, a da terminologia e lexicografia, e das relações sociais/profissionais mediadas pela linguagem. As outras duas ciências irmãs da linguística aplicada são a estética da linguagem (da qual faz parte com visibilidade tradicional a teoria literária) e a linguagem geral ou básica (incluindo-se aí as análises do discurso). (Almeida Filho, 2005, p. 31)

La cita y la definición anteriores de Almeida Filho no mencionan el perfil político y crítico de la LA o su relación epistemológica con la Pedagogía Crítica, la Antropología y las Ciencias Sociales. Tampoco alude a las investigaciones atinentes al pensamiento humano. En efecto, la unión entre la LA y la Psicología u otras ciencias

³²En la siguiente cita se puede entender que “espécie de interface” alude a una práctica inter/transdisciplinaria: (...) *A Linguística Aplicada (LA) tem se configurado também, e cada vez mais, com uma espécie de interface que avança por zonas fronteiriças de diferentes disciplinas, não somente na área dos estudos da linguagem, como também na da Psicologia, as Sociologia, da Antropologia, da Pedagogia, da Psicanálise, entre outras.* (Signorini, 2008, p. 89).

que estudian el pensamiento es actual. Más que antes, hoy en día, se sabe que la LA ya no se restringe a los fundamentos teóricos y prácticos de las ciencias del lenguaje (Fonología, Fonética, Ortografía, Morfología, Sintaxis, Semántica [estructural], Lexicología y Lexicografía).

En el entorno de la enseñanza y el aprendizaje de ELE, una idea muy difundida entre los lingüistas aplicados españoles es la definición que aporta Santos Gargallo (2010) sobre la LA, a pesar de que la autora no la contextualice a los problemas sociales locales (España) y globales más comunes, como la migración, el bilingüismo y el multiculturalismo.

En palabras de Santos Gargallo (2010, p. 10):

(...) la Lingüística aplicada (LA) es una disciplina científica, mediadora entre el campo de la actividad teórica y práctica, interdisciplinar y educativa, orientada a la resolución de los problemas que plantea el uso del lenguaje en el seno de una comunidad lingüística.

La misma autora también expresa que:

La Lingüística Aplicada es una disciplina científica, plenamente asentada y estructurada entre las ciencias que se ocupan del lenguaje, que cuenta con un desarrollo autónomo – a partir de la llamada lingüística teórica – de cinco decenios, durante los cuales, diferentes factores de índole externa e interna han conformado un cuerpo teórico que sustenta la actividad investigadora de ámbitos tan diversos como la traducción automática, la planificación lingüística, la detección de anomalías del lenguaje, la lingüística computacional, la adquisición de la lengua materna o la enseñanza-aprendizaje de lenguas segundas o extranjeras; temas que, por otro lado, comparten un denominador común: constituyen problemas que plantea el uso del lenguaje dentro de una comunidad lingüística. (Santos Gargallo, 2010, p. 7).

Si se revisan los apartados anteriores, se identifica que Santos Gargallo se inclina hacia la visión estructuralista de la LA en España. ¿Es realmente la LA una “disciplina interdisciplinar” que deriva de la llamada Lingüística Teórica? En pleno siglo XXI, ¿no urge que las universidades, asociaciones, editoriales y otras instituciones, que se preocupan por la formación de estudiantes y profesores de ELE, repiensen la función social, política, económica y profesional del español en el mundo? ¿Qué fomenta ese idioma para favorecer a las minorías en países latinoamericanos y africanos? Planteamientos como estos deberían figurar en las nuevas ideas que se tengan respecto a la LA, considerada una “ciencia humanística” (Santos Gargallo, 2010, p. 5). A su vez, se ha de concebir que los razonamientos que circulan sobre la LA varían según el tiempo y las necesidades locales y globales. Dice

Santos Gargallo (2010, p. 12) que “(...) resulta lógico que la disciplina se amplíe conforme surgen problemas reales y necesidades de solución”.

No es intención de este estudio proponer una definición de LA pues, con base en lo que se ha leído sobre el tema, las definiciones recogidas revelan que a lo largo de los años han surgido diferentes problemas que, de una cierta manera, poco a poco, redefinen la LA. Se podría añadir a los conceptos ya existentes que la LA es reflexiva (metalingüística) y transformadora (sus análisis deben generar un resultado coherente y aplicable/posible).

En ese sentido, merece la pena leer la obra *History of Applied Linguistics: from 1980 to the present* de Kees de Bot, especialmente el capítulo 3 (*Defining AL*) en el que se examinan diferentes ideas/tendencias de la LA. Para De Bot (2015, p. 34):

Summarizing we can say that there are roughly three tendencies in defining AL. One is that AL is concerned with real world problems and ways to solve them on the basis of linguistic knowledge and tools. For the representatives of this definition, subfields like SLA are not part of AL because they do not primarily deal with real world problems. The second is that AL largely overlaps with SLA. For this group of researchers, the real world problems are not the defining component. *AL is seen as a research field that makes use of a variety of research techniques and tools and is primarily empirical in nature.* The third type of definition is the widest one: *AL is everything that has to do with language apart from theoretical linguistics.*³³ [Subrayado nuestro].

En su resumen, De Bot levanta una discusión sobre la *Second Language Acquisition* (en adelante SLA) y la LA. Si la naturaleza de la LA es empírica y usa una variedad de técnicas y herramientas de investigación, sería correcto pensar que la SLA y LA trabajarían juntas, se complementarían; porque la primera no trata problemas del mundo real, según el autor. Indudablemente, la última declaración (“es todo lo que tiene que ver con el lenguaje”) refuerza la validez de la LA para la(s) sociedad(es). En resumen, De Bot (2015, p. 34) opina que la LA pertenece a una red bastante unida de investigadores, una comunidad de práctica, con libros y revistas especiales, conferencias y puntos de vista compartidos.

³³ [Traducción propia] Resumiendo, podemos decir que hay más o menos tres tendencias en la definición de la LA. Una es que la LA se preocupa por los problemas del mundo real y las formas de resolverlos sobre la base del conocimiento y las herramientas lingüísticas. Para los representantes de esta definición, los subcampos como la SLA no son parte de la LA porque no lidian principalmente con problemas del mundo real. La segunda es que la LA se superpone en gran medida con la SLA. Para este grupo de investigadores, los problemas del mundo real no son el componente definitorio. La LA se considera un campo de investigación que hace uso de una variedad de técnicas y herramientas de investigación y es principalmente de naturaleza empírica. El tercer tipo de definición es el más amplio: la LA es todo lo que tiene que ver con el lenguaje, además de la lingüística teórica.

No cabe duda de que teorizar sobre la LA es una tarea compleja, por lo que se necesitarían algunas secciones de esta investigación para concentrar todo el material teórico consultado. Por ello, únicamente se ha optado por analizar algunos aspectos de la LA que se han ido innovando a lo largo de las últimas décadas.

Fabrício (2006, p. 18) lo recalca al opinar que:

A LA se encontra em momento de revisão de suas bases epistemológicas, pois: a linguagem é uma prática social, nossas práticas discursivas não são neutras e envolvem escolhas (intencionais ou não) ideológicas e políticas, atravessadas por relações de poder, que provocam diferentes efeitos no mundo social, construção de sentidos.

Dicho de otro modo, el avance de la educación y de las Humanidades dependerá del grado de involucramiento de los lingüistas aplicados con la política, las relaciones de poder y la sociedad. Siendo así, debido a su familiaridad con el mundo social, la LA se convierte en una ciencia aplicada, transdisciplinaria, mediadora y productora de transformaciones.

Para terminar, en cuanto al paradigma de los tiempos actuales en el que se insertan los (nuevos) estudios y desafíos de la LA, resulta necesario poner de relieve que la criticidad o “vocación” polemizadora³⁴ y (auto)crítica de la LA es lo que le produce objetividad y le hace relevante socialmente. Pennycook (2006) califica ese perfil como crítico, por lo que propone la Lingüística Aplicada Crítica (LAC), entendida “*como uma abordagem mutável e dinâmica para as questões da linguagem em contextos múltiplos, em vez de como um método, uma série de técnicas* (p. 67)”. El especialista califica la LAC como anti disciplina o conocimiento transgresivo.

Para Pennycook (1998), la LAC examina el comportamiento de la LA porque esta:

(...) parece ter mantido, de forma descompromissada, a sua fé na objetividade, nos modelos e nos métodos, no positivismo e na concepção apolítica e a-histórica de linguagem, na divisão clara entre sujeito e objeto, no pensamento e na experiência como sendo anteriores à linguagem, e na aplicabilidade das suas teorias para o resto do mundo. (Pennycook, 1998, p. 36)

³⁴ Pennycook (2001), Moita Lopes (2006b) e Cavalcanti (2004) vêm advogando uma LA como prática problematizadora, que, assumindo abertamente suas escolhas ideológicas, políticas e éticas, submete a reexame e a estranhamento contínuo não só suas construções, como também os “vestígios” de práticas modernas, iluministas ou coloniais nelas presentes. (Fabrício, 2006, p. 50-51)

A pesar de que los resultados de las acciones de la LA en los diferentes espacios del mundo se relacionen con problemas sociales distintos, sí es cierto que, en cuanto a la enseñanza de idiomas, parece haber una distancia entre la vida real y las teorías y prácticas desarrolladas. En el escenario de la enseñanza y el aprendizaje de idiomas, el Análisis del Discurso, la Etnografía, la Antropología, la Pragmática Intercultural, la Lingüística Cognitiva, la Lingüística de Corpus, el Neurolenguaje, la Neurobiología del Lenguaje, la Inteligencia Artificial y las Nuevas Tecnologías cada vez más requieren de la LA un posicionamiento más subjetivo, político, inclusivo.

Como cita Pennycook (1998, p. 43), es necesario *“repensar a aquisição da linguagem em seus contextos sociais, culturais e políticos, levando em consideração o gênero, a raça e outras relações de poder, bem como a concepção do sujeito como sendo múltiplo e formado de diferentes discursos”*.

Ante lo expuesto, se argumenta que lo ideal sería que el *espíritu crítico y político* no fuera una exclusividad de la LAC o del Análisis crítico del discurso. Se reconoce que el adjetivo “crítica” en la abreviatura LAC representa a los diferentes sujetos sociales silenciados día tras días, como los transexuales, migrantes, negros, indígenas, o, aprovechando el contexto de la Gastronomía, la alimentación africana, indígena, india y árabe, además de la filosofía vegana y ovolactovegetariana. No se podría dejar de incluir a los comensales que tienen algún tipo de intolerancia alimentaria o a aquellas personas sufren la peor de las tragedias, el hambre. Pero, ello no quiere decir que no sea función de la LA también cuestionar ese silencio. En este siglo, indiscutiblemente, algunos de los desafíos de la LA son: 1. concienciarse de que la subjetividad y la ciencia no caminan por separado; 2. tener en cuenta que la enseñanza y el aprendizaje de idiomas necesitan mejorar las relaciones de poder frente a las desigualdades; 3. actuar en cooperación con otros campos del saber, como la Lingüística cognitiva, la Lingüística de corpus, la Neuropsicología social, la Teoría de la complejidad, la Pedagogía crítica, la Nutrición, la Antropología sociocultural y, evidentemente, las Ciencias sociales para entender el grado de (des)motivación en la educación; 4. dialogar con los gobiernos que, poco a poco, dejan de invertir en la educación pública y en la investigación; 5. discurrir sobre la importancia del lenguaje especializado para los diferentes profesionales y profesiones; 6. discutir sobre la comunicación no verbal en las redes sociales presenciales y virtuales (Inteligencia artificial); y 7. tener como objetos de estudio tanto el lenguaje como el pensamiento.

Lo que se ha explicado hasta el momento permite ver lo mucho que ha progresado la LA y, asimismo, lo que queda por venir. Ese futuro a veces genera miedos e inquietudes entre los investigadores, sobre todo cuando se tiene que perseguir un problema a la luz de múltiples perspectivas prácticas y teóricas.

Sobre ello, Fabrício (2016, p. 62) revela que:

(...) não devemos ver a multiplicidade de construtos presentes em uma LA híbrida e inter/transdisciplinar com temor pelo risco de perda das especificidades da área ou de sua essência. Aprendemos na cultura a olhar com desconfiança para as misturas, os cruzamentos, as metamorfoses e a diversidade; em razão disso, a pluralidade de referências costuma nos desconcertar. “Desaprender” a noção de negatividade atribuída à mestiçagem e apostar na fluidez e nos entre-espaços como um modo privilegiado de construção de conhecimento sobre a vida contemporânea é, assim, um grande desafio. É para esse não lugar que a LA parece caminhar.

Si antes se entendía que la Lingüística era la que sostenía la LA, hoy, a partir de los resultados que se contemplan en los congresos científicos, se opina lo contrario. Es gracias a la multiplicidad de vínculos que la LA establece con otras ciencias que la caracterizan como *inter*, *multi* y *transdisciplinar*. Siendo así, ya no hay espacio para el complejo de inferioridad derivado de las décadas de 40, 50 y 60, cuando se creía que la LA era “una teoría de enseñanza de lenguas”, “el otro lado de la Lingüística”, “la aplicación de la Lingüística” o “una Lingüística aplicable”. Se ha roto el matrimonio, pero, afortunadamente, ambas siguen siendo amigas.

En síntesis, se nota que muchos líderes de países europeos y americanos no aceptan la independización de la LA porque, en el fondo, saben que la misma defiende la erradicación de las injusticias y acciones inhumanas. La autonomía de los lingüistas aplicados y la visión moderna y sociopolítica del lenguaje hacen que la LA sea un abanico de posibilidades y transformaciones, aunque intenten quitarle ese prestigio. Es la propagación de esa visión moderna la que permitirá que los profesores de ELE/I actúen como lingüistas aplicados. Se augura un futuro más prometedor a la LA, en el universo de las Humanidades, sobre todo.

4.3 CONEXIONES TEÓRICAS CON LA LINGÜÍSTICA APLICADA

Como se ha señalado, la naturaleza transdisciplinar, práctica-teórica-transformadora, mediadora y social de la LA facilita que otras corrientes teóricas aporten conocimiento a las reflexiones que se levantan en este estudio. Dicho esto,

con el objetivo de analizar y comprobar la heterogeneidad y relevancia socio científica del léxico de la alimentación para la enseñanza de EFP/E, a continuación, se comentan algunas de las teorías que amparan la fundamentación teórica de este trabajo, la Antropología de la alimentación (Etnografía), la Lingüística cognitiva, la Lingüística de corpus y la Metodología de enseñanza de español con fines profesionales/específicos. A propósito, se aclara que, debido al interminable número de publicaciones de esas cuatro especialidades, las siguientes subsecciones se ajustan a las necesidades de la investigación.

4.3.1 Antropología de la alimentación

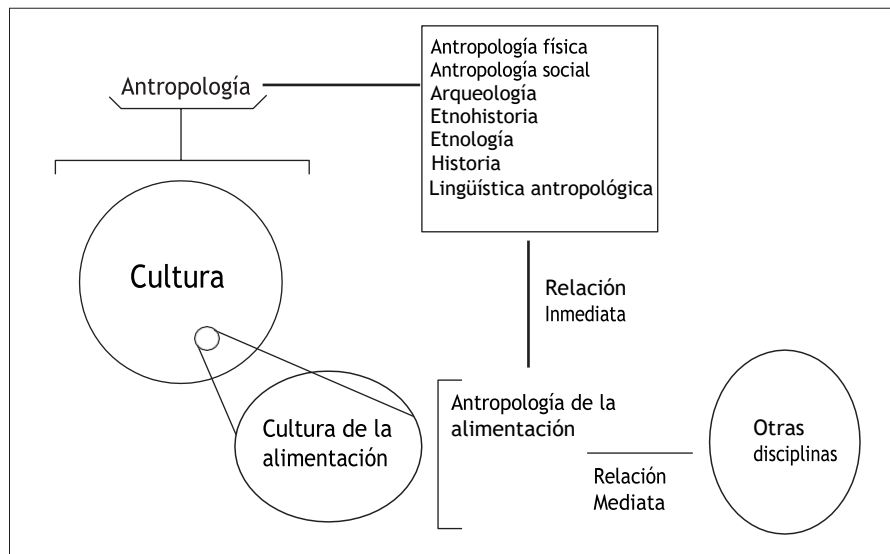
Según el portal de la Asociación de Antropología del Estado Español (ASAEE, 2019), la Antropología es una “ciencia social reflexiva”, fundada en y para el diálogo sociocultural. Es flexible, teórico-aplicada y multidisciplinaria, lo que le proporciona valerse de diferentes métodos de investigación, como la Etnografía. Por añadidura, el *DLE* (2019), en la segunda acepción, la define como un “conjunto de ciencias que estudian los aspectos biológicos, culturales y sociales del ser humano”.

Normalmente, la literatura antropológica deriva de tres escuelas: i) la británica (Andrew Lang, Bronislaw Kasper Malinowski [fundador], Edward Burnett Tylor y James George Frazer), ii) la francesa (Claude Lévi-Strauss, Émile Durkheim, Marcel Mauss) y iii) la norteamericana (Franz Boas). Las tres corrientes teóricas estudian al hombre como ser social, pero sus intereses varían según el país. Por ejemplo, mientras la escuela norteamericana aboga por la cultura y la diversidad, la escuela francesa es sumamente teórica y estructuralista. La escuela inglesa, a su vez, se cimienta en el evolucionismo y en el intelectualismo.

En ese entorno, la Antropología se divide en física (biológica) y social (cultural). Aparte de explorar la evolución de la lengua y del hombre, los aspectos religiosos, las tradiciones y las costumbres, está interesada en examinar la alimentación como símbolo y producto cultural humano, tal como se ve en la siguiente figura.

Figura n.º 5

División de la Antropología y su relación con otras disciplinas



Fuente: Aguilar Piña (2013), página web
<<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0185122514704874>>.

Aguilar Piña (2013) usa la imagen anterior para explicar que la Antropología estudia elementos “significativos, determinantes y determinados”. Deja claro que la Antropología de la alimentación nace de la propia Antropología.

Está claro que los intereses de esta tesis recaen sobre la Antropología de la alimentación, una disciplina que, a pesar de tener un objeto de estudio definido y un referencial teórico particular, no suele aparecer en los currículos de los grados de Antropología y, tampoco en los cursos de Gastronomía, como se ha detectado en los planes de estudio de algunas instituciones españolas (Apéndice n.º 1).

A ese respecto, Xavier Medina (2003, p. 199) considera que ya hay especialistas de renombre en España, pero admite que, a pesar de todo, el campo de la Antropología de la alimentación, en el país, presenta “determinados problemas de implantación y de reconocimiento”. En otros fragmentos de su artículo (lectura obligatoria para gastrónomos y entendidos), intensifica su punto de vista: “el reconocimiento y la valoración de la subdisciplina en términos generales continúa siendo lento y dificultoso” (p. 206).

En cuanto a los orígenes del vínculo entre la Antropología y la cultura alimentaria, en el material teórico consultado, se ha identificado que Margaret Mead, al crear el Comité para el Estudio de los Hábitos Alimenticios, inició las primeras investigaciones sobre la Antropología de la alimentación. Sin embargo, se debe

aclarar que, diferente de la actualidad, en aquel entonces, no se distinguían los términos *de la alimentación y de la nutrición*.

La antropóloga Díaz (2011, p. 14-15) plantea que:

Si se parte del hecho de que el hombre primero se alimenta, para después nutrirse, la *antropología de la alimentación enmarca todo el proceso alimentario desde un punto de vista social y cultural*; aquí se incluyen las relaciones entre los hombres ante el alimento, las tradiciones culinarias, el análisis sobre el consumo, las prácticas, conductas y hábitos de alimentación, elementos de seguridad y políticas alimentarias, entre otras particularidades.

La antropología nutricional, en cambio, se refiere a la influencia que ejercen los alimentos en el acto de nutrirse, englobando todas las modificaciones corporales que se producen ante una buena o mala nutrición en las diferentes etapas de la vida. Recordar que el componente nutricional se refiere al proceso mediante el cual el organismo obtiene energía y nutrientes de los alimentos para el sostenimiento de las funciones vitales y de la salud. [Subrayado nuestro]

Se advierte que, en la práctica, no se da cumplimiento a tal distinción, una vez que, en España, la Antropología figura como materia exclusiva de los grados y posgrados de Nutrición.

En cierto sentido, las ideas de Díaz (2011) aluden a una de las primordiales indagaciones de la Antropología de la alimentación y de la Gastronomía, la diferencia entre *alimento y comida*, mencionada en el capítulo 2. Se argumenta que las marcas antropológicas alimentarias se identifican a partir de la relación entre el hombre y el alimento.

Para Montanari, por ejemplo, la *comida* se entiende como “*expressão da cultura não só quando produzida, mas também quando preparada e consumida*” (2008, p. 7) y “*se apresenta como elemento decisivo da identidade humana e como um dos mais eficazes instrumentos para comunicá-la*” (2008, p. 16). El *alimento*, en cambio, es el nutriente que el ser humano precisa para vivir, como el *agua* y la *leche materna*.

Por otra parte, Souza Lima, Ferreira Neto y Pereira Farias (2015, p. 510) exponen que, a partir del siglo XVI, se pasó a usar el término *alimento*. Antes se usaba el vocablo *carne* para aludir a todo *alimento* que mantenía la vida, sea de origen animal o no. Curiosamente, en portugués, de forma coloquial, hay hablantes que se refieren a la *pulpa del coco* como *carne do coco* (acceder al enlace < <https://spiegato.com/es/que-es-la-carne-de-coco>>).

Es conveniente recalcar que la discusión anterior, indirectamente, hace referencia a los estudios de Lévi-Strauss, el triángulo “cocido, crudo y podrido”, tema discutido por Cartay (2019, p. 30), como en la siguiente cita.

Lévi-Strauss (1970) consideraba que el alimento se ofrece al ser humano en tres estados principales: crudo, cocido y podrido. Lo crudo es el alimento no modificado; lo cocido es la transformación cultural de lo crudo (e incluye lo asado y lo hervido, aplicando una técnica de cocción), mientras que lo podrido es la transformación natural de lo crudo. Los tres estados conforman el triángulo culinario. Subyacente a él hay una doble oposición: la primera, entre lo elaborado y lo no elaborado; la segunda, entre la cultura y la naturaleza. La importancia conceptual del triángulo es que sirve de marco formal para expresar otras oposiciones, de naturaleza cosmológica o sociológica (Lévi-Strauss, 1965, 1966, 1970, 1971).

Este debate entronca con otras investigaciones que (re)consideran el papel del fuego para el desarrollo de la alimentación y, consiguientemente, para las prácticas sociales que materializarán la Gastronomía como ciencia natural y social.

Lévi-Strauss, gran nombre de la Antropología de la alimentación, al igual que Igor de Garine, al proponer el “triángulo culinario”, tomando como base el estructuralismo de la lingüística, quiso poner en evidencia el lenguaje de la cocina, el proceso alimentario (Cartay, 2019, p. 30).

La lingüística de la alimentación o “*a gramática da comida*” (Montanari, 2008, p. 165) se manifiesta en los estudios de Lévi-Strauss como *gustema* y *tecnema*. La primera palabra es la unidad mínima con sentido-significado, correspondería al *gusto*. El *tecnema* constituye las técnicas de elaboración diferentes, según las sociedades y necesidades humanas (Cartay, 2019, p. 31).

Indudablemente, el interés de Lévi-Strauss fue decisivo para la Socioantropología de la alimentación, la *gastrodiplomacia* y la *gastrofilosofía*. Sin embargo, hay que enfatizar que, desde los años 90, por ejemplo, Brasil, México y Perú proponen nuevas miradas hacia la Antropología de alimentación de forma menos estructuralista y franco-europea, con la difusión del método etnográfico. En ese sentido, es preciso que el gobierno español replantee sus acciones gastrodiplomáticas (o gastronacionalistas) hacia América, Asia y África, a fin de fortalecer los símbolos que integran la identidad panhispánica. Hay que señalar, asimismo, que, en la actualidad, los estudios ibéricos en torno a la Antropología de la alimentación mantienen las tradiciones de los años 80, cuando Francia y España se unían para fomentar la disciplina.

Respecto al lenguaje culinario, Cartay (2019, p. 30) resalta que:

Barthes ve la práctica alimentaria como un 'ideolecto', una actividad productora y lectora de significaciones en un universo semántico dado, donde se relacionan lenguaje y práctica alimentaria. Para este autor, la alimentación es un lenguaje, un sistema de significaciones, que está formado por reglas de exclusión/inclusión (tabúes alimentarios), por reglas de oposición (salado/dulce, caliente/frío, tradicional/ exótico), por reglas de asociación (en un plato, en un menú o en una dieta) y por reglas de protocolo de uso. Toda práctica alimentaria es, para Barthes, un discurso que expresa un sistema de selección (unas unidades elegidas: ingredientes) y un sistema de composición (preparación y combinación de esas unidades, materializados en una receta, explícita o no), para reproducir los códigos de la cultura y la sociedad involucradas.

Las ideas de Roland Barthes, señaladas en la cita, traducen una época lingüística y filosófica en la que las dicotomías estructuralistas estaban en su auge. En la actualidad, en el ámbito de la alimentación, el lenguaje es más funcional, híbrido e inclusivo.

Evidentemente, puesto que hay poco espacio para profundizar las teorías, se sugiere la lectura de los siguientes autores: Angelina Bulcão Nascimento (*Comida: prazeres, gozos y transgressões, 2007*), Julián López García (2009, *Antropología de la alimentación: perspectivas, desorientación contemporánea y agenda de futuro*) y Antonio Gázquez Ortiz (*Gastrosufia, 2019*), entre otros.

Para concluir esta subsección, todavía conviene comentar sobre la etnografía, definida por el DLE (2019) como "el estudio descriptivo de la cultura popular".

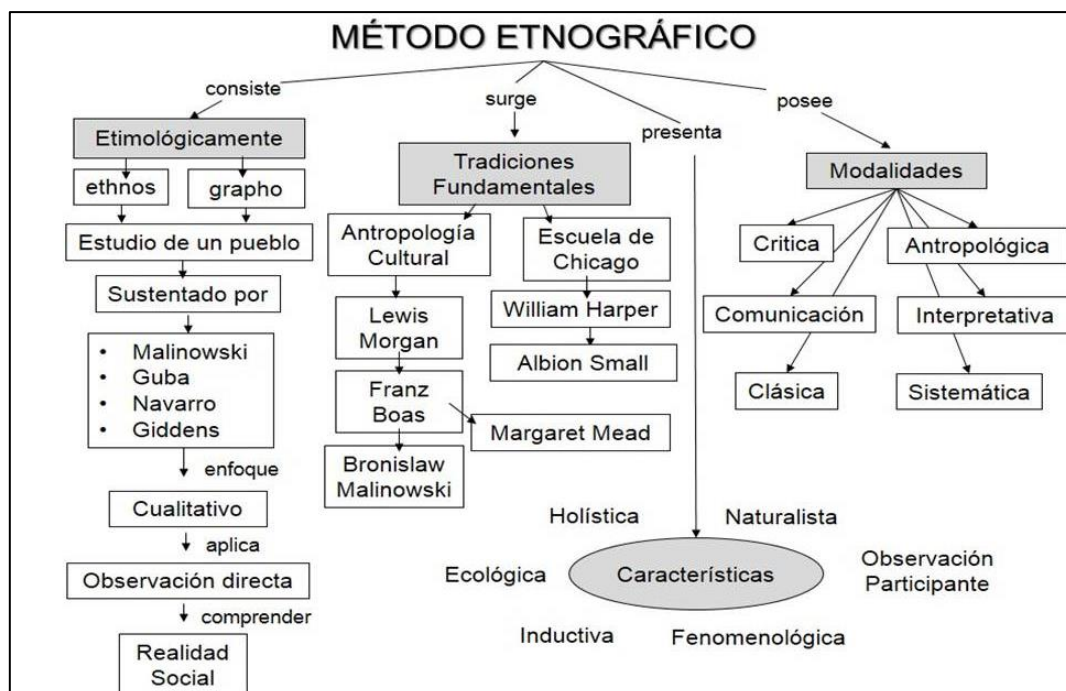
4.3.1.1 Etnografía

Vinculada a la Antropología (y a la Antropología de la alimentación) desde finales del siglo XIX, la Etnografía observa, describe e interpreta la(s) cultura(s) humana(s) sobre la base de que la práctica etnográfica no es una receta cerrada exótica, con técnicas investigativas limitadas y cuantitativas. En general, la Etnografía se dedica "a la observación y descripción de los diferentes aspectos de una cultura, comunidad o pueblo determinado, como el idioma, la población, las costumbres y los medios de vida" (Peralta Martínez, 2009, p. 37). En ese contexto, Angrosino (2012, p. 35) sostiene que es "el arte y la ciencia de describir a un grupo humano: sus instituciones, comportamientos interpersonales, producciones materiales y creencias".

La literatura suele nombrar a Bronislaw Malinowski como el “padre de la Etnografía” (Mansilla; Gonzalez; Sanchez Bergara y Milano, 2019). No obstante, otros expertos de la escuela antropológica británica o norteamericana también aportaron conceptos y proyectos, como Franz Boas. Así, debido al interés y publicaciones de diferentes académicos, la Etnografía es definida como “método cualitativo” (Cotán Fernández, 2020), “método” (Apud Peláez, 2013; Peralta Martínez, 2009; Murillo y Martínez, 2010; Ruiz Méndez y Aguirre Aguilar, 2015), “método multitécnico” (Apud Peláez, 2013) y “enfoque y modelo” (Encinas Ramírez, 1994).

A continuación, para exponer lo anterior, se añade a este apartado un mapa conceptual en el que se sugiere un ejemplo de descripción de la Etnografía.

Figura n.º 6
Mapa conceptual de la Etnografía



Fuente: María Milagros Oliva (2018), página Webquest Método etnográfico (<<https://sites.google.com/site/metodoetnografico2018/proceso/actividad-3>>).

De la figura se desprende que la Etnografía es un método creativo, honorable, inductivo, polifacético, situado, subjetivo y transformador. Análogamente, en la imagen, se nota la omisión de aspectos actuales de la Etnografía, como sus dimensiones pedagógicas, socioculturales y tecnológicas (Etnografía digital).

En cuanto a la actuación de los investigadores, en los textos leídos, se comentan que los etnógrafos deben: i) ser sensibles; ii) evitar los juicios de valor en

los trabajos de campo; iii) no generalizar o inferir ideas sin antes pasar por el filtro de la experiencia; iv) saber adecuar, aplicar o generar teorías de y para la Antropología.

Por lo demás, hace falta poner de relieve la trascendencia de la Etnografía para la educación y para la enseñanza y aprendizaje de idiomas. A dicho respecto, Mansilla, González, Sánchez Bergara y Milano (2019, p. 122-123) alegan que:

La etnografía ha sido, de forma tradicional, entendida como una metodología vinculada a las ciencias sociales. Sin embargo, también se ha manifestado como una significativa herramienta vinculada a la innovación docente. Su planteamiento admite no sólo identificar problemas, sino entender el contexto donde el docente lleva a cabo su labor, aportando alternativas de solución conforme a las características de la realidad en el que está inmerso.

En el siglo XXI, desde luego, el profesor y el estudiante etnógrafos deben aprender hacer uso de las técnicas etnográficas para solventar los problemas socioeconómicos, políticos y educativos que afronten dentro y fuera del aula de clase. En el contexto de las lenguas extranjeras, las prácticas etnográficas estimulan el desarrollo de la competencia intercultural y mediadora.

Como la Etnografía se reinventa a diario, según las experiencias y creatividad de los etnógrafos, para la tesis, se establece que la fotografía, el apunte léxico-etnográfico, las experiencias docentes, discentes, sensoriales y multimodales, además de las observaciones con participantes, ayudarán al investigador a analizar el Español Gastronómico Panhispánico (EGP). En esa dirección, el informe propuesto es un resultado digno de confianza. Es la comprobación científica de las experiencias desarrolladas.

A modo de conclusión, sobre el punto de saturación y el lenguaje multimodal se plantea que:

Cuando el etnógrafo conoce suficientemente la realidad objeto de estudio, los datos ya no le aportan más información relevante y va orientando gradualmente todo su esfuerzo hacia el análisis de la misma, llega el momento de plantearse la retirada del escenario. Lo más importante de la estancia del etnográfico en el escenario es la validez de sus observaciones, que se consigue permaneciendo durante el tiempo que permita ver lo que sucede en repetidas ocasiones. (Murillo y Martínez, 2010, p. 13).

Una característica del modelo etnográfico, respecto a la recogida de datos, es el conjunto de estrategias multimodales a las que recurre el investigador para el acopio de información. Utiliza técnicas de los métodos interactivos, observación participante, entrevistas y encuestas, y de los métodos no interactivos, observación no participante; todas, como alternativas posibles y, en todo caso, como recursos que permiten la confrontación de los datos obtenidos. (Encinas Ramírez, 1994, p. 48-49).

Se recurre a esas dos citas porque sus contenidos se complementan. Por un lado, la cantidad y la cualidad de experiencias multimodales capacitan a los etnógrafos. Por otro lado, cuando las “estrategias multimodales” se agotan, se realiza el punto de saturación, a pesar de que el grado de confiabilidad y validez de los datos recogidos conducen el investigador a un test de aplicabilidad de los resultados.

En resumen, los diferentes tipos de etnografía que existen cuestionan la falsa emancipación del pensamiento positivista. En ese sentido, las demás subsecciones consolidan esa idea.

4.3.2 Lingüística Cognitiva

En la sección dirigida al historial de la Lingüística, no se especificó por qué, al final del siglo XX, entre los años 80 y 90, la Lingüística Cognitiva (en adelante LC) se reveló como un nuevo paradigma lingüístico, moderno, interdisciplinar, social, pragmático y experiencialista. Así pues, en el presente apartado, se detallan los intereses de esa ciencia cognitiva, en consonancia con el perfil filosófico y metodológico de esta tesis, con la finalidad de subrayar las ideas que hicieron que la LC se diferenciara del generativismo chomskiano. Debido a la amplitud de las bases epistemológicas de la LC, la discusión se basará en cuatro componentes; el gramatical, el metafórico, el metonímico y el [léxico]semántico.

¿Qué son, entonces, las ciencias cognitivas? A pesar de sencilla, esa pregunta introductoria sugiere respuestas entre las que se halla la de Adriaens (1993). El autor define que:

La ciencia cognitiva es un paradigma científico contemporáneo que intenta conjugar una serie de campos existentes (la Inteligencia Artificial, la Psicología, la Ciencia Neurológica, la Filosofía, la Lingüística y la Antropología) en un esfuerzo conjunto para estudiar el dominio complejo de la cognición/inteligencia en su sentido más amplio (incluyendo, por ejemplo, problemas de representación del conocimiento, procesamiento del lenguaje, aprendizaje, razonamiento y resolución de problemas). (Adriaens, 1993, *apud* Cuenca y Hilferty, 2013, p. 14)

Como se puede inferir, la cognición (el conocimiento) es el objeto de estudio del cognitivismo (ciencia cognitiva) que, a su vez, investiga las relaciones entre pensamiento y lenguaje. En ese contexto, la Lingüística se hace cognitiva porque

“está basada en el uso (...) su fuente fundamental de datos son las producciones reales y no la intuición³⁵ lingüística” (Cuenca y Hilferty, 2013, p. 30).

De igual modo, conviene subrayar que:

A noção de cognição que fundamenta a Linguística Cognitiva, por sua vez, se afasta da perspectiva, tanto teórica quanto do senso comum, que vincula a cognição à aquisição de conhecimento (inclusive linguístico) e a um conjunto de habilidades cognitivas, muitas vezes associadas à capacidade intelectual. (Vereza, 2016, p. 564)

El planteamiento de Vereza (2016) potencia la idea de que, en el ámbito de la LC, se interpreta que la cognición es social (“situada”), cultural y “corporeizada”. Siendo así, la construcción del significado (objeto de estudio de la LC) se realiza a través de la interacción entre lo lingüístico y lo enciclopédico, entre lo individual y lo colectivo, como corrobora Soares da Silva (2009, p. 521) en la cita a continuación.

Cognitivo e social estão, afinal, intrinsecamente relacionados. Por um lado, *o cognitivo implica o social, visto que a cognição não pode ser entendida como um fenômeno meramente individual, mas antes como uma actividade situada, distribuída e sinérgica. Por outro lado, o social pressupõe o cognitivo, na medida em que a linguagem reside primariamente nas mentes individuais, sem as quais a interacção linguística não poderia existir.* Investigações recentes em várias áreas das ciências cognitivas aportam evidências convergentes sobre a corporização e a situacionalidade sócio-cultural da cognição humana. A Linguística Cognitiva tem desempenhado um papel de maior relevância na exploração destes conceitos no estudo da linguagem e na consequente reinterpretação das relações entre linguagem, cultura e cognição. [Subrayado nuestro]

Para confirmar las afirmaciones de esa cita, Soares da Silva (2009) también indica que la LC se interesa por el diálogo entre el lenguaje, la cultura y la cognición. Por tanto, el lenguaje depende de posibles relaciones entre percepción, conceptualización (significación), categorización (organización y clasificación) y las diferentes experiencias sensoriales (Moreno Mojica, 2016). Asimismo, el lenguaje no es una facultad autónoma; es relacional, experiencial y tiene carácter simbólico (Cuenca y Hilferty, 2013).

Asimismo, Fernández Jaén (2019, p. 81) asevera que:

La lingüística cognitiva defiende que el lenguaje es la estructura simbólica que desarrollan las comunidades sociales para mostrar su forma de conceptualizar el mundo. Así las cosas, se entiende que esta disciplina haga suya una teoría que defiende, precisamente, que el lenguaje, por complejas y abstractas que sean sus

³⁵ No confundir la *intuición* mencionada por Cuenca y Hilferty (2013) con el proceso inferencial que se ha llevado a cabo en las Fases CUAL y CUAN de la metodología.

normas, siempre se trasluce para que la realidad que lo ha motivado pueda vislumbrarse.

La afirmación del autor aviva en el lector gran interés en seguir definiendo la LC como “disciplina” que “defiende” el lenguaje como simbólico y motivado. Es un movimiento lingüístico: i) “que concibe el lenguaje como fenómeno integrado dentro de las capacidades humanas” (Ibarretxe-Antuñano y Valenzuela, 2012, p. 13); y ii) que está “compuesto por diversos submodelos que centran su atención en determinadas áreas lingüísticas (principalmente la Semántica y la Sintaxis) pero que comparten una base epistemológica común” (Ibarretxe-Antuñano, 2013, p. 247).

Respecto a la historia de la LC, se declara que esta firmó su ruptura³⁶ con el Generativismo al comprender que los aspectos culturales, históricos, psicológicos, sociales o estilísticos tienen gran relevancia para la comprensión de los significados, de la comunicación humana. Sin embargo, conviene esclarecer que George Lakoff (autor de *Women, Fire and Dangerous Things*, 1987) formó parte del grupo de los semanticistas generativos. Por último, igualmente, se informa que la LC “se mantiene mentalista como la Lingüística generativa” (Almeida y Santos, 2019, p. 140).

De acuerdo con algunos de los muchos teóricos consultados (principales los autores: Croft y Cruse, 2008; Silva, 2009; Ferrari, 2010; Ibarretxe-Antuñano y Valenzuela, 2012, 2013; Cuenca y Hilferty, 2013; Moreno Mojica, 2016; Fernández Jaén, 2019; Almeida y Santana, 2019), a partir de los últimos años de los 80, el crecimiento del cognitivismo ya alcanzaba zonas de América (California, Estados Unidos) y Europa (Alemania, Bélgica, Holanda). Ello se ha podido observar en el progreso de los modelos de enseñanza de idiomas, en lo que atañe a los enfoques y métodos basados en el uso, en el experiencialismo (carácter corpóreo, estructura ecológica, conceptualizaciones del mundo, experiencia física y “situada”).

4.3.2.1 Componente gramatical

El modelo funcional (cruce entre función, significado y uso), difundido por los lingüistas cognitivos y por profesores de idiomas de la época, también actúa en el

³⁶ Para Almeida y Santos (2019, p. 139-140), la LC “desenvolveu-se, então, como uma vertente da Linguística que se contrapunha ao Gerativismo; assim sendo, deslocou o interesse das pesquisas da Sintaxe para a Semântica, lançando um olhar semantocêntrico sobre a linguagem, entre outras rupturas.”

ámbito gramatical. Para ellos, la gramática no es inmóvil, invariable; al contrario, es dinámica y respaldada por la Semántica, la Fonología, el Léxico, la Morfología y la Sintaxis. “(...) resulta natural considerar que la Semántica incide en la gramática: la gramática es un vehículo de la Semántica y, como tal, la Sintaxis se ve ‘contaminada’ por ella” (Cuenca y Hilferty, 2013, p. 94-95).

Ante ese pensamiento, Chiavegatto (2009, p. 81) razona que:

(...) a gramática não pode ser mais vista como um conjunto de regras que opera sobre categorias de palavras ou de sentenças, mas sim um conjunto de princípios gerais e processuais, que opera sobre bases de conhecimentos. A língua é então um instrumento que empregamos para expressar pensamentos e interagir em sociedade.

Teniendo en cuenta lo que se ha afirmado anteriormente sobre los rasgos de la LC más el planteamiento de Chiavegatto, conviene subrayar la importancia de analizar la gramática (componente fonológico, léxico-sintáctico y semántico) a partir de la cognición. “(...) La Lingüística cognitiva ha asumido desde su fundación el reto de explicar cómo se forma y cómo funciona la gramática teniendo en cuenta únicamente como base teórica el funcionamiento general de la cognición” (Fernández Jaén, 2019, p. 53).

Además de explorar el universo semántico de la metáfora, metonimia, polisemia, categorización, conceptualización y significado motivado, la LC también abarca la gramática cognitiva y la gramática de construcciones.

La *gramática cognitiva*, planteada por Ronald Langacker en 1987, valora la concepción cognitiva sociocultural del lenguaje. Parte de algunos supuestos teóricos como: a) la disposición semántica de las lenguas no es universal; b) la sintaxis y otros aspectos gramaticales no son un dispositivo independiente en la cognición; y c) gramática y léxico aparecen siempre asociados el uno al otro. Para Langacker (*apud* Fernández Jaén, 2019, p. 55), “(...) el hablante desea expresar una información (polo semántico) y estructura esa información de un modo simbólico y convencional a partir de una secuencia fónica (polo fonológico)”.

Para Maldonado (1993, p. 213):

La Gramática Cognitiva (GC) (...) se define como un modelo analítico que intenta ofrecer explicaciones *lingüísticas* de la estructura de la lengua que por una parte sean psicológica y biológicamente plausibles y que a su vez respondan a las manifestaciones de la lengua en su uso real y en contextos naturales de interacción social que se presentan en el discurso. [Subrayado del autor]

Si se defiende que la lengua se ha de analizar conforme el contexto real en el que se produce, fruto de la interacción social; se concluye perfectamente que la *gramática cognitiva* dialoga con la Pragmática. En realidad, los procesos inferenciales implicados en los actos de habla (locutivos, ilocutivos y perlocutivos) también son manejados por la LC. La compatibilidad o complementariedad entre esos dos campos del saber, resulta eficaz cuando se estudia el uso metafórico y metonímico del lenguaje cotidiano a la luz de la Teoría de la relevancia, por ejemplo. "(...) La Sintaxis, la Semántica y la Pragmática no constituyen módulos o niveles de análisis independientes (...) sino que conforman un *continuum* analizable de forma simultánea" (Maldonado, 1993, p. 214).

Respecto a la *gramática de construcciones* (o la *familia de gramáticas de construcciones* por la diversidad de autores y formulaciones), teniendo como marcos los estudios de George Lakoff, Charles Fillmore, Paul Kay, Mary O'Connor, entre otros; se comprende que la misma describe y explica el conocimiento y el comportamiento de los hablantes en relación con la lengua que hablan. Se hace necesario señalar que ese modelo de gramática(s) niega la idea de una Gramática universal (GU), como abogaba la lingüística chomskiana. Por último, lo que "diferencia" la *gramática cognitiva* de la *gramática de construcción* es "el énfasis que [esta] pone en las definiciones simbólicas y semánticas de los constructos teóricos analizados tradicionalmente como puramente sintácticos" (Croft y Cruse, 2008, p. 360).

4.3.2.2 Componente metafórico

Otra rama de la LC que hay que tomar en consideración es la metáfora conceptual, a pesar de que en la Gastronomía abundan las expresiones metonímicas. Pero antes de comentar esas teorías, hay que hacer constar que en el universo gastronómico se identifican muestras lingüísticas con función atributiva (metáforas) y la función referencial (metonímica); lo cual se constata tanto en los menús³⁷ de muchos de los restaurantes españoles (por ejemplo: *tallarines a la marinera*; *panacota*

³⁷ Entre 2016 y 2020, en la fase empírica y etnográfica de la investigación, se hicieron muchas fotos (ver los Dossiers CUAL y CUAN) de menús del día y cartas de bares y restaurantes de diferentes lugares de España, en los que se han podido identificar más construcciones metonímicas que metafóricas, relacionadas con el lenguaje gastronómico.

de galleta María con salsa de toffee; caballa escabechada sobre juliana de verduritas; ensalada con migas de ave en escabeche; flor de lechuga eco de la huerta de Plasencia; secreto de cerdo a la plancha con teriyaki de naranja, sésamo y patata confitada al pimentón; caldereta de cordero al pimentón de la Vera; solomillo con pastel de calabacín y york con salsa de Pedro Ximénez, etcétera), como en los programas televisivos como MasterChef o incluso canales específicos como el *Canal Cocina* y espacios de periódicos, como el *El Comidista* (El País). Se reconoce que, en el ámbito internacional, las diferentes poblaciones se adaptan a sus modelos de *(multi)litteracia gastronómica*, en el sentido de crear y comprender los aspectos creativos y flexibles de su *lenguaje gastronómico*, por lo que, bajo esa perspectiva, se indentifica una diversidad metonímica (polisémica) y metafórica en el EGP.

Es erróneo el argumento de que las metáforas se atienen a la literatura, a las figuras del lenguaje literario, puesto que el pensamiento y el lenguaje figurados están presentes en las diferentes acciones del día a día. Un ejemplo clásico es el uso diario de las siguientes metáforas conceptuales (o metáforas cognitivas): i) LAS IDEAS SON ALIMENTOS a través de la expresión metafórica “No pienso *tragarme* ni una mentira más” (Cuenca y Hilferty, 2013, p. 100); y ii) LAS IDEAS SON COMIDA, representada por expresiones como “Santiago está *cociendo* algo en su cabeza” o “He estudiado una teoría *muy jugosa*” (Lakoff y Johnson, 1986, *apud* Fernández Jaén, 2019, p. 38). De igual modo, también es equivocado pensar que una expresión metafórica es lo mismo que una metáfora conceptual. Para Cuenca y Hilferty (2013, p. 100), hay una distinción entre ambas: las metáforas conceptuales (nivel conceptual) sirven para unir expresiones metafóricas (nivel lingüístico), mientras que una expresión metafórica es un caso específico de metáfora conceptual que puede variar de una lengua a otra. Por último, cabe decir que “(...) una metáfora conceptual no puede ser reducida a un conjunto finito de expresiones lingüísticas” (Croft y Cruse, 2008, p. 258).

Otros autores, como Cuenca y Hilferty (2013), ponen de relieve que, según Lakoff, las metáforas conceptuales se difieren aún de las metáforas de imagen (aquí se propone la utilización del término nivel icónico). Por un lado, la metáfora conceptual está conectada a una red de expresiones metafóricas. Las metáforas de imagen, por otro lado, son una manifestación singular que aparece asociada a una imagen visual. Un ejemplo sería el vocablo *ratón*, lo cual en el lenguaje informático alude al cuerpo del animal *ratón*. En el ámbito gastronómico, se intuye que las metáforas de imagen se manifiestan en la cultura ovolactovegetaria y vegana, por ejemplo, los términos

“asado de pollo vegano” o “callos de vegetal”. “En conclusión, la metáfora conceptual funciona como pauta para expresiones metafóricas concretas; la metáfora de imagen, en cambio, se basa en correspondencias entre facetas perceptivas del dominio origen y del dominio destino” (Cuenca y Hilferty, 2008, p. 105).

Respecto a la estructura interna de las metáforas, se orienta que su proyección se realiza entre dos dominios conceptuales, desde un *dominio origen* (o *fuentes*) hacia un *dominio destino* (o *meta, diana*). Dicho eso, “(...) la metáfora es, más bien, el resultado de un proceso especial de alcance o de conceptualización de un significado” (Croft y Cruse, 2008, p. 254).

Los autores Croft y Cruse (2008, p. 288) enfatizan que:

(...) En esencia, la metáfora implica el uso de una expresión con objeto de elicitar una conceptualización cuyo contenido es el resultado de la interacción entre dos dominios diferentes, los cuales también están sujetos a conceptualización. Uno de dichos dominios consiste en una conceptualización que se basa en la significación asociada convencionalmente a la expresión en cuestión, mientras que la conceptualización del otro dominio se basa en una región de significación ajena a la primera. La interacción entre los dos dominios consiste en una suerte de mezcla, en la que un dominio (el dominio fuente) modifica al otro (el dominio diana). El resultado es una única creación semántica que resulta imposible de obtener por otros medios.

Es acertada la declaración de la presente cita porque refuerza lo que expresan Lakoff y Johnson (2002, p. 92-93), padres de la metáfora conceptual, en su libro *Metaphors we live by* (*Las metáforas de la vida cotidiana*): “(...) a metáfora é principalmente um modo de conceber uma coisa em termos de outra, e sua função primordial é a compreensão.” Como bien afirma Fernández Jaén (2019, p. 37), “(...) la teoría de Lakoff y Johnson ponen de manifiesto que la capacidad humana de comparar entidades – activada en este caso por la metáfora – está en la base misma del funcionamiento del lenguaje”.

Soriano (2012, p. 108-113), en el capítulo “Metáfora conceptual” del libro *Lingüística Cognitiva* (Ibarretxe-Antuñano y Valenzuela, directores, 2012), describe algunos criterios para clasificar las metáforas conceptuales y los modelos de metáforas. Esos criterios se refieren a la:

1. Estructura: proyecciones de una correspondencia (*Ese chico es un lince* [astuto]) o de varias correspondencias (EL TIEMPO ES DINERO);

2. Motivación: metáforas correlacionales (EL CUERPO ES UN CONTENEDOR) y de parecido (*Aquiles es un león* (ambos son valientes));
3. Complejidad: metáforas primarias (EL CUERPO ES UN CONTENEDOR) y compuestas (LA IRA ES UN FLUIDO CALIENTE EN UN CONTENEDOR);
4. Convencionalidad: metáforas convencionales, fijado en la práctica del lenguaje (LA IRA ES UN FUEGO, *Echar humo por las orejas*) y creativas (LA IRA ES UNA ADICCIÓN);
5. Función: metáforas estructurales (UNA DISCUSIÓN ES UNA GUERRA), ontológicas (LAS EMOCIONES SON SUSTANCIAS) y orientacionales (FELIZ ES ARRIBA, *Hoy me he levantado con la vena creativa a tope*);
6. Naturaleza del dominio fuente: metáforas regulares (LA VIDA ES UN VIAJE), imago-esquemáticas (SIMILITUD ES CERCANÍA, cerca-lejos) y de imagen (*La luna es un globo*);
7. (Grado de) Generalidad: metáforas de nivel genérico (LAS CAUSAS SON FUERZAS) y de nivel específico (LA IRA ES UNA FUERZA DE LA NATURALEZA).

De los siete criterios indicados, tres de ellos se hallan con más detalles en el libro *Metáforas de la vida cotidiana* (Lakoff y Johnson, 1986). Para ambos investigadores, en las *metáforas estructurales*, una actividad o una experiencia se estructura en términos de otra (COMPRENDER ES VER). Las *orientacionales*, mayoritariamente, se refieren a una orientación espacial y surgen de la constitución física humana (profundo-superficial, dentro-fuera, arriba-abajo, central-periférico, TRISTE ES ABAJO). Y, por último, las metáforas *ontológicas* reflejan diferentes finalidades, se categoriza un determinado fenómeno al comprenderlo como una entidad, una sustancia, un recipiente, una persona, etcétera (LA MENTE HUMANA ES UN RECIPIENTE).

La metáfora, por tanto, en palabras de b Muñoz (2008, p. 59), "(...) es un procedimiento lingüístico que consiste en el empleo de un vocablo que designa una

realidad para referirse a otra”. Esa relación indisociable entre lo literal y lo figurado típico del sistema metafórico es útil para las clases de español con fines profesionales/específicos, como el español médico o jurídico, porque permite que los aprendices conecten el conocimiento léxico-semántico, estratégico, pragmático y sociolingüístico, siempre que haya una correlación directamente proporcional entre el contexto lingüístico-corporeizado y cultural (extralingüístico). En fin, “la metáfora puede explotarse activamente con fines pedagógicos (p. ej. en la enseñanza de idiomas), persuasivos (en publicidad o en negociación) e incluso terapéuticos” (Moix Queraltó, 2006, *apud* Soriano, 2012, p. 119).

4.3.2.3 Componente metonímico

A pesar de su frecuencia de uso en el lenguaje ser superior al número de muestras metafóricas, la metonimia no es un tema muy explorado entre los lingüistas cognitivos. Algunos expertos, incluso, plantean que las metáforas están motivadas por la metonimia, como es el caso de la *metattonimia* (*Tengo la piel de gallina*).

En palabras de Lakoff y Johnson (2002, p. 93):

A metonímia, por outro lado, tem principalmente uma função referencial, isto é, permite-nos usar uma entidade para representar outra. Mas metonímia *não é meramente um recurso referencial*. Ela também *tem a função de propiciar o entendimento*. No caso da metonímia PARTE PELO TODO, por exemplo, há muitas partes que podem representar o todo. A parte selecionada determina que aspectos do todo estamos enfatizando. Quando dizemos que precisamos de boas cabeças no projeto, estamos usando “boas cabeças” para nos referirmos a “pessoas inteligentes”. Mas não é só usar a parte (cabeça) para representar o todo (pessoa), porém selecionar uma característica particular da pessoa, ou seja, a inteligência, que é associada à cabeça. [Subrayado nuestro]

A pesar de que en la cita se sobreentiende que existen metonimias no referenciales, de proyección conceptual, entre entidades de un mismo dominio conceptual; se infiere claramente que la metonimia se opera dentro de un mismo dominio funcional, o marco, como lo señala Barcelona Sánchez (2012).

En breves palabras, la metonimia, al igual que la metáfora, ha sido estudiada por muchos teóricos, entre los más citados están Barcelona Sánchez, Johnson, Kövecses, Lakoff y Radden. Sin embargo, como señalado antes, hay pocas investigaciones que traslucen la aplicación de la metonimia en el lenguaje. La metonimia es la parte escondida del iceberg.

Otros autores, a partir de la obra seminal de Lakoff y Johnson, opinan que la metonimia:

- i) “se interpreta, en ocasiones, en sentido amplio, incluyendo bajo esta denominación, por ejemplo, (...) entre un acrónimo y la forma completa correspondiente, o la relación especial que mantienen entre sí un prototipo y la categoría que representa” (Croft y Cruse, 2008, p. 282);
- ii) “es una operación o mecanismo mental, conceptual, con manifestaciones en diversos ‘modos’ expresivos, que incluyen principalmente el lenguaje humano, tanto oral como visual, pero también otros como el arte, la imagen...” (Barcelona Sánchez, 2012, apud Ibarretxe-Antuñano y Velenzuela, 2012, p. 124);
- iii) “no es un mero ornamento discursivo, es un mecanismo de carácter conceptual por el que nos referimos a una estructura implícita (la zona activa) a través de otra implícita (el punto de referencia)” (Cuenca y Hilferty, 2013, 114); y
- iv) “es un mecanismo en virtud del cual se hace referencia a un concepto con el nombre de otro con el que está relacionado, sobre todo a partir de algún tipo de contigüidad” (Fernández Jaén, 2019, p. 24).

En breves palabras, ajustándose al contexto de la tesis, es coherente pensar que el Español Gastronómico Panhispánico (EGP) es esencialmente metonímico, con aspectos categoriales y abstracciones diferentes, pero sin descuidar su naturaleza referencial y mismo dominio conceptual. En ese contexto, llama la atención que todos los expertos consultados usen la alimentación como ejemplos de expresión metonimia prototípica en sus investigaciones, por ejemplo: a) Barcelona Sánchez (2012, p. 131): “*me bebí todo el vaso*” y b) Fernández Jaén (2019, p. 24): “*Laura se comió una piruleta*”.

Concretamente sobre la identificación de las metonimias en el lenguaje gastronómico, en el Apéndice n.º 2, se comprueba la función referencial y organizacional de las metonimias, como se apunta a continuación.

Son ejemplos de metonimias gastronómicas, a pesar de que los dominios sean aparentemente iguales: *Aguja* (Argentina y España); *bolla de nata* (España: Galicia); *bolón de verde* (Ecuador); *brazo de gitano* (España); *brazo de reina* (Chile); *cajeta* (México, Costa Rica, Nicaragua); *calzones rotos* (Chile); *cañas* (España, Castilla y León (Zamorra) y Aragón (Fuendejalón)); *corbatas de Unquera* (España: Cantabria); *corona de la Almudena* (España: Madrid); *cuernos de merengue* (España: Murcia); *flautas rellenas* (España y México); *flor frita, flores, florones* (España: Castilla y León, Extremadura); *gañote* (España: Extremadura); *granizado* (España: Cataluña y Cuba); *hojuelas* (España: Castilla-La Mancha y Honduras), también se llaman *orelletes* (España: Islas Baleares) y *orejas de carnaval* (España: Galicia); *huesos de santo* (España: Islas Baleares, Madrid y Murcia); *huevos moles* (España: Islas Canarias); *oreja de mar* (Chile); *pastillas de café y leche* (España, La Rioja); *pelotas de fraile* (España: Valencia); *pepinos de mar* (España, México, Perú); *pedrecicas del Calvario* (España: Aragón); *queimada* (España: Galicia); *quesillo* (Ecuador, Nicaragua, Venezuela y España: Canarias); *rosquilla* (España y Nicaragua); *sangría* (España y América); *tejas y cigarrillos* (España: País Vasco (Tolosa) y Madrid); *tocinillo del cielo* (España, Castilla y León y Asturias); *tocino de cielo* (España, Andalucía, Ceuta, Melilla y Madrid); *tostones* (República Dominicana); *trenzas* (España, Andalucía, Aragón, La Rioja y Navarra); *trufas* (España: País Vasco (Arrese)); *yemas de Santa Teresa de Ávila* (España: Castilla y León). (Ver apéndice n.º 2).

Asimismo, cabe añadir que las metonimias aparecen en los diferentes géneros textuales presentes en el entorno gastronómico, como el menú, la receta, los rótulos de los alimentos, las críticas gastronómicas. Llama la atención las manifestaciones metonímicas en las relaciones léxico-semánticas, como la hiperonimia/hiponimia y la holonimia/meronimia, como se verifica en la siguiente subsección.

4.3.2.4 Componente léxico-semántico

Aun a sabiendas de que la semántica y la LC son sinónimas, este último apartado hace referencia, específicamente, a algunos factores determinantes en las tres dimensiones (lingüística, psicolingüística y pedagógica [Rufat, 2018]) que erigen los estudios lexicales. Antes, cabe subrayar que las teorías sobre la semántica son extensas y complejas, por lo que no es el interés de la tesis, en este momento, discurrir sobre los diferentes tipos de semántica (pre-estructural, estructural,

interpretativa, etcétera) y tampoco poner en tela de juicio las discusiones sobre la semántica léxica y la teoría de los campos semánticos. De este modo, en los siguientes apartados se comentará nada más sobre la semántica cognitiva, la semántica/teoría de los prototipos, la antonimia, la hiperonimia-hiponimia, la meronimia-holonimia, la polisemia y la sinonimia.

Se sabe que el léxico constituye lo esencial de una lengua, incluso es visto como indispensable para la comunicación y comprensión de la gramática. Así pues, es fundamental que los profesores de idiomas conozcan las teorías que analizan, describen y clasifican el vocabulario. Desafortunadamente, no hay políticas dentro de los cursos de Letras/Español que promuevan la oferta de disciplinas relacionadas con el léxico, a ejemplo morfología (creativa), lexicología y semántica. Esa ausencia, por lo tanto, desacelera el desarrollo de la competencia léxico-semántica de los futuros profesores, hablantes, de español.

Por ejemplo, en el contexto de la enseñanza del EFP/E, en el que el léxico y su amplitud teórica son primordiales, el problema se complica aún más. Se aboga que el reconocimiento de la(s) semántica(s) y la comprensión de la dimensión lingüística que integra las *lenguas de especialidad* propiciarían la mejor didactización del léxico especializado. Dicho esto, ¿qué se debería saber sobre la semántica cognitiva, por ejemplo?

Para Otaola Olano (2004, p. 161):

en la semántica cognitiva no se establece una frontera entre los dominios cognitivos puramente lingüísticos y los de tipo extralingüístico. Se intenta dar cuenta de la interacción entre lo que tradicionalmente se llama significado 'de diccionario' o significado lingüístico (estudiado por la semántica) y los conocimientos enciclopédicos o 'no lingüísticos' o significado enciclopédico (estudiado por la pragmática). La diferencia entre el dominio cognitivo lingüístico y extralingüístico es gradual y se basa en la relación de centralidad, siendo algunos dominios cognitivos que se asocian a los elementos léxicos uno más centrales que otros. Se aúnan la semántica y la pragmática.

Esta cita enciende un debate sobre la relación entre el significado de los diccionarios y el significado enciclopédico (situado). En esta sintonía, se incluye que el lexicón mental de un hablante se organiza y renueva conforme su exposición al contexto social. En otras palabras, el conocimiento enciclopédico puntuado por Otaola Olano (2004) conlleva diferentes experiencias extralingüísticas conscientes y no conscientes.

Respecto a la teoría de los prototipos, también conocida como semántica de los prototipos, una alternativa a la semántica léxica, originada a partir de la Psicología y de la Antropología, se define como la “teoría de la categorización [operación mental]” (Otaola Olano, 2004, p. 160). Para Kleiber (1990, p. 24), “aprender a categorizar consiste en hallar una regla de clasificación que trate de manera analítica y lógica los ejemplos y contraejemplos encontrados.”

En los años setenta, la estadounidense Eleanor Rosch con la ayuda de otros profesionales desarrolló la teoría de los prototipos. Para la psicóloga Rosch, en palabras de Kleiber (1990, p. 47), el prototipo es el “ejemplar más idóneo e incluso el mejor caso, el mejor representante o caso central de una categoría”.

Para la enseñanza de español en los cursos de Gastronomía y Turismo, el concepto de prototipo ayuda a conceptualizar términos como “típico”, “nacional” y “bandera”. Cuando alguien se refiere a determinado elemento de su país como “algo típico”, categoriza y, al mismo tiempo, conceptualiza. En tal sentido, la tesis intentará identificar las bebidas, dulces/postres y platos más prototípicos de los veintiún países que tienen el español como lengua oficial. Sin embargo, esa relación dicotómica “más versus menos” no busca establecer niveles de superioridad o inferioridad gastronómicos. Se entiende que la categoría “más prototípico” ayuda a pensar en los espacios invisibles de la sociedad de los que la ciencia no debería olvidarse.

Otro argumento que reafirma la necesidad de incluir la teoría de los prototipos como parte de la fundamentación teórica de la tesis es la relación que guarda con las *lenguas de especialidad*. La jerarquía entre los niveles supraordinado, de base y subordinado se conectan con las categorías *palabra común*, *palabra semiespecializada* y *especializada*, por ejemplo: *ave* > *pato* > *magret de pato*, como figura a continuación. En el caso de *magret de pato* como término especializado, cabría discutir incluso si el vocablo es más o menos especializado, según el contexto en se que se inserta. En la siguiente tabla se verifican otros ejemplos.

Tabla n.º 8

Adaptación de la categorización propuesta por Rosch y otros (1976)

<i>Nivel supraordinado</i>	<i>Nivel de base</i>	<i>Nivel subordinado</i>
Léxico común	Léxico semiespecializado	Léxico especializado (+/-)
Ave	Pato	<i>Magret de pato</i>
Fruta	Higo	Pan de higo
Vino	Vino tinto	Vino de pago

Fuente: Elaboración propia.

En función de lo que se ha dicho y visto en la tabla n.º 8, la categorización propuesta para las clases de Gastronomía y Turismo dialoga con lo que dice Cabré (1993, *apud* Gómez de Enterría, 2009, p. 21) al respecto de las *lenguas de especialidad*: “se diferencian de la lengua común porque poseen terminologías propias, además de otros rasgos lingüísticos – fundamentalmente sintácticos y estilísticos – pragmáticos y funcionales que las caracterizan”. En ese contexto, haciendo hincapié en la naturaleza enciclopédica y situada del léxico de la alimentación, cuanto más cerca al argot profesional, más espezalizado será el término.

La interacción entre la enseñanza para fines profesionales/específicos y la LC también evoca temas referentes al significado de las palabras, como la *antonimia* (relación entre significados, “oposicionalidad de significados” [Otaola Olano, 2004, p. 310], la *hiperonimia-hiponimia* (relación entre significados), la *meronimia-holonimia* (relación entre significados), la *polisemia* (relación entre significantes y significados) y la *sinonimia* (relación entre significado). Para Otaola Olano (2004, p. 267), la *sinonimia* significa “identidad, igualdad o similitud”; la *hiponimia*, “inclusión, vinculación, implicación o subordinación semántica” y la *antonimia*, oposicionalidad, contradicción, contrariedad semántica”.

Situando la teoría en el contexto gastronómico, en la siguiente tabla se resaltan algunos ejemplos de antónimo, hiperónimo, hipónimo, holónimo, merónimo, polisemias y sinónimos.

Tabla n.º 9
Relación léxico-semántica y el español gastronómico

Antonimia	Hiperonimia-hiponimia	Meronimia-holonimia	Polisemia	Sinonimia
<i>Dulce / Salado</i> <i>Crudo / Cocido</i> (Antónimos)	<i>Hongo</i> (Hiperónimo) <i>Trufa</i> (Hipónimo) <i>Champiñón</i> (Hipónimo) <i>Portobello</i> (Hipónimo de <i>champiñón</i> , este	<i>Cerdo</i> (Holónimo) <i>Codillo</i> <i>Jamón</i> <i>Panceta</i> <i>Preso</i> <i>Solimillo</i> (Merónimos de <i>cerdo</i>)	Huevo (Huevos moles) (Huevo duro) (Huevo estrellado) Yema (Yema del huevo) (Yema de Ávila)	Arequipe Cajeta Dulce de leche Manjar (Sinónimos)

	pasa a ser Hiperónimo)			
--	---------------------------	--	--	--

Fuente: Elaboración propia.

Se identifica la ausencia de ejemplos de homónimos en la tabla. Según Otaola Olano (2004), algunos lingüistas diferencian la *polisemia* de la *homonimia*; otros, como Coseriu, no lo diferencian. Se ha optado usar la polisemia para aludir a los dos fenómenos. Sin embargo, como las relaciones (léxico)semánticas presentadas se relacionan directamente con la diversidad terminológica de la alimentación, próximamente, se estudiarán el asunto con más claridad epistemológica.

A modo de conclusión, se expresa que la LC es una rama de las Humanidades que comprende bien el lenguaje humano, sobre todo en lo que respecta a la creatividad lingüística y su manifestación en los distintos canales y códigos comunicativos. Por otro lado, también es coherente decir que la LC dialoga con las demás orientaciones teóricas que se verán a continuación.

4.3.3 Lingüística de corpus

Desde el siglo XX, se organizan los corpus textuales del inglés, a ejemplo el SEU (*Survey of English Usage*, 1959), usado como base para los corpus BUC (*Brown University Corpus*, 1964), LOB (*Lancaster-Oslo/Bergen Corpus*, 1978) y LLC (*London-Lund Corpus of Spoken English*, 1980). Con el advenio y la expansión de las tecnologías, en sus sesenta años de historia, la Lingüística de corpus (LCs) ha dejado atrás el estructuralismo y el generativismo lingüísticos, interesándose por el cognitivismo lingüístico-social a partir de finales de los años ochenta y, en la actualidad, camina hacia el eclecticismo, como lo subraya Cruz Piñol (2012).

A partir de esos datos, al conectar las corrientes teóricas de la presente tesis con la LCs, se percata que esta y la LC dialogan entre sí, cualitativa o cuantitativamente, en dirección al entendimiento de los significados de una palabra. Sin embargo, esa relación de complementariedad despierta diferentes discusiones entre los teóricos.

Para Martín Herrero (2009, p. 1027), la LC y el generativismo se “contraponen” a la LCs porque “parte de la idea de Saussure de separación de *langue* y *parole* y así estudia los datos lingüísticos reales”. Tal pensamiento parece demasiado estricto y

tradicional frente a lo que opinan otros entendidos, como Alonso Pérez-Ávila (2007) y Geeraerts (2013).

Según Alonso Pérez-Ávila (2007, p. 21-22),

“un corpus lingüístico *favorece la enseñanza integrada que promulga la lingüística cognitiva*, pues en los resultados de las búsquedas de concordancias las unidades léxicas aparecen contextualizadas y ordenadas en clasificaciones muy útiles que permiten distinguir, por ejemplo, los distintos tipos de registro o de áreas temáticas de pertenencia. De esta manera, se puede trabajar de forma simultánea el léxico y la pragmática (...).” [Subrayado nuestro]

Asimismo, Geeraerts (2013, p. 36-37) declara que:

“(...) el acercamiento a la descripción del significado que está actualmente surgiendo como parte de la lingüística cognitiva basada en corpus, *parece reunir el suficiente potencial como para ser clasificada como una revolución en la lingüística basada en las herramientas.*” [Subrayado nuestro]

En las dos citas, se inquiriere que la LCs es una metodología empírica apropiada para estudiar diferentes dimensiones de la lengua, como la fonología, morfología, semántica y sintaxis.

Respecto al diálogo entre la LA y la LCs, puntua Cruz Piñol (2012, p. 35) que:

“todo ello hace de la LCs un área dual: por una parte, es en sí misma una rama de la LA; pero, a su vez, del trabajo con corpus pueden beneficiarse tanto los estudios teóricos (...) como otras ramas de la LA (la traducción, la lexicografía o la enseñanza de lenguas)”.

A partir de lo expuesto, es lógico pensar que, en la actualidad, la LCs es un método constructivo, funcional, empírico, inter, multi y transdisciplinario. Es de interés de las investigaciones de cuño cualitativo y cuantitativo.

Con base en los referentes teóricos consultados, es preciso hacer mención a tres puntos de vista que sostienen la definición de LCs que aquí se aplica.

En primer lugar, Berber Sardinha (2000, p. 325) explica que la LCs:

“ocupa-se da coleta e exploração de corpora, ou conjuntos de dados lingüísticos textuais que foram coletados criteriosamente com o propósito de servirem para a pesquisa de uma língua ou variedade linguística. Como tal, dedica-se à exploração da linguagem através de evidências empíricas, extraídas por meio de computador.”

En segundo lugar, Sierra Martínez (2015, p. 6), puntua que:

“se ha llamado lingüística de corpus a la parte de la lingüística en la que se estudian con medios informáticos de diferentes tipos grandes masas de datos, inabordables de otro modo, para obtener de su análisis, por ejemplo, las características lingüísticas de una lengua en un cierto momento de su historia, de cierto tipo de textos, de un conjunto de autores o un autor determinado, etc.”

Por último, Parodi (2008, p. 95) enfatiza que:

“LC constituye un conjunto o colección de principios metodológicos para estudiar cualquier dominio lingüístico y que se caracteriza por brindar sustento a la investigación de la lengua en uso a partir de corpus lingüísticos con sustrato en tecnología computacional y programas informáticos ad hoc.”

De acuerdo con la confluencia de las tres citas, la LCs depende de la tecnología para explorar el lenguaje por medio de programas informáticos, aspecto positivo para los estudios lingüísticos, por ejemplo, porque permite el análisis de grandes muestras de datos de forma rápida, obteniendo resultados estadísticos con celeridad, cualidad y con rigor científico. “(...) a história da área está relacionada à disponibilidade de ferramentas computacionais para análise de corpus”. (Berber Sardiha, 2000, p. 334).

Para finalizar esta subsección, se ha de tener conciencia de que “no existe un corpus perfecto” (Martín Herrero, 2009, p. 1022). No obstante, antes de elaborarlo el investigador debe darse cuenta de que un corpus:

- i) es un conjunto de textos escritos (o hablados) y auténticos;
- ii) presenta un número de palabras representativo;
- iii) usa géneros textuales coherentes y con información correspondiente al estudio que se va a realizar;
- iv) se preocupa por el proceso de informatización de los textos, eliminando así las marcas y símbolos que dificulten la acción de las herramientas digitales;
- v) debe producir información; y
- vi) se clasifica como bilingüe (monolingüe o multilingüe), cerrado (o abierto), diacrónico (o sincrónico), especializado (o no especializado).

Con estas bases y desde una perspectiva didáctica, la LCs sirve para desarrollar la autonomía y las estrategias de aprendizaje del alumnado, así como les permite ponerse al día respecto a las (nuevas) manifestaciones lingüísticas. En lo que atañe a la clases del EFP/E, tema de la siguiente subsección, la LCs es imprescindible

para el reconocimiento del lenguaje de las profesiones, por lo que se convierte en una herramienta indispensable para el profesorado.

4.3.4 Metodología de enseñanza de español con fines profesionales/específicos

En los planteamientos anteriores se prestó especial atención a temas que se aplican a la enseñanza del Español con Fines Profesionales/Específicos (EFP/E), temática de esa última subsección. Para valorarla y, al mismo tiempo, contextualizar las afirmaciones que se exponen a continuación, es necesario puntuar que el doctorando, como docente, ya impartió las disciplinas tituladas “*Leitura de textos em língua espanhola*” (UFBA), “*Espanhol básico para secretárias*” (UFBA), “*Espanhol intermediário para secretárias*” (UFBA) y “*Espanhol instrumental*” (UNEB). Como discente, cursó las asignaturas “Enseñanza de las lenguas de especialidad” (Máster en Formación de profesores ELE, UAH) y “Español con Fines Específicos” (Máster en Enseñanza de Español como Lengua Extranjera, UEX), y también asistió al curso “Formación inicial de profesores de español con fines específicos” (Fundación Comillas). A ello se ha de añadir que, igualmente, ha asistido a congresos específicos organizados por la asociación GERES (*Groupe d’Étude et de Recherche en Espagnol de Spécialité*). De esa manera, toda esa experiencia con el lenguaje especializado, le ha permitido esbozar las siguientes consideraciones:

- 1) la *enseñanza instrumental* no es sinónimo de *enseñanza profesional/específica*;
- 2) la enseñanza de EFP/E es un método también llamado *propósitos con fines específicos, con fines profesionales, para fines laborales, etc.*;
- 3) el *español para niños* y el *español para inmigrantes y refugiados* no son ejemplos de prácticas especializadas/profesionales;
- 4) el adjetivo *específico* es muy amplio y no define bien la enseñanza especializada, por lo que la tesis propone el uso de *profesional/específico*;
- 5) a pesar de presentar un lenguaje con un argot especializado, el *español académico* no se configura como una finalidad profesional, al contrario que el *español de la diplomacia, de la Gastronomía, de la salud (español médico), de las leyes (español jurídico), de los negocios y del turismo*;

- 6) a pesar de que las discusiones sobre la enseñanza especializada hayan surgido en el entorno anglosajón, en la enseñanza de ELE/I, mucho se ha debatido sobre la terminología, la lexicografía y la metodología especializadas, teniendo a Blanca Aguirre, Cabré y Gómez de Enterría como importantes referencias.

Tomando en consideración lo expuesto, es imprescindible iniciar el análisis con la definición de *lenguas de especialidad* (o *lenguajes especializados*). Para Gómez de Enterría, esas lenguas “poseen terminología propia” (2009, p. 21), así como cuentan con rasgos sintácticos, estilísticos, pragmáticos y funcionales. La autora sostiene que existen varios tipos de lenguas de especialidad normalizados, independientes, con grados de especialización, según el ámbito temático. Del mismo modo, precisa que el lenguaje especializado se relaciona directamente con el vocabulario y el discurso (argumentativo, descriptivo, expositivo, instructivo y narrativo) especializado y se diferencia de la lengua general/común. Es más, la “lengua de especialidad” forma parte de la lengua general.

Para acceder a las lenguas de especialidad, se requiere la elaboración de un “corpus abierto” (Gómez de Enterría, 2009, p. 59), académico o profesional, al que el usuario incorporará los textos que necesite. En resumen, esas voces profesionales “son el léxico y las marcas discursivas de los textos especializados, los rasgos lingüísticos más destacados que las distinguen de la lengua común.” (Gómez de Enterría, 2009, p. 45).

Como se ha constatado, el léxico cumple un papel fundamental en la metodología de enseñanza y aprendizaje del EFP/E y se efectúa en el uso de corpus, diccionarios especializados, glosarios, investigaciones fraseológicas y socioterminológicas, traducciones especializadas, etcétera. No obstante, las discusiones sobre el EFP/E son amplias, se centran exclusivamente en la enseñanza de diferentes lenguas de especialidad en la que son asuntos esenciales: el análisis de necesidades (AN), el diseño de manual/material didáctico, el nivel de aprendizaje del alumnado, el perfil del profesor de EFP/E, la competencia léxico-semántica (competencia metafórica [“español de los negocios” y “de la salud”], metonímica y polisémica [“español gastronómico”]), la competencia pragmática, la comunicación intercultural, la evaluación del aprendizaje, las estrategias de enseñanza y aprendizaje, los géneros textuales (semi o ultraespecializados), entre otros.

La historia de la enseñanza y aprendizaje de lenguas con fines profesionales/específicos, como movimiento didáctico-pedagógico, se remonta al siglo XX, denominado *English for Specific Purposes (ESP)*. Con el fin de la Segunda Guerra Mundial, las actividades comerciales y la comunicación internacional hicieron que el inglés estuviera en una situación excepcional. De acuerdo con Hutchinson y Waters (1987, *apud* Aguirre Beltrán, 2012, p. 10-11), cinco momentos históricos determinan la progresión de las lenguas con fines profesionales/específicos:

- i) la década de los sesenta y el concepto de lenguas especiales;
- ii) los años setenta, con el análisis del discurso (especializado), los modelos de textos y marcadores del discurso;
- iii) el inicio de los años ochenta, con el “análisis de la situación meta”, la descripción de las necesidades de los aprendientes;
- iv) (a lo largo de) los años ochenta, con el interés hacia las destrezas comunicativas, esencialmente la comprensión lectora y auditiva; y, por último,
- v) también en los años ochenta, la atención hacia el learning-centred approach (enfoque centrado en el aprendizaje).

A esos períodos, se debería añadir, además:

- vi) el boom del comunicativismo y la aplicación desenfrenada del enfoque por tareas de los años noventa; y
- vii) el protagonismo de la creatividad, de la comunicación intercultural, de la conexión digital y el surgimiento de nuevas profesiones en la primera década del siglo XXI.

Respecto de la enseñanza del EFP/E, desde la adhesión de España a la Unión Europea y, consecuentemente, la inclusión del español de los negocios y del turismo, hay tres tendencias de enseñanza de español: a) Español como Lengua Extranjera/Internacional (ELE/I), b) Español con Fines Profesionales (EFP) y c) Español con Fines Académicos (EFA).

Para Aguirre Beltrán (2012, p. 13),

“la denominación *Español con Fines Profesionales* (EFP) hace referencia a la orientación del proceso de enseñanza-aprendizaje de la lengua para utilizarla como instrumento de trabajo, en diferentes posiciones laborales de los distintos sectores de la actividad profesional (negocios, banca, turismo, hostelería, servicios de salud, periodismo, industria, ingeniería, arquitectura, etcétera).” (2012, p. 13) [Subrayado de la autora]

“Así pues, el EFP representa una *perspectiva multidisciplinar* en la que intervienen las Ciencias del Lenguaje (Lingüística Aplicada, Psicolingüística, Sociolingüística, Etnografía de la Comunicación y Pragmática, fundamentalmente), la Teoría de la Comunicación, la Teoría de la Organización y Administración de Empresas y los estudios de comunicación intercultural. Supone un *enfoque que tiene en cuenta los componentes lingüísticos y no lingüísticos, los pragmático-funcionales, los procesos de comunicación verbal y no verbal, las estrategias de aprendizaje y de comunicación, la incorporación de las múltiples formas de las tecnologías de la comunicación y, teniendo en cuenta que la comunicación se producirá en contextos internacionales* (...).” [Subrayado nuestro]

La autora, en las dos citas, caracteriza bien la enseñanza del EFP/E, una rama poco estudiada y difundida en la formación de profesores de español en América. En el caso de Brasil, por ejemplo, considerando la sociedad de *Línguas para Fines Específicos* (LinFE), “se restringe” a la región sudeste del país, donde las discusiones sobre los fines profesionales/específicos se basan en las tradiciones anglosajonas y, por ende, las aportaciones de los expertos del ámbito ibero-latinoamericano tienen poca o nula visibilidad.

A ese respecto, se acentúa que, para este trabajo, se han consultado a los siguientes especialistas: Hutchinson y Waters (1987), Aguirre Beltrán (2000, 2009, 2012), Higuera (2000), Labrador Piquer (2000), Dudley-Evans (2001), Calvi (2003), Cabré (2004), García Platero (2009), Gómez de Enterría (2009), Martín Leralta (2009), Moreno García (2009), Parodi (2009), Andrade Godina (2010), Azorín Fernández (2010), Pastor Cesteros (2010), Llovet y Grotsch (2011) y Castro Carrillo (2017). Debido al número de publicaciones sobre las clases del EFP/E, en la Lingüística Aplicada Española, se indica que la enseñanza y el aprendizaje del EFP/E ha cobrado importancia y, en el siglo XXI, sitúa el español como lengua de divulgación de materias como el Derecho, el Turismo, la Medicina y los Negocios.

Sobre el tema en el que descansa esta subsección, está claro que enseñar una lengua de especialidad es un desafío para los docentes de español. Por un lado, las carreras de Letras/Español se limitan a la dicotomía educación básica y educación universitaria. En la formación de los futuros profesores de ELE/I no se dan a conocer nuevas salidas profesionales como la creación literaria, la crítica gastronómica, la diplomacia y la radiodifusión. Por eso, cuando un profesor de lengua general necesita

impartir clases de lengua de especialidad, se encuentra ante muchos desafíos metodológicos.

En lo que respecta a la metodología de la enseñanza del EFP/E, el Análisis de Necesidades (AN) o *Needs Analysis*, indudablemente, es un instrumento valiosísimo porque, como enuncian Tom Hutchinson y Alan Waters (1987, p. 30), localiza y describe el *when, who, why y where*. Según estos autores, las necesidades se dividen en objetivas (situación-alvo) y subjetivas (necesidades de aprendizaje). La necesidad objetiva corresponde al tipo de exigencia determinada por la situación alvo y por los espacios que se deben rellenar. Por otro lado, la necesidad subjetiva, más centrada en el alumnado, identifica la carencia que el aprendiz quiere que sea cumplida.

El AN es un documento obligatorio para la enseñanza del EFP/E. Los estudiantes y profesores lo deben realizar en la fase inicial del curso. Además de individualizar las clases, el AN ayuda a que el docente identifique la forma en que la lengua de especialidad se hará presente en las experiencias laborales del aprendiz. Otro motivo se refiere al conocimiento del docente sobre el ámbito profesional de los aprendices, lo cual lleva a declarar que los profesores no tienen que formarse en la profesión de la lengua de especialidad para saber enseñarla. Si se da la casualidad, mejor para los involucrados en el proceso. Sin embargo, se debe tener claro que el objetivo de las clases de EFP/E no es enseñar una profesión o área académica.

El papel determinante que desempeña el AN en las clases de EFP/E contribuye al análisis y diseño de materiales didácticos, puesto que, debido al abanico de profesiones, los libros divulgados por las editoriales españolas se restringen al español de los negocios, del turismo y de la salud, aparte del español jurídico. Además de eso, el objetivo del AN es valorar el nivel de aprendizaje de los alumnos y, por consiguiente, saber qué léxico *semi* y *ultraespecializado* (Gutiérrez Rodilla, 1998, *apud* García Platero, 2009, p. 527) se aprenderá.

Por otro lado, las diferentes actividades de la enseñanza del EFP/E deben referirse a la producción, recepción y mediación de textos orales y escritos, ya que, en ese sentido, la práctica del EFP/E no se diferencia de la enseñanza de lengua común. Lo que sí se identifica en las clases es la pragmática (funcionalidad de las acciones), en cuanto al uso de la etnografía (Castro Carrillo, 2017, p. 33 y 37), de los géneros textuales/profesionales, la competencia léxico-semántica y la comunicación intercultural.

En líneas generales, de ninguna manera, esa subsección encierra o resume las discusiones sobre la enseñanza del EFP/E. Se admite que la misma es un área del “mundo ELE/I” que, poco a poco, cobra fuerza en los cursos de pre y posgrados de diferentes universidades. Para el presente estudio, es menester reconocer que la elaboración de un corpus, la definición de una lengua de especialidad (el español gastronómico panhispánico) y la elaboración de un glosario se relacionan directamente con la metodología de enseñanza del EFP/E.

5 CALDERETA DE METODOLOGÍAS

La presente investigación se define como exploratoria y descriptiva, de naturaleza inductiva, inferencial y dialéctica, cuyo enfoque metodológico es el mixto. Asimismo, como resultado de los análisis cualitativo y cuantitativo, presenta un Glosario Gastronómico Panhispánico (GGP), documento piloto (o test), factible y flexible, útil para la elaboración de un (futuro) diccionario gastronómico panhispánico y para los estudios sobre la enseñanza y el aprendizaje del español gastronómico.

5.1 PRIMER(OS) PASO(S)

Debido a la ausencia de investigaciones sobre el tema en cuestión hasta el presente año (2021), esta tesis inicia un intrincado estudio sobre el Español Gastronómico Panhispánico (EGP), con la intención de identificar y examinar el español gastronómico de forma multicultural, didáctica, inclusiva, inferencial y significativa.

Es necesario señalar que la ausencia de trabajos del ámbito de la terminología, la lexicología y la (meta)lexicografía especializada limitó el diseño de la metodología. Los diccionarios y glosarios identificados describen y definen los vocablos del francés gastronómico en español en lugar de presentar las marcas lingüísticas del español esencialmente, principal interés de la tesis. Por lo tanto, una vez que la cultura francesa “domina” (¿?) la tradición gastronómica, en la enseñanza y el aprendizaje de español como lengua general o especializada (profesional), la cultura alimentaria divulgada refleja y acentúa una práctica europea colonialista en menús y recetas, incluso en el discurso oral que circula en los eventos gastronómicos.

Por tal razón, se ha optado por perseguir un problema que: i) indague qué es y cómo se manifiesta el Español Gastronómico Panhispánico (EGP) y, además, que (ii) piense sobre su posible inclusión en las clases de español con fines profesionales/específicos. Se parte de la idea de que el EGP es un fenómeno lingüístico legítimo que propicia el reconocimiento del español como idioma internacional.

En breves palabras, en cuanto a las orientaciones teóricas de esta investigación, se elucida que la tesis nace en el contexto de la LA (enseñanza y

aprendizaje de EFP/E) y establece diálogo con la LC (semántica cognitiva), la Antropología de la alimentación (la Etnografía) y la LCs (el programa *Sketch Engine*).

Por último, en lo que atañe al perfil general de la investigación, se señala que la misma no es participante, a pesar de la inmersión cultural en España y, como consecuencia, el contacto con personas del mundo hispano durante la fase cualitativa. Se resalta que las visiones de mundo del doctorando Roberto Matos Pereira, desarrolladas esencialmente en la primeira fase de la metodología, han sido cruciales para la elaboración del informe etnográfico, la construcción y análisis del corpus-EGP, además de auxiliar en la elaboración del glosario piloto y (posible) aplicación didáctica.

Siendo un trabajo que ha producido su propia metodología, es comprensible que, en el(los) primer(os) paso(s) se haya acotado el tema, la teoría y el método, aun a sabiendas de que algunos aspectos serían extremadamente relevantes, como la fraseología, la terminología cognitiva, la (meta)lexicografía gastronómica. En otras palabras, la lexicografía gastronómica, los diccionarios consultados aparecen como fuentes secundarias de la investigación.

5.1.1 El método mixto

La base teórica de la metodología son las obras (i) *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis* de Humberto Ñaupas Paitán, Marcelino Raúl Valdivia Dueñas, Jesús Josefa Palacios Vilela y Hugo Eusebio Romero Delgado, de 2018; (ii) *Pesquisa de métodos mistos* de John W. Creswell y Vicki L. Plano Clark, de 2013, y (iii) *Fundamentos de metodologia científica* de Marina de Andrade Marconi y Eva María Lakatos, 2010.

Para Lakatos y Marconi (2010, p. 65), el método es un conjunto de actividades de apoyo que permiten al personal investigador tomar decisiones, detectar errores y alcanzar objetivos. Es a través del método que el investigador tiene claro su proyecto (problema), su papel como científico y, además, firma el compromiso con la ética científica, con la sociedad y “determina” el alcance de sus hallazgos en el entorno académico.

En esa sintonía, el *método mixto* se constituye como un paradigma metodológico que prioriza la práctica, la libertad metodológica y diferentes visiones de mundo, como el pospositivismo, el constructivismo y el pragmatismo. Se

caracteriza como un método que propone una recopilación y análisis convincente de los datos cualitativos y cuantitativos de los *corpus*, combinándolos de modo secuencial según las necesidades de la práctica investigativa.

Respecto a su origen, el aporte teórico consultado asegura que entre los años 1950 y 1980, ya se usaba el *método mixto* para entender algunos fenómenos de la Psicología y de la Sociología, pero solamente a finales de 1980 es cuando surgieron las primeras publicaciones preocupadas por la descripción de ese método. Por ese motivo, al ser una técnica joven, los autores la nombran como “tercer movimiento metodológico”, “tercer paradigma de la investigación”, “una nueva estrella en el cielo de la Ciencia Social” (Creswell y Plano Clark, 2013, p. 19) o investigación “combinada”, “híbrida”, “metodología mixta”, “triangulación metodológica”, “método cuantitativo y cualitativo” (Creswell y Plano Clark, 2013, p. 35). Una vez que las Ciencias Sociales usan el término *método mixto*, también se ha preferido llamarlo así.

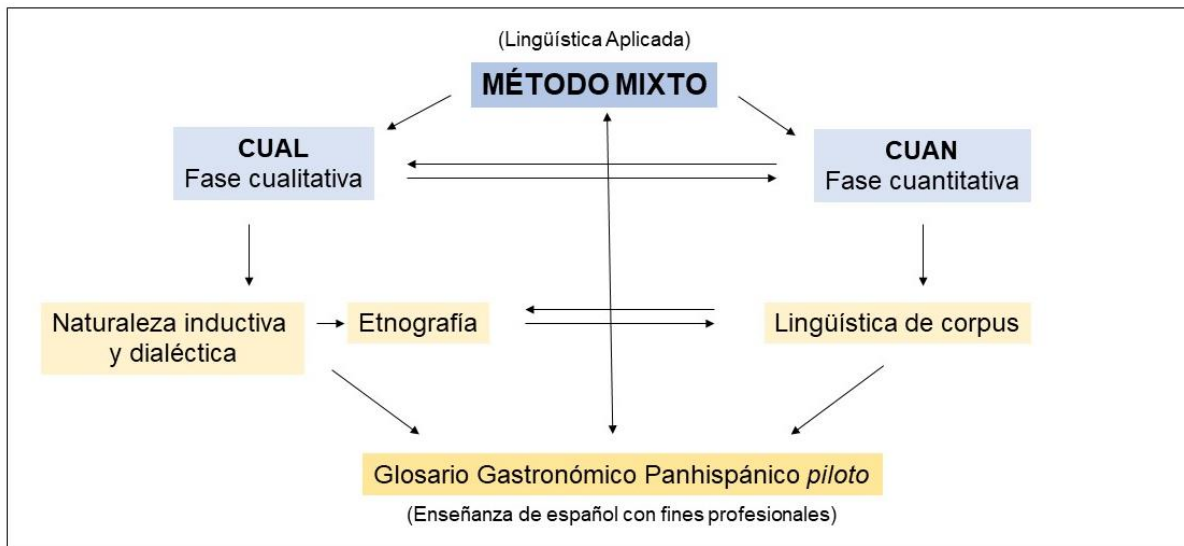
A continuación, antes de decir cómo se refleja el *método mixto* en este estudio, es preciso entender cómo los expertos lo conceptualizan.

Para Greene, Caracelli y Graham (1989, p. 256, *apud* Creswell y Plano Clark, 2013, p. 21), los métodos mixtos “(...) *incluem pelo menos um método quantitativo (destinado a contar números) e um método qualitativo (destinado a coletar palavras), em que nenhum tipo de método está inerentemente ligado a qualquer paradigma particular de investigação*”. Por otra parte, Johnson y sus colaboradores (2007, p. 123, *apud* Creswell y Plano Clark, 2013, p. 21) opinan que, en ese modelo, el investigador “*combina elementos de abordagens de pesquisa qualitativa e quantitativa (p. ex., o uso de pontos de vista qualitativos e quantitativos, coleta de dados, análise e técnicas de inferência) para o propósito de ampliar e aprofundar o entendimento e a corroboração*”. Asimismo, Tashakkori y Creswell (2007, p. 4, *apud* Creswell y Plano Clark, 2013, p. 21) plantean que la investigación que aplica el *método mixto* se define “*como aquela em que o investigador coleta e analisa os dados, integra os achados e extrai inferências usando abordagens de métodos qualitativos e quantitativos em um único estudo ou programa de investigação*”.

Partiendo de esas premisas y del concepto de inter/multi/transdisciplinariedad, validados por los estudios de la Lingüística Aplicada, se entiende que, en el siglo XXI, es común que se empleen diferentes métodos en el procedimiento metodológico. De ese modo, el presente trabajo se respalda en el *método mixto* (fases cualitativa y

cuantitativa) y en los fundamentos de los métodos etnográfico, inductivo y dialéctico, además de la Lingüística de corpus, como se aprecia en el siguiente croquis.

Figura n.º 7
Esquema metodológico general



Fuente: Elaboración propia.

Antes de presentar las subsecciones sobre las fases cualitativa y cuantitativa, no se debe pasar por alto que el uso del *método dialéctico*, clasificado en la tesis como *naturaleza dialéctica*, se limita nada más al principio de la contradicción, reciprocidad y negación con vistas a la (re)construcción e “innovación”. De esa forma, se basan en la dialéctica los siguientes pensamientos:

- (i) la gastronomía del español no es ibérica o hispánica, es panhispánica;
- (ii) el español gastronómico no es francés;
- (iii) no solo la comida es un alimento, sino también la bebida;
- (iv) un menú no es un sistema combinatorio abierto; y
- (v) no todas las personas comprenden fácilmente el lenguaje de los textos instructivos y expositivos-informativos.

Para la dialéctica, los resultados de esta tesis no deben ser analizados “*na qualidade de objetos fixos, mas em movimento: nenhuma coisa está ‘acabada’, encontrando-se sempre em vias de se transformar, desenvolver; o fim de um processo é sempre o começo de outro*” (Lakatos y Marconi, 2010, p. 83). Por otro

lado, en cuanto a la acción recíproca, una de las leyes del método dialéctico; se reconoce que “*tanto a natureza quanto a sociedade são compostas por objetos e fenômenos organicamente ligados entre si, dependendo uns dos outros e, ao mesmo tempo, condicionando-se reciprocamente*” (Lakatos y Marconi, 2010, p. 83). En otras palabras, el producto final de esta investigación requiere movimiento, transformación, auto dinamismo. Metafóricamente, una uva, además de convertirse en uva pasa, también se convierte en mermelada, vinagre, mosto, aguardiente o vinos (blancos, rosados, tintos, verdes...). Como se ha observado, por tanto, la *naturaleza dialéctica* se revela como una base filosófica que, junto a la consciencia inductiva e inferencial, sostendrá el *método etnográfico* y el uso de la herramienta *Sketch Engine*.

En cuanto al *método inductivo* (o *naturaleza inductiva*), este favorece la conexión entre lo particular y lo general en el sentido de que se intenta generar y acumular (casi) todas las cuestiones y juicios posibles para lograr comprender las hipótesis e, indudablemente, “*ampliar o alcance dos conhecimentos*” (Lakatos y Marconi, 2010, p. 74). Este razonamiento refuerza el carácter exploratorio-descriptivo de la investigación.

De acuerdo con Lakatos y Marconi, la inducción:

(...) é um processo mental por intermédio do qual, partindo de dados particulares, suficientemente constatados, infere-se uma verdade geral ou universal, não contida nas partes examinadas. Portanto, *o objetivo dos argumentos indutivos é levar a conclusões cujo conteúdo é muito mais amplo do que o das premissas nas quais se basearam.* (Lakatos y Marconi, 2010, p. 68, subrayado propio).

A pesar de considerar que la “verdad” alcanzada no es más importante que el proceso (metodología) desarrollado en este estudio, el fragmento en cursiva de la cita corrobora lo que se ha identificado en la fase cuantitativa (CUAN), respecto a la relación entre hiperónimos e hipónimos o entre merónimos y holónimos. Aunque estos fenómenos semánticos se han manifestado en la fase CUAL, solamente en la fase CUAN se han dado a (re)conocer por causa de la frecuencia de uso (estadística inferencial). Las inferencias realizadas en ambas fases han contribuido al descubrimiento de nuevos fenómenos léxico-semánticos y gramaticales, como las marcas fijas de plural (ej.: *tequeños, tostones*) y de género (ej.: *el azúcar, la azúcar o el azúcar morena*).

Ante lo expuesto, se pone de relieve que los *métodos cualitativo y cuantitativo*, comprendidos aquí como fases o etapas CUAL (cualitativa) y CUAN (cuantitativa), si

analizados individualmente, presentan limitaciones. Ese razonamiento se confirma con lo que opinan Lakatos y Marconi (2010, p. 25): *“as limitações de um método podem ser compensadas pelas potencialidades do outro método e a combinação de dados quantitativos e qualitativos proporciona um entendimento mais completo do problema da pesquisa (...)”*.

Por regla general, el *método mixto* requiere tiempo, constancia y amplio conocimiento de la metodología científica. A pesar de toda esa exigencia, se admite que el resultado es positivo porque permite que se comprenda el mundo de forma holística y específica concomitantemente, asegurándose que las variables cumplen un papel importante en los análisis. *“A pesquisa de métodos mistos apresenta pontos fortes que compensam os pontos fracos tanto da pesquisa quantitativa quando da pesquisa qualitativa”* (Creswell y Plano Clark, 2013, p. 28).

5.1.1.1 Fase cualitativa o Fase CUAL

Realizada entre junio de 2016 y diciembre de 2021, esta fase propone identificar las manifestaciones lexicales del español gastronómico en la sociedad española, con las cuales se generará un corpus textual. Se basa en la metodología etnográfica en lo que atañe a la inmersión cultural y experiencia multimodal. El investigador explora y visita diferentes lugares de España a fin de definir y describir el lenguaje culinario. Después de agotadas las posibilidades de comprensión del problema de la investigación, se redacta un informe etnográfico con los aspectos recogidos y registrados en los apuntes léxico-etnográficos.

A continuación, se encuentra la ficha técnica de la fase CUAL, caracterizada como descriptiva, empírica, exploratoria e interpretativa.

Tabla n.º 10

Ficha técnica n.º 1: Manifestaciones lingüísticas y culturales del EGP

Ficha técnica CUAL (experiencias y exploraciones)	
Título	Manifestaciones lingüísticas y culturales del EGP
Período de realización	De junio de 2016 a diciembre de 2021
Perfil	Descriptivo, empírico, exploratorio, interpretativo
Referencial teórico	Lingüística aplicada y Antropología de la alimentación
Método de apoyo	(Macro y micro) Etnografía holística y digital
N.º de experiencias	4 (docente, discente, sensorial y multimodal)
N.º de exploraciones	15 (Bebida típica, comida típica, gastronomía ecológica, dulce típico, fiesta gastronómica, literacidad y creatividad léxica en Gastronomía, lenguaje muy especializado, <i>Facebook</i> , <i>Instagram</i> ,

	<i>YouTube, Google, Netflix</i> , periodismo digital, programa de televisión, aplicación de supermercado)
Glosarios de referencia sobre el EGP	No identificado hasta 2021
Objetivo	Observar las diferentes manifestaciones del léxico de la alimentación en España (inmersión cultural, modalidad presencial, etnografía holística) y en otros países del mundo hispano (observación de la cultura, modalidad digital/virtual, etnografía digital) a fin de definir y entender el EGP.
Objetivos específicos	<p>Aplicar la práctica interpretativa de la investigación cualitativa, considerando la técnica de saturación de los datos.</p> <p>Asistir a eventos gastronómicos académicos (y no académicos) sobre Gastronomía para identificar el lenguaje muy especializado de esa ciencia.</p> <p>Comprender mejor los términos “apunte léxico-etnográfico”, “léxico creativo”, “(multi)literacidad gastronómica”, “multimodalidad” y “paisaje gastronómico”.</p> <p>Conectarse con el ecosistema extremeño y español.</p> <p>Conocer la cultura alimentaria de los países que forman la cultura panhispánica.</p> <p>Conocer más de cerca a los profesores y estudiantes de español brasileños por medio del Curso de Actualización Didáctica Español Lengua Internacional (CADELI).</p> <p>Definir el término EGP.</p> <p>Describir e interpretar el todo y las partes de la cultura alimentaria panhispánica.</p> <p>Identificar los aspectos lingüísticos y culturales de la alimentación panhispánica a través de la técnica de la exploración.</p> <p>Identificar, elaborar y/o catar bebidas, dulces/postres y platos típicos para practicar el léxico común y el especializado.</p> <p>Leer, interpretar y/o (re)producir el léxico-creativo de la alimentación.</p> <p>Observar las clases teóricas y prácticas del curso de cocinero(a) de la Escuela Municipal de Cocina de Plasencia, Extremadura.</p> <p>Recopilar material didáctico en el que se identifique el léxico común, especializado y semiespecializado de la alimentación.</p> <p>Visitar bares, cafeterías, congresos (Madrid Fusión), mercadillos, mercados, museos (Museo de Bellas Artes de Badajoz, Palacio Real de Madrid y Museo Thyssen-Bornemisza), restaurantes y supermercados de España, específicamente los de Madrid (Alcalá de Henares) y Cáceres (Plasencia).</p>
Proyección teórico-social	Proyección teórica: [se espera] colaborar con la Antropología de la alimentación, los estudios etnográficos en la enseñanza de lengua extranjera.

	Proyección social: [se espera] colaborar con los estudios del léxico y de la semántica volcados a la enseñanza y aprendizaje del EFP/E.
Hipótesis (Ideas que ya se observan en la comunidad española.)	Inductiva direccional 1. El francés gastronómico influye en la formación y organización del Español Gastronómico Panhispánico. 2. La gastronomía española orgullece a los españoles. Es, por tanto, una muestra de nacionalismo. 3. Debido a la gran producción de licores y vinos en España, los nativos usan a menudo el lenguaje vitivinícola y de la licorería.
Composición (diferentes géneros textuales)	Aplicaciones de supermercados, artículos de blogs, carteles de transportes públicos, críticas gastronómicas, documentales, folletos, fotografías, mapa gastronómico, memes (de Facebook e Instagram), menús, obras de arte, películas, poemas, programas de televisión, recetas, series, textos multimodales escritos.
Textos no consultados	Embalaje de productos (bebidas, dulces/postres y platos típicos), la página web de la <i>Guía Repsol</i> , de <i>Ideal Gourmet</i> , de <i>Tripadvisor</i> , de <i>Trivago magazine</i> y de las universidades españolas que ofrecen grados y posgrados en Gastronomía, tiques (de supermercados, bares, restaurantes, etcétera), etcétera.
Presentación e interpretación de los resultados	Informe etnográfico

Fuente: Elaboración propia.

5.1.1.2 Fase cuantitativa o Fase CUAN

A pesar de que algunos teóricos opten por desarrollar la fase cualitativa después de la cuantitativa, para la tesis, se ha entendido que la inmersión cultural ayudaría a aclarar las dudas surgidas durante la elaboración y análisis del corpus-EGP. De ese modo, se han (inter)conectado las dos fases con el propósito de contextualizar y poner a prueba lo que se encontrara. En otras palabras, se inició la fase cuantitativa junto a la cualitativa, como un pilotaje (o pre-test). La organización del corpus finalizó en 2019 y, este mismo año, se puso en marcha el análisis de glosario piloto, teniendo como referencia continua las exploraciones de la Fase CUAL.

Con esas bases, la Fase CUAN depende continuamente de Fase CUAL y se denomina inclusiva, monolingüe, numérica, semiespecializada, sincrónica y pragmática. Su objetivo es organizar un corpus con textos instruccionales (recetas) y expositivos-informativos a partir del informe etnográfico.

Para organizar la metodología, se ha dividido la Fase CUAN en tres períodos: el *pre-corpus*, el *corpus-EGP* y el *pos-corpus*. En el primer período, se elabora la ficha

de creación del corpus, se (re)significa el término “panhispánico”, se caracterizan los géneros textuales elegidos. Con la planificación del pre-corpus, se inicia el segundo periodo con el objetivo de buscar en Google los textos instruccionales y expositivo-informativos que respondan a las necesidades de la tesis. Por último, con el corpus-EGP estructurado, sin imágenes y en formato pdf, se procede al período pos-corpus, cuyo objetivo es analizar el español gastronómico con la ayuda de la herramienta digital *Sketch Engine*. Dada la complejidad lingüística y cultural del asunto, la fase pos-corpus se limita a observar la frecuencia de uso de los sustantivos relacionados con bebida, dulces/postres y platos típicos.

5.1.1.2.1 *Pre-corpus*

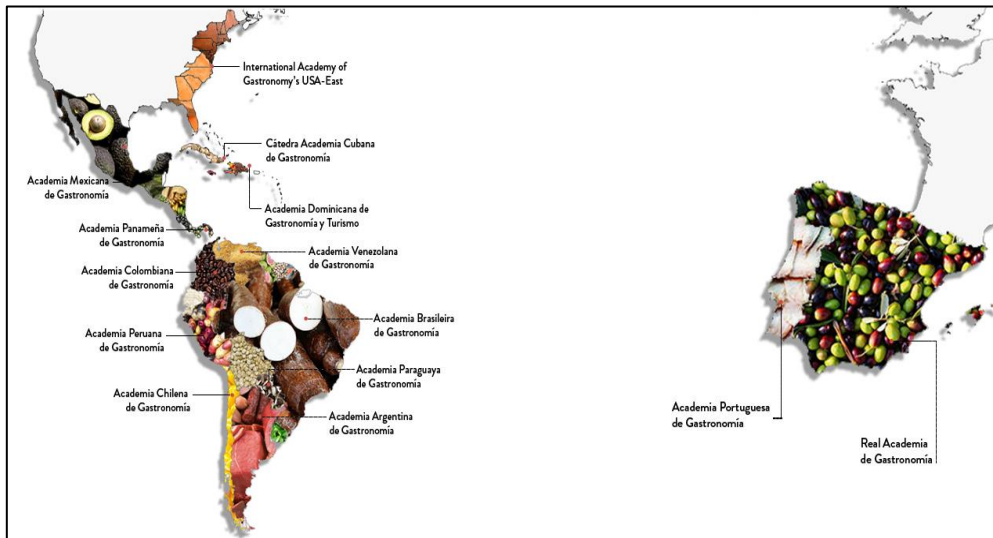
Se reitera que el objetivo de este periodo fue organizar una ficha de elaboración del corpus del que derivó el Glosario Gastronómico Panhispánico (GGP). Para ello, se realizaron unas pruebas de aplicabilidad que consistieron en lecturas previas de: i) documentos como el Plan Curricular del Instituto Cervantes (PCIC), ii) manuales y materiales de enseñanza de español como lengua general o específica, iii) diccionarios especializados del ámbito de la Gastronomía y iv) libros u otros materiales de recetas de cocina. Además de lo expuesto, en el *pre-corpus* se definió y analizó con más detalles el dominio panhispánico, contando con la atención y conocimientos de algunos informantes provenientes de cinco zonas gastronómicas, como se prueba en el dossier CUAN.

Después de leer el PCIC, de identificar el tratamiento dado al léxico de la alimentación en los libros y materiales de español, así como observar las entradas y acepciones de los principales diccionarios de gastronomía impresos o en formato electrónico/digital, no queda duda de que la Academia Iberoamericana de Gastronomía (AIBG), las Ciencias gastronómicas, la enseñanza de español como lengua internacional y la Real Academia de Gastronomía necesitan solucionar el problema lingüístico y cultural que es la ausencia de discusión (descripción, resignificación y divulgación) sobre el léxico gastronómico panhispánico. Cabe añadir, asimismo, que el arte culinario de América del Sur, Caribe, Centroamérica y España ya figura como patrimonio internacional. Por desgracia, África (Guinea Ecuatorial) apenas aparece en las discusiones, aspecto que también requiere atención.

A continuación, en la figura extraída de la página web de la Academia Iberoamericana de Gastronomía (AIBG), se cerciora de que la cultura ecuatoguineana todavía no ha despertado el interés de la Real Academia de Gastronomía.

Figura n.º 8

Academia Iberoamericana de Gastronomía (AIBG) y Real Academia de Gastronomía, 2021

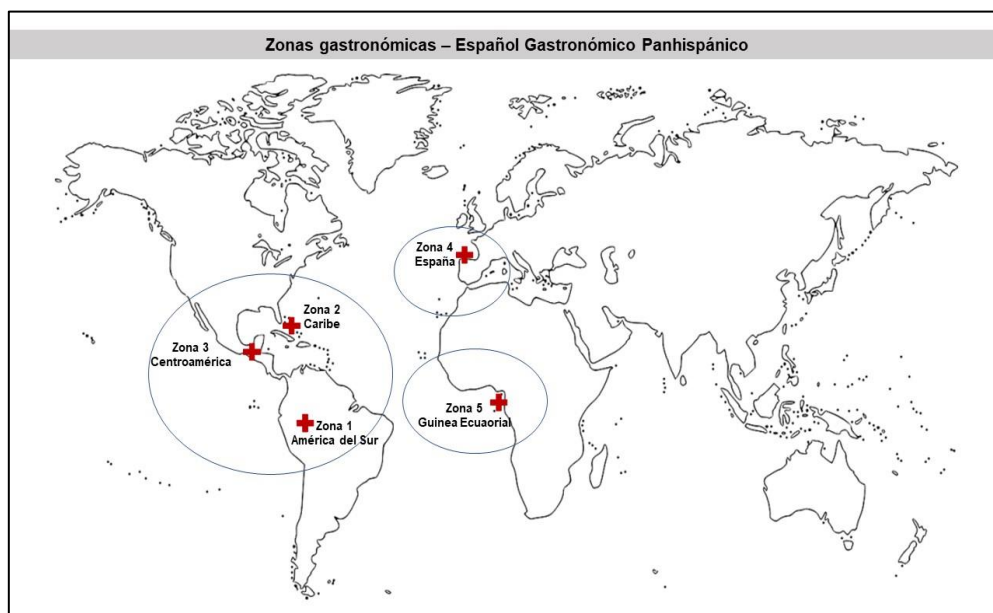


Fuente: Academia Iberoamericana de Gastronomía (AIBG), 2021, <<https://ibergastronom.com/>>.

A luz de lo expuesto y desde una perspectiva inter y sociocultural, antes de pasar al segundo paso de la Fase CUAN, se brinda el mapa gastronómico que se usará para solventar la ausencia de la comunidad africana.

Figura n.º 9

Zonas gastronómicas del español (lengua oficial), 2021



Nota: En las cinco zonas señaladas, pilares del corpus-EGP, el español es lengua oficial. Sin embargo, hay zonas donde el español es lengua no oficial, como Andorra, Antillas Holandesas, Argelia, Aruba, Australia, Belice, Brasil (zonas de frontera, por ejemplo), Canadá, Estados Unidos, Isla de Guam, Islas Vírgenes, Marruecos, Noruega, Trinidad y Tobago y Sáhara Occidental.

Fuente: Adaptación nuestra. Extraído de <<https://mapamundiparaimprimir.com/>>.

Visto así el tema, para finalizar el *pre-corpus*, se brinda la ficha técnica usada para elaborar el corpus-EGP.

Tabla n.º 11
Ficha técnica n.º 1: *pre-corpus*

Ficha técnica del <i>corpus</i> -EGP (fase <i>pre-corpus</i>)	
Título	Corpus del Español Gastronómico Panhispánico (<i>corpus</i> -EGP)
Perfil	Inclusivo, escrito, especializado, monolingüe, recopilado manualmente (internet), sincrónico y textual
Corpus de referencia	No hay corpus de referencia sobre el EGP.
Período de pre-test o pilotaje	De octubre de 2016 a julio de 2017
Período oficial de organización del corpus	De septiembre de 2017 a septiembre 2019
Objetivo	Presentar una recopilación de textos relacionados con la cultura alimentaria panhispánica, la cual, después del análisis de frecuencia de uso de las unidades simples y compuestas, posibilitará la elaboración de un glosario para la enseñanza de Español con Fines Profesionales/Específicos.
Objetivos específicos	<p>Catalogar los alimentos (platos, bebidas y dulces) típicos de la comunidad panhispánica, considerando los diferentes tipos de comensales y dietas, como el (ovolacto)vegetarianismo, el veganismo y el omnivorismo.</p> <p>Conocer la cultura alimentaria de los países que forman la cultura panhispánica.</p> <p>Dar prioridad a la alimentación de los países que no figuran (o no suelen aparecer) en los manuales y materiales de enseñanza de español como lengua extranjera.</p> <p>Destacar la terminología más emblemática de las regiones africanas, americanas y españolas.</p> <p>Identificar los textos no literarios, descriptivos, expositivos, argumentativos e instructivos.</p> <p>Observar y seleccionar las entradas simples y compuestas referentes a la alimentación panhispánica a la luz de la semántica de prototipos (lingüística cognitiva), sin perder de vista la experiencia etnográfica de la fase cualitativa de la tesis.</p> <p>Reconocer los elementos lingüísticos presentes en una guía gastronómica (texto expositivos-informativos), en una receta y en una crítica gastronómica.</p>

	Reflexionar sobre la importancia de la perspectiva panhispánica para la divulgación internacional de países como Bolivia, Colombia, Cuba, El Salvador, Guatemala, Guinea Ecuatorial, Honduras, Nicaragua, Panamá, República Dominicana y Venezuela, o regiones españolas poco promocionadas en los libros de Español Lengua Extranjera, como Andalucía, Extremadura y Galicia.
Proyección teórico-social	Proyección teórica: [se espera] colaborar con los estudios lexicológicos y lexicográficos del español panhispánico. Proyección social: [se espera] colaborar con las editoriales, escuelas y universidades de gastronomía, así como con los cursos de Nutrición y Turismo de la <i>Universidade do Estado de Bahia</i> y de la <i>Universidade Federal da Bahia</i> .
Hipótesis	Inductiva direccional 1. Hay una relación entre la presencia de tres categorías de un menú (plato típico, dulces/postres y bebidas típicas) y la divulgación de las recetas de la gastronomía panhispánica en internet. Esa relación generaría la dicotomía “+ mayoría” (prototipo) versus “- minoría”. 2. Las dietas ovolactovegetariana y vegana, debido a su poco protagonismo, representarían la minoría. En esa dirección, se situaría la alimentación de África (Guinea Ecuatorial), América (Bolivia, Colombia, Cuba, Ecuador, Honduras, El Salvador, Panamá, Paraguay, Venezuela) y España (Andalucía, Aragón, Canarias, Ceuta, Extremadura, Galicia, Islas Baleares y Melilla). 3. El léxico de bebidas (cócteles, licores, zumos, etc.), alcohólicas o no, casi nunca mencionado en menús reforzaría la poca atención de esa categoría en internet, así como en la enseñanza de idiomas y en los estudios antropológicos de la alimentación.
Composición (Géneros textuales)	Recetas (especializadas o no) y textos expositivos-informativos
Programa de <i>software</i> para la fase <i>post-corpus</i>	<i>Sketch Engine</i> o <i>WordSmith Tools (5.0)</i>
N.º de palabras propuesto por el <i>software Sketch Engine</i>	1 000 000 (para el análisis general, holístico) Observación: si se analiza cada zona por separado, cada una podrá presentar hasta 1 000 000. Observación: adaptar esta ficha si se usa el <i>software WordSmith Tools (5.0)</i> .
N.º de zonas gastronómicas	5 (América del Sur, Caribe, Centroamérica, España y Guinea Ecuatorial)
N.º de países	21 países: Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Costa Rica, Cuba, Ecuador, El Salvador, España, Guatemala, Guinea Ecuatorial, Honduras, México, Nicaragua, Panamá, Paraguay, Perú, Puerto Rico, República Dominicana, Uruguay y Venezuela
N.º de regiones gastronómicas	39 (Ceuta y Melilla como regiones gastronómicas independientes) <u>Variable x_1</u> : 38 regiones, considerando que Ceuta y Melilla pertenecen a la misma región gastronómica africana.
N.º de textos por región	25 textos <u>Variable x_2</u> : 26 textos (<u>inferencia</u> : 1 000 000 palabras/38 regiones es igual a 26 315 palabras)

Categorías	3 (Bebidas típicas, dulces [postres] típicos, platos típicos) categorías elementales en un menú o experiencia gastronómica especializada
N.º de textos expositivos por región (considerando los tres tipos de comensales)	7 textos a) Bebidas típicas: 2 textos b) Dulces/postres típicos: 2 textos; y c) Platos típicos: 3 textos.
N.º de recetas por región	18 textos a) Bebidas típicas: 3 recetas; b) Dulces/postres típicos: 4 recetas; y c) Platos típicos: 11 recetas.
N.º de recetas para comensales ovolactovegetarianos	4 recetas (de 18 recetas)
N.º de recetas para comensales veganos	6 recetas (de 18 recetas)
N.º de recetas para comensales omnívoros	8 recetas (de 18 recetas)
N.º de palabras de cada región, considerando el análisis holístico	25 641 palabras (Cálculo: 1 000 000/ 39 regiones) <u>Variable x₃</u> : Si se considera Ceuta y Melilla como una única región gastronómica por no presentar diversidad gastronómica suficiente, el número de palabras estaría entre 25 641 (para 39 regiones) y 26 315 (38 regiones).
N.º de palabras de cada texto (o grupo de textos)	Entre 100 y 1 026 palabras <u>Variable x₄</u> : Cuanto mayor sea el grupo de textos, mejor se podrá observar el perfil prototípico del término analizado (límite: hasta 1500 palabras por texto o grupo de texto, si no se impide adjuntar los archivos al <i>software</i>).
Páginas web usadas para la recolección de los textos y el pre-test	Herramienta primaria: Google (búsqueda avanzada): https://www.google.es/advanced_search Herramienta secundaria: <i>Facebook e Instagram</i>
Términos usados en los buscadores electrónicos	1. <i>Alimentación + país/lugar</i> (Ejemplo: alimentación cubana / alimentación de Cuba) 2. <i>Alimentos de + país</i> (Ejemplo: alimentos de Cuba) 3. <i>Bebidas de + país</i> (Ejemplo: bebidas de Cuba) 4. <i>Recetas de bebidas de + país</i> (Ejemplo: Recetas de bebidas de Cuba) 5. <i>Platos típicos de + país</i> (Ejemplo: bebidas típicas de Cuba) 6. <i>Cultura culinaria + adjetivo/país</i> (Ejemplo: cultura culinaria cubana / cultura culinaria de Cuba) 7. <i>Cultura alimentaria + adjetivo/país</i> (Ejemplo: cultura alimentaria cubana / cultura alimentaria de Cuba) 8. <i>Gastronomía + país/lugar</i> (Ejemplo: gastronomía cubana / gastronomía de Cuba) 9. <i>Cocina + adjetivo/país</i> (Ejemplo: cocina cubana) 10. <i>Cocina vegetariana + adjetivo</i> (Ejemplo: cocina vegetariana cubana) 11. <i>Cocina vegetariana de + país</i> (Ejemplo: cocina vegetariana de Cuba) 12. <i>Cocina vegana + adjetivo</i> (Ejemplo: cocina vegana cubana) 13. <i>Cocina vegana de + país</i> (Ejemplo: cocina vegana de Cuba) 14. <i>Crítica gastronómica + adjetivo/país</i> (Ejemplo: crítica gastronómica cubana) 15. <i>Dulces típicos de + país</i> (Ejemplo: dulces típicos de Cuba)

	16. <i>Dulces + adjetivo</i> (Ejemplo: dulces cubanos) 17. <i>Postres de + país</i> (Ejemplo: postres de Cuba) 18. <i>Postres + adjetivo</i> (Ejemplo: postres cubanos) 19. <i>Repostería de + país</i> (Ejemplo: repostería de Cuba) 20. <i>Repostería + adjetivo</i> (Ejemplo: repostería cubana) 21. <i>Pastelería de + país</i> (Ejemplo: pastelería de Cuba) 22. <i>Pastelería + adjetivo</i> (Ejemplo: pastelería cubana) 23. <i>Panadería + adjetivo</i> (Ejemplo: panadería cubana) 24. <i>Panadería de + país</i> (Ejemplo: panadería de Cuba) 25. <i>Confitería de + país</i> (Ejemplo: confitería de Cuba) 26. <i>Confitería + adjetivo</i> (Ejemplo: confitería cubana) 27. <i>Hábitos alimentarios + país/lugar</i> (Ejemplo: hábitos alimentarios cubanos / hábitos alimentarios de Cuba) 28. <i>Historia de la gastronomía + adjetivo</i> (Ejemplo: historia de la gastronomía cubana) 29. <i>Sabores de + país</i> (Ejemplo: sabores de Cuba) 30. <i>Sabores + adjetivo</i> (Ejemplo: sabores cubanos)
Aspectos eliminados en la limpieza del corpus	Imágenes, formato de cursiva, negrita, números innecesarios, gráficos, errores ortográficos, de acentuación, inadecuación léxica y enlaces (hipertexto)
Teoría estadística aplicada para entender las variables	Estadística inferencial Poblaciones/Regiones (<i>Google</i>) Corpus [muestra 1] Pos- corpus [muestra 2] Inferencias (generalizaciones o conclusiones) Observación: Las variables x_1 , x_2 , x_3 y x_4 son fundamentales para el proceso inferencial.
Presentación de los resultados	Glosario Gastronómico Panhispánico (piloto)

Fuente: Elaboración propia.

5.1.1.2.2 Corpus-EGP

El segundo paso, no más importante que los momentos anteriores, pone en marcha la “confección” del *corpus*. Es lógico pensar que la creatividad, el conocimiento previo, la disciplina y autorreflexión son piezas clave para la materialización del corpus. Ante eso, se ha resuelto que:

- a) el análisis del *corpus* no será holístico (unión de las cinco zonas en un único documento), se explorará cada zona gastronómica por separado;
- b) se usará el software *Sketch Engine* (1 000 000 de palabras) como herramienta metodológica;
- c) Ceuta y Melilla pertenecerán a la misma región y zona gastronómicas, así que aparecerán en el mismo bloque de textos. Ello no afectará en el recuento final (ver la variable x_1);

- d) a pesar de delimitar el número de regiones a 38 en lugar de 39, el análisis no se verá afectado, por lo que se decide que cada región presentará entre 23 000 y 28 000 palabras, por ejemplo, Cuba (con 23 809) y Puerto Rico (con 28 014) (ver la variable x_2);
- e) cada unidad textual o grupo de textos (debido a la cantidad de vocablos de algunas recetas) abarcará entre 600 y 2 000 palabras;
- f) en vista del número de comidas y bebidas de Costa Rica, España, México, Perú, Puerto Rico y República Dominicana, si futuramente se lleva a cabo un estudio integrando las cinco zonas, se deberá pensar con más detenimiento el número de palabras de cada zona (ver las variables x_3 y x_4).

Por último, a fin de que se valoren los criterios de análisis de esta etapa cuantitativa, en el sentido de que se aclaren las posibles dudas respecto al lenguaje matemático-estadístico-inferencial se subraya que:

- 1) Respecto al número de textos, se ha repartido 1 000 000 vocablos entre las (treinta y ocho) regiones. Por inferencia (mayoría [es prototipo] versus minoría) y a la vez por reconocimiento de la diversidad gastronómica de esas mismas regiones, no se privilegia la exactitud (mismo número de palabras para cada región) por encima de la pluralidad.
- 2) En cuanto al porcentaje de textos, haciendo hincapié en la inferencia, se entiende que las 3 categorías (bebida, dulce/postre o plato típico) influyen en la organización de los cálculos; por eso, cada categoría corresponde a $\pm 33\%$ del total (100% de textos [$100/3 = 33$]). El género mayoritario del estudio es la receta. Por lo tanto, se ha considerado que, en estrecha relación con los dos géneros textuales elegidos, el 70% (cifra inicial 66% [de $33 \times 2 = 66$, mayoría]) es un porcentaje razonable para la cantidad de recetas (omnívoras, ovolactovegetarianas y veganas) frente al 30% (cifra inicial 33% [$33 \times 1 = 33$, minoría]) de los textos expositivos-informativos. **Parcial A: 70%** (de textos instruccionales [es mayoría]) + **30%** (de textos expositivos-informativos) = **100% textos.**
- 3) A partir del porcentaje anterior, por regla de tres, se ha decidido que el 70% corresponde a 18 recetas y el 30% a 7 textos expositivos-informativos. En otras palabras: i) si 100% equivale a 25 textos, 70% equivale a ± 18 textos, y ii) si

100% equivale a 25 textos, 30% corresponde a 7,5 textos. **Parcial B: 18 recetas (mayoría) + 7 textos expositivos-informativos (minoría) = 25 textos.**

- 4) La categoría *plato típico* se manifiesta como ítem mayoritario en los análisis realizados en la Fase CUAL y en el *pre-test*, siendo así, para la tesis, se decide concentrar la atención (fase corpus-EGP) en la frecuencia de los sustantivos relacionados con bebidas, platos y dulces/postres típicos.
- 5) Respecto a las tres categorías mencionadas anteriormente, teniendo en cuenta, por ejemplo, que la mayoría de 30% puede ser un 16%, por regla de tres, y, consecuentemente, por estadística inferencial, se ha definido que los textos expositivos-informativos se reparten de la siguiente manera: 3 textos expositivos-informativos tratan de la categoría *plato típico* (que comprende la gastronomía típica en líneas generales), 2 textos de las *bebidas típicas* y, por último, 2 textos se ocupan de la categoría *dulces/postres típicos* (lo relacionado con la repostería). **Parcial C: 3 textos (platos típicos [son mayoría]) + 2 textos (bebidas típicas [son minoría]) + 2 textos (dulces/postres típicos [son minoría]) = 7 textos expositivos-informativos.**
- 6) En lo que concierne al número de recetas, aun teniendo presentes las observaciones del *pre-test* (primeros pasos del *pre-corpus*), se señala que el número de recetas de *platos típicos* en Internet es, sorprendentemente, superior al de *bebidas* y *dulces/postres típicos*. En cuanto a las bebidas, sus recetas se refieren al mundo de la mixología, de los licores caseros, zumos y atoles; aun así, su presencia es inferior al número de recetas de dulces/postres. Este argumento confirma que hay una (nueva) variable (x_5), si se valora la incidencia de esas tres categorías en los menús de bares y restaurantes, en España, por ejemplo. De esa manera, se ha decidido repartir los 18 textos instruccionales de la siguiente manera: 60% de recetas versan sobre *platos típicos*, 25% sobre *dulces/postres típicos* y 15% sobre *bebidas típicas*. Así, si 100% corresponde a 18 textos, 60% corresponde a 11 textos ($60 \times 18/100 = 10,8$ [es mayoría]), 25% corresponde a 4 textos ($25 \times 18/100 = 4,5$) y, por último, 15% corresponde a 3 textos ($15 \times 18/100 = 2,7$). **Parcial D: 11 recetas de platos típicos + 4 recetas de dulces/postres típicos + 3 recetas de bebidas típicas = 18 recetas.**
- 7) El siguiente desglose hace referencia a las (sub)categorías omnivorismo (dieta omnívora), ovolactovegetarianismo (dieta ovolactovegetariana) y veganismo

(dieta vegana). Se pone de relieve que, durante el *pre-test*, se identificó que: a) las dos últimas dietas no suelen aparecer en los manuales de enseñanza de español; b) hay incidencia y evidencia limitada en internet; y c) es un asunto apreciable en los grados de Gastronomía, Nutrición y Turismo. Aun a sabiendas de que será (sería) un gran reto mantener las (sub)categorías, se ha resuelto que, en cuanto a los textos instruccionales (recetas):

Tabla n.º 12
Distribución de textos por categorías

Para cada región gastronómica	Bebidas típicas (Barismo, enología, licorería, mixología, etc.)	Platos típicos (Platos con productos "nacionales" esencialmente)	Dulces/postres típicos (Confitería, panadería y pastelería)
Artículos sobre la gastronomía de cada región (7 textos)	2	3	2
Recetas para omnívoros (8 textos)	1	5	2
Recetas para ovolactovegetarianos (5 textos)	1	3	1
Recetas para veganos (5 textos)	1	3	1
Total = 25 textos	5	14	6

Fuente: Elaboración propia.

8) Para definir el número de recetas de los platos típicos, se ha usado la siguiente inferencia: si 11 recetas repartidas entre 3 categorías es 3,6 recetas y, considerando que la dieta omnívora es mayoría respecto a las demás, se deberá extraer de Internet 5 recetas omnívoras, 3 recetas ovolactovegetarianas y 3 recetas veganas. Esa misma interpretación numérica se aplica a las recetas de bebidas y dulces/postres típicos. **Parcial E: 11 platos típicos** (recetas: 5 omnívoras + 3 ovolactovegetarianas + 3 veganas) + **4 dulces/postres típicos** (recetas: 2 omnívoras + 1 ovolactovegetariana + 1 vegana) + **3 bebidas típicas** (recetas: 1 omnívora + 1 ovolactovegetariana + 1 vegana) = **18 recetas (8 omnívoras + 5 ovolactovegetarianas + 5 veganas)**

Por último, se resalta que, en cuanto a la organización y análisis del corpus, el *pre-test* ha proporcionado formular (y confirmar) algunas hipótesis, implícitas en las

variables presentadas. La hipótesis más evidente es la *inductiva direccional* que se vincula a la dicotomía mayoría (es prototipo) y minoría, como observado en los apartados anteriores. El reconocimiento de esa hipótesis no solo ha ayudado a (re)crear y adaptar las cifras, sino también a generar inferencias con precaución y rigor científico, sin perder de vista la importancia del significado de las bebidas, dulces/postres y platos típicos para la cultura gastronómica local, nacional e internacional, como confirma el informe de la Fase CUAL. Es importante, además, subrayar que no ha sido necesario recategorizar los textos expositivos-informativos en cuanto a onmívoros, ovolactovegetarianos o veganos porque los textos encontrados describen esas tres dietas sin muchas distinciones, aparte de no aludir a la gastronomía de los países de habla hispana.

Con la suma de los parciales A, B, C, D y E realizada, se ha iniciado la búsqueda de textos en Internet (*Google*, *Google* avanzado (por región/país), *Google* académico).

A modo de conclusión, se aclara que en el corpus-EGP (incorporado al dossier CUAN), en primer lugar, aparece el nombre de cada región y sus principales ciudades. Luego, en negrita, se subraya el título del texto y, al final de cada texto (o conjunto de textos), se indican las referencias consultadas. La organización de los 25 textos sigue el siguiente orden: textos expositivos-informativos, recetas de bebidas típicas, recetas de platos típicos, recetas de postres típicos, recetas ovolactovegetarianas y, por último, recetas veganas. Se necesita poner en claro que el orden (“bebida, plato y postre”) de las recetas alude a las experiencias que tiene un comensal al pedir un menú en un restaurante. Se sabe, por ejemplo, que, en la cultura occidental, las bebidas llegan antes de los platos y estos antes de los postres. Para finalizar, se hace constar que en dossier CUAN: i) algunas frases aparecen en cursiva o negrita intencionadamente, y ii) se han mantenido muchas representaciones numéricas y abreviaturas usadas en el lenguaje culinario.

5.1.1.2.3 *Pos-corpus*

Este último paso, titulado pos-corpus, somete todo lo anterior a una evaluación de aplicabilidad y confiabilidad en el sentido de observar si el corpus-EGP se adecúa realmente a la herramienta *Sketch Engine*. Antes, conviene recapitular y validar la

definición de *corpus* y la función de la Lingüística de *corpus* para la tesis, específicamente la presentación e interpretación de los hallazgos.

Para ello, conviene recuperar el significado de Lingüística de *corpus*. Para Sinclair (2004, apud Cruz Piñol, 2012, p. 23), un *corpus* es “*a collection of pieces of language text in electronic form, selected according to external criteria to represent, as far as possible, a language or language variety as a source of data for linguistic research*”³⁸. En la misma obra en la que se nombra al lingüista John McHardy Sinclair, Cruz Piñol (2012) expresa que un *corpus* lingüístico es una recopilación de textos representativa de la realidad y organizarla es un trabajo que requiere razonamiento lingüístico.

Cruz Piñol (2012, p. 129) declara, asimismo, que esa disciplina “busca la objetividad en el análisis de datos, más allá del estudio basado en los conocimientos intuitivos del investigador”. Según lo que se ha observado en la Fase CUAL y, sin lugar a dudas, en los períodos *pre-corpus* y *corpus-EGP*, la inducción (específicamente el conocimiento previo del investigador) influye en la constitución, análisis y organización del *corpus*. Lo que plantea Cruz Piñol en cuanto a la “objetividad” (o exactitud numérica), por tanto, sería cuestionable a la luz de la estadística inferencial.

En lo que concierne a la enseñanza de español con fines profesionales/específicos, la Lingüística de *corpus* es una pieza clave porque los *corpus* son instrumentos esenciales a la hora de producir manuales y materiales de enseñanza y aprendizaje.

De ese modo, ante lo expuesto y, como informado en otros apartados, no hay *corpus* específicos del ámbito de la Gastronomía o del Turismo gastronómico con fines académicos y/o profesionales/específicos. Es verdad que existe el “Corpus del patrimonio culinario catalán” (*Corpus del patrimoni culinari català*), publicado en 2011, pero se trata de un inventario (enciclopedia) de recetas con 1 136 entradas. A propósito de este asunto, la Revista de Cultura y Tendencias – ALICANTE MAG (2020) y la Universidad de Alicante (memoria 2020-2021) divulgaron que el Centro de Gastronomía del Mediterrani UA-Dénia inició el proyecto “*Corpus del Patrimoni*

³⁸ [Traducción nuestra] “una colección de fragmentos de texto lingüístico en formato electrónico, seleccionados según los criterios externos para representar, en la medida de lo posible, una lengua o variedad lingüística como fuente de datos para la investigación lingüística.”

Culinari de la Comunitat Valenciana” cuyo objetivo será recopilar/inventariar los platos típicos más representativos de la Comunidad Valenciana (España). A pesar de que esas dos obras llevan en sus títulos el término *corpus*, queda claro que el enfoque y el resultado de los proyectos, específicamente la obra catalana, no responden a la pregunta-problema de esta tesis, tampoco son muestras prototípicas de la alimentación española.

Por último, según la página *web* de la Universidad de Cádiz (<https://ila.uca.es/linguistica-de-corpus/>) son ejemplos de corpus ya existentes y puestos en marcha: *Corpus de Referencia del Español Actual (CREA)*, *Corpus del Español del Siglo XXI (CORPES XXI)*, *Corpus del español de Mark Davies*, *Corpus Oral y Sonora del Español Rural (COSER)*, *Corpus Oral de Referencia de la Lengua Española Contemporánea (CORLEC)*, *Corpus Val.Es.Co 2.0* y el *Proyecto para el Estudio Sociolingüístico del Español de España y de América (PRESEEA)*. Así, se pone de manifiesto que (aquí) se considera que el glosario y el diccionario son posibles resultados del análisis de un *corpus* fidedigno, afianzado por la precisión e implicación científicas.

Para terminar, dado que la primera experiencia con el *Sketch Engine* ha sido positiva y ha generado las listas de palabras, este tercer explicita que el resultado de la Fase CUAN es el *glosario piloto*. Aquí, se interpreta que el término *piloto* le otorga originalidad a la investigación, porque:

a) identifica los componentes lingüísticos léxico-semánticos, morfológicos y sintácticos relacionados con el español gastronómico;

b) identifica posibles variables (reales) respecto a las bebidas, dulces/postres y platos típicos;

c) prueba la eficacia de las herramientas digitales y la Lingüística de *corpus* para la creación y análisis de un *corpus*;

d) señala la viabilidad para la futura construcción de un *Diccionario gastronómico panhispánico* o *Diccionario panhispánico de Gastronomía*; y

e) hace hincapié en la importancia del conocimiento (experiencia) previo y de los parámetros estadísticos objetivos e inferenciales para la categorización y construcción de los significados.

6 VINO GRAN RESERVA: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Teniendo en cuenta el método empleado en la tesis, esta sección consta de dos resultados. En la primera subsección, se hace público el informe léxico-etnográfico en el que el investigador, en primera persona, se dirige al lector para presentarle los aspectos lingüísticos y culturales identificados durante las cuatro experiencias (docente, discente, sensorial y multimodal) y las exploraciones realizadas durante su inmersión cultural en España y Brasil (por motivo del régimen de cotutela y de la mención internacional). En la segunda subsección, se brindan las informaciones referentes a la fase cuantitativa, específicamente el período *post-corporus*. Antes de identificar y analizar con detalles los resultados, se requiere examinar los dosieres CUAL y CUAN, documentación complementaria de esta investigación.

6.1 INFORME LÉXICO-ETNOGRÁFICO

El informe léxico-etnográfico es un documento oficial en el que el (profesor)etnógrafo plasma las imágenes y sucesos más simbólicos de su actividad científico-investigativa. Se recalca que la fotografía y los apuntes léxico-semánticos han sido los únicos recursos e instrumentos consultados/revisados durante la elaboración del informe que se encuentra a continuación.

Plasencia, 14 de febrero de 2021

Estimado(a) lector(a):

Junio de 2016. Cruzo el Atlántico, llego a Madrid, me desplazo a Alcalá de Henares y empiezo la investigación. Sin beca de estudio, necesitando controlar los gastos, vengo a vivir a Plasencia (Cáceres). Desde aquí, me sumerjo en la cultura española.

En Plasencia, la sobrevivencia me sale un 40% más barato que en Madrid. Así, con el ahorro realizado, logré cumplir con los requisitos del Documento de Actividades, exigidos por la Escuela de Doctorado de la Universidad de Alcalá, y, asimismo, pude viajar a Brasil para desempeñar las actividades de investigación

correspondientes a la Mención Internacional y a la cotutela con la *Universidade Federal da Bahia*. De ese modo, parte (9 meses) de la experiencia etnográfica también se realizó en Brasil en virtud del contacto con los profesores y estudiantes de español de Salvador de Bahía, como se identifica en el *Dossier CUAL*. No obstante, los datos que se describirán, a continuación, se centran en la cultura española, en particular, la cultura extremeña.

Por último, antes de presentar los resultados de la Fase CUAL, he de admitir que las familias extremeñas Blanco Izquierdo y Echevarría Pizarro me ayudaron a entender algunos matices de la cultura española en lo que respecta a sus prácticas y tradiciones alimentarias. Igualmente, he de afirmar que tres instituciones de Plasencia, la Escuela Municipal de Cocina, la Universidad Popular y la Escuela de Idiomas, potenciaron la naturaleza etnográfica de esta etapa de la investigación. Y, evidentemente, no podría olvidarme de la Universidad de Extremadura (Cáceres), de los doctores Francisco Jiménez Calderón y Enrique Santos Unamuno, quienes me recibieron como alumno visitante en las clases del máster. A propósito, en esa entidad pública, adquirí conocimientos sobre la enseñanza de español con fines profesionales/específicos y la etnografía en las clases de idiomas.

Finalizados los primeros apartados que contextualizan mi lugar de habla y el desarrollo de la metodología cualitativa, paso a referirme a las cuatro experiencias que sustentan las prácticas investigativas etnográficas, tituladas *experiencias docente, discente, sensorial y multimodal*. Las tres primeras inmersiones pertenecen a la observación activa (etnografía holística) porque, como participante-observador, (re)interpreté los datos contemplados. La experiencia multimodal, por otro lado, se dirige a la etnografía digital, equivale al comportamiento de las comunidades en el espacio virtual, como los eventos transmitidos en directo en *Instagram*, organizados por algunos chefs famosos y escuelas de cocina, como Le Cordon Bleu, París.

Todo ese constructo etnográfico tuvo como eje obligatorio el intercambio, la inmersión (inter)cultural, pero la coleta de datos no dependió de los instrumentos clásicos de la Antropología de la alimentación, como la creación de diario de campo, ficha de entrevista y videos. Los instrumentos usados fueron el *glosario de campo (guía de palabras o apuntes léxico-etnográficos)* y las fotografías. Ambos registraron y comprobaron el uso y el significado de las unidades léxicas simples y compuestas, relacionadas con el léxico de la alimentación en perspectiva panhispánica. Pude hacer fotos de diferentes paisajes gastronómicos. Esas fotografías me ayudaron a

recordar el contexto en el que se insertaban las palabras registradas en los apuntes. La unión de esos dos recursos me permitió comprobar la existencia de un fenómeno lingüístico que es el Español Gastronómico Panhispánico (EGP), presente en supermercados, bares, revistas, televisión, cinema y, indudablemente, en el lenguaje metonímico de los hablantes. Como señalado en los dos dossieres, no he identificado hasta el momento trabajos que expongan, describan y contextualicen el EGP.

Los *apuntes léxico-etnográficos* se dividieron en las siguientes categorías: 1. Bebidas típicas, 2. Dulces/postres típicos, 3. Fiestas gastronómicas, 4. Gastroeducación (literacidad gastronómica”, “mercado de los martes y “educación sostenible [el huerto urbano]”), 5. Platos típicos y 6. Supermercados. Esas categorías aparecen en las fotografías de las subsecciones tituladas como “exploración” del *Dossier CUAL*. A continuación, especifico las palabras que me llamaron la atención en el glosario de campo.

Tabla n.º 13
Glosario de campo – 2016, 2017, 2018

Glosario de campo o apunte léxico-etnográfico n.º 1 (España)					
Bebidas típicas	Dulces/postres típicos	Fiestas gastronómicas	Gastro educación	Platos típicos	Supermercados
(bares, cafeterías y restaurantes)	(pastelerías, hornos, cafeterías, supermercado)	(televisión, películas, series periódicos)	(carteles, revistas, folletos, libros, menús, recetas)	(restaurantes, menús, recetarios)	(Carrefour, DIA, ALDI, Mercadona, fruterías)
Anís	Alfajores	<i>Calçotada</i>	“de cuajo”	Cocido	Aperitivo
<i>Bica</i>	Almendras	Día de la tortilla	“de postre”	madrileño	Salazón
<i>Brandy</i>	garrapiñadas	Exaltación del	“poco/muy	Arroz y costra	Embutido
Café	Bizcocho	botillo	hecho”	Paella	Envase
bombón	Bollería	Feria de la tapa	Acaramelar	Croquetón	Napar
Café cortado	Brazo de gitano	Feria de queso	Asador	Croqueta	Desglasar
Café irlandés	Chuparquí	Feria del pulpo	Baño María	(La) Bomba	Filetear
Calimocho	Coca	Festival de la	Bocatería	Medio pollo	Sacar lomos
Caña	Crema	sardina	Bodega	Risotto	Limpiar/quitar
Cava	pastelera	Fiesta de la	Botulismo	(risoto)	las escamas
Chocolate a	<i>Croissant</i>	castaña	Boutique (de	Sushi	Guisar
la taza	(cruasán)	Fiesta de la	vinos, de	Tataki	Salmonete
Clara	Guirlache	vendimia	tapas)	Pescado en	Despezar
Crema de	Leche frita	Fiesta de los	Café bistró	papillote	Salchichón
orujo	Marrón glacé	nabos (o	Cantina	Alioli	Foumet
<i>Galão</i>	Muffin	Jarrampas)	Cervecería	Migas	Caldo
Horchata	Oblea	Matanza	Chamuscar	manchegas	(Fondo)
Limonada de	Perrunillas	Panecillos de	Confitería	Gachas	Brunoise
vino	Quenelle	San Antón	Duxelle	Cochifrito	Despojos
Mosto	Roscón	Tomatina	Estafilococos	Cachopo	Carne
	Sobao		Farsa	Carcamusa	mechada

Néctar de melocotón Pacharán Sidra Vermut Vino de pitarra Vino rosado	Tiramisú Tocinillo Toñas Torrijas		Flambear Gastrobar Heladería Ligar Listeria Merma Mesón Mise en place Moldear Montar el pil pil Omnívoro Panadería Pasapalo Pizzería Salmonela Sellar Sidrería Taberna Tapas Trinchar Trocear Vegano	Patatas revolconas Tosta Pisto Codillo de cerdo	Picatostes Tabasco Salsa pery Piri Piri Deshuesador Lengua pastelera (Menta) Poleo Chalota Pluma (carne) Secreto (carne) Presa (carne) Champi (champiñón) Lombarda Clementina Escarola Lechuga iceberg Cogollo Manzana reineta Guindas Picota
--	--	--	---	--	---

Nota: Este apunte (el 10% del material recogido) lexicográfico lo organicé durante los últimos cuatro meses de 2016. No presenta un perfil coherente de categorías, tampoco se entiende bien la relación semántica entre los vocablos y categorías. En la época, pensé en usar la semántica coseriana, pero los resultados y su conexión con la Lingüística Aplicada no me estimularon a ir por ese camino.

Fuente: Elaboración propia.

Dada la incoherencia (o desorganización) semántica de la tabla anterior, traté de seguir con mi técnica léxico-etnográfica, holística y digital, con la finalidad de conseguir definir el término *Español Gastronómico Panhispánico (EGP)* y observar como el mismo se manifiesta/manifestaría en los diferentes espacios del mundo hispano. A partir del siguiente párrafo, paso a especificar las cuatro experiencias decisivas de la metodología cualitativa.

La experiencia docente contó con mi labor profesional e investigativa en Salvador de Bahía, ya que soy profesor auxiliar de la *Universidade do Estado da Bahía*, donde realizo investigaciones con el grupo FRASELI (Fraseología del Español Lengua Internacional). Lo cual me permitió contar con el apoyo de algunas estudiantes del curso de Letras/Español en las tres ediciones del Curso de Actualización Didáctica Español Lengua Internacional (CADELI). Los objetivos de esa experiencia fueron: i) averiguar si los profesores y estudiantes de español conocían la fundamentación teórica de la presente tesis, las disciplinas Antropología de la

alimentación (el profesor y estudiante de ELE como etnógrafos), Lingüística aplicada (enseñanza de español con fines profesionales/específicos), Lingüística cognitiva y Lingüística de corpus; ii) saber, de forma indirecta y espontánea, si los asistentes del CADELI conocían las unidades léxicas relacionadas con la alimentación en los “momentos gastronómicos”; y, por último, (iii) fortalecer la red social (*networking*) entre la UNEB, la UFBA, el Instituto Cervantes, la Consejería de Educación (Embaixada de España en Brasil) y la Universidad de Alcalá. Me gustaría aclarar que, al igual que en otros contextos del estudio, no ha sido necesario solicitar autorización del comité de ética de las instituciones involucradas, pues, en ningún momento, recogí/recogimos información directa o estoy/estamos usando algún material impropiaamente. Las fotos presentes en los dosieres fueron autorizadas por los/las fofografiados/fotografiadas.

Los CADELI (antes llamados CADELE) se celebraron en los años 2017, 2018 y 2019. Diferentes profesionales, sin fines de lucro, impartieron talleres a fin de divulgar sus investigaciones. Impartí seis talleres en las tres ediciones, pero solamente un taller no lo divulgué con antelación, debido a que la profesora Esther Blanco se enfermó y no pudo asistir al CADELI-2017. La sustituí y hablé sobre la Lingüística aplicada. Los cinco talleres oficiales, entonces, se titularon: 1. *Espanhol para fins específicos: o léxico (lexias simples e compostas) da alimentação nas aulas de Gastronomia e Turismo* (2017); 2. Español con fines específicos: estrategias de enseñanza para el profesor no nativo (2018); 3. ‘Lo intelectual y lo experiencial’: el proyecto etnográfico como recurso didáctico en las clases de idiomas (2018); 4. El español gastronómico: análisis léxico-semántico y aplicación didáctica a las clases de EFP (2019) y 5. La enseñanza de Español con Fines Profesionales: nuevos desafíos didácticos (2019).

Al analizar el título de los talleres, se identifica uno de los primeros resultados de la experiencia: el uso del término “profesional”, en lugar de “específico”, y de la palabra “español gastronómico”, en vez de “léxico (lexías simples y compuesta) de la alimentación”. Durante los talleres, se confirmaron las hipótesis referentes al reconocimiento de los aspectos lingüísticos y culturales de la alimentación. A pesar del tema ser indispensable para la enseñanza de idiomas, los asistentes (con algunas pocas excepciones) no demostraron aptitud lingüística y cultural para hablar sobre

asuntos como dieta, gastroeducación, gastronomía panhispánica, menú, multiliteracidad gastronómica, paisaje gastronómico, restaurante, recetario.³⁹

En cuanto al español gastronómico identificado, en los momentos gastronómicos, observé que solo una, de las varias personas consultadas, supo decir qué significaba el término “tentempié”, al igual que traducir al portugués los vocablos “cacho”, “loncha”, “pedazo”, “racimo”, “rebanada” y “trozo” generó dudas entre los profesores y estudiantes.⁴⁰ El objetivo de esos “momentos de refrigerio” era practicar el vocabulario motivado por los alimentos consumidos (ver fotos del *Dossier CUAL*). En líneas generales, los asistentes del CADELI, una pequeña muestra del profesorado y alumnado brasileño, demostró que la alimentación todavía es un asunto “desconocido” o poco “explotado” en los cursos de formación. Además de eso, lo vivido en los CADELI consolidó la idea de que la(s) identidad(es) (del) español gastronómico panhispánico, su reconocimiento/inclusión en la enseñanza de idiomas con fines profesionales/específicos, dará(n) mejor visibilidad al español en el mundo.⁴¹

El segundo experimento, titulado experiencia previa, consistió en asistir a las clases teóricas y prácticas del curso de cocinero(a) de la Escuela Municipal de Cocina de Plasencia en dos momentos; primer año y segundo año de curso. Antes de matricularme, solicité al Ayuntamiento de Plasencia la autorización para observar las clases. Después de algunas semanas de espera, me comunicaron que “ese tipo de apoyo” no se autorizaba. De ese modo, me matriculé en la escuela y actué como alumno-observador-participante. Me presenté a los exámenes (teóricos y prácticos), bien como asistí a las clases de lunes a viernes, de 8,00 a 15,00 horas. Se usaron los dos instrumentos de recogida/análisis de datos; el glosario de campo y el móvil (fotografía).

En el primer curso 2016-2017, tuve que dejar de lado mi experiencia como educador y asumir el perfil de estudiante extranjero no europeo. Éramos 18 aprendices, la mayoría con 19 años, 15 españoles y 3 extranjeros (2 europeos y yo). Enfatizo la diferencia entre “ser extranjero europeo y no europeo” porque, después de analizarlo bien para no incurrir en errores interculturales, observé un posible rechazo cultural en cuanto al tratamiento y a la conducción (jerarquía) de las tareas en las

³⁹ Resultado CUAL

⁴⁰ Resultado CUAL

⁴¹ Resultado CUAL

clases prácticas. Reconozco que la administración del curso nunca se preocupó por establecer una buena relación (buen ambiente) entre los estudiantes. Por eso, en algunos momentos, tuve que dialogar con los profesores para sugerirles dinámicas de grupo a fin de fortalecer el trabajo en equipo.⁴²

Rechazadas mis sugerencias, más que preocuparme por la convivencia con el grupo, me centré en la recogida de datos lingüísticos y culturales para la tesis. Debo aclarar que el ambiente competitivo, a veces hostil y enfermizo, de la Escuela es generado por la falsa ilusión de que, si el estudiante obtiene el mejor desempeño/expediente, podrá realizar las prácticas de verano en algunos de los restaurantes con los que la Escuela tiene algún tipo de convenio. Después de hablar con los compañeros sobre ese asunto, me di cuenta de que yo era el único que no me preocupaba por “trabajar” en un restaurante en los meses veraniegos. De todos modos, todos los conflictos interrelacionales “invisibles” no me impidieron de repasar temas aprendidos en el grado de Gastronomía de la *Universidade Federal da Bahía* en 2009, así como de, poco a poco, construir el archivo lexical del primer curso, presente el *Dossier CUAL* y resumido a continuación.

Tabla n.º 14

Glosario de campo – Escuela Municipal de Cocina, Curso 2016/2017, Plasencia⁴³

Glosario de campo o apunte léxico-etnográfico n.º 2, voces extranjeras	
Dulces/postres	<i>Bayonesa</i> (del fr.) <i>Chantillí</i> (fr. <i>chantilly</i>) <i>Coulant</i> o <i>petit gâteau</i> (del fr.) Crema pastelera (del fr.) Crep[e] (fr. <i>crêpe</i>) <i>Focaccia</i> (del it.) Masa de hojaldre (fr. <i>pâte feuilletée</i>) Merengue (fr. <i>meringue</i>) <i>Mousse</i> (del fr.) de chocolate Profiteroles (fr. <i>profiterole</i>) <i>Strudel</i> de manzana Tarta (fr. <i>tarte</i>) de manzana Tarta <i>tatin</i> (del fr.) <i>Tiramisú</i> (del it.)
Entrantes	Caracoles al estilo <i>bourguignon</i> <i>Cromesquis</i> de queso Croquetas (fr. <i>croquette</i>) Ensalada <i>Waldorf</i> (del ingl.) Galantina (fr. <i>galauntine</i>) de salmón o pollo Pasta <i>Orly</i> (del fr.) Paté de campaña (fr. <i>pâté de campagne</i>) Tartar (fr. <i>tartare</i>) de salmón

⁴² Resultado CUAL

⁴³ Resultado CUAL

	<i>Tataki</i> (del jap.) Terrina (fr. <i>Terrine</i>) de espinacas y salmón Volovanes (fr. <i>vol-au-vent</i>) de <i>duxelles</i> (del fr.)
Guarniciones	Arroz pilaf (fr. <i>pilaf</i>) Cuscús (fr. <i>couscous</i>) de coliflor y castaña Patata delfín (fr. <i>pommes dauphine</i>) Patatas al gratén (fr. <i>au gratin</i>) Patatas risoladas (fr. <i>pommes de terre risolées</i>) Puré parmentier (del fr.) Canelón (it. <i>cannellone</i>) de berenjena Chutney (hindi <i>chatni</i>) de piña, Ravioli (it. <i>ravioli</i> , pl. de <i>raviolo</i>) de calabacín y gambas <i>Tapenade</i> (del fr.) Salsa meunière (del fr.)
Primeros platos	Bombón de acelga con farsa (fr. <i>farce</i>) de bacalao Consomé (fr. <i>consommé</i> .) Crema de champiñones (fr. fr. <i>champignon</i>) Flan (fr. <i>flan</i>) de coco Huevos escalfados o poché (fr. <i>poché</i>) Panaché (fr. <i>panaché</i>) de verduras Pasta a la vongole (it. <i>vongole</i>) Pasta <i>pepperoncini</i> (del it.) Pasta y salsa boloñesa (it. <i>bolognese</i>) Puré (fr. <i>purée</i>)
Segundos platos	Bitoques (¿del fr.?) a la riojana Carbonada <i>flamande</i> (¿del bel.?) Escalope <i>milanesa</i> (del it.) Goulash (fr. var. de <i>goulasch</i>) Medallón <i>pizzaiola</i> (del it.) Ragout (fr. <i>ragoût</i> .) Sarmale (¿turc. <i>sarmak</i> ?) de carne Pechuga <i>villeroy</i> (del fr.) Pollo <i>stroganoff/strogonoff</i> (del rus.) Lenguadina a la manteca negra (o en salsa bearnesa) (del fr.) Papillote (fr. <i>papillote</i>) de pescado <i>Risotto</i> (¿it. <i>riso</i> ?)

Nota: El apunte léxico-etnográfico elaborado en la Escuela de Cocina en el que participan diferentes voces extranjeras (de países de la comunidad europea), desvela una histórica “devoción” española hacia la culinaria francesa. Ese sentimiento, desde hace años, ralentiza la promoción de las culturas que integran el español gastronómico panhispánico.

Fuente: Elaboración propia.

Por desgracia, no fue posible usar los textos (recetas de cocina y textos expositivos-informativos) de la Escuela porque, casi todas las recetas, fueron transmitidas oralmente.⁴⁴ ¡Exactamente lo que se acaba de leer! Cada día, de las 8,00 a las 10,00 h, en la clase teórica, la profesora nos dictaba todas las recetas del día anterior y las copiábamos en nuestros cuadernos. Luego, después de un descanso

⁴⁴ Resultado CUAL

(degustación de dulces y bollerías elaborados por nosotros), empezábamos la clase teórica, en la que, solamente los que se ocupaban de la pastelería/panadería recibían algún tipo de receta, digitalizada o escrita a mano. Según los docentes del primer curso, los cocineros necesitan saber de memoria lo que van a preparar. Los únicos textos instruccionales, extraídos de libros, por tanto, correspondían a la panadería y a la pastelería.

Un día, en una de las veces en las que estuve en la zona *saucier* (grupo encargado de elaborar salsas, caldos, salteados, etcétera), el profesor responsable de las clases prácticas nos pidió que cogiéramos algunos ingredientes, picáramos cebolla, cortáramos los vegetales y, enseguida, él mismo empezó a elaborar la receta, sin al menos comentarnos qué íbamos a preparar. En el momento del emplatado, el docente nos contó que un cocinero necesita aprender a desarrollar la intuición y entender que se va a preparar nada más ver los ingredientes. En ningún momento, nos explicó la receta, las técnicas que se usarían, el significado cultural del plato, entre otros aspectos. En otras palabras, considerando los innúmeros errores metodológicos y didácticos de la Escuela Municipal de Cocina, en el siguiente párrafo, me limito a comentar sobre el español gastronómico usado en dicha institución.

En el glosario de campo se observa que: (i) durante 9 meses de curso solo elaboramos dos recetas de origen latinoamericano, el “ceviche” y el “guacamole”; (ii) la mayoría del nombre de las técnicas y platos tiene la cultura francesa como referencia; (iii) las recetas elaboradas en su gran mayoría aludían a la cocina extremeña, vasca, asturiana y manchega; (iv) en ningún momento del curso se mencionó la cultura canaria, la ceutí y la melillense; (v) tampoco se mencionó la cultura portuguesa, vecina de la comunidad extremeña; (vi) no se comentó sobre la lexicografía gastronómica, a pesar de que el tema “Diccionario gastronómico” aparece en el temario del primer curso y, por último, (vii) no se habló sobre la cultura de las bebidas típicas.⁴⁵ En resumen, la lista organizada con las palabras observadas no responde a la pregunta-problema: ¿qué es y cómo se manifiesta el español gastronómico?

Como necesitaba realizar otras actividades concernientes a la experiencia discente y, considerando el precio del segundo año de curso, opté por asistir a las clases de la Universidad de Extremadura (asignaturas del Máster en Formación de

⁴⁵ Resultado CUAL

profesores) y al curso a distancia de la Fundación Comillas (*Análisis y diseño de materiales para las clases de español con fines específicos*).

Septiembre de 2019. Volví al curso de cocina. Decidí observar si habría muchos cambios didácticos, metodológicos y teóricos en el segundo año de la Escuela Municipal de Cocina. Durante las cinco primeras semanas, me di cuenta de que los errores se repetían y que las unidades léxicas identificadas hasta aquel momento reproducían el discurso del primer curso. Por ese motivo, a fin de invertir el dinero que iría gastar en otras experiencias a favor de la tesis, decidí solicitar al Ayuntamiento la anulación de matrícula.⁴⁶

El profesor del segundo curso y algunos ex compañeros de la Escuela me facilitaron el nombre de las recetas elaboradas en el curso. Una vez más se confirmó la “supremacía” de la cocina francesa. Por lo que se nota, se menciona a Canarias (“patatas arrugás con mojo verde”) y a México (“guacamole”), pero el español gastronómico panhispánico es una incógnita.⁴⁷

Tabla n.º 15

Glosario de campo – Escuela Municipal de Cocina, Curso 2019/2020, Plasencia

Glosario de campo o apunte léxico-etnográfico n.º 3, voces extranjeras	
Aperitivo	Carbonara (it. <i>carbonara</i>) Conejo a la royal (fr. <i>à la royale</i>) Ensalada de chipirones con huevos Mollet (del fr.) Hojaldre (del fr.) de pollo con pimientos Lasaña (del it. <i>lasagna</i>) boloñesa (del it. <i>bolognesa</i>) Mini hamburguesas (del ingl.) Mini pizzas (del it.) variadas Musaca o musaka (del turc.) Mousse (del fr.) de aguacate Napolitana (del it.) de jamón y queso Paté (del fr.) de conejo Quiche lorraine (fr. <i>quiche lorraine</i>) Raviolis (del it.) rellenos de salmón Rollito de gravlax (<i>gravad</i> lax o salmón marinado, origen escandinavo) Soufflé (del fr. soufflé) de queso Terrina (fr. <i>terrine</i>) de salmón Volován (fr. <i>vol-au-vent</i>) relleno de salpicón de marisco con mayonesa (fr. <i>mayonnaise</i>) al limón
Dulces/postres típicos	Brazo gitano de crema pastelera (fr. <i>crème pâtissière</i>) Brioche (fr. <i>brioche</i>) Coulant (del fr. <i>coulant [petit gateau]</i>) Crema catalana (fr. <i>crème brûlée</i>) Flan (fr. <i>flan</i>) Fresa romanoff (del fr.) Gianduja Real (del it.)

⁴⁶ Resultado CUAL

⁴⁷ Resultado CUAL

	<p>Milhojas de crema pastelera y chantillí (fr. <i>chantilly</i>) Mousse (fr. <i>mousse</i>) de arroz con leche Peras gratinadas (del verbo gratinar [fr. <i>gratiner</i>] al sabayón (it. <i>zabaione</i>) Pithiviers (fr. <i>pithiviers</i>) Profiteroles (fr. <i>profiterole</i>) rellenos de crema; Sablé bretón (fr. <i>sablé bretón</i>) Strudel (de manzana) (del alem.) Tarta (fr. <i>tarte</i>) de trufa; Tarta <i>sacher</i> (de origen austríaco) Tiramisú (del it. <i>tiramisu</i> o <i>tirami su</i>)</p>
Primeros platos	<p>Canelón (it. <i>cannelloni</i>) de calabacín Cintas a la <i>napolitana</i> (del it.) Coliflor gratinada (de gratinar [fr. <i>gratiner</i>]) Huevos en <i>cocotte</i> (del fr.) Lasaña (it. <i>lasagna</i>.) de verduras Menestra (it. <i>minestra</i>) de temporada Ñoqui (it. <i>gnocchi</i>.) a la piamontesa Risotto (del it.) de champiñones Setas en papillote (fr. <i>papillote</i>) Sopa bullabesa (fr. <i>bouillabaise</i>) Sopa de pescado a la <i>marsellesa</i> (del fr.) Tatin (del fr.) de boletus (boleto)</p>
Segundos platos	<p><i>Bastela/pastela</i> (de origen marroquí) Brandada (fr. <i>brandade</i>) de bacalao Conejo a la cazadora con <i>spaetzle/späetzle</i> (del alem.) Escalopines (fr. <i>escalope</i>) de cerdo a la crema Goulash (fr. var. de <i>goulasch</i>) <i>Magret</i> (del fr.) de pato a la naranja Ñoquis piamonteses con <i>émincés</i> (del fr.) de cerdo Patatas <i>gratén</i> (del fr.) y acelgas salteadas con frutos secos Patatas <i>roesti/rösti</i> (de origen suizo) con salsa al queso Ragú (fr. <i>ragoût</i>) de cerdo con patatas <i>soufflé</i> (del fr.) Redondo de cerdo al estilo de osobuco (it. <i>ossobuco</i>) <i>Salmis</i> (del fr.) de codornices Sándwich (ingl. <i>sándwich</i>) de salmonete Suprema de salmón con salsa <i>bearnesa</i> (del fr.) <i>Tournedó</i> (del fr.) de merluza con vinagreta de frutos rojos</p>

Nota: Para la organización de este apunte, consulté al profesorado del curso 2019/2020 y, además, leí los apuntes del estudiante Francisco Manzano. Tras analizar los dos apuntes léxico-etnográficos, se infiere que la gastronomía francesa ejerce autoridad sobre el temario de los cursos de Gastronomía en España, lo que se comprueba en los currículos analizados en la fundamentación teórica. Sin embargo, en las experiencias sensorial y multimodal, se observa que el lenguaje gastronómico panhispánico presenta aspectos lingüísticos y culturales específicos del mundo hispano que necesitan hacerse visibles formalmente, una vez que, en la práctica, lo usamos involuntariamente. En cuanto a las marcas extranjeras señaladas, consulté el DLE (2021) y la página web <www.deChile.net> (Diccionario etimológico castellano en línea).

Fuente: Elaboración propia

Para finalizar, recuperando lo que comenté sobre las irregularidades pedagógicas de la Escuela Municipal de Cocina, me parece necesario agregar que, en futuros trabajos, hablaré sobre el tema “formación de profesores de Gastronomía”. Así, buscaré describir el perfil recomendable de un profesor de cocina (panhispánico)

o de idiomas en la cocina. En lo que respecta a los apuntes léxico-etnográficos, no es un problema que la cultura francesa esté presente en las prácticas alimentarias de la comunidad hispana. A mi entender, lo que sí genera una realidad poco inclusiva y colonialista es el encubrimiento de las diferentes cocinas que construyen la identidad gastronómica panhispánica. Por ejemplo, el consumo de productos como la “yuca”, el “boniato”, el “aguacate”, el “plátano macho”, la “okra”, entre otros productos, cada vez más gana espacio en los supermercados españoles, pero gran parte de los españoles desconocen esos alimentos. Por último, quisiera añadirle que, por respeto a la temática de la tesis, no describiré las otras (micro)experiencias como discente en la Escuela de Idiomas de Plasencia o en las universidades españolas Fundación Comillas, Universidad de Alcalá y Universidad de Extremadura.

La tercera experiencia, la sensorial, se caracteriza como la parte de la investigación que une la micro y la macro etnografía. En otras palabras, a modo de ejemplo, interpreté algunos aspectos de la cultura gastronómica extremeña y, a la vez, los situé y comparé a las manifestaciones de esos mismos aspectos en España (“como comunidad compleja, híbrida”). Siendo así, una pequeña muestra de Extremadura, por inferencia, me ayudó a entender otros movimientos alimentarios que hay en el entorno español, como el consumo de: tapas/pinchos, aperitivos, copas (de fin de semana o períodos festivos), cafés de media mañana, bocadillos (o bocatas) senderistas, botellones (urbanos), paellas domingueras, gazpacho/salmorejo/ajoblanco veraniego, etcétera.⁴⁸ Sin embargo, la dirección propuesta no redujo la cultura observada; al contrario, evidenció la idiosincrasia de cada rincón español, la diversidad gastronómica del mundo hispano. En ese sentido, entiendo que pensar en una gastronomía panhispánica es pensar en las “partes” y en el “todo” a favor de la inclusión y de la diversidad.

Con esa perspectiva, la penúltima experiencia resulta de gran utilidad antropológica para la comprensión del léxico de la alimentación una vez que el mismo se hizo vivo a través de las voces humanas o por medio del lenguaje multimodal del paisaje lingüístico-gastronómico (carteles, folletos, fotografías, literatura, mapas, menús, pinturas, producción cinematográfica y recetas). Como era de esperar, la experiencia sensorial nos permite usar los cinco sentidos clásicos más la empatía, a pesar de que parezca que la inmersión cultural se limita a degustar, oler o tocar los

⁴⁸ Resultado CUAL

alimentos. Más que ello, esa experiencia me permitió (re)visitar los espacios donde la comida *versus* el alimento, la celebración (comer como acto social simbólico), el hambre y el hombre (nativo o extranjero) se amalgaman.

Ese tercer proceso de investigación se desglosa en siete exploraciones, tales: n.º 1: Bebida típica, n.º 2: Comida típica/plato típico, n.º 3: Gastronomía sostenible, n.º 4: Dulce típico, n.º 5: Fiesta gastronómica, n.º 6: Literacidad y creatividad léxica en la Gastronomía y n.º 7: Lenguaje muy especializado. En la tabla 4, a continuación, sintetizo y describo esas siete (nuevas) vivencias.

Tabla n.º 16
Experiencia sensorial: recolección de datos cualitativos en España⁴⁹

Exploración o inmersión cultural – Identificación y comprensión del léxico gastronómico		
Exploraciones	Objetivos	Contextualizaciones/Resultados/Reflexiones
N.º 1: Bebida típica	Identificar, elaborar y/o catar bebidas típicas.	Según el periódico La Vanguardia, en 2020, los españoles consumieron menos vino que los portugueses. No es común que los españoles usen el lenguaje vitivinícola como siendo común y popular. Hablar de vinos todavía es un asunto para personas entendidas o aficionadas. Lo mismo identifiqué en lo que concierne a la mixología y al mundo de la licorería. Me sorprendió la variedad de vinos y licores que hay en España. Indudablemente, es una categoría que carece de investigaciones teóricas y aplicadas. En cuanto al café, percibí que, a pesar de que la ciencia desaconseja el consumo del torrefacto, este sigue en las estanterías de los supermercados. El léxico de las bebidas es, por tanto, un tema aparte, debido a que no es identificarlo en el lenguaje familiar o coloquial.
N.º 2: Comida típica/plato típico	Identificar, elaborar y/o catar los platos típicos.	Los resultados de esa exploración corresponden tanto a la degustación compartida como a la no compartida (ver dossier CUAL). Las veces en que desayuné, comí, merendé o cené con nativos, cuando conversábamos sobre alimentación, percibía que ellos todavía desconocían/desconocen la diversidad cultural de su país. Ya lo había notado antes en la Escuela Municipal de Cocina, pero, a medida que se fueron desarrollando las exploraciones, el “problema” se me hizo más concreto. Es evidente que España es una referencia en Gastronomía Internacional, pero hace falta que, nacionalmente, las comunidades aporten estudios científicos a la Real Academia de Gastronomía, que versen sobre lengua y cultura. A pesar de esto, en el país, hay muchos grados, másteres y, recientemente, doctorado en Gastronomía. Siendo así, es importante que la discusión lingüística y cultural esté presente en los currículos académicos. Sobre el acervo de nombres de la comida típica, el paisaje lingüístico ayuda a que nativos y turistas los vean a menudo en menús, folletos, carteles y materiales audiovisuales. No es común que los establecimientos españoles divulguen nombres de platos latinoamericanos, mucho menos africanos.

⁴⁹ Resultado CUAL

<p>N.º 3: Gastronomía sostenible</p>	<p>Conectarme con el ecosistema extremeño.</p>	<p>Esta exploración se conecta con la tesis si pensamos que el éxito de mi inmersión cultural dependió/depende de diferentes vínculos personales, socioeconómicos y sociopolíticos con España. Entendí que mi interrelación con Extremadura estaría sujeta a investigar con más empatía y detalles los puestos del <i>Mercadillo de los Martes</i> donde los agricultores extremeños, todos los martes, de 8,00 a 13,00, venden/vendían sus cosechas. El huerto urbano me permitió desarrollar la conciencia ecológica, a entender el clima extremeño, el lenguaje de los productos de temporada (primavera-verano y otoño-invierno), el ciclo de vida de distintas hierbas aromáticas (albahaca, menta <i>poleo</i>, <i>romero</i> y <i>tomillo</i>), así como las hortalizas <i>cebolla</i>, <i>pimiento</i> y <i>tomate</i>, tres vegetales esenciales para la culinaria panhispánica. Además, (i) reflexioné sobre la relación entre la cultura gastronómica y el planeta; bien como (ii) sobre la inclusión y el papel de las filosofías vegetarianas y veganas en la cultura española. Siendo más específico, en cuanto al léxico gastronómico, la siembra y la cosecha de los productos mencionados, me permitieron (iii) conocer los tipos de <i>tomate</i> existentes en Extremadura y (iv) comprender la visibilidad que dan los supermercados extremeños a esos productos. El alimento plantado y recogido me llevó a resignificar los apuntes léxico-etnográficos, posibilitando comprobar la formación de redes semánticas a partir de los términos <i>cebolla</i>, <i>pimiento</i> y <i>tomate</i>. Así, algunas de las relaciones léxico-semánticas identificadas fueron: a) relación con <i>cebolla</i>: <i>calçot</i>, <i>chalota</i>, <i>cebolla morada</i>, <i>tortilla de patata</i> y <i>sopa de cebolla</i>; b) relación con <i>pimiento</i>: <i>de Padrón</i>, <i>del piquillo</i>, <i>pimiento frito</i>, <i>pimiento morrón</i>, <i>pipirrana</i>, <i>zorongollo</i>, etcétera; c) relación con el tomate: <i>gazpacho</i>, <i>salmorejo</i>, <i>porra antequerana</i>, <i>tomatá</i>, <i>pan tumaca (pan con tomate)</i>, <i>zumos de tomate</i>, <i>tomate frito</i>, <i>salsa de tomate</i>, etcétera. Esa dinámica reforzó que la Lingüística de corpus, al igual que los aportes de la semántica (cognitiva), eran/son cruciales para la Fase CUAN.</p>
<p>N.º 4: Dulce/postre típico</p>	<p>Identificar, elaborar y/o catar los dulces/postres típicos.</p>	<p>La repostería española es heterogénea, pero, según parece, debido a la “poca” atención que le dan los españoles, no identifiqué muchas palabras en los contextos orales y escritos. A partir del análisis de recetas y recetarios, consideré como prototípicos los términos: <i>arroz con leche</i>, <i>churro</i>, <i>crema catalana</i>, <i>cruasán</i>, <i>flan</i>, <i>leche frita</i>, <i>magdalena</i>, <i>roscón</i>, <i>torrija</i> y <i>turrón</i>. En esa temática, es cierto que la escuela francesa echó raíces en España. Sin embargo, si este país explora la repostería tradicional, reconocerá la importancia de la cultura árabe y americana en la construcción de la identidad repostera española, así como dará publicidad a la dulcería conventual. Por ejemplo, se empezará a valorar los manjares de Andalucía, Ceuta, Comunidad valenciana, Extremadura, Galicia, Islas Baleares, Islas Canarias, Melilla. Igualmente, observé/observo que la panadería y la pastelería españolas reúnen un recetario interesante y extenso, con sabores poco difundidos en la comunicación internacional, incluso poco divulgados en eventos como el Madri Fusión. El nombre de los dulces/postres despertó mi interés porque surgen a consecuencia de distintas motivaciones, a ejemplo: <i>balbosa de Bilbao</i>, <i>besos de novia</i>, <i>bollos de Pascua</i>, <i>bollos tontos</i>, <i>brazo (de) gitano</i>, <i>cabello de ángel</i>, <i>cascadas de Asón</i>, <i>chochitos ricos</i>, <i>coca celestial</i>, <i>engañamaridos</i>, <i>matasuegras murcianas</i>, <i>mazapán</i>, <i>panquemado</i>, <i>papaviejos</i>, <i>pedos de monja</i>, <i>pelotas de fraile</i>, <i>polvorón</i>, <i>tetas de novicia</i>, <i>tirabuzones</i>, <i>tronco de Navidad</i>, etc.</p>

		<p>En cuanto a los ejemplos de América, en barrios de Madrid como Embajadores, La Latina y Sol, donde vive un considerable número de inmigrantes, identifiqué los siguientes nombres de dulces/postres: <i>besitos de coco</i>, <i>bienmesabe</i>, <i>brazo de reina</i>, <i>casco de guayaba</i>, <i>duraznitos de la virgen</i>, <i>negro en camisa</i>, <i>pan de muerto</i>, <i>plátanos en gloria</i>, <i>salchichón de chocolate</i>, <i>suspiro</i> y <i>maduro en gloria</i>. Por desgracia, no hallé datos de Guinea Ecuatorial o de Filipinas. Al igual que las bebidas, el universo de la repostería necesitaría un estudio por separado.</p>
N.º 5: Fiesta gastronómica	Asistir a eventos gastronómicos.	<p>La relación entre alimentos, bebidas y festividades aparece constantemente en las disciplinas historia, sociología y filosofía de la alimentación. De carácter religioso o no, es común que en las fiestas occidentales y orientales los alimentos sean protagonistas o coadyuvantes. En ese sentido, la alimentación se convierte en un símbolo de agradecimiento al misterio de la vida (dioses y diosas, espíritus creadores) o en un estímulo (fuente de energía) para conmemoraciones, intercambio de sentimientos y reunión de negocios, por ejemplo, las cenas de empresa, los cumpleaños, las bodas o las fiestas judías y musulmanas. Sobre esos asuntos la literatura científica antropológica ha dedicado muchísima atención, de ahí que hoy en día “se (re)conozcan” las tradiciones de los diferentes rincones del mundo. En cuanto a la Fase CUAL, asistí a cuatro eventos gastronómicos: (1) la fiesta <i>Martes Mayor</i>, de Interés Turístico Regional de Extremadura; (2) el <i>Mercado Medieval de las Tres Culturas</i> de Cáceres; (3) la prestigiosa <i>Matanza Tradicional</i> de Alcántara; y (4) el 100 aniversario de la (<i>vermutería</i>) <i>Taberna Ángel Sierra</i>, Madrid. Fueron celebraciones en las que el léxico de la alimentación se manifestó de forma espontánea. Merece atención el Martes Mayor, festividad que se remonta al siglo XII y alude a la comercialización agrícola. El festejo acontece entre los últimos días de julio y los primeros días de agosto, con exposición y venta de productos agrícolas el primer martes de agosto. Entre los actos de habla directos e indirectos observados, me llamaron la atención el intercambio lingüístico entre los vendedores y clientes o entre la propia clientela. Presencé un acto en el que una señora explicaba a otro vendedor cómo ella se prepararía una ensalada de <i>judías carilla</i>. Esa información se reflejó en el apunte léxico-etnográfico como sinonimia, porque en el mismo evento vi que los anuncios se referían a la legumbre como <i>chícheres</i>, <i>judía careta</i> y <i>muchachinos con chaleco</i>. No obstante, en otras regiones de España, ese vegetal lo conocen como <i>fesolet</i>, <i>menines</i> o <i>muñequitos con chaleco</i>. Esa relación sinonímica entre las palabras también me llamó la atención en la fiesta de Alcántara (partes del cerdo: <i>panceta</i>, <i>pluma</i>, <i>presa</i>, <i>secreto</i>) de Cáceres y de Madrid (para la cerveza: <i>caña</i>, <i>clara</i>, <i>doble</i>, <i>jarra de pinta</i>, <i>tercio</i>). La sinonimia, la meronimia y la polisemia son, por tanto, temas sumamente relevantes para comprender la diversidad del español gastronómico.</p>
N.º 6: Literacidad y creatividad léxica en la Gastronomía	Leer, interpretar y/o (re)producir el léxico-creativo de la alimentación.	<p>Dos veces a la semana, de 9:00 a 11:00 o de 11:00 a 14:00, de 2016 a 2019, visité los diferentes lugares de España en búsqueda de datos que me permitieran definir y explicar el español gastronómico panhispánico. Leí mapas gastronómicos en las guías de viaje de librerías como <i>La Casa del Libro</i>. Visité los supermercados de Plasencia (Cáceres) o Alcalá de Henares (Madrid), centrándome, al final, en el Carrefour por la</p>

		<p>calidad/funcionalidad de su material digital. Fotografíé el paisaje (menús, carteles, etcétera) gastronómico. Estuve en algunos museos de Alicante, Badajoz, Cáceres, Madrid y Murcia. Todas esas andanzas quijotescas me condujeron a un fenómeno que se relaciona directamente con la adquisición del lenguaje, la (multi)literacidad gastronómica o, en portugués, “letramento gastronómico”. Para mí, los eventos sociales que nos llevan a comprender y (re)significar el lenguaje escrito fomentan la literacidad gastronómica. Dicho esto, (1) los menús y los anuncios de los restaurantes repartidos por la calle, (2) el material visual y electrónico (aplicaciones de móvil y páginas web) de los supermercados, (3) el lenguaje subjetivo de la literatura y del cine, (4) la publicidad gastronómica presente en los transportes públicos aéreos, marítimos y terrestres, (5) las señales de tráfico con topónimos que sugieren palabras de la alimentación, (6) las recetas de los libros, de los programas de televisión y de radio, (7) la lectura de memes disponibles y replicados en <i>Facebook</i> o <i>Instagram</i> y (8) la apreciación de pinturas, fotografías u otras obras de arte, todos esos aprendizajes contribuyen al proceso léxico-creativo y la (multi)literacidad. En lo que respecta a la competencia léxico-gastronómica, la relación con esas prácticas y eventos gastronómicos hace viable el conocimiento previo/enciclopédico de los hablantes durante la (re)construcción del significado, algo más que importante para la organización del glosario de la tesis.</p>
<p>N.º 7: Lenguaje muy especializado</p>	<p>Asistir a eventos académicos sobre Gastronomía e identificar el lenguaje muy especializado</p>	<p>De 2016 a 2019, me puse en contacto con varias universidades españolas que ofrecen el curso Gastronomía o Ciencias Gastronómicas como grado y/o posgrado. Escribí a las siguientes instituciones: Universidad Cardenal Herrera (CEU UCH), Universidad Católica de Murcia (UCAM), Universidad de Alicante (UA), Universidad de Mondragón (<i>Basque Culinary Center</i>), Universidad de Oviedo, Universidad Europea del Atlántico (UNEATLÁNTICO), Universidad Francisco de Vitoria (UFV – Madrid), Universidad Pablo de Olavide (Escuela Superior de Hostelería de Sevilla -ESHS), <i>Universitat de Barcelona</i> (UB), <i>Universitat de Girona</i> (Hotel-Escuela de Sant Pol de Mar) y <i>Universitat de Valencia</i> (UV). Todas me contestaron, pero solamente la Universidad Francisco de Vitoria (UFV – Madrid) me dio una respuesta favorable. Por ese motivo, una vez que apenas hay publicaciones científicas en español que versen sobre la cultura gastronómica, no pude delimitar la investigación al lenguaje especializado o nivel subordinado, según la semántica de los prototipos. Estuve en la Jornada de Puertas Abiertas de la UFV, cuando pude conocer las instalaciones del <i>Le Cordon Bleu</i> Madrid, hablar con algunos profesores y empleados de la institución. También estuve en algunas ediciones del Madrid Fusión. Hablé con algunos chefs sobre la posibilidad de entrevistarlos y, después de transcribir sus hablas, usarlas como corpus para la Fase CUAN. Solamente los chefs Pepa Muñoz del restaurante “El Qüenco de Pepa” y Rodrigo de la Calle de la empresa “El invernadero” se involucraron en la actividad. En resumen, esta última exploración fue decisiva para la propuesta de glosario. Debido a la ausencia de material escrito en lenguaje especializada, el corpus del estudio tendrá que centrarse en el léxico semiespecializados en los que se insertan los adjetivos, los sustantivos referentes a bebidas, dulces/postres y platos típicos, los adjetivos y los verbos. Llegué a la conclusión de que,</p>

		antes de proponer la difusión y reconocimiento del lenguaje especializado de la Gastronomía, se necesita identificar y describir los aspectos morfológicos, semánticos y sintácticos de dos niveles, el de base y el supraordinado, considerando la teoría de categorización propuesta por Rosch (1976).
--	--	--

Fuente: Elaboración propia.

Las siete etapas exploratorias de la experiencia sensorial han presentado los resultados esenciales para la comprensión, definición y descripción del español gastronómico panhispánico. Globalmente, la contextualización y la reflexión proponen que los campos semánticos (1) “bebidas típicas” (barismo, destilado, enología, licorería y mixología), (2) “dulces/postres típicos” (confitería, panadería y pastelería), (3) “platos típicos” (calientes, entrantes, fríos y guarniciones), (4) “fiesta gastronómica” (de interés local, regional, nacional e internacional), (5) “(multi)literacidad gastronómica” (práctica de lectura y escritura de géneros textuales del ámbito gastronómico) y (6) “redes semánticas de la Gastronomía (identificación y descripción contextualizada y situada) a partir de inmersión cultural” deberán/deberían ser estudiados individualmente en el sentido de construir una base teórica consistente y legítima con vocabulario común, especializado y semiespecializado.

En esta sintonía, es notable la diversidad lingüística y cultural del español gastronómico a nivel internacional, pero necesita plasmarse en las investigaciones de las Humanidades.⁵⁰ Para este fin, hace falta que la Academia Iberoamericana de Gastronomía (AIBG) y la Real Academia de Gastronomía (Academias Autonómicas de Gastronomía) dialoguen con las universidades y los países que tienen el español como lengua oficial. A consecuencia de esa cooperación, se espera que: a) la Antropología de la alimentación y la Lingüística aplicada estén interconectadas en cuanto a la enseñanza y aprendizaje de idiomas; b) la alimentación es una materia que merece atención en el proceso de alfabetización y (léxico)creación; c) la Gastronomía sostenible intensifique la diversidad natural y cultural, a través de medidas que incentiven el aprovechamiento de los alimentos y el equilibrio entre producción y consumo; y d) el paisaje lingüístico-gastronómico deje de ser colonizador y pase a ser inclusivo.

La última experiencia se titula multimodal. En cierto modo, se vincula a la experiencia sensorial, específicamente la exploración n.º 6. Entiendo que esa práctica

⁵⁰ Resultado CUAL

multimodal, en el ámbito de la alimentación y, en consonancia con la etnografía digital, abarca los diferentes modos de comunicarse en la creación de significados. Al respecto, la cocina es un espacio para la (léxico)creación y (re)construcción de significados.

A fin de proceder con la triangulación de experiencias y exploraciones, la observación “pasiva” (digital) me ayudó a concebir otro modo de comprobar la fiabilidad de los espacios virtuales en la (multi)literacidad gastronómica. Por esa razón, a través de las cuentas en *Facebook* (*Fraseli Lenguaje-alimentos*), *Instagram* (*Fraseli-lenguaje-alimentos*) y *YouTube* (*Roberto Matos Pereira [Letras.Español - UNEB 先生]*) extraje muestras de memes y otros tipos de imágenes creativas en las que se juega con el lenguaje y se producen diferentes y curiosas conceptualizaciones. Por otro lado, esas aplicaciones me permitieron ampliar la red (*networking*) de contactos y acceder a cuentas de chefs de la comunidad hispana, así como a estar al tanto de los eventos, curiosidades y novedades de la alimentación panhispánica. En el *Dossier CUAL* consta algunas imágenes sobre este planteamiento.

Acerca de las expresiones lingüísticas denotativas (especializadas o semiespecializadas), metafóricas y metonímicas, con la ayuda de *Google*, localicé blogs de viajes, de turismo gastronómico y de crítica gastronómica. Por ejemplo, durante algunas semanas, consulté el periódico digital *El País*, precisamente la revista *El comidista*, en busca de textos con vocabulario especializado o semiespecializado. La lectura de esas páginas web aclaró que el lenguaje de alimentación es mayoritariamente metonímico y referencial, incluso se revela metonímico en nombres de comidas típicas y en la fraseología gastronómica, como se ilustra a continuación.⁵¹

Tabla n.º 17
Manifestaciones metonímicas del español gastronómico⁵²

Metonimias de la alimentación	
Parte por el todo	“500 <i>gramos</i> de <i>filetes</i> de merluza pequeños”, “2 <i>pata</i> de vaca troceada”, “2 kg de <i>muchacho</i> sin grasa”, “500 gr de <i>mollejas</i> de pollo”, “3 <i>dientes</i> de ajo pelados y molidos”, “Unas <i>hebras</i> de azafrán”, “1 <i>tableta</i> de caldo de verduras”, “1 <i>caldito</i> de verduras”, “8 palitos [ramas, rajas, rajitas, astillas] de canela”, “1 <i>pizca</i> de pimienta”, “1 <i>cáscara</i> de naranja”, “ <i>ralladura</i> de limón”, “1 1/2 oz <i>pulpa</i> de maracuyá”, “1 lt de <i>leche</i> de coco”, “10 <i>rodajas</i> de plátanos <i>maduros</i> ”, “ <i>rodajas</i> de naranja”, “1 <i>chorro</i> de aceite para freír”, “½ <i>bulbo</i> de hinojo”, “1 <i>morrón amarillo</i> ”, “1 <i>ramillete</i> de cilantro”, “1 <i>rama</i> de cilantro”, “3 <i>tallos</i> de cebollín”, “1 <i>mazo</i> de perejil sin los <i>tallos</i> , picado

⁵¹ Resultado CUAL

⁵² Resultado CUAL

	muy finamente”, “4 <i>peloticas</i> de malagueta”, “1 <i>rama</i> de cebolla larga picada”, “3 <i>tallos</i> de cebollín”, “5 <i>claras</i> de huevo”, “6 <i>yemas</i> de huevo”, “1 <i>tajada</i> de huevo duro por salteña”, “8 <i>lonchas</i> de queso <i>mozzarella</i> ”, “2 <i>rebanadas</i> de queso <i>mozzarella</i> ”, “1 <i>chorro</i> de leche”, “1 kg de <i>harina</i> de mandioca”, “ <i>jugo</i> de limón de pica”.
Todo por la parte	“El <i>asado</i> más grande del mundo fue creado en Uruguay”, “el <i>asado</i> argentino: más que un plato, un evento social”, “el <i>cordero patagónico</i> : el gran <i>asado</i> de cordero de la Patagonia”, “ <i>pollo</i> vegano”, “sal al gusto”, “comino en polvo”, “1 morrón cortado en brunoise”, “asado de verduras”, “negro en camisa”, “manjar blanco”, “salchichón de chocolate casero”, etcétera.
Nombre de una marca o variedad por el nombre de un producto	“1 copa de “ <i>Oporto</i> ”, “2 botellas de <i>Coca-cola</i> o <i>Pepsi</i> ”, “2 medidas de <i>Gin</i> ”, “2 medidas de <i>Blue Curacao</i> ”, “140g de harina de <i>Kamut</i> ”
Nombre de un producto por el nombre de su topónimo (origen)	“Acomode la fruta en una copa de <i>champaña</i> (...)”, “½ taza de queso <i>parmigiano</i> rallado”, “ <i>Milanesa</i> a la <i>napolitana</i> ”

Fuente: Elaboración propia.

Las cuatro categorías metonímicas de la figura son las más prototípicas que he identificado. En cuanto a las expresiones metafóricas, se observa que las unidades fraseológicas aparecen en las críticas gastronómicas (catas de comidas y bebidas típicas). Respecto al lenguaje oral, me llamaron la atención la frecuencia de uso de expresiones como “digerir una idea”, “digerir la muerte”, “es un/una chorizo/choriza”, “nadie tiene la receta para ser feliz (DLE, 2021)”, etcétera. La relación entre la metáfora, la metonimia y la alimentación es un tema para nuevas investigaciones.

Por otra parte, el contacto con la Netflix (documentales, películas y series) y la evaluación de programas de tres canales de televisión: *Antena 3* (“¡Ahora caigo!”, “¡Boom!” y “La ruleta de la suerte”), *Canal Cocina* (canal 80 de Movistar) y *Radio y Televisión Española* (“Como Sapiens”, “El cazador” y “MasterChef España”) permitieron comprobar que, en España, al igual que en otros países de América, la Gastronomía es motivo para el entretenimiento, socialización y producción de lenguaje. En líneas generales, el léxico gastronómico es un tema obligatorio en los programas mencionados entre paréntesis. En el *Dossier CUAL* se encuentran algunos ejemplos de dinámicas en las que la alimentación forma parte de la diversión.

Por último, no menos importante que las anteriores exploraciones, se presentan las aplicaciones de móvil de los supermercados Día, Carrefour, Lidl y Mercadora. Me valí de esos recursos para verificar el tratamiento que se daba a las

bebidas, platos y dulces típicos. Por lo general, solo la aplicación del Lidl ofrece recetas e ideas de menú a sus clientes.⁵³ La segunda aplicación más interesante para la enseñanza y el aprendizaje de español en los cursos de Gastronomía es la de Carrefour. Además de acceder a los tiques de compra, constantemente, recibimos ofertas y guías del supermercado.

De lo expuesto hasta aquí, el lenguaje gastronómico, claro está, es complejo y de largo alcance. Aunque no haya mencionado su estrecha relación con la literatura hispanoamericana, considero que el nivel de saturación sobre el tema propuesto es significativo y de interés académico. El excedente número de experiencias y de exploraciones reforzaron la aplicabilidad, confiabilidad y credibilidad de la investigación exploratoria y del método mixto.⁵⁴

Los hallazgos revisados y confirmados, por ende, precisan que el español gastronómico panhispánico es un conjunto de elementos lingüísticos y culturales que traducen la cultura alimentaria de los países que tienen el español como lengua oficial. Su acervo lexical dispone de unidades simples y compuestas, comunes, semiespecializadas y especializadas, heredadas de otras culturas (asiática, francesa, inglesa, italiana y turca) y, además, originadas dentro de la propia tradición alimentaria panhispánica.⁵⁵ Se manifiesta tanto en los textos orales como en los escritos de forma objetiva o subjetiva. En cuanto a su morfología, percibí la prevalencia de adjetivos, numerales, sustantivos y verbos. El uso del plural en nombre de alimentos requiere contextualización, como por ejemplo los pares *tostones/tostón* o *palomitas/palomita*. La gramática estándar no explica la necesidad del uso del plural o del singular en las palabras que se refieren a bebidas, dulces/postres y platos típicos. En suma, estoy convencido de que, a la luz de la LCs, esos planteamientos se harán más notorios.

6.2 GLOSARIO GASTRONÓMICO PANHISPÁNICO (GGP)

En las páginas precedentes, específicamente en la sección destinada a la metodología, se han mencionado tres términos aplicables a esta etapa de la investigación cuantitativa: la estadística inferencial, la frecuencia de uso y la

⁵³ Resultado CUAL

⁵⁴ Resultado CUAL

⁵⁵ Resultado CUAL

herramienta digital *Sketch Engine*. Así, antes de acceder al glosario piloto, conviene precisar y recuperar algunos razonamientos.

En lo que atañe a la estadística inferencial, según Ñaupas Paitán, Valdivia Dueñas, Palacios Vilela y Romero Delgado (2018, p. 429) la misma:

es parte de la estadística general que estudia cómo *sacar conclusiones generales para toda la población a partir del estudio de una muestra*, y el grado de confiabilidad o significación de los resultados obtenidos, según Dittutor matemático. Según Educored, es una rama de la Estadística Matemática que se ocupa de los métodos para realizar inferencias estadísticas. Por tanto, comprende las pruebas de hipótesis. [Subrayado nuestro]

De esta posición, claro está que la estadística inferencial, usada para los sondeos de las elecciones, el análisis del mercado (productos y empresas) o la salud pública, también se aplica al análisis de la frecuencia de uso de los vocablos en corpus tan extensos como el de la presente tesis.

En otras palabras, se plantea que, en el período *pos-corpus*, antes de subir los documentos al software *Sketch Engine*, se tomaron las siguientes medidas:

a) se identificaron solamente los nombres de bebidas, dulces/postres y platos típicos de forma digital y manual (el *Sketch Engine* no identifica la frecuencia de todas las estructuras complejas);

b) como en el recuento inicial (*pre-test*) muchas palabras aparecieron varias veces, después revisar los apuntes e identificar la frecuencia de uso de una muestra (10%) del corpus, se estableció como punto límite: “platos típicos – mínimo 10 veces”, “dulces/postres típicos – mínimo 7 veces” y “bebidas típicas – mínimo 4 veces”;

c) esa inferencia partió de lo concreto a lo general y se adecuó a las parciales A, B, C, D y E de los períodos *pre-corpus* y *corpus-EGP*;

f) ese punto límite (o número mínimo de repeticiones) definió la pareja “más prototípico” y “menos prototípico” en el corpus;

g) el glosario piloto recogió solamente las palabras “más prototípicas” en la escala “10 (platos) > 7 (dulces) > 4 (bebidas)”;

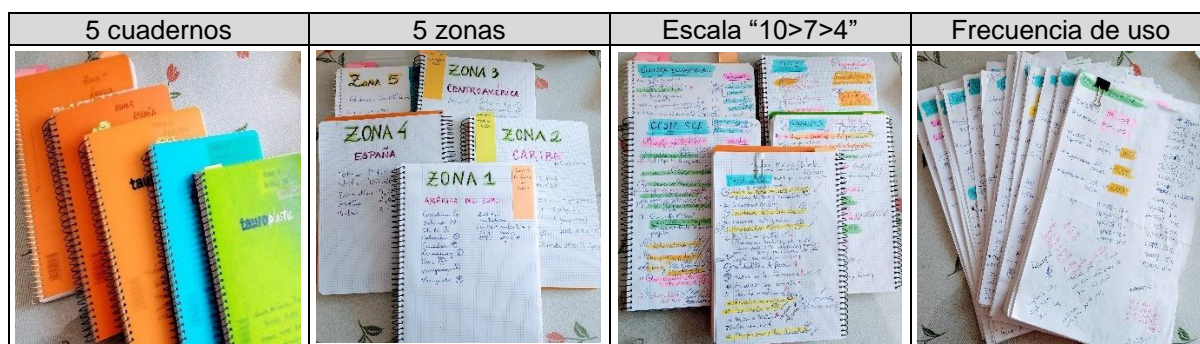
h) ya en el material audiovisual, disponible en *YouTube*, elaborado para las clases de Gastronomía, se presentaron las unidades léxicas “más y menos prototípicas”;

h) la escala “10>7>4” se confirmó en la Fase CUAL, cuando se tuvo en cuenta la organización de menús y libros de recetas;

i) respecto al *Sketch Engine*, se usaron las secciones *Keywords* (para identificar las palabras clave, simples y compuestas, del corpus), *Wordlist* (para identificar la frecuencia de uso de los ingredientes prototípicos) y *Word Sketch* (para buscar los nombres y extraer las muestras de lengua).

j) por último, se tuvo presente que el *Sketch Engine* no permitió saber la frecuencia de uso del nombre de los platos más complejos, por lo que esa etapa de la investigación tuvo que ser manual, como se comprueba en la siguiente figura.

Figura n.º 10
Trabajo manual – Apuntes léxico-semánticos



Fuente: Elaboración propia.

En la figura n.º 10, aparecen algunos de los instrumentos usados para lograr el nombre de platos típicos > dulces/postres típicos > bebidas típicas. Fue una fase muy laboriosa, pero ayudó a hacer que la investigación cualitativa formara parte del análisis cuantitativo.

Se aclara que el *Sketch Engine* no reconocía el nombre de algunos platos, sobre todo porque en el corpus aparecen muchos nombres provenientes del catalán, gallego, vasco, aparte de las marcas indígenas de Bolivia, Perú, Paraguay, etcétera.

De lo expuesto hasta aquí, es fácil deducir que el *Sketch Engine* es un recurso pensado para la búsqueda y análisis rápido de palabras en corpus complejos y extensos. Se eligió este dispositivo porque, en la actualidad, es uno de los más completos.

Para comprender mejor como se generaron las informaciones del glosario, específicamente la columna derecha de la siguiente figura, a continuación, se ven las

imágenes de los tres archivos del programa usados en la tesis; “lista de palabras”, “palabras clave” y “bosquejo de palabras”.

Figura n.º 11
Keywords – Palabras clave

The screenshot shows the 'KEYWORDS' interface for 'My photography corpus'. It is divided into two sections: 'SINGLE-WORDS' and 'MULTI-WORDS'. Each section contains a table with columns for 'Word', 'Focus corpus?', and 'Reference corpus?'. The 'SINGLE-WORDS' table lists 10 items, and the 'MULTI-WORDS' table lists 10 items.

KEYWORDS			
My photography corpus.			
SINGLE-WORDS			
Word	Focus corpus?	Reference corpus?	
1 mirrorless	326	3,752	...
2 aperture	1,047	73,405	...
3 DOF	246	3,905	...
4 viewfinder	355	21,236	...
5 ISO	1,527	172,915	...
6 Nikon	758	76,691	...
7 P7000	132	491	...
8 DSLR	329	36,661	...
9 lens	3,713	678,115	...
10 DSLRs	150	6,166	...

MULTI-WORDS			
Word	Focus corpus?	Reference corpus?	
1 focal length	427	171	...
2 shutter speed	291	157	...
3 manual focus	181	38	...
4 macro photography	146	33	...
5 image sensor	139	49	...
6 image quality	248	297	...
7 image stabilization	125	42	...
8 default value	217	252	...
9 wide angle	135	96	...
10 optical zoom	110	67	...

Fuente: Sketch Engine User Guide, 2021, <<https://www.sketchengine.eu/guide/>>.

Figura n.º 12
Word list – Lista de palabras

The screenshot shows the 'noun' word list interface, indicating 148,264 items and a total frequency of 29,102,499. It displays a table with two columns: 'Lemma' and 'Frequency'. The list is sorted by frequency in descending order.

Lemma	Frequency	Lemma	Frequency
1 year	180,883	11 service	74,727
2 people	151,399	12 program	74,056
3 time	137,098	13 state	73,102
4 student	96,233	14 school	72,276
5 child	86,024	15 country	72,114
6 way	84,661	16 life	71,483
7 community	84,402	17 system	70,844
8 work	82,343	18 world	70,828
9 information	81,500	19 project	69,161
10 day	80,923	20 government	68,148

Fuente: Sketch Engine User Guide, 2021, <<https://www.sketchengine.eu/guide/>>.

Figura n.º 13

Word Sketch – Bosquejo de palabras (colocaciones y combinaciones de palabras)

The screenshot shows the Word Sketch interface for the word "team" (noun, 18,460,077 occurrences). It displays four columns of related words and phrases:

- nouns modified by "team":** member, captain, mate, leader, sport, player, championship, spirit, effort, lead, match, meeting.
- modifiers of "team":** football, national, management, research, basketball, development, project, support, leadership, sale, baseball, soccer.
- verbs with "team" as subject:** win, play, work, develop, finish, compete, have, find, consist, lose, look, go.
- verbs with "team" as object:** join, lead, contact, coach, manage, help, assemble, form, rank, field, build, beat.

Fuente: *Sketch Engine User Guide*, 2021, <<https://www.sketchengine.eu/guide/>>.

Asimismo, a continuación, se dilucida la forma como están organizadas las entradas del glosario piloto para (futuros y posibles) fines lexicográficos. Este catálogo de palabras se divide en dos columnas. A la derecha, se encuentra la frecuencia (*Word list*) de uso de las palabras clave o prototípicas, relacionadas con el nombre del plato, dulce o bebida. A la izquierda, además, aparecen las mismas palabras señaladas en **negrita** y con posibles combinaciones entre corchetes. En esa misma columna, se leen algunas colocaciones gastronómicas, aparte de las muestras de lengua sugeridas por el *Sketch Engine*, con sus respectivas referencias bibliográficas. En esas citas, se usa el formato *de cursiva* para evidenciar el nombre de la comida, del dulce/postre o de la bebida.

Tabla n.º 18

Entrada del glosario piloto para fines lexicográficos

<p>Envuelto [de cacahuete] [de calabaza] [de carne o pescado]</p> <p>[lempos="envolver-v"] ["envolver" de ...]</p> <p>"Para el hombre fang, el cacahuete es un alimento básico en su dieta y lo incluye en la preparación de una amplia variedad culinaria como: <i>envuelto de calabaza</i>, sopa de calabaza, sopa de chocolate, <i>salsa de verduras</i>, sopa de cacahuete, bambucha, sopa de palma y <i>envuelto de cacahuete</i>." (Asociación de Gestores del Patrimonio Cultural, AGEPEC, 2018, ¿? de marzo).</p> <p><i>Envuelto de cacahuete y calabaza</i>. Ingredientes: cacahuete o semillas de calabaza, hojas de plátano, agua caliente, sal, picante, pescado ahumado o fresco, grafis, pastilla de caldo." (Proyecto Kueñ foas, s.f.).</p>	<p>Envuelto</p> <p>0.056% - 16 veces</p> <p>Envuelto [de cacahuete] [de calabaza]</p> <p>0.035% - 10 veces</p> <p>Envuelto de cacahuete</p> <p>0.021% - 6 veces</p> <p>Envuelto de [semillas] calabaza</p> <p>0.014% - 4 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Envuelto de pescado</p> <p>0.007% - 2 veces</p> <p>Envuelto de carne</p> <p>0.004% - 1 vez</p>
---	--

Fuente: Elaboración propia.

Por último, en cuanto a la relación de los alimentos más prototípicos de cada zona gastronómica, identificados en el *Wordlist*, cabe decir que los 10 (diez) primeros términos de la lista caracterizan perfectamente el acervo gastronómico de esos países. La apreciación de esos resultados ayudó a comprobar lo que es típico y, esencialmente, nacional. A modo de ejemplo, aparecieron los vocablos *vino* (Chile), *ají* (Perú), *plátano* (República Dominicana), *arroz* (Cuba), *chile* (México), *pupusas* (El Salvador), *aceite* (España) y *plátano* (Guinea Ecuatorial) como símbolos identitarios de esos países. Esos resultados son significativos para las clases de EFIGASTRO y generan muchas discusiones, como la importancia de la *cebolla* para 18 países, del *maíz* para 10 países, del *huevo* para 8 países y el *tomate* para 6 países.

ZONA 1

1. Argentina: leche, dulce, carne, aceite, queso, postre, vino, huevo, chocolate, maíz
2. Bolivia: carne, huevo, papa, ají, cebolla, aceite, leche, tomate, limón, queso
3. Chile: vino, cebolla, aceite, carne, papa, huevo, pimienta, ajo, leche, ají
4. Colombia: leche, cebolla, maíz, panela, arroz, papa, queso, sopa, carne, plátano
5. Ecuador: cebolla, leche, plátano, aceite, maíz, canela, papa, queso, dulce, piña
6. Paraguay: queso, leche, maíz, carne, cebolla, mandioca, aceite, huevo, sopa, limón
7. Perú: ají, arroz, papa, leche, aceite, cebolla, ajo, carne, pollo, pimienta
8. Uruguay: leche, dulce, carne, huevo, tomate, pan, aceite, queso, cebolla, ajo
9. Venezuela: leche, carne, queso, arroz, dulce, cebolla, coco, aceite, huevo, plátano

ZONA 2

10. Cuba: arroz, aceite, leche, limón, jugo, plátano, cebolla, ajo, coco, salsa
11. República Dominicana: plátano, leche, coco, pollo, maíz, dulce, carne, arroz, habichuela, aceite
12. Puerto Rico: arroz, coco, leche, aceite, plátano, carne, piña, ajo, habichuela, salsa

ZONA 3

13. Costa Rica: leche, arroz, carne, chile, maíz, cebolla, huevo, frijol, plátano, dulce
14. Guatemala: pan, chile, pollo, maíz, cebolla, arroz, tomate, frijol, dulce, tamal
15. Honduras: sopa, leche, maíz, cebolla, carne, plátano, chile, aceite, arroz, tortilla
16. México: chile, salsa, cebolla, leche, queso, carne, tortilla, tamal, maíz, canela
17. Nicaragua: maíz, leche, cebolla, carne, dulce, queso, arroz, ajo, cerdo, tomate

18. Panamá: arroz, leche, maíz, aceite, cebolla, pollo, carne, ajo, coco, plátano
19. El Salvador: pupusas, maíz, cebolla, queso, aceite, dulce, arroz, leche, tomate, pimienta

ZONA 4


20. España: aceite, vino, ajo, huevo, pan, cebolla, patata, tomate, carne, pimienta

ZONA 5

21. Guinea Ecuatorial: plátano, aceite, cacahuete, pescado, pollo, cebolla, salsa, carne, yuca, jengibre

En las próximas páginas, se brinda a la comunidad académica el Glosario Gastronómico Panhispánico. Al final de la zona 5, se ofrecen algunas imágenes con la representación numérica de los sustantivos identificados.

6.3 ZONA 1 – AMÉRICA DEL SUR: ARGENTINA, BOLIVIA, CHILE, COLOMBIA, ECUADOR, PARAGUAY, PERÚ, URUGUAY Y VENEZUELA

1. ARGENTINA		
TOKENS: 28 573		PALABRAS: 24 211
PLATOS Y SALSAS TÍPICOS	FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)	
<p>Asado [lemma=="asado-n"] patagónico, de vegetales</p> <p>“El <i>asado argentino</i> consiste en carne de ternera y embutidos <i>asados</i> sobre las brasas de la barbacoa, para que se cocinen lentamente y se impregnen del sabor ahumado.” (Turismo gastronómico, s.f.).</p> <p>“El <i>asado argentino</i> se suele servir acompañado de salsa chimichurri.” (Friendly Rentals, 2012, 24 de enero).</p> <p>“Las chipás y el <i>asado patagónico</i> son ejemplos de comida criolla: esas comidas de origen indígena que se mezclaron con los ingredientes llevados por los españoles.” “Se trata de un <i>asado</i> de cordero hecho en vertical.” (Sara, 2017, 28 de julio).</p>	<p>Carne 0.304% - 87 veces</p> <p>Asado 0.101% - 29 veces</p>	
<p>Chorizos [lemma="chorizo"] criollos a la parrilla [o parrilleros]</p>	<p>Carne 0.304% - 87 veces</p>	

<p>“No puede faltar en cualquier asado unos buenos <i>chorizos criollos</i> a la parrilla.” (Lorenzo, M., 2019, 24 de septiembre).</p>	<p>Chorizo 0.101% - 29 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Parrilla [lempos=="parrilla-n"] 0.115% - 33 veces</p>
<p>Empanada [lemma="empanada"] de carne</p> <p>“En Argentina las <i>empanadas</i> son, normalmente, de forma semicircular y de no más de 20 cm de diámetro, algo así como las empanadillas españolas, pero sólo de tamaño, no se frien.” (Sara, 2017, 28 de julio).</p>	<p>Carne 0.304% - 87 veces</p> <p>Empanada 0.073% - 21 veces</p>
<p>Matambre [lc=="matambre"] arrollado, de vaca, de ternera, de cerdo</p> <p>“El <i>matambre</i> es un corte de carne que se encuentra en el medio del cuero y el costillar de las vacas. Este plato se trata de rellenar la carne (cortada en finas rodajas) con verduras mixtas, huevos duros, aceitunas y pimientos.” (David, 2019, 16 de diciembre)</p> <p>“Mezclar los ingredientes del relleno y cubrir la tercera parte del <i>matambre</i>, colocando los huevos duros sobre el principio del relleno y arrollarlo.” (Recetas de Argentina, s.f.).</p>	<p>Carne 0.304% - 87 veces</p> <p>Matambre 0.042% - 12 veces</p>
<p>Berenjenas [lemma=="berenjena"] a la parrilla</p> <p>“En Argentina no solo de hacen carnes a la parrilla, si no también unas exquisitas <i>berenjenas</i> que quedan muy bien a la parrilla perfecta para una entrada o acompañante de carnes en diferentes modalidades.” (Recetas de Argentina, s.f.).</p>	<p>Aceite 0.273% - 78 veces</p> <p>Ajo 0.133% - 38 veces</p> <p>Orégano 0.063% - 18 veces</p> <p>Berenjena 0.049% - 14 veces</p>
<p>Pizza [lempos=="pizza-n"]</p> <p>“En un país donde la mitad de la gente con la que te encuentras tiene apellido italiano, está claro que tenía que haber cocina italiana, con las dos reinas que nunca pueden faltar: la pasta y la <i>pizza</i>.” (Sara, 2017, 28 de julio).</p> <p>“Las <i>pizzas</i> más típicas en Argentina son la ‘muzza’ con mozzarella y aceitunas; la napolitana, con queso y tomate; la fugazzetta, con cebolla y queso, y la fainá, que no es exactamente una pizza y tiene una masa hecha con base de</p>	<p>Queso 0.227% - 65 veces</p> <p>Pizza 0.115% - 33 veces</p>

<p>harina de garbanzos –es ‘nieta’ de la farinata, típica de la zona de Genova–.” (Sara, 2017, 28 de julio).</p> <p>“Puedes pedir pizzas de cebolla, de jamón, huevo y aceitunas, de pollo, palmitos, choclo, etc. Es uno de los platos más comunes durante las reuniones con amigos, tanto en las casas como en restaurantes y bares.” (David, 2019, 16 de diciembre).</p> <p>“A la <i>pizza</i> se la suele acompañar con una cerveza fría.” (Lorenzo, M., 2019, 24 de septiembre).</p>	
<p>Chipás [lc=="chipás"]</p> <p>“Llegaron con las misiones y las <i>chipás</i> se propagaron en todos sus territorios, incluso en el sureste de Brasil, donde también hay chipás, aunque ahí se llame <i>pão de queijo</i> –pan de queso–.” (Sara, 2017, 28 de julio).</p> <p>“Se trata de unas bolas de pan hecho con almidón de mandioca, queso, leche, huevo, manteca y sal.” (Sara, 2017, 28 de julio).</p> <p>Chipitas [morphemes=="chipitas"]</p> <p>“También hay una versión más pequeña y crujiente: las <i>chipitas</i>. Tienen nombre guaraní, ya que tienen su origen en las tortas y panes de mandioca o de maíz que comían los guaraníes, los habitantes indígenas de esta zona.” (Sara, 2017, 28 de julio).</p> <p>(El) Chipá [morphemes=="chipá"]</p> <p>“También la sopa paraguaya (o también su versión correntina) y el <i>chipá</i> para acompañar el tereré (el mate frío que se toma en este lugar del país) son algunas de las especialidades más típicas.” (Laura, 2019, 17 de mayo).</p>	<p>Queso 0.227% - 65 veces</p> <p>Chipás 0.024% - 7 veces</p> <p>Chipitas 0.007% - 2 veces</p> <p>(El) Chipá 0.003% - 1 vez</p>
<p>Milanesa [lempos=="milanés-n"] a la napolitana, a caballo</p> <p>“La <i>milanesa</i> es la “nieta argentina” de la que en Italia se llama ‘cotoletta alla milanese’ o, mejor dicho, ‘costoletta alla milanese’, y básicamente es un filete empanado.” (Sara, 2017, 28 de julio).</p> <p>“La <i>milanesa</i> a la napolitana es un trozo de carne vacuno empanado, frito o al horno, con queso y rodajas o salsa de tomate encima; se la acompaña normalmente con una ensalada de lechugas, patatas fritas o puré de patatas.” (David, 2019, 16 de diciembre).</p> <p>“En Argentina nacieron las ‘<i>milanesas a caballo</i>’, un manjar que tiene huevo frito arriba y que se la acompaña con papas.” (Recreo, 2020, 5 de marzo).</p>	<p>Huevo 0.178% - 51 veces</p> <p>Milanesa 0.070% - 20 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Napolitana [lemma="napolitano"] 0.038% - 11 veces</p> <p>Milanesa de berenjena [berenjena + milanés] 0.007% - 2 veces</p>

<p>Bife [lemma="bife"] de chorizo, a caballo</p> <p>“El bife de chorizo: nuestro plato típico argentino favorito y nuestra perdición.” (Sara, 2017, 28 de julio).</p> <p>“El bife de chorizo es el corte noble de la carne más típico en Argentina, y suele ser en tacos gordos, aunque su carne es muy tierna.” (Lorenzo, M., 2019, 24 de septiembre).</p> <p>El bife a caballo consiste en un trozo de carne asado acompañado con vegetales y queso gratinado, coronado por un huevo frito. (Recetas de Argentina, s.f.).</p>	<p>Huevo 0.178% - 51 veces</p> <p>Bife 0.049% - 14 veces</p>
<p>Locro [lc=="locro"]</p> <p>“El <i>locro</i> es una receta bastante particular y admite variantes según la zona de Argentina donde te encuentres.” (Turismo gastronómico, s.f.).</p> <p>“Es una preparación similar a un guiso, que contiene chorizo colorado, panceta, maíz blanco, zapallo, y mondongo o tripa gorda.” (Recreo, 2020, 5 de marzo).</p> <p>“El <i>locro</i> es otro de los platos nacionales por excelencia. Se trata de una especie de sopa espesa y abundante hecha de maíz, frijoles, patatas, calabaza y algún tipo de carne, condimentados con comino, laurel, ajo, perejil y otras hierbas.” (David, 2019, 16 de diciembre).</p>	<p>Maíz 0.161% - 46 veces</p> <p>Locro 0.077% - 22 veces</p> <p>Guiso 0.077% - 12 veces</p> <p>Porotos 0.035% - 10 veces</p>
<p>Choripán [lempos=="choripán-n"] con chimichurri</p> <p>“El <i>choripán</i> [el perrito caliente argentino], que los argentinos a veces llaman ‘chori’, es el que probablemente sea la comida callejera por excelencia de Argentina.” (Sara, 2017, 28 de julio).</p> <p>“El <i>choripán</i>, tal y como su nombre indica, está compuesto por chorizo y pan, formando una especie de sándwich.” (David, 2019, 16 de diciembre).</p>	<p>Pan 0.115% - 33 veces</p> <p>Chorizo 0.101% - 29 veces</p> <p>Choripán 0.045% - 13 veces</p>
<p>Salsa [lemma=="salsa"] de tomate</p> <p>“Se pueden acompañar con <i>salsa de tomate</i> casera, salsa pesto, salsa de quesos, cualquier combinación es posible.” (Recetas de Argentina, s.f.).</p> <p>“Respecto a la pasta, también hay formatos totalmente argentinos: como los sorrentinos, una especie de ravioli redondos con diferentes rellenos –el más común es de jamón y queso– o los ravioles con tuco, o sea con <i>salsa de tomate</i> y carne picada.” (Sara, 2017, 28 de julio).</p>	<p>Tomate 0.115% - 33 veces</p> <p>Salsa de tomate 0.049% - 14 veces</p>
<p>Chimichurri [lemma=="chimichurri"]</p>	<p>Perejil</p>

<p>“Un buen asado se acompaña de <i>chimichurri</i>, la salsa argentina por excelencia elaborada a base de aceite, vinagre, sal, ajo, ají seco y hierbas aromáticas.” (Sara, 2017, 28 de julio).</p> <p>“Este delicioso aderezo argentino se utiliza para acompañar carnes asadas, aliñar ensaladas, o para marinar pescados y aves.” (Friendly Rentals, 2012, 24 de enero).</p>	<p>0.112% - 32 veces</p> <p>Ají 0.066% - 19 veces</p> <p>Chimichurri 0.059% - 17 veces</p> <p>Orégano 0.063% - 18 veces</p>
<p>Ñoquis [lemma=="ñoquis"] caseros de papa, de zanahoria</p> <p>“También podrás saborear las pizzas argentinas (muy distintas de las italianas), estofados, milanesas, pastas o <i>ñoquis</i>.” (Friendly Rentals, 2012, 24 de enero).</p> <p>“Debido a la inmigración italiana llegaron a Argentina y comerlos es una costumbre el día 29 de cada mes.” (Recetas de Argentina, s.f.).</p> <p>“En abundante agua hirviendo, tirar los <i>ñoquis</i> y esperar a que floten (indica que ya están) con cuidado retirar del agua con una espumadera.” (Recetas de Argentina, s.f.).</p>	<p>Papa 0.105% - 30 veces</p> <p>Zanahoria 0.080% - 23 veces</p> <p>Ñoquis 0.042% - 12 veces</p>
<p>Chinchulines [lempos=="chinchulines-n"] al horno</p> <p>“Cuando los <i>chinchulines</i> asados estén listos, retíralos del horno y rocía por encima el jugo del limón. Sirve los <i>chinchulines</i> al horno con la guarnición de verduras preparada anteriormente y la salsa que ha quedado en la sartén.” (Martin G., 2020, 13 de febrero).</p> <p>“Sin olvidar los chorizos criollos, las morcillas, las salchichas parrilleras y, a veces, algo de casquería –ahí las llaman achuras – como los <i>chinchulines</i> –intestinos de ternera–.” (Sara, 2017, 28 de julio).</p>	<p>Asado 0.101% - 29 veces</p> <p>Chinchulines 0.070% - 20 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Casquería [lemma=="casquería"] 0.007% - 2 veces</p> <p>Achuras [lemma=="casquería"] 0.007% - 2 veces</p>
<p>Sopa [lemma=="sopa"] imperial, de maíz, de castañas, de pimientos</p> <p>“Una exquisitez de la gastronomía argentina es esta <i>sopa</i> imperial la cual es una de las favoritas por los comensales del país quienes acostumbran a tomarla en las frías noches o los domingos en casa (...).” (Recetas de Argentina, s.f.).</p> <p>“La <i>sopa</i> aromática de pimientos es una especialidad de la comida argentina, en este sentido es un platillo muy</p>	<p>Calabaza 0.052% - 15 veces</p> <p>Pimiento 0.052% - 15 veces</p> <p>Sopa 0.052% - 15 veces</p> <p>Zapallo 0.042% - 12 veces</p>

<p>sofisticado que puede incluso acompañarse de un pan salado.” (Recetas de Argentina, s.f.).</p> <p>“A medio camino entre un guiso y una <i>sopa</i>, el locro suele incluir como elementos principales cebolla, patatas, carne, maíz y especias como comino y laurel.” (Turismo gastronómico, s.f.).</p>	<p><u>Información complementaria</u></p> <p>Cazuela de pollo [cazuela + pollo] 0.017% - 5 veces</p>
<p>DULCES</p>	<p>FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)</p>
<p>Dulce [lemma="dulce"] de leche, membrillo, batata, maíz, ají, cuaresmillo, mamón, cereza, zapallo, manzana, frambuesa</p> <p>“El <i>dulce de leche</i> es uno de los postres argentinos más populares, y se puede tomar de diferentes maneras. Lo suelen tomar como desayuno o merienda untado en pan, pero también en forma de pastel, crepes, helado y mucho más.” “Es sin lugar a dudas el dulce más tradicional del país.” (Lorenzo, M., 2019, 24 de septiembre).</p> <p>“Destacan las medialunas (similar a los cruasanes franceses) que pueden ser de mantequilla o grasa, las tortitas negras recubiertas por azúcar negro, los cañoncitos de <i>dulce de leche</i> y un sin fin de variantes como facturas con <i>dulce de membrillo</i>, vainilla o de batata, entre otros.” (Vazquez, A., s.f.).</p>	<p>Leche 0.413% - 118 veces</p> <p>Dulce 0.381% - 109 veces</p> <p>Dulce de leche 0.238% - 68 veces</p> <p>Membrillo 0.042% - 12 veces</p> <p>Batata 0.049% - 14 veces</p> <p>Zapallo 0.042% - 12 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Arrope [lemma=="arrope"] 0.014% - 4 veces</p>
<p>Helado [lemma=="helado"] de miel de caña, dulce de leche, vainilla o chocolate</p> <p>“No te vayas sin probar los postres típicos del norte argentino, como el arrolladito de quesadilla, mazamorra y <i>helado de miel de caña</i>. (Recreo, 2020, 5 de marzo).”</p> <p>“En Argentina se demanda mucho el helado artesanal, uno de los más conocidos y populares es el <i>helado de dulce de leche</i> con virutas de chocolate. (Vázquez, A., s.f.).”</p>	<p>Leche 0.413% - 118 veces</p> <p>Helado 0.045% - 13 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Chocolate (negro, semiamargo) [lempos="chocolate-n"] 0.164% - 47 veces</p>
<p>Alfajor [lemma="alfajor"] de dulce de leche, de maicena</p> <p>“Una delicia que tiene su origen en la Mesopotamia árabe, pero que supo tener su vuelta de tuerca con el típico dulce argentino.” (Recreo, 2020, 5 de marzo).</p>	<p>Leche 0.413% - 118 veces</p> <p>Dulce de leche 0.238% - 68 veces</p>

<p>“Dos o más galletas, unidas por una pasta dulce: eso es un <i>alfajor</i>.” (Sara, 2017, 28 de julio).</p> <p>“Los <i>alfajores</i> son un clásico de las comidas típicas de Argentina, y de hecho suelen regalarse como si fueran cajas de bombones.” (Turismo gastronómico, s.f.).</p>	<p>Alfajor 0.143% - 41 veces</p> <p>Galletas 0.066% - 19 veces</p>
<p>Torta [lemma=="torta"] frita, torta Rogel, Balcarce y Galesa Tarta [lemma=="tarta"] Balcarce</p> <p>“<i>Torta frita</i>. Un bocado exquisito y típico de Argentina, consiste en una masa a base de harina de trigo, levadura, agua y sal, muy similar a un pan tradicional. (Vazquez, A., s.f).”</p> <p>“La <i>torta Balcarce</i> fue creada en 1950 en una confitería de la ciudad de Balcarce. En ese entonces se llamaba Imperial. Su nombre cambió a Balcarce cuando la receta fue vendida a una empresa de Mar del Plata.” (Smeets, V., 2017, 20 de abril).</p> <p>“<i>Torta Rogel</i>. De antiquísima tradición, esta <i>torta</i> es otro postre clásico en las celebraciones argentinas. Originalmente se trata de unos bocaditos tipo alfajor con capas de masa de hojaldre, rellenos de dulce de leche y con una jugosa cobertura de merengue. (Ken Foods, s.f.).</p> <p>“En cuanto a la parte dulce, la <i>torta galesa</i> [o negra] es una de las preferidas de los locales y turistas. (Laura, 2019, 17 de mayo).”</p> <p>Desmoldas la <i>tarta</i> retirando el papel film y colocando una bandeja sobre el molde, das la vuelta y le retiras el molde y el papel film, cubres la <i>chocotorta</i> [tiramisú] con la cobertura templada dejando caer unas gotas por los laterales y después la dejas en la nevera unos minutos hasta que se cuaje la cobertura.” (Recetas de Argentina, s.f.).</p> <p>“<i>Tarta Balcarce</i>. Es un rico postre típico de Buenos Aires, sencillo y fácil de preparar. Tiene como base el pionono y un rico relleno de chantilly, dulce de leche y castañas en almíbar, aunque puedes rellenarlo de acuerdo a tu gusto, puedes sustituir las castañas por bananas caramelizadas.” (Recetas de Argentina, s.f.).</p>	<p>Torta 0.052% - 15 veces</p> <p>Tarta 0.035% - 10 veces</p>
<p>Pionono [lemma=="pionono"]</p> <p>“El <i>pionono</i> argentino consiste en una larga lámina de bizcocho relleno con crema, dulce de leche u otros ingredientes y luego enrollado hasta formar una especie de cilindro.” (Vazquez, A., s.f.).</p>	<p>Pionono 0.042% - 12 veces</p> <p>Bizcocho (bizcochuelo) 0.031% - 9 veces</p>

<p>“Tiene como base el <i>pionono</i> y un rico relleno de chantilly, dulce de leche y castañas en almíbar, aunque puedes rellenarlo de acuerdo a tu gusto, puedes sustituir las castañas por bananas caramelizadas.”</p>	
<p>Facturas [lemma=="factura"]</p> <p>En Argentina se conocen como <i>facturas</i> a aquellos bocados que se realizan con una masa dulce y que pueden encontrarse en multitud de variedades y combinaciones. Se pueden comprar <i>facturas</i> en prácticamente cualquier panadería de Argentina. Destacan las medialunas (similar a los cruasanes franceses) que pueden ser de mantequilla o grasa, las tortitas negras recubiertas por azúcar negro, los cañoncitos de dulce de leche y un sin fin de variantes como <i>facturas</i> con dulce de membrillo, vainilla o de batata, entre otros. (Vazquez, A., s.f.).</p>	<p>Facturas 0.038% - 11 veces</p> <p>Pastelitos 0.031% - 9 veces</p> <p>Medialunas 0.021% - 6 veces</p>
<p>BEBIDAS</p>	<p>FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)</p>
<p>Café [lempos=="café-n"] negro, lágrima, macchiato (manchado)</p> <p>“Para los argentinos, es muy común pedir en un bar unas medialunas durante el desayuno junto al <i>café</i>, o a la hora de la merienda para acompañar el té o el mate.” (David, 2019, 16 de diciembre).</p> <p>“Lágrima es una leche con una mínima gota de <i>café</i>.” (González, Alcides, s.f.).</p> <p>“(…) en Argentina el <i>macchiato</i> es más bien como el típico <i>café cortado</i> preparado con $\frac{3}{4}$ de <i>café negro</i> y $\frac{1}{4}$ de leche.” (González, Alcides, s.f.).</p>	<p>Leche 0.413% - 118 veces</p> <p>Café 0.056% - 16 veces</p>
<p>Vino [lempos=="vino-n"] tinto, blanco, patero</p> <p>“Está claro que el <i>vino</i> no es un plato, pero merece la pena recomendarlos porque hay <i>vinos</i> argentinos verdaderamente magníficos. Los más famosos son los de las provincias del noroeste del país, como San Juan, Mendoza, La Rioja, Salta, Tucumán o Catamarca.” (Lorenzo, M., 2019, 24 de septiembre).</p> <p>“Las primeras prensas para elaborar <i>vino</i> fueron los pies humanos y esta tradición se mantiene en el vinero <i>patero</i> de Catamarca. Es un <i>vino</i> sin maduración en barricas hecho simplemente con la fermentación de los hollejos, por lo que los vinateros tienen que quitar a mano los vástagos de los racimos. La uva se deja llegar a su máxima maduración, siendo cosechadas de manera tardía para que den un <i>vino</i> muy dulce.” (González, Alcides, s.f.).</p>	<p>Vino 0.185% - 53 veces</p> <p>Vino blanco 0.045% - 13 veces</p> <p>Uva 0.042% - 12 veces</p> <p>Vino tinto 0.017% - 5 veces</p> <p>Vino patero 0.003% - 1 vez</p>

<p>“El mate, el <i>vino</i> y el fernet encabezan la lista de todas las bebidas típicas de Argentina, pero no son las únicas que por costumbre se bebe en este país suramericano.” (González, Alcides, s.f.).</p> <p>“La chupilca es una bebida alcohólica típica del sur de Argentina y Chile que se prepara mezclando <i>vino tinto</i> con harina tostada.” (González, Alcides, s.f.).</p>	
<p>Clericó [lempos=="clericó-n"]</p> <p>“Los combinados de <i>vino tinto</i> con una bebida de cola y con gaseosas con sabor a naranja, lima y limón, son comunes.” (González, Alcides, s.f.).</p> <p>“El <i>clericó</i> es una bebida fría con base de frutas, azúcar y vino que se puede elegir de acuerdo al plato principal, para lograr armonía. Se consume en la época de verano, especialmente para las fiestas de Navidad y Año Nuevo.” (Recetas de Argentina, s.f.).</p> <p>“Esta bebida [<i>clericó</i> argentino], típica de verano, se combina con los aromas y sabores de diferentes frutas, una bebida refrescante muy consumida en las fiestas veraniegas argentinas.” (Recetas de Argentina, s.f.).</p> <p>“El <i>clericot</i> es una bebida alcohólica con fruta muy similar a la sangría española.” (Turismo gastronómico, s.f.).</p>	<p>Vino 0.185% - 53 veces</p> <p>Clericó 0.014% - 4 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Sangría [lempos=="sangría-n"] 0.014% - 4 veces</p>
<p>Chicha [lempos=="chicha-n"]</p> <p>“La <i>chicha</i> se encuentra en varios países de Latinoamérica, si viajas al norte de Argentina, harías bien en probar esta fermentación no destilada del maíz y que es especial en cada país de acuerdo a las variedades de este cereal.” (Consejos Imagen, s.f.).</p>	<p>Maíz 0.161% - 46 veces</p> <p>Chicha 0.017% - 5 veces</p>
<p>Limoncello [lempos=="limoncello-n"]</p> <p>“El <i>limoncello</i> o <i>chitronchelo</i> es un <i>licor</i> con base en el limón muy popular en la provincia de Buenos Aires, especialmente en Mar del Plata, ciudad donde se introdujo en el mercado la primera marca comercial de la bebida.” (Recetas de Argentina, s.f.).</p>	<p>Limón 0.143% - 41 veces</p> <p>Almíbar 0.017% - 5 veces</p> <p><i>Limoncello</i> 0.017% - 5 veces</p>
<p>Mate [lempos=="mate-n"]</p> <p>“El mate es la infusión típica argentina que se toma a todas horas. Se prepara echando agua caliente en un recipiente característico, llamado mate o porongo, que contiene la yerba mate.” (Friendly Rentals, 2012, 24 de enero).</p>	<p>Mate 0.112% - 32 veces</p> <p>Yerba mate 0.042% - 12 veces</p> <p>Infusión 0.021% - 6 veces</p>

<p>“No es una comida, pero no podíamos dejar de nombrar la <i>yerba mate</i>, una hierba que se mezcla con agua caliente y se toma en un recipiente con bombilla, también llamado <i>mate</i>.” (David, 2019, 16 de diciembre).</p> <p>“La <i>yerba mate</i>, también conocida como yerba del Paraguay y <i>yerba de los jesuitas</i>, no es una planta herbácea.” (González, Alcides, s.f.).</p> <p>“También la sopa paraguaya (o también su versión correntina) y el chipá para acompañar el tereré (el <i>mate</i> frío que se toma en este lugar del país) son algunas de las especialidades más típicas. Laura.” (2019, 17 de mayo).</p>	<p><u>Información complementaria</u></p> <p>Té [lempos="té-n"] 0.014% - 4 veces</p>
<p>Coctel [lempos=="coctel-n"] Cocteles [lempos=="coctel-n"] Cóctel [lempos=="cóctel-n"]</p> <p>“Melón con vino, <i>coctel</i> de vino blanco y azúcar servido en un melón tuna como copa.” (González, Alcides, s.f.).</p> <p>“Una variante en cuanto a <i>cocteles</i> se refiere es esta mezcla de palta ginebra y limón endulzado, bastante agradable al paladar (...).” (Recetas de Argentina, s.f.).</p> <p>“<i>Cóctel</i> Bariloche, una bebida que combina el licor de café, de ginebra con los zumos de fruta.” (Recetas de Argentina, s.f.).</p>	<p>Jugo (limón, lima, naranja) 0.080% - 23 veces</p> <p>Licor 0.063% - 18 veces</p> <p>Hielo 0.035% - 10 veces</p> <p>Coctel 0.014% - 4 veces</p> <p>Cocteles 0.014% - 4 veces</p> <p>Cóctel 0.007% - 2 veces</p>
<p>Licor [de rosa mosqueta] [cassís [grosella negra]] [café] [dulce de leche] [naranja] [limón] [lempos=="licor-n"]</p> <p>“<i>Licor</i> de rosa mosqueta, una bebida delicada a base de rosa mosqueta aromatizada con canela, clavos de olor y la cascara de limón.” (Recetas de Argentina, s.f.).</p> <p>“Aunque el cultivo de la grosella es minoritario en Argentina, la superficie sembrada está concentrada en la Patagonia donde la mayor parte de la cosecha del fruto se emplea para la industria de dulces, helados y cocteles, incluyendo el sabroso <i>licor</i> de <i>cassís</i> (nombre francés del <i>licor</i> de la grosella negra) o crema de <i>cassís</i>.” (González, Alcides, s.f.).</p> <p>“<i>Cóctel</i> Bariloche, una bebida que combina el <i>licor</i> de café, de ginebra con los zumos de fruta.” (Recetas de Argentina, s.f.).</p>	<p>Licor 0.063% - 18 veces</p> <p>Almíbar 0.042% - 12 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Ginebra [lemma=="ginebra"] 0.014% - 4 veces</p>
<p>Cerveza [lempos="cerveza-n"]</p>	<p>Cerveza 0.031% - 9 veces</p>

<p>“Esta bebida [<i>cerveza</i>] cuenta con una amplia gama de marcas y sabores, algunas son más artesanales y refrescantes que otras, se pueden conseguir en cualquier bar, tienda, o supermercado de Argentina y son, además, el acompañante perfecto.” (Consejos Imagen, s.f.).</p> <p>“<i>Cervezas artesanales Stout</i> locales son de intenso sabor y deliciosos aromas a cebada y malta tostada, con notas de cacao, chocolate y ostras. Las <i>cervezas</i> tipo Ale ofrecen notas oxidativas y de alcohol parecidas a las que se encuentran en los vinos Oporto y los cherrys. El aroma deja sentir la dulzura de la malta, así como nueces, frutos secos, melaza, vino y caramelo.” (González, Alcides, s.f.).</p>	<p>Trigo 0.028% - 8 veces</p>
<p>Fernet [lempos="fernet-n"]</p> <p>“El <i>fernet</i> es una de las bebidas predilectas de los argentinos, especialmente en el área metropolitana de Buenos Aires y en Córdoba.” (Consejos Imagen, s.f.).</p> <p>“El mate, el vino y el <i>fernet</i> encabezan la lista de todas las bebidas típicas de Argentina, pero no son las únicas que por costumbre se bebe en este país suramericano.” (González, Alcides, s.f.).</p> <p>“Fernet, bebida italiana introducida a Córdoba (capital mundial del fernet) por inmigrantes. Se trata de una bebida con alta graduación alcohólica elaborada a partir de una mezcla de ruibarbo, azafrán, mirra, manzanilla, raíz de genciana, álbe, orégano y cardamomo.” (González, Alcides, s.f.).</p>	<p>Orégano 0.063% - 18 veces</p> <p>Hierbas 0.049% - 14 veces</p> <p>Fernet 0.021% - 6 veces</p>

2. BOLIVIA

TOKENS: 28 322

PALABRAS: 23 864



PLATOS, PANES Y SALSAS TÍPICOS	FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)
<p>Silpancho [lempos=="silpancho-n"]</p> <p>“En Cochabamba se puede encontrar el conejo [<i>cuy</i>] lambreado, el <i>silpancho</i> y el <i>jaka lawa</i>.” (Recetas de Bolivia, 2018, 27 de noviembre).</p> <p>“El <i>silpancho</i>, en cambio, consiste en carne frita con arroz, papas, huevo frito y salsa de cebolla.” (Recetas de Bolivia, 2018, 27 de noviembre).</p> <p>“El <i>sillpanchu</i> o <i>silpancho</i>, marca boliviana Proveniente de la voz quechua: <i>sillp'anchu</i> (carne aplanada), el silpancho es uno de los platos más característicos de la gastronomía boliviana, y es particular del departamento de Cochabamba, donde su distinguido sabor se lleva el primer lugar en todo el</p>	<p>Carne (de cerdo, cordero, res, vaca, pollo, llama, soja) 0.310% - 88 veces</p> <p>Silpancho 0.052% - 15 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Papalisa [lc=="papalisa"] 0.021% - 6 veces</p> <p>Papalisas</p>

<p>territorio, sin desmerecer, claro está, a las variedades de los demás departamentos.” (Recetas de Bolivia, 2012, 16 de febrero).</p>	<p>[lc=="papalisas"] 0.003% - 1 vez</p>
<p>Charquekan [charquicán], charque/carne de llama [term("carne_de_llama-x")]</p> <p>“En Oruro se pueden degustar el <i>charquekan</i> y el <i>intendente</i>, ambos platillos emblemáticos de la ciudad. El <i>charquekan</i> consiste en carne o <i>charque de llama</i> a la sartén acompañada de huevo duro, maíz, papa y queso. Recetas de Bolivia.” (2018, 27 de noviembre).</p> <p>“(…) es bueno distinguir que la <i>carne de llama</i> posee, en promedio, un 24.82% de proteínas, y solo un 3.69% de grasa, por lo que nadie puede rebatir que, entre todas las carnes, definitivamente la carne de llama es la más apropiada para cuidar de nuestra salud.” (Recetas de Bolivia, 2012, 14 de abril).</p>	<p>Carne 0.310% - 88 veces</p> <p>Llama 0.042% - 12 veces</p> <p>Charquekan 0.010% - 3 veces</p> <p>Charque (de) 0.024% - 7 veces</p>
<p>[Empanada] Salteña [lemma=="salteña"] de carne, pollo</p> <p>“La <i>salteña</i> es un aperitivo que día tras día deleita a paceños y bolivianos. Sea en la mañana, al mediodía o inclusive en la tarde, siempre es bienvenida en cualquier evento donde los invitados quieran degustar de un delicioso entremés.” (Recetas de Bolivia, 2012, 1 de febrero).</p> <p>“La verdad del origen de este bocado, permanecerá oculta y perdida entre las muchas leyendas actuales, pero el aprecio a la jugosa y gustosa <i>salteña</i> es algo que no cambiará nunca y seguirá formando parte de la gastronomía boliviana por su buen sabor.” (Recetas de Bolivia, 2012, 1 de febrero).</p>	<p>Carne 0.310% - 88 veces</p> <p>Pollo 0.095% - 27 veces</p> <p>Salteña 0.045% - 13 veces</p> <p>Salteñas 0.038% - 11 veces</p>
<p>Majao [lemma=="majao"]</p> <p>“El <i>majao</i>, la delicia del oriente boliviano, arroz, platanitos, trozos de carne y algunas verduras, todo bajo uno o dos huevos fritos (...) es quizás el plato más representativo de la gastronomía del oriente boliviano.” (Recetas de Bolivia, 2012, 3 de mayo).</p> <p>“El <i>majao</i>, elaborado con charque de res (carne seca), arroz y urucú (pimentón), acompañado de huevo estrellado y plátano frito.” (EsBolivia.com., s.f.).</p> <p>“Muchos asumen que el <i>majao</i> existe en la región oriental desde la época en que los españoles colonizaban estas tierras. Esta idea se basa en la similitud del <i>majao</i> con otros platos de procedencia española como la paella. Indiferente a su aun misterioso origen, el <i>majao</i> fue adoptando diferentes presentaciones con el pasar de los años, variando así su sabor y consistencia según el paladar de quienes lo degusten. Es así que obtenemos un tipo de <i>majao</i> seco o</p>	<p>Huevo (frito, duro) 0.300% - 85 veces</p> <p>Arroz (graneado, molido) 0.113% - 32 veces</p> <p>Plátano (frito) 0.056% - 16 veces</p> <p>Majao 0.045% - 13 veces</p>

<p>tostado, en el que se utiliza arroz graneado; y una segunda variedad que hace uso de arroz sin granear o tostar, y, por el contrario, lleva algo de caldo encima.” (Recetas de Bolivia, 2012, 3 de mayo).</p>	
<p>Chuño [lemma=="chuño"] phuti</p> <p>“(…) el <i>chuño</i> es un alimento con mucha historia y virtudes, además de significar tradición, ya que su proceso es todo un momento de alegría y comunidad. Seguir consumiendo este no solo te beneficia a ti, sino a la preservación de nuestras costumbres e ingredientes que han sobrevivido a lo largo del tiempo.” (Barriga Leytón, L., 2020, 12 de agosto).</p> <p>“El <i>chuño</i> en realidad, nació del deseo de conservar y almacenar la papa por periodos muy extensos, podríamos decir durante muchos años.” (Barriga Leytón, L., 2020, 12 de agosto).</p>	<p>Papa 0.275% - 78 veces</p> <p>Chuño 0.074% - 21 veces</p>
<p>Salsa llajua [lempos=="llajua-n"]</p> <p>“El plato paceño, por su parte, incluye ingredientes como choclo, habas, papa y queso de oveja. La receta actual incluye también carne asada y acompañada de <i>llajua</i>.” (Recetas de Bolivia, 2018, 27 de noviembre).</p> <p>“La <i>llajwa</i> es una salsa roja picante y típica de Bolivia, que tiene sus orígenes en los antiguos pueblos indígenas que habitaban en el actual occidente de este país sudamericano.” (Recetas de Bolivia, 2020, 10 de agosto).</p> <p>“A mediados de los años 50, esta comida al paso ya había ganado más popularidad y comenzó a ser muy común que se sirva con chicharrón, <i>llajhua</i> y mayonesa además del resto de los ingredientes.” (Recetas de Bolivia, 2020, 31 de julio).</p>	<p>Ají 0.257% - 73 veces</p> <p>Cebolla 0.254% - 72 veces</p> <p>Tomate 0.151% - 43 veces</p> <p>Perejil (fresco, picado) 0.060% - 17 veces</p> <p>Llajwa 0.028% - 8 veces</p> <p>Llajua 0.003% - 1 vez</p> <p>Llajhua 0.003% - 1 vez</p>
<p>Ají [ají ("ají" de...)] [lemma=="ají"] de pataska/pataska, fideo, lentejas, plátano, maní</p> <p>“El <i>ají de pataska</i>, por su parte, se elabora con maíz pelado, aderezo de <i>ají</i> y carne de cerdo.” (Recetas de Bolivia, 2018, 27 de noviembre).</p> <p>“Servir en plato hondo las presas y el caldo acompañado de <i>chuño</i> y <i>pataska</i> [papa].” (Recetas de Bolivia, s.f.).</p> <p>“<i>Ají</i> [salsa] de maní. Esta simple y deliciosa receta se puede hacer en muy poco tiempo y es ideal para acompañar unas salteñas.” (Recetas de Bolivia, s.f.).</p>	<p>Ají 0.257% - 73 veces</p> <p>Ají de... 0.056% - 16 veces</p> <p>Ají de pataska 0.010% - 3 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Cerdo [lemma=="cerdo"]</p>

	<p>0.081% - 23 veces</p> <p>Maíz [lemma=="maíz"] 0.074% - 21 veces</p> <p>Lenteja [lemma=="lenteja"] 0.035% - 10 veces</p>
<p>Ensalada de quinua/quinua [lemma="quinua"] [lemma=="quinua"], de tomate y cebolla, árabe</p> <p>“Antes de montar la <i>ensalada</i>, en un tazón grande mezcla el aceite de oliva, la sal marina, el jugo de limón, el ajo, el tomate, pepino, la cebolla, junto con todas las hierbas picadas Agrégalo a la quinua enfriada. (Recetas de Bolivia, s.f.).</p> <p>“El pique macho es un plato de chorizo frito que incorpora ubre y tripas de ternera, pollo frito y carne de lomo de res frita en su jugo, con patatas fritas y <i>ensalada</i> de tomate, cebolla, locoto y huevo duro rebanado en rodajas.” (Bolivia Paraíso Natural, 2020, s.f.).</p>	<p>Cebolla 0.254% - 72 veces</p> <p>Quinua 0.201% - 57 veces</p> <p>Tomate 0.151% - 43 veces</p> <p>Ensalada 0.067% - 19 veces</p> <p>Quinua 0.042% - 12 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Ensalada de... ["ensalada" de ...] 0.014% - 4 veces</p>
<p>Empanada [lempos=="empanada-n"] frita con queso</p> <p>“Las salteñas son probablemente las <i>empanadas</i> más reconocidas de Bolivia.” (Recetas de Bolivia, s.f.).</p> <p>“Rellene cada disco con aproximadamente una cucharada colmada de queso rallado, humedezca el borde de la masa, y cierre bien el contenido doblando la masa y apretándola o repulgando. El aceite debe estar bien caliente. Fría las <i>empanadas</i> por aproximadamente 1 y 1/2 minutos por un lado y 1 minuto por el otro (...).” (Recetas de Bolivia, s.f.).</p>	<p>Aceite 0.250% - 71 veces</p> <p>Harina 0.218% - 62 veces</p> <p>Queso 0.130% - 37 veces</p> <p>Empanada 0.063% - 18 veces</p>
<p>Sonso/zonso de yuca [term("sonso_de_yuca-x")]</p> <p>“Si antes comentábamos que los tubérculos son una parte fundamental de la cocina boliviana, el <i>sonso de yuca</i> es uno de los exponentes más claros. Se trata de una especie de puré de patatas, pero con <i>yucas</i> en lugar de éstas, que a su vez están mezcladas con queso.” (Bolivia Paraíso Natural, 2020, s.f.).</p>	<p>Queso 0.130% - 37 veces</p> <p>Yuca 0.077% - 22 veces</p> <p>Sonso de yuca 0.021% - 6 veces</p> <p>Zonso de yuca</p>

<p>“El <i>sonso se yuca</i> se puede presentar atravesado por un palo de madera o de bambú como si fuera un helado o bien en forma de pequeña tortita circular. El cocinado puede ser a la plancha en la sartén con un poco de aceite, a la parrilla a carbón o leña.” (Bolivia Paraíso Natural, 2020, s.f.).</p> <p>“Se trata de un infaltable alimento a la hora del té, hecho simplemente de yuca, leche, mantequilla y queso, más conocido como ‘<i>zonso</i>’.” (Ultracasas.com., s.f.).</p>	<p>0.014% - 4 veces</p>
<p>Sopa [term("sopa_de_maní-x")] de maní, de maíz (<i>jaka lawa</i>)</p> <p>“La <i>sopa de maní</i> es otro de esos platos típicos de la cocina boliviana, hasta tal punto es un plato conocido que muchas regiones pelean por ser declaradas como la cuna de esta receta, y añaden al epíteto <i>sopa de maní</i> el adjetivo de su territorio: <i>sopa de maní cruceño, sopa de maní tarijeño, etc.</i>” (Bolivia Paraíso Natural, 2020, s.f.).</p> <p>“La <i>sopa de maní</i> es una de las <i>sopas</i> más deliciosas de Bolivia.” (Recetas de Bolivia, s.f.).</p>	<p>Maní 0.105% - 30 veces</p> <p>Cerdo 0.081% - 23 veces</p> <p>Maíz 0.074% - 21 veces</p> <p>Sopa 0.070% - 20 veces</p> <p>Choclo 0.045% - 13 veces</p> <p>Sopa de maní 0.042% - 12 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Cazuela [lemma=="cazuela"] 0.010% - 3 veces</p> <p>Fricasé [lemma=="fricasé"] 0.010% - 3 veces</p> <p>(Caldo de) ranga [lemma=="ranga"] 0.007% - 2 veces</p> <p>Calapurka [lemma=="calapurka"] 0.003% - 1 vez</p> <p>Chupe [lemma=="chupe"] 0.003% - 1 vez</p> <p>Locro [lemma=="locro"] 0.003% - 1 vez</p>

<p>Picante [lemma=="picante"] de pollo</p> <p>“El <i>picante de pollo</i> es un plato perfecto para celebrar fiestas en Bolivia. Su cantidad de ingredientes y fuerte sabor hacen de este un plato muy requerido.” (Recetas de Bolivia, s.f.).</p> <p>“En un plato hondo servir el <i>picante [de] pollo</i> con una papa blanca, cocida aparte, chuño phuti y salsa cruda encima.” (Recetas de Bolivia, s.f.).</p>	<p>Pollo 0.095% - 27 veces</p> <p>Picante 0.060% - 17 veces</p> <p>Picante (de pollo) 0.014% - 4 veces</p>
<p>Crema [term("crema_de_zapallo-x")] de zapallo, quinua/quinoa, verdura</p> <p>“La <i>crema de zapallo</i> tiene la particularidad de quedar dulce, no cometa el error de solucionarlo con sal.” (Recetas de Bolivia, s.f.).</p> <p>“<i>Crema de quinoa</i> y calabaza. Las <i>cremas de verduras</i> son unas fantásticas aliadas, son de fácil digestión, saludables, fáciles y rápidas de hacer.” Recetas de Bolivia. (s.f.).</p>	<p>Caldo 0.074% - 21 veces</p> <p>Crema (de) 0.045% - 13 veces</p> <p>Crema de zapallo 0.010% - 3 veces</p> <p>Zapallo 0.024% - 3 veces</p>
<p>Locotos [lemma=="locoto"] crochantes rellenos</p> <p>“La intensidad de estos locotos rellenos son un ícono de la comida boliviana.” (Recetas de Bolivia, s.f.).</p> <p>“Todo está acompañado por una ensalada de cebolla picada, tomate, pimentón y si gusta ají (locoto); también suele usarse lechuga y tomate, todo depende de su paladar.” (Recetas de Bolivia, 2012, 16 de febrero).</p>	<p>Locoto 0.049% - 14 veces</p> <p>Locotos (rellenos) 0.035% - 10 veces</p>
<p>DULCES</p>	<p>FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)</p>
<p>Pastel [lemma=="pastel"] de choclo al ají, de quinua y chocolate</p> <p>“Delicioso <i>pastel de choclo</i>, un clásico de los valles bolivianos.” (Recetas de Bolivia, s.f.).</p> <p>“El chupe de camaroncillo incluye, aparte del camaroncillo, papa, <i>choclo</i> y diferentes verduras.” (Recetas de Bolivia, 2018, 27 de noviembre).</p> <p>“Esta opción puede ser acompañada por esa deliciosa <i>empanada</i> típica de nuestro país. Inflada cual balón y rellena de un queso que se derrite. Conocido como ‘pastel’ es el acompañante perfecto de la bebida hecha de maíz morado.” (Ultracasas.com., s.f.).</p> <p>“Dejé que el <i>pastel</i> se enfríe completamente y una vez retirado cubre el <i>pastel</i> con ganache de chocolate negro.” (Recetas de Bolivia, s.f.).</p>	<p>Huevo 0.300% - 85 veces</p> <p>Leche 0.240% - 68 veces</p> <p>Queso 0.130% - 37 veces</p> <p>Choclo 0.045% - 13 veces</p> <p>Pastel 0.038% - 11 veces</p> <p>Chocolate 0.049% - 14 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p>

	<p>Pastel de choclo [term("pastel_de_choclo-x")] 0.010% - 3 veces</p>
<p>Bizcocho [lemma=="bizcocho"] de ahuyama Bizcochuelos de Betanzos [bizcocho + Betanzos] Torta [lemma=="torta"] de vainilla</p> <p>“Queque marmoleado, delicioso bizcocho que combina el sabor de la torta de vainilla con lo sabroso del chocolate. Se prepara de la misma forma y con los mismos ingredientes de una torta blanca o de vainilla.” (Rendón, D., s.f.).</p> <p>“En Bolivia utilizan la ahuyama para preparar una rica y muy saludable torta o bizcocho. Para ello se necesita harina de avena, afrecho, huevos, leche de almendras, pasas, polvo de hornear, azúcar y ahuyama en forma de puré.” (Rendón, D., s.f.).</p>	<p>Huevo 0.300% - 85 veces</p> <p>Azúcar 0.293% - 83 veces</p> <p>Aceite 0.250% - 71 veces</p> <p>Harina 0.218% - 62 veces</p> <p>Mantequilla 0.084% - 24 veces</p> <p>Vainilla 0.056% - 16 veces</p> <p>Bizcocho 0.028% - 8 veces</p> <p>Torta 0.028% - 8 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Queque [lemma=="queque"] 0.143% - 2 veces</p>
<p>Leche asada [leche + asar]</p> <p>“Uno de los mejores postres típicos de Bolivia es la <i>leche asada</i>, elaborada con leche, huevos, azúcar y esencia de vainilla. Bate los huevos hasta que las yemas y las claras estén totalmente mezcladas, luego agrega leche y azúcar, combinando bien para que todo se diluya.” (Rendón, D., s.f.).</p> <p>“La <i>leche asada</i> es uno de los postres favoritos de la sociedad boliviana. El sabor es similar al del <i>flan</i>.” (Recetas de Bolivia, s.f.).</p>	<p>Huevo 0.300% - 85 veces</p> <p>Leche 0.240% - 68 veces</p> <p>Vainilla 0.056% - 16 veces</p> <p>Leche asada 0.024% - 7 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Flan [lempos=="flan-n"] 0.014% - 4 veces</p>

<p>Budín [lemma=="budín-n"] de quinua, de pan</p> <p>“<i>Budín de pan</i>, postre típico de Bolivia tradicional en la zona oriental del país. Se prepara con pan, que luego de ponerse duro se remoja en leche para que ablande (se puede llevar al fuego para que suavice más rápido). Después se agregan huevos, azúcar, esencia de vainilla y mantequilla derretida.” (Rendón, D., s.f.).</p>	<p>Huevo 0.300% - 85 veces</p> <p>Leche 0.240% - 68 veces</p> <p>Pan 0.105% - 30 veces</p> <p>Budín 0.024% - 7 veces</p>
<p>Tawa-tawas [lemma=="tawa-tawas"] [lemma=="tawa-tawa"] Tahua-tahuas [lemma=="tahua-tahuas"]</p> <p>“Las <i>tawa-tawas</i> están listas para hacer cocer. En una sartén o paila con aceite o manteca calentada a temperatura regular, se fríen las <i>tawa-tawas</i>. Para servir, antes se las rocía con miel de caña o algún almíbar. Otros datos: La palabra <i>tawa-tawa</i> es voz quichua. Se traduce por cuatro, cuatro. El nombre quichua de esta especie de buñuelo español, llamado en Perú picarones, presumiblemente proviene de haberes vendido antes a cuatro por un real o un centavo. Es tan generalizado el servirse este pastelillo que no he encontrado potosina o ama de casa que no supiera elaborarlo con algunas pequeñas variantes.” (Educa, s.f.).</p>	<p>Aceite 0.250% - 71 veces</p> <p>Miel 0.035% - 10 veces</p> <p>Tawa-tawas 0.017% - 5 veces</p> <p>Tawa-tawas 0.003% - 1 vez</p> <p>Tahua-tahuas 0.003% - 1 vez</p>
<p>Galletas [lemma=="galleta"] cauquitas</p> <p>“Deliciosas cauquitas que se pueden disfrutar como <i>galletas</i>.” (Recetas de Bolivia, s.f.).</p> <p>“Los alfajores son parte de herencia gastronómica que dejaron los conquistadores en tierras bolivianas. Se trata de suaves <i>galletas</i> preparadas con maicena rellenas (tipo sándwich) con una capa de chocolate o dulce de leche. Los bordes del relleno entre las <i>galletas</i> se espolvorean con abundante coco rallado, lo que deja una sabrosa combinación de sabores.” (Rendón, D., s.f.).</p> <p>“La textura de las <i>galletas</i> varía según el tipo de harina que utilice. Si usa harina integral, serán más crujientes.” (Recetas de Bolivia, s.f.).</p>	<p>Leche 0.240% - 68 veces</p> <p>Harina 0.218% - 62 veces</p> <p>Mantequilla 0.084% - 24 veces</p> <p>Galletas 0.052% - 15 veces</p> <p>Cauquitas 0.014% - 4 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Pan caucas [lemma=="caucas"] 0.007% - 2 veces</p> <p>Alfajores [lemma=="alfajor"]</p>

	0.021% - 6 veces
<p>Manjar [lempos=="manjar-n"] [manjar + blanco] blanco o dulce de leche</p> <p>“<i>Manjar blanco</i> a la cochabambina es un <i>manjar blanco</i> o <i>dulce de leche</i> que puedes comer solo o usar para untar sobre pan o galletas. También sirve como relleno de tortas. Se prepara con arroz seco molido que se hierva con leche, canela, bicarbonato de soda y azúcar, removiendo hasta que el contenido se despegue del fondo de la olla.” (Rendón, D., s.f.).</p> <p>“Este <i>dulce de leche</i> o <i>manjar blanco</i> es ideal para comer como postre, con pan o para rellenar tortas.” (Recetas de Bolivia, s.f.).</p>	<p>Leche 0.240% - 68 veces</p> <p>Canela 0.091% - 26 veces</p> <p>Manjar blanco 0.024% - 7 veces</p> <p>Dulce de leche 0.017% - 5 veces</p>
<p>Rosquetes [lempos=="rosquete-n"]</p> <p>“Los <i>rosquetes</i> están listos para hornearlos a temperatura regular. Se los saca del horno cuando los rosquetes por medio de cocimiento han obtenido el color amarillento por dentro y ligeramente tostado por fuera.” (Educa, s.f.).</p>	<p>Canela 0.091% - 26 veces</p> <p>Rosquetes 0.052% - 15 veces</p> <p>Chancaca 0.007% - 2 veces</p>
<p>Chambergos [lemma=="chambergo"]</p> <p>“Se hace hervir la miel al punto de caramelo, cuidando que no se azucare. Con esta miel se bañan los rosquetes y se deja chorrear el excedente colgando de palitos. Así se convierten los <i>rosquetes</i> en <i>chambergos</i>.” (Educa, s.f.).</p> <p>“El <i>chambergos</i> es una de las masas populares y típicas de la ciudad de Potosí, junto a las sopaipillas y las tahua-tahuas [tawa-tawas].” (Educa, s.f.).</p>	<p>Rosquetes 0.052% - 15 veces</p> <p>Miel 0.035% - 10 veces</p> <p>Chambergos 0.024% - 7 veces</p>
BEBIDAS	FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)
<p>Refresco [lempos="refresco-n"] de mocochoinchi, linaza</p> <p>“El <i>mocochoinchi</i> es un durazno pelado y deshidratado con el cual se hace una bebida refrescante y azucarada, típica de la gastronomía boliviana. Muy común en las mesas bolivianas para el consumo diario.” (Recetas de Bolivia, s.f.).</p> <p>“Poner a remojar el <i>mocochoinchi</i> una noche antes que el agua cubra bien los duraznos. Al momento de preparar, hervirlos con agua (si desea agregue un palito de canela), durante 2 horas, hasta que se ablanden. Mientras, preparar un almíbar con el azúcar hasta el punto caramelo semioscuro. Al finalizar la cocción de los duraznos, se echa el caramelo y se bate hasta disolver totalmente. Retirar del</p>	<p>Canela 0.091% - 26 veces</p> <p>Almíbar 0.031% - 9 veces</p> <p>Refresco 0.024% - 7 veces</p> <p>Linaza 0.017% - 5 veces</p> <p>Mocochoinchi 0.014% - 4 veces</p>

<p>fuego y dejar enfriar. Servir bien frío, si quiere con hielo.” (Recetas de Bolivia, s.f.).</p>	<p>Caramelo 0.014% - 4 veces</p>
<p>Chicha [lempos=="chicha-n"] morada, de piña</p> <p>“La garapiña boliviana, elaborada a base de chicha y canela, es una bebida que se consume fría, especialmente los días calurosos.” (Recetas de Bolivia, s.f.).</p> <p>“La chica morada es más conocida en el Perú, es una receta típicamente de toda la región andina que comparten Perú y Bolivia, por lo cual esta bebida es también muy consumida en ambos países.” (Recetas de Bolivia, s.f.).</p> <p>“La elaboración artesanal de bebidas fermentadas, más conocidas como ‘chichas’, data desde la prehispanidad. Su ingesta se presentaba en la celebración de fiestas comunitarias, cuya elaboración y consumo era colectivo. (Recetas de Bolivia, s.f.).</p>	<p>Maíz 0.074% - 21 veces</p> <p>Piña 0.042% - 12 veces</p> <p>Chicha 0.031% - 9 veces</p> <p>Maíz morado 0.010% - 3 veces</p> <p>Chicha morada 0.007% - 2 veces</p> <p>Chicha de piña 0.007% - 2 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Api (de maíz morado) [lempos=="api-n"] 0.010% - 3 veces</p>
<p>Singani [lempos=="singani-n"]</p> <p>“Explica que el <i>singani</i> [destilación de vino] no es un aguardiente amable; hay que saber trabajarlo, ‘pero cuando se encuentra el punto, se puede desarrollar tragos espectaculares y ricos’.” Camacho, C. (2019, 18 de mayo).</p> <p>“Según la historia, fueron monjes -principales cultivadores de uva- quienes habrían dado origen a esta bebida en una finca llamada ‘<i>Singani</i>’ o ‘<i>Sinkani</i>’, una de las razones por la cual se la denominó así.” (Azafrán Bolivia, 2020, 31 de agosto).</p> <p>“Esta bebida [<i>singani</i>] de la familia del aguardiente de uvas surgió durante la época colonial (...). Se cuenta que, en ese tiempo, el cultivo de vid en los valles al sur de Potosí y centro del valle de Tarija, había sido comenzado por españoles. Uno de los propósitos del cultivo era la elaboración de vinos.” (Azafrán Bolivia, 2020, 31 de agosto).</p>	<p>Singani 0.070% - 20 veces</p> <p>Uva (moscatel de Alejandría) 0.042% - 12 veces</p> <p>Vino 0.038% - 11 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Aguardiente (de uvas) [lempos=="aguardiente-n"] 0.017% - 5 veces</p> <p>Sangría [lempos=="sangría-n"] 0.010% - 3 veces</p>
<p>Licor [lempos=="licor-n"] de ají de padilla, de mocochinchi Supay [lempos=="supay-n"]</p>	<p>Licor 0.052% - 15 veces</p> <p>Supay 0.021% - 6 veces</p>

<p>“<i>Supay</i> es el primer <i>licor</i> hecho de <i>ají de Padilla</i>, un ingrediente cien por ciento boliviano.” (Azafrán Bolivia, 2020, 23 de agosto).</p> <p>“<i>Supay</i>, el nuevo <i>licor de ají de padilla</i>, picante, pleno y aromático.” (Azafrán Bolivia, 2020, 23 de agosto).</p>	<p>Mocochinchi 0.014% - 4 veces</p>
<p>Café [lempos=="café-n"]</p> <p>“El sonso de yuca se toma habitualmente como snack, como desayuno, merienda o como entrante y puede acompañarse de <i>café</i>.” (Bolivia Paraíso Natural, 2020, s.f.).</p>	<p>Café 0.017% - 5 veces</p>

3. CHILE

TOKENS: 29 980

PALABRAS: 25 421



PLATOS Y SALSAS TÍPICOS	FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)
<p>Ensalada [lempos=="ensalada-n"] a la chilena, de mote, de tomate, de porotos</p> <p>“<i>Ensalada a la chilena</i>, una sencilla ensalada muy popular en Chile, pocos ingredientes mucho sabor. Es ideal como entrada, pero funciona mucho como acompañante de carnes.” (Recetas de Chile, s.f.).</p> <p>“Mezcle los porotos (cocidos previamente), los tomates picados en cuadros medianos, la cebolla, el cilantro, el aceite, y el jugo de limón o el vinagre. Aliñe con sal y pimienta al gusto. Una <i>ensalada</i> [de porotos] que puede acompañar o ser el plato principal (...).” (Recetas de Chile, s.f.).</p>	<p>Cebolla 0.316% - 95 veces</p> <p>Tomate 0.146% - 44 veces</p> <p>Mote 0.083% - 25 veces</p> <p>Porotos 0.076% - 23 veces</p> <p>Ensalada 0.053% - 16 veces</p>
<p>Pebre [lempos=="pebre-n"]</p> <p>“¿Qué es el <i>pebre</i> chileno? Si vas a Chile y te sientas a comer, siempre te servirán esta salsa pidas lo que pidas. Ya que sea para acompañar carnes, pescados, empanadas o simplemente para ponerle al pan, el <i>pebre</i> te acompañará.” (Recetas de Chile, 2020, 25 de julio).</p> <p>“Es mencionado en una novela del escritor Benito Pérez Galdós y su nombre, ‘<i>pebre</i>’, significa pimienta en catalán (...). De sabor característicamente fresco y algo picante, dentro de las variedades más conocidas están el <i>pebre</i> verde - lleva perejil picado -, <i>pebre</i> del sur - con merquén-, [<i>pebre</i>] chancho en piedra se prepara moliendo todo en un mortero, <i>pebre</i> ají cacho de cabra - de sabor más picante - y el <i>pebre</i> cuchareado, el más clásico de todos. En algunos casos hay quienes le añaden unos trozos de palta,</p>	<p>Cebolla 0.316% - 95 veces</p> <p>Ají (verde, cacho de cabra) 0.163% - 49 veces</p> <p>Tomate 0.146% - 44 veces</p> <p>Pebre 0.060% - 18 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Salsa [lempos=="salsa-n"] 0.086% - 26 veces</p>

<p>logrando un sabor que se asemeja al guacamole mexicano.” (Recetas de Chile, 2020, 25 de julio).</p>	
<p>Pastel de choclo [lempos=="choclo-n"]</p> <p>“Desde que tenemos uso de razón, el <i>pastel de choclo</i> ha estado en la mesa como un plato típico que nació en Chile. Su popularidad va desde las citadinas calles de Santiago hasta los más recónditos parajes de los pueblos de San Pedro de Atacama. Pero sus orígenes son muy oscuros, no se dilucida un comienzo de esta receta de la gastronomía chilena en Chile precisamente. Muchas fuentes consultadas sobre la historia del <i>pastel de choclo</i> lo posicionan en Perú, lugar donde escritores de renombre eterno como Isabel Allende lo definen como una empanada de carne con una tapa de maíz dulce, grasienta con mucho ají que preparaban en un horno construido en el patio de la casa.” (Recetas de Chile, 2016, 3 de marzo).</p>	<p>Cebolla 0.316% - 95 veces</p> <p>Carne 0.276% - 83 veces</p> <p>Huevo 0,216% - 65 veces</p> <p>Choclo 0.136% - 41 veces</p> <p>Pastel 0.096 - 29 veces</p> <p>Maíz 0.066% - 20 veces</p> <p>Pollo 0.066% - 20 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Pastel de papas [pastel + papa] 0.003% - 1 vez</p>
<p>Sopaipilla [lempos=="sopaipilla-n"]</p> <p>“Las más populares entre los chilenos, las <i>sopaipillas</i> consisten en una masa de harina de trigo y zapallo, aunque hay algunas variantes. Mientras algunos aseguran que su origen es árabe, los mapuches tienen su propia versión de las <i>sopaipillas</i>, sin <i>zapallo</i> y con levadura. Muchos las prefieren dulces, pasadas con chancaca o con miel. Otros, con ají, pebre y mostaza, queso... ¡las opciones son infinitas!” (Chile es tuyo, 2018, 3 de julio).</p> <p>“Poner en una olla con agua hirviendo, y mucha paciencia, a cocer los <i>zapallos</i> hasta que estén blandos y se puedan moler. Luego con la harina, los polvos de hornear y la sal formar un cerro con un espacio al medio. Con un uslero, estirar la masa y dar forma de <i>sopaipilla</i>, redonda; con una taza y con un tenedor la pinchamos.” (Medina, A., 2015, 19 de septiembre).</p>	<p>Aceite 0.286% - 86 veces</p> <p>Zapallo 0.110% - 33 veces</p> <p>Sopaipillas 0.026% - 8 veces</p> <p>Sopaipilla 0.010% - 3 veces</p>
<p>Asado [lempos=="asado-n"] al palo, a la cruz, con cuero</p> <p>“Destacan el cancato, el curanto, el <i>asado al palo</i>, los chapaleles, el milcao o pan hecho de papas, la paila marina,</p>	<p>Carne 0.276% - 83 veces</p> <p>Asado</p>

<p>la cazuela y la papa en múltiples formas.” (Recetas de Chile, 2014, 21 de junio).</p> <p>“En el extremo sur, el chiporro o típico <i>asado</i> de corderito patagónico es un modo de <i>asado a la cruz</i>. Otro <i>asado</i> característico en el Cono Sur es el ‘<i>asado con cuero</i>’, aunque no es propiamente el típico asado y en Chile solo se hace en las regiones más australes (...).” (Recetas de Chile, 2014, 21 de junio).</p>	<p>0.043% - 13 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Cerdo [lempos=="cerdo-n"] 0.026% - 8 veces</p> <p>Chancho [lempos=="chancho-n"] 0.026% - 8 veces</p> <p>Anticuchos o fierritos [lempos=="anticuchos-n"] 0.013% - 4 veces</p>
<p>Sopa [lemma=="sopa"]</p> <p>“Incorpora el sofrito a la <i>sopa</i> con las carnes y cocinar a fuego alto para mezclar bien, agregando más agua si fuera necesario.” (Recetas de Chile, s.f.).</p> <p>“La <i>calapurca</i> representa el polo de lo cultural, en tanto olla hervida que reúne elementos de la tierra y figuradamente, a través del uso de piedras calientes, a los antepasados y al devenir de la creación.” (Montecinos, S., 2014, 23 de junio).</p> <p>“<i>Calapurca</i>, una rica <i>sopa</i> muy completa con carne y [o] pollo, especial para comer en familia.” (Recetas de Chile, s.f.).</p> <p>“Las humitas, la <i>carapulca</i> y el pavo relleno formaban parte de los banquetes que servían para los comensales que se llevaban sus anécdotas escritas a todas partes.” (Recetas de Chile, 2016, 3 de marzo).</p> <p>“La <i>carbonada</i> es una <i>sopa</i> con trozos grandes de verduras y <i>carne</i>, ideal para comer en esos días fríos de otoño o invierno.” (Recetas de Chile, s.f.).</p> <p>“<i>Pantrucas</i>, es una <i>sopa</i> típica de Chile, consumida en lugares fríos. Los habitantes de la región patagónica la consumen para sobrellevar el frío. Ingredientes: 4 papas, 1 zanahoria, medio morrón, ½ kg <i>carne</i>, ½ cebolla, aceite, 2 ajo, sal al gusto, orégano, comino, verduras surtidas, cilantro o perejil (...).” (Recetas de Chile, s.f.).</p> <p>“La <i>cazuela</i> puede ser hecha de ave o de vacuno, es un plato muy típico de Chile, ideal para los días de invierno o para aquellas personas que gustan de los caldos.” (Recetas de Chile, s.f.).</p> <p>“Entre los platos más característicos destacan porotos con mazamorra, humitas, tomatacán, el pastel de papa, porotos</p>	<p>Carne 0.276% - 83 veces</p> <p>Caldo 0.126% - 38 veces</p> <p>Sopa 0.060% - 18 veces</p> <p>Ají de color (páprika o pimentón) 0.026% - 8 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Cazuela (de ave o vacuno) [lempos=="cazuela-n"] 0.030% - 9 veces</p> <p>Calapurca Calapurca [lemma=="calapurca"] 0.026% - 8 veces</p> <p>Ajiaco [lempos=="ajiaco-n"] 0.016% - 5 veces</p> <p>Carbonada [lc=="carbonada"] 0.013% - 4 veces</p> <p>Pantrucas [lc=="carbonada"] 0.013% - 4 veces</p> <p>Calapurca</p>

<p>granados, albóndigas, longanizas, el arrollado huaso y las <i>pantrucas</i>, la <i>cazuela de ave o de vacuno</i>, la <i>carbonada</i>, <i>charquicán</i>, <i>ajjaco</i> y el pan amasado.” (Recetas de Chile, 2014, 21 de junio).</p>	<p>[lemma=="carapulca"] 0.003% - 1 vez</p> <p>Chairo [lempos=="chairo-n"] 0.003% - 1 vez</p>
<p>Empanada/empanadilla [lempos=="empanada-n"] de pino</p> <p>“Se puede decir que las <i>empanadas</i> son el común denominador de la cocina chilena en general, las consumen de desayuno almuerzo o cena, y las preparan de forma sencilla o sofisticada con elementos realmente imponentes al paladar (...).” (Recetas de Chile, s.f.).</p> <p>“<i>Empanadillas</i> chilenas de pino, típicas <i>empanadas</i> chilenas que, según la región donde se encuentren, pueden variar los ingredientes de rellenos. Ingredientes: 500 gr de carne de res molida, 100 gr de tomate, 80 gr de cebolla larga, 1 pizca de comino, 1 cucharada pequeña de orégano (...).” (Recetas de Chile, s.f.).</p> <p>“[El pastel de choclo] Contiene un <i>relleno</i> de carne y cebolla llamado <i>pino</i>, cubierto con una capa de pasta de choclo.” (Recetas de Chile, s.f.).</p>	<p>Carne 0.276% - 83 veces</p> <p>Huevo 0.216% - 65 veces</p> <p>Empanada 0.063% - 19 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Relleno [lempos=="relleno-n"] 0.076% - 23 veces</p> <p>Pino [lempos=="pino-n"] 0.040% - 12 veces</p>
<p>Guiso [lempos=="guiso-n"] de papa, de mote</p> <p>“Luego agregamos la crema y mezclamos, agregamos un poco de salsa inglesa más y nos debe de quedar como un <i>guiso</i>.” (Recetas de Chile, s.f.).</p> <p>“En cuanto al <i>guiso</i>, se puede reconocer el ‘estofado chileno’, el cual incluye <i>papas</i>, zanahoria, carne vacuna y salsa de tomate. La carne vacuna se puede reemplazar por carne de cerdo o pollo, así como añadir otros ingredientes de acuerdo al gusto de cada cocinero.” (Recetas de Chile, 2018, 2 de diciembre).</p> <p>“Rico <i>guiso de papa</i> en salsa con vegetales. Tradicional de Chile. Se puede servir con mantequilla.” (Recetas de Chile, s.f.).</p> <p>“<i>Guiso de mote</i>, excelente <i>guiso</i> para un rico almuerzo. Ingredientes: 1 cebolla picada fina, 2 tazas de <i>mote</i>, 1 taza de vino blanco o cerveza, 1 litro de caldo de verdura, 1 atado de espárragos (...).”</p>	<p>Papa 0.230% - 69 veces</p> <p>Mote 0.083% - 25 veces</p> <p>Guiso 0.046% - 14 veces</p>
<p>Pan [lempos=="pan-n"] milcao</p> <p>“Destacan el cancato, el curanto, el asado al palo, los chapaleles, <i>el milcao o pan hecho de papas</i>, la paila marina,</p>	<p>Papas 0.230% - 69 veces</p> <p>Pan 0.090% - 27 veces</p>

<p>la cazuela y la papa en múltiples formas.” (Recetas de Chile, 2014, 21 de junio).</p> <p>Entre los platos más característicos destacan porotos con mazamorra, humitas, tomatacán, el pastel de papa, porotos granados, albóndigas, longanizas, el arrollado huaso y las pantrucas, la cazuela de ave o de vacuno, la carbonada, charquicán, ajiaco y el <i>pan amasado</i>. (Recetas de Chile, 2014, 21 de junio).</p>	<p>Pan milcao pan + milcao 0.003% - 1 vez</p> <p>Pan amasado pan + amasar 0.003% - 1 vez</p>
<p>Chupe [lempos=="chupe-n"] de mariscos, de centolla, de repollo</p> <p>“El <i>chupe</i> chileno consiste en una base de pan remojado con leche o agua. Se le añade también algunas verduras como pimiento rojo, cebolla, ajo, zanahoria y paprika. Otros ingredientes que puede llevar el <i>chupe</i> son crema de leche, queso rallado y pan rallado.” (Recetas de Chile, 2018, 2 de diciembre).</p> <p>“<i>Chupe</i> de centolla magallánica. También conocida como centolla patagónica, austral o chilena, es un crustáceo marino que habita en las frías aguas costeras al sur del Pacífico. Su carne, una vez cocida y desmenuzada, es muy cotizada en la cocina austral, como en <i>chupes</i> o guisos (...).” (Recetas de Chile, s.f.).</p>	<p>Leche 0.166% - 50 veces</p> <p>Pan 0.090% - 27 veces</p> <p>Centolla 0.040% - 12 veces</p> <p>Mariscos 0.036% - 11 veces</p> <p>Chupe 0.033% - 10 veces</p> <p>Repollo 0.023% - 7 veces</p>
<p>Cebiche [lempos=="cebiche-n"] Ceviche [lemma=="ceviche"]</p> <p>“El <i>cebiche</i> nos arroja a arcaicas formas de consumo de lo crudo en nuestras costas, a un rumor de olas y extracción marina que se escucha en el calmo yacer de los peces en la fuente.” (Montecinos, S., 2014, 23 de junio).</p> <p>“La reineta es deliciosa en todas las presentaciones, pero en <i>ceviche</i> es la locura...” (Recetas de Chile, s.f.)</p>	<p>Limón 0.150% - 45 veces</p> <p>Pescado 0.083% - 25 veces</p> <p>Cebiche 0.030% - 9 veces</p> <p>Cebiche 0.020% - 6 veces</p>
<p>Humita [lemma=="humita"] Humitas [lemma=="humitas"] Tamal [lempos=="tamal-n"]</p> <p>“La humita es uno de los platos chilenos más antiguos, aunque hay símiles en la cocina peruana, boliviana y también ecuatoriana.” (Recetas de Chile, s.f.).</p> <p>“Si bien la humita o tamal de maíz fresco es elaborada en casi todos los países de América Latina, la palabra ‘humita’ proviene del quechua ‘huminta’. En Chile, además de preparar la humita envuelta en hoja del maíz y cocida en agua o al vapor, también se cocina al horno sin hojas y en un recipiente de gres o arcilla.” (Recetas de Chile, s.f.).</p>	<p>Choclo 0.136% - 41 veces</p> <p>Maíz 0.066% - 20 veces</p> <p>Humita 0.046% - 14 veces</p> <p>Humitas 0.003% - 1 vez</p> <p>Tamal 0.003% - 1 vez</p>

<p>“Es un plato muy cocinado en los andes, por lo que podemos encontrarla en Argentina, Perú, Bolivia y Ecuador. A base de pasta de maíz, que se consigue machacando sus granos con cebolla y albahaca y cocinándolo en agua. Se preparan indistintamente dulces o saladas y se acompañan, generalmente, de ensalada de tomate.” (Recetas de Chile, 2014, 14 de julio).</p>	
<p>Congrio [lempos=="congrío-n"] margarita Caldo/Caldillo [lempos=="caldo-n"] de congrío</p> <p>“El <i>congrío</i> margarita es un plato que incluye pescado, vino blanco, sal, pimienta, salsa blanca, crema y cebolla.” (Recetas de Chile, 2018, 2 de diciembre).</p> <p>“El <i>caldillo</i> se sirve en todo el litoral central de Chile y hasta un poco más al sur de Talcahuano.” (Recetas de Chile, s.f.).</p> <p>“Agregar, revolviendo, el orégano y <i>caldo</i> de <i>pescado</i> y llevar a ebullición.” (Recetas de Chile, s.f.).</p> <p>“Lo podemos degustar en todo el litoral del país, su ingrediente estrella es el <i>congrío</i>, que se cocina con cebolla, patatas, zanahorias, tomates, ají, pimientos y vino blanco.” (Recetas de Chile, 2014, 14 de julio).</p> <p>“Entre los platos típicos que encontramos dentro de la gastronomía chilena encontramos algunos como el <i>caldillo de congrío</i>, las humitas o el curanto.” (Recetas de Chile, 2014, 14 de julio).</p>	<p>Caldo 0.126% - 38 veces</p> <p>Pescado 0.083% - 25 veces</p> <p>Congrio 0.050% - 15 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Caldillo de congrío [congrío + caldillo] 0.013% - 4 veces</p> <p>Congrio margarita [congrío + margarita] 0.013% - 4 veces</p>
<p>Corvina [lempos=="corvina-n"] a la mantequilla negra</p> <p>“La <i>corvina a la mantequilla negra</i> es un platillo que incluye <i>corvina</i>, aceite, sal, pimienta y “mantequilla negra”. Dicha mantequilla se prepara con vinagre, mantequilla y pimienta. La misma se la hunta sobre la <i>corvina</i>.” (Recetas de Chile, 2018, 2 de diciembre).</p> <p>“Hasta hoy se hace patente sobre todo al cocinar los pescados, por ejemplo, en la <i>corvina a la mantequilla negra</i>, el congrío Margarita o las 'omelettes' que remplazan la tortilla española de papas.” (Recetas de Chile, 2014, 21 de junio).</p>	<p>Mantequilla 0.123% - 37 veces</p> <p>Corvina 0.043% - 13 veces</p>
<p>Porotos [lempos=="poroto-n"] con zapallo y pasta, con mazamorra</p> <p>“Entre los platos más característicos destacan <i>porotos con mazamorra</i>, humitas, tomatacán, el pastel de papa, porotos granados, albóndigas, longanizas, el arrollado huaso y las pantrucas, la cazuela de ave o de vacuno, la carbonada, charquicán, ajiaco y el pan amasado.” (Recetas de Chile, 2014, 21 de junio).</p>	<p>Zapallo 0.110% - 33 veces</p> <p>Porotos 0.076% - 23 veces</p>

<p>“Agarramos una olla con bastante agua y cocinamos los <i>porotos</i> por una hora. Mientras se cocinan los <i>porotos</i>, en una sartén con aceite freímos la cebolla, los ajíes, los ajos, un poco de sal y pimienta. Luego mezclamos el sofrito de la cebolla con el <i>zapallo</i> y los <i>porotos</i>. Al final agregamos la <i>pasta</i> y cocinamos por media hora.” (Recetas de Chile, s.f.).</p>	
<p>Paila marina o sopa [lemma=="sopa"] de mariscos/pescado o sopa marina</p> <p>“Así también la <i>paila marina</i> contiene almejas, choritos, navajuelas, piures, entre otros mariscos.” (Recetas de Chile, 2018, 1 de diciembre).</p> <p>“La <i>paila marina</i> es una preparación alimenticia chilena compuesta de una mezcla de mariscos locales, pescado, vino blanco, caldo de pescado y especias que se sirve caliente.” (Recetas de Chile, s.f.).</p>	<p>Pescado 0.083% - 25 veces</p> <p>Sopa 0.060% - 18 veces</p> <p>Mariscos 0.036% - 11 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Paila [lempos="paila-n"] 0.023% - 7 veces</p> <p>Paila marina [paila + marino] 0.020% - 6 veces</p>
<p>DULCES</p>	<p>FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)</p>
<p>Calzones [lempos=="calzón-n"] rotos</p> <p>“Los <i>calzones rotos</i>, además de ricos, se coronan como el mejor nombre para un dulce chileno.” (Chile es tuyo, 2018, 3 de julio).</p> <p>“Si andas por Chiloé, las Cocinerías de Dalcahue regalonean al turista con deliciosos <i>calzones rotos</i>, entre otras muchas delicias. ¡Disfruta del invierno con una impresionante vista del Canal de Dalcahue mientras le echas azúcar flor a tus <i>calzones!</i>” (Chile es tuyo, 2018, 3 de julio).</p>	<p>Aceite 0.286% - 86 veces</p> <p>Huevo 0.216% - 65 veces</p> <p>Calzones rotos [calzón + romper] 0.036% - 11 veces</p>
<p>Huevo [lempos=="huevo-n"] mol o huevo chimbo</p> <p>“<i>Huevos mol</i>, tan simple de preparar. Se trata de un dulce que podemos hacer cuando queramos, solo necesita unos minutos de nuestra atención y es ideal para mantener a los pequeños de la casa distraídos con un poco de dulce.” (Recetas de Chile, 2016, 3 de marzo).</p> <p>“También pueden ir rellenos con dulce de alcayota con nueces, <i>huevo mol</i> (preparación con <i>huevos</i> y almíbar o caramelo) y puré de lúcuma.” (Recetas de Chile, 2016, 19 de febrero).</p>	<p>Huevo 0.216% - 65 veces</p> <p>Vainilla 0.056% - 10 veces</p> <p>Huevo mol 0.013% - 4 veces</p> <p>Huevo chimbo 0.003% - 1 vez</p>

<p>“Las más reputadas fueron las Claras, por sus <i>huevos chimbos</i>, cajetillas y alfajores altos; las del Carmen Alto de San Rafael por su mazamorra y sus bizcochuelos; las Capuchinas por una receta de tortilla y las Clarisas por su aromática y refrescante aloja de culén.” (Memoria chilena, s.f.).</p> <p>“<i>Huevo mol</i>, deliciosos dulces a base de <i>huevo</i> y azúcar con un toque de <i>vainilla</i>.” (Recetas de Chile, s.f.).</p>	
<p>Kuchen [lempos=="kuchen-n"]</p> <p>“Luego aparecieron las galletas, los <i>kuchen</i>, cuchuflies y hasta las berlinesas rellenas de dulce característico en Chile.” (Recetas de Chile, 2016, 3 de marzo).</p> <p>“El <i>kuchen</i> de durazno es una torta rápida, de marcados sabores dulces frutales y que, si la detallamos un momento, podemos ver que podemos realizarla con cualquier conserva o mermelada. La creatividad está en ti, tenemos un volcán de mezcla dulce en el que podemos vaciar el postre que nosotros deseemos. La idea es que el <i>kuchen</i> nos seduzca con la infinita variedad de combinaciones que podemos realizar con él.” (Recetas de Chile, 2016, 3 de marzo).</p>	<p>Huevo 0.216% - 65 veces</p> <p>Mantequilla 0.123% - 37 veces</p> <p>Durazno 0.033% - 10 veces</p> <p>Piña 0.033% - 10 veces</p> <p>Kuchen 0.020% - 6 veces</p>
<p>Pan [lempos=="pan-n"] de pascua [term("pan_de_pascua-x")], pan de huevo (o pan dulce chileno)</p> <p>“<i>Pan de pascua</i>, este postre es tradicional de la época de Navidad y Año Nuevo y consiste en una especie de masa dulce y esponjosa, parecida al <i>bizcocho</i>, que se mezcla con jengibre, miel, frutas confitadas y <i>nueces</i> o almendras. Su origen es eminentemente europeo, pero en Chile lleva ya más de un siglo siendo parte de las costumbres familiares y se ha adaptado a los gustos nacionales.” (Chile es tuyo, 2018, 25 de mayo).</p> <p>“Pan de huevo, otro pastel playero que va en retirada y cuesta encontrar. Se trata de un pan dulce preparado con huevos, azúcar, harina y mantequilla. Todos estos postres son clásicos de la cocina tradicional chilena y enriquecen el paladar de los habitantes de este bello país haciéndolo estandarte en cuanto a repostería se refiere.” (Recetas de Chile, 2016, 19 de febrero).</p>	<p>Huevo 0.216% - 65 veces</p> <p>Pan 0.090% - 27 veces</p> <p>Nueces 0.033% - 10 veces</p> <p>Bizcocho 0.020% - 6 veces</p> <p>Pan de pascua 0.010% - 3 veces</p> <p>Pan de huevo 0.003% - 1 vez</p> <p>Pan dulce 0.003% - 1 vez</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Queque de chocolate [queque + chocolate] 0.010% - 3 veces</p>
<p>Torta [lempos=="torta-n"] curicana o torta de Curió</p>	<p>Huevo</p>

<p>“<i>Torta curicana</i>, este pastel nació en la ciudad de Curicó, en la zona central de Chile, y su origen se remonta a la apertura del tramo del ferrocarril hasta Santiago.” (Chile es tuyo, 2018, 25 de mayo).</p> <p>“Suculenta <i>torta curicana</i> tradicional de Chile, postre crujiente relleno de una exquisita mezcla dulce.” (Recetas de Chile, s.f.).</p>	<p>0.216% - 65 veces</p> <p>Torta 0.053% - 16 veces</p> <p>Vainilla 0.056% - 17 veces</p> <p>Manjar blanco 0.026% - 8 veces</p> <p>Torta curicana 0.020% - 6 veces</p>
<p>Alfajor [lempos=="alfajor-n"]</p> <p>“En Chile la forma del <i>alfajor</i> es básica para todos los tipos de ‘dulces criollos’. Se preparan en todo Chile, pero con otros nombres, como dulce de maicena o el típico <i>alfajor</i>, conocido como tal, se les llaman a las preparaciones del centro (Curicó) y sur del país, muy similar en preparación al argentino; básicamente, dos galletas o bizcochos unidas con manjar y generalmente bañadas en merengue.” (Recetas de Chile, 2016, 19 de febrero).</p> <p>“Esta receta artesanal que surgió como una adecuación de los <i>alfajores</i> típicos del sur de Chile, muy tradicional de las abuelas del oasis de Pica y Matilla, los cuales desde hace más de 30 años se ofrecen en las paradas de buses entre Iquique y Arica (...).” (Recetas de Chile, s.f.).</p>	<p>Leche 0.166% - 50 veces</p> <p>Alfajor 0.043% - 13 veces</p> <p>Dulce de leche 0.026% - 8 veces</p>
<p>Dulce [lempos=="dulce-n"] de leche (o manjar blanco), Dulce de membrillo, de alcayota</p> <p>“En el mundo de las religiosas se originan los secretos de productos notables como los alfajores, el <i>dulce de membrillo</i>, la torta de mil hojas y el <i>manjar blanco</i>.” (Recetas de Chile, 2014, 21 de junio).</p> <p>“El <i>dulce de leche</i> es el protagonista de muchos postres en Chile, dicen que quien aprende a hacer <i>dulce de leche</i> tiene medio camino recorrido, pues mucha de la repostería chilena emplea el dulce de leche incluso como pegamento. En otros países se le conoce como arequipe o <i>manjar de leche</i>.” (Recetas de Chile, 2016, 3 de marzo).</p> <p>“Las confituras de fruta y el <i>manjar blanco</i>, estaban presentes en todas las cocinas conventuales. Semejante prestigio tuvieron algunos de los guisos que allí se acostumbraba preparar, como las lentejas de las monjas Rosas, los porotos en fuente de plata de las Capuchinas; el ajíaco de las monjas Claras (...).” (Memoria chilena, s.f.).</p> <p>“Chilenitos, dulces tradicionales preparados con una masa base que lleva harina y huevos. Se rellenan con manjar</p>	<p>Leche 0.166% - 50 veces</p> <p>Dulce 0.143% - 43 veces</p> <p>Dulce de leche 0.026% - 8 veces</p> <p>Manjar blanco 0.026% - 8 veces</p> <p>Alcayota 0.020% - 6 veces</p> <p>Membrillo 0.013% - 4 veces</p> <p>Dulce de membrillo 0.010% - 3 veces</p> <p>Dulce de alcayota 0.006% - 2 veces</p>

<p>blanco (crema Pastelera), al que muchas veces se le agregan nueces. También pueden ir rellenos con dulce de alcayota con nueces, huevo mol (preparación con huevos y almíbar o caramelo) y puré de lúcuma. Se terminan con un merengue italiano que se seca en el horno.” (Recetas de Chile, 2016, 19 de febrero).</p>	
<p>Helado [lempos=="helado-n"] de vainilla, de chocolate</p> <p>“La bomba helada consiste en un <i>helado</i> de forma semiesférica escondida en chocolate derretido y cuyo relleno consiste en diferentes capas de helado de sabores variados, siendo los más comunes la frutilla, el <i>chocolate</i> y la <i>vainilla</i>.” (Recetas de Chile, 2018, 2 de diciembre).</p> <p>“‘El terremoto’, este fenómeno natural ha ganado ya espacio entre las bebidas alcohólicas más típicas y afrancesadas de Santiago. (...) El vino pipeño y helado de piña son los ingredientes principales de esta bebida con una historia difusa, perdida entre los bares de la capital chilena.” Recetas de Chile. (2016, 4 de marzo).</p>	<p>Leche 0.166% - 50 veces</p> <p>Vainilla 0.056% - 17 veces</p> <p>Chocolate 0.036% - 11 veces</p> <p>Helado 0.023% - 7 veces</p>
<p>Manzana [lempos=="manzana-n"] asada</p> <p>“A la hora de celebrar, destaca el asado y para los postres, las estaciones del año con sus costumbres culinarias bien arraigadas tienen mucho que decir: leche asada, arroz con leche y <i>manzana asada</i> son, por ejemplo, los preferidos del invierno. Mote con huesillo y variadas frutas como la sandía y el melón sobresalen en el verano.” (Recetas de Chile, 2014, 21 de junio).</p>	<p>Canela 0.056% - 17 veces</p> <p>Manzana 0.036% - 11 veces</p> <p>Nueces 0.033% - 10 veces</p>
<p>BEBIDAS</p>	<p>FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)</p>
<p>Vino [lempos=="vino-n"] tinto, blanco (pipeño)</p> <p>“<i>Chardonnay</i>, la “mejor cepa de <i>vino blanco</i> del mundo”, se encuentra en todos los países y produce vinos sabrosos, para todo paladar. Originalmente, el <i>chardonnay</i> se hizo conocido a través de grandes productos como el <i>burgunder blanco</i>.” (Chablís, Meursault, apud Trekkingchile, s.f.).</p> <p>“La <i>uva</i> tradicional de Chile es la <i>uva</i> del país, que fue traída por los conquistadores, y es todavía la cepa más cultivada en Chile. Se caracteriza por su productividad y por ser apropiada para <i>vinos tintos</i> simples, rústicos, no así para la exportación.” (Trekkingchile, s.f.).</p> <p>“El ingrediente indispensable para su preparación es el <i>vino blanco pipeño</i>, o, si no se cuenta con este, algún <i>vino blanco</i> común. Se le agrega helado de agua de piña, granadina y alguna otra bebida alcohólica como fernet, coñac, pisco o ron.” (Recetas de Chile, 2020, 10 de agosto).</p>	<p>Vino 0.323% - 97 veces</p> <p>Uva 0.076% - 23 veces</p> <p>Vino blanco 0.076% - 23 veces</p> <p>Vino tinto 0.050% - 15 veces</p> <p>Vino pipeño 0.010% - 3 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Cabernet Sauvignon [lempos="cabernet-n"]</p>

<p>“El congrio Margarita es un plato que incluye pescado, <i>vino blanco</i>, sal, pimienta, salsa blanca, crema y cebolla. Debido a su delicada elaboración, se la considera un platillo gourmet y, por lo general, se le puede degustar en restaurantes de la Alta Cocina.” (Recetas de Chile, 2018, 2 de diciembre).</p>	<p>0.043% - 13 veces</p> <p>Pinot noir [lempos="pinot-n"] 0.026% - 8 veces</p> <p>Merlot [lempos="merlot-n"] 0.023% - 7 veces</p> <p>Chardonnay [lempos="chardonnay-n"] 0.013% - 4 veces</p> <p>Carménère [lempos="carménère-n"] 0.010% - 3 veces</p> <p>Syrah [lempos="syrah-n"] 0.006% - 2 veces</p>
<p>Cóctel cola de mono [term("cola_de_mono-x")]</p> <p>“La <i>cola de mono</i> es un <i>cóctel</i> hecho con <i>aguardiente</i>, <i>leche</i>, <i>café</i>, azúcar y especias (opcionalmente: <i>canela</i>, anís, <i>clavo de olor</i>, vainilla y cáscara de naranja).” (Recetas de Chile, s.f.).</p> <p>“El <i>cola de mono</i>, un ponche con una singular historia política ha sido adoptado como un trago navideño chileno, lo espeso y lo fuerte de su sabor a <i>pisco</i> lo convierten en el ideal para compartir en familia. Es una variante tradicional del popular <i>ponche crema</i> que se bebe en el resto de Latinoamérica.” (Recetas de Chile, 2015, 9 de diciembre).</p>	<p>Leche 0.166% - 50 veces</p> <p>Pisco 0.090% - 27 veces</p> <p>Canela 0.056% - 17 veces</p> <p>Café 0.036% - 11 veces</p> <p>Aguardiente 0.030% - 9 veces</p> <p>Clavo de olor 0.023% - 7 veces</p> <p>Cola de mono 0.020% - 6 veces</p>
<p>Cóctel [lempos=="cóctel-n"] pisco sour</p> <p>“Para conocer los mejores tragos, partiremos desde un exquisito vino blanco chardonnay hasta un delicioso <i>pisco sour</i> a la chilena, con algunas recetas y recomendaciones.” (Recetas de Chile, 2016, 4 de marzo).</p> <p>“Seguimos con el famoso <i>pisco sour</i>, trago cuyos orígenes son debatidos con los peruanos. Su producción es artesanal y se trata de un vino fermentado con jugo de <i>limón de pica</i> que es agitado hasta servir bien frío. La tradición de algunas poblaciones incluye la clara de un huevo y azúcar en la</p>	<p>Limón 0,150% - 45 veces</p> <p>Pisco 0.090% - 27 veces</p> <p>Cóctel 0.030% - 9 veces</p> <p>Pisco sour 0.033% - 10 veces</p>

<p>preparación. La controversia sobre su origen es muy curiosa, pues los peruanos afirman que el gusto por el <i>pisco sour</i> fue generado popular un programa de radio peruano que hizo un llamado muy singular relacionado al <i>pisco sour</i>. La aceptación fue tanta que de hecho surgió el día nacional del <i>pisco sour</i>.” (Recetas de Chile, 2016, 4 de marzo).</p>	<p>Limón de Pica 0.010% - 3 veces</p> <p>Pisco sour de naranja chileno 0.006% - 2 veces</p>
<p>Sangría [lempos=="sangría-n"] blanca</p> <p>“La <i>sangría</i> es una bebida mundialmente conocida, existen diferentes variantes, la <i>blanca</i> es una de ellas, en Chile se acostumbra a beberla en épocas de verano, la cual se sirve en más de una ocasión (...).” (Recetas de Chile, s.f.).</p>	<p>Limón 0,150% - 45 veces</p> <p>Vino blanco 0.076% - 23 veces</p> <p>Sangría blanca 0.013% - 4 veces</p>
<p>Cóctel [lempos=="cóctel-n"] pichuncho</p> <p>“El cóctel <i>pichuncho</i> es una combinación de <i>pisco</i>, <i>vermouth</i> y <i>un trozo de limón</i>. Incluso en algunas recetas se omite el limón, en otras se agrega una cereza. Al final, me di cuenta, que los 2 componentes irremplazables de la receta de <i>pichuncho</i> son: pisco y vermouth.” (Kris, 2020, 3 de mayo).</p>	<p>Pisco 0.090% - 27 veces</p> <p>Cóctel 0.030% - 9 veces</p> <p>Pichuncho 0.023% - 7 veces</p> <p>Vermouth (vermú) 0.013% - 4 veces</p>
<p>Pisco [lempos=="pisco-n"] chileno</p> <p>“La región de Atacama se caracteriza por la producción de aceite de oliva, mientras que en la región de Coquimbo se produce el <i>pisco</i>, una bebida alcohólica perteneciente a una variedad de aguardiente producida mediante la destilación de ciertas clases de uvas. Recetas de Chile.” (2018, 1 de diciembre).</p> <p>“De estas deliciosas bebidas o tragos chilenos, tenemos los más tradicionales como la chicha, el <i>pisco chileno</i> y el vino, el cual es la principal bebida alcohólica e internacionalmente conocido por su aroma, calidad y cuerpo, lo que lo ha llevado a obtener varios premios mundiales, destacan de la zona central los valles vitivinícolas de Maipo, Maule, Curicó, Rapel y Colchagua, por poseer los mejores viñedos para la preparación de este espectacular vino chileno.” (Recetas de Chile, 2016, 4 de marzo).</p>	<p>Pisco 0.090% - 27 veces</p> <p>Uva 0.076% - 23 veces</p> <p>Aguardiente 0.030% - 9 veces</p>
<p>Mote [lempos=="mote-n"] con huesillo (durazno)</p> <p>“El <i>mote con huesillo</i>, un postre-bebida chileno dulce, refrescante y aromática, esta bebida chilena es común encontrarse en puestos de venta callejeros de las principales ciudades. Introducido en la época de la conquista, el <i>mote</i></p>	<p>Mote 0.083% - 25 veces</p> <p>Canela 0.056% - 17 veces</p> <p>Huesillo</p>

<p><i>con huesillo</i> fue expandiendo su fama hasta coronarse como bebida nacional.” (Recetas de Chile, 2020, 31 de julio).</p> <p>“Es una bebida hecha a base de <i>duraznos</i> deshidratados, jugo que se hace con azúcar y <i>chancaca</i> y <i>mote</i>, todo mezclado en una bebida que se consume en todo el país sureño y se sirve bien fría (...).” (Recetas de Chile, s.f.).</p>	<p>0.040% - 12 veces</p> <p>Durazno 0.033% - 10 veces</p> <p>Mote con huesillo 0.026% - 8 veces</p> <p>Chancaca (papelón [2 veces], panela [1 vez]) 0.020% - 6 veces</p>
<p>Cóctel [lempos=="cóctel-n"] terremoto</p> <p>“<i>Terremoto</i> chileno, un <i>cóctel</i> de los 80 que mueve el piso. Su nombre surgió tras un fuerte terremoto que ocurrió en Chile en el año 1985 e hizo de este <i>cóctel</i> a base de <i>vino blanco</i>, <i>helado de piña</i> y granadina un éxito de los bares chilenos.” (Recetas de Chile, 2020, 10 de agosto).</p> <p>“El ingrediente indispensable para su preparación es el <i>vino blanco pipeño</i>, o, si no se cuenta con este, algún <i>vino blanco</i> común. Se le agrega helado de agua de <i>piña</i>, granadina y alguna otra bebida alcohólica como fernet, coñac, pisco o ron. Según la cantidad que se beba recibe distinto nombre: si es una jarra grande se le llama cataclismo, un vaso pequeño es un temblor, si se repite un vaso pequeño se le dice réplica y al que lleva <i>vino tinto</i> se lo bautizó como terremoto africano.” (Recetas de Chile, 2016, 4 de marzo).</p>	<p>Vino blanco 0.076% - 23 veces</p> <p>Vino tinto 0.050% - 15 veces</p> <p>Piña 0.033% - 10 veces</p> <p>Terremoto 0.036% - 11 veces</p> <p>Cóctel 0.030% - 9 veces</p> <p>Helado 0.023% - 7 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Ponche [lempos=="ponche-n"] 0.010% - 3 veces</p>
<p>Cóctel [lempos=="cóctel-n"] borgoña</p> <p>“El <i>borgoña</i> es un elegante trago que combina <i>vino</i> con frutas, los más arriesgados le colocan piña, <i>manzana</i> y membrillo para cócteles más originales.” (Recetas de Chile, 2015, 9 de diciembre).</p> <p>“El <i>borgoña</i> es ideal para el invierno en el sur de Chile. Ingredientes: 1 litro de <i>vino tinto</i>, 20 fresas. En una jarra coloca el <i>vino</i> y agrega las fresas picadas.” (Recetas de Chile, s.f.).</p> <p>“Es un aperitivo por excelencia que suele aparecer en la primavera se sirve en jarra, y es una mezcla frutillas picadas, un toque de azúcar y <i>vino tinto</i>, todo bien helado.” (Recetas de Chile, s.f.).</p>	<p>Vino tinto 0.050% - 15 veces</p> <p>Manzana 0.036% - 11 veces</p> <p>Borgoña 0.033% - 10 veces</p> <p>Piña 0.033% - 10 veces</p> <p>Cóctel 0.030% - 9 veces</p> <p>Sangría 0.013% - 4 veces</p>

<p>Té [lempos=="té-n"]</p> <p>“Chile se bebe entre vinos, mate y <i>té</i>.” (Recetas de Chile, 2016, 15 de enero).</p> <p>“Los picarones se sirven calientes, a la hora del ‘las once’ que en Chile es la media tarde y acompañados de bebidas calientes como <i>té</i>.” (Chile es tuyo, 2018, 25 de mayo).</p> <p>“En los últimos años Chile se ha convertido en el país Latinoamericano que más consume <i>té</i> en todas sus presentaciones, mostrándonos que la población chilena en muchas regiones del país está dejando de lado el clásico <i>mate</i> por el <i>té</i> tradicional.” (Recetas de Chile, 2016, 15 de enero).</p>	<p>Té 0.043% - 11 veces</p>
<p>Mate [lempos=="mate-n"]</p> <p>“El <i>mate</i> es una infusión meramente suramericana, hecha con hojas de la yerba <i>mate</i>, las cuales previamente a la preparación se secan, cortan y muelen para luego preparar el clásico <i>mate</i> con agua caliente, es una especie de <i>té</i> suramericano. Ha tenido tanta influencia en Chile que los británicos que tienen una tradición de años con su hora del <i>té</i>, le llegaron a llamar ‘<i>Té a la chilena</i>’.” (Recetas de Chile, 2016, 15 de enero).</p>	<p>Mate 0.033% - 10 veces</p>
<p>Cerveza [lemma=="cerveza"]</p> <p>“En un vaso grande coloca las dos porciones de <i>cervezas</i> con el jugo de limón pica. Añade el pisco y el azúcar y revuelve hasta que se disuelva el azúcar. Coloca hielo al gusto. Puedes sustituir el jugo de limón pica por una fruta de tu preferencia y puedes acompañarlo [el cóctel huaso] con una deliciosa empanada.” (Recetas de Chile, s.f.).</p> <p>“Otra gastronomía típica y donde las culturas se mezclan es en Contulmo, podemos encontrar gran variedad <i>cerveza</i> artesanal, la <i>cerveza</i> negra con una particularidad: tiene sabores de avellana. Hace ya un tiempo que se produce y se basó precisamente en la clásica ‘malta con harina’.” (Recetas de Chile, 2016, 26 de febrero).</p> <p>“El huaso moderno chileno es una bebida espumosa, ideal para los días de verano. Ingredientes: 1 porción de <i>cerveza rubia</i> tipo lager, 1 porción de <i>cerveza negra</i> (malta morenita), 2 porciones de pisco especial de 35°, jugo de limón de pica, azúcar, hielo (...).” (Recetas de Chile, s.f.).</p>	<p>Cerveza 0.026% - 8 veces</p> <p>Cerveza negra 0.006% - 2 veces</p>

4. COLOMBIA

TOKENS: 29 634

PALABRAS: 25 199



PLATOS Y SALSAS TÍPICOS	FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)
<p>Fríjol [lempos=="frijol-n"] colombiano</p> <p>“De forma general, en una bandeja paisa pueden convivir armoniosamente: chicharrón frito, <i>frijoles rojos</i>, arroz blanco, tajadas fritas de plátano, huevos fritos, <i>cebolla</i>, tomate, una arepa, aguacate, chorizo, morcillas, patacones, carne molida y costillas.” (Turismogastronómico.com, s.f.).</p> <p>“Remojar los <i>frijoles</i> en agua hasta cubrirlos la noche anterior a su preparación; cocinarlos en esa misma agua, con la mitad del aceite. Cuando estén blandos, agregarle la sal. Mientras tanto, sofríe la carne molida en aceite a fuego medio alto añadiendo la mitad del <i>hogao</i> y revuélvelo bien. fríe los chicharrones hasta que queden tostados o al punto deseado. Cuando los <i>frijoles</i> estén blandos, añade el <i>guiso</i> restante y cocina entre 5 y 10 minutos adicionales para darles espesor. Luego, en una sartén, coloca aceite para freír los plátanos dulces o los patacones y los huevos fritos.” (Recetas de Colombia, s.f.).</p>	<p>Cebolla 0.293% - 87 veces</p> <p>Panela 0.043% - 78 veces</p> <p>Fríjol 0.070% - 21 veces</p> <p>Guiso 0.047% - 14 veces</p> <p>Hogao 0.047% - 14 veces</p> <p>Frijolitos de Sibundoy 0.010% - 3 veces</p> <p>Fríjol tapajeño 0.006% - 2 veces</p>
<p>Salsa hogao [lempos=="hogao-n"]</p> <p>“Para el <i>hogao</i>, se sofríen los <i>tomates</i> y las <i>cebollas</i> en el aceite, revolviendo hasta lograr una <i>salsa</i> suave.” (Recetas de Colombia, s.f.).</p> <p>“Los langostinos, los camarones, las almejas y el pescado, se sofríen por 5 minutos en el <i>hogao</i> y se ponen en el caldo con la pasta de <i>tomate</i> y el caldo de las almejas y se deja conservar a fuego lento por 10 minutos.” (Recetas de Colombia, s.f.).</p> <p>“Se prepara el <i>hogao</i> con <i>cebolla</i>, <i>tomate</i> y aceite y se agrega a las lentejas junto con sal y pimienta, cocinando lentamente hasta que todo esté cocido. Se acompaña con arroz blanco en el momento de servir.” (Colombia.com, s.f.).</p>	<p>Cebolla 0.293% - 87 veces</p> <p>Salsa 0.138% - 41 veces</p> <p>Tomate 0.128% - 38 veces</p> <p>Hogao 0.047% - 14 veces</p> <p>Información complementaria</p> <p>Sofrito [lempos="sofrito-n"] 0.010% - 3 veces</p>
<p>Sopa [lempos=="sopa-n"]</p> <p>“<i>Sopa</i> frita, <i>sopa</i> crespas, <i>sopa</i> de cascabeles, <i>sopa</i> de <i>alitas</i>, <i>sopa</i> de <i>ruyas</i>, <i>sopa</i> de <i>indios</i>; comida típica colombiana del departamento de Cundinamarca, con ingredientes de la región; <i>alitas</i> de <i>gallina</i> criolla, hueso de agujas, hueso de cadera, huevos, mantequilla, cuajada, plátano, papa, fideos, torrejas o arepuelas, arroz de sopa, masa de trigo, repollo blanco, cilantro, poleo, apio, <i>cebolla</i> larga, ajos y sal. La base de todas es un <i>caldo</i> bien sazonado con <i>cebolla</i> larga, ajos, cilantro, el punto exacto de sal y buena sustancia de hueso</p>	<p>Cebolla 0.293% - 87 veces</p> <p>Sopa 0.205% - 61 veces</p> <p>Caldo 0.178% - 53 veces</p> <p>Gallina 0.040% - 12 veces</p>

<p>de agujas o de cadera, a excepción de la <i>sopa de alitas</i> que lleva <i>alitas</i> de <i>gallina</i> criolla; se deja hervir el <i>caldo</i> hasta que ablande bien la carne.” (Recetas de Colombia, 2016, 4 de marzo).</p> <p>“<i>Sopa de ruyas con poleo</i>, que es una hierba aromática que da un sabor muy peculiar y saludable, las <i>ruyas</i> salen de una masa que se elabora a partir de harina de trigo, huevos, agua y <i>poleo</i> en poca cantidad muy bien picado, sal, ajo, <i>cebolla</i>, dándole una consistencia la cual permita cogerla con ambas manos y haciendo un movimiento juntando las palmas, sacer ruyas que son como pedacitos largos de harina del tamaño de granos de arroz o en algunas ocasiones se hacen culebritas de esta masa y se echan en la olla se hierve por unos minutos y ya. La <i>sopa de indios</i> se hace con esta misma masa, pero cambiando el <i>poleo</i> por cuajada en gran cantidad y también se adiciona mantequilla, se forman deditos de masa y estos se envuelven en hojas de col o repollo blanco y se amarran con hilo, se cuecen en el caldo hasta que esté espesito.” (Recetas de Colombia, 2016, 4 de marzo).</p>	<p>Sopa de alitas 0.010% - 3 veces</p> <p>Sopa de tomate al laurel 0.010% - 3 veces</p> <p>Sopa de indios 0.006% - 2 veces</p> <p>Sopa picante 0.006% - 2 veces</p> <p>Sopa de ruyas con poleo 0.006% - 2 veces</p>
<p>Arepa [lempos=="arepa-n"]</p> <p>“Las <i>arepas</i> son un plato muy famoso en todas partes del mundo, y son una herencia de la Venezuela de la época precolombina. Son también bastante típicas en varias partes de Colombia, aunque se pueden encontrar distintas variaciones, sobre todo en el tipo de <i>maíz</i>, ya que en ocasiones es más amarillo y en otras, blanco.” (Turismogastronomico.com, s.f.).</p> <p>“El ingrediente principal es el <i>maíz</i> en diferentes variedades, dependiendo de la región donde la consuman. Por ejemplo, en el departamento de Antioquia se hace generalmente de <i>maíz</i> blanco y en la región de Santander de <i>maíz</i> amarillo. Es un producto bastante versátil en la cocina, por ello no les extraña encontrar decenas de tipos de <i>arepas</i>. Me encantan las <i>arepas</i> rellenas de <i>queso</i> para el desayuno.” (Aristófennes, 2015, 14 de marzo).</p> <p>“Las arepuelas o anisitas (<i>arepas</i> dulces) son muy populares en la costa atlántica de Colombia.” (Recetas de Colombia, s.f.).</p>	<p>Maíz 0.270% - 80 veces</p> <p>Queso 0.209% - 62 veces</p> <p>Arepa 0.145% - 43 veces</p>
<p>Sopa sancocho [lempos=="sancocho-n"]</p> <p>“Es una especie de <i>sopa</i> preparada con distintos tipos de <i>carnes</i>, verduras de todo tipo, condimentos y algunas especias (<i>mazorca</i>, plátano, ahuyama, por ejemplo). El más común tiene <i>carne</i> de res, <i>pollo</i> y <i>gallina</i>. Sin embargo, en cada región pueden existir ciertas variaciones. Algo muy curioso de este <i>sancocho</i>, es que no falta en las reuniones o fiestas de las familias del país, se prepara comúnmente en</p>	<p>Maíz 0.270% - 80 veces</p> <p>Sopa 0.205% - 61 veces</p> <p>Carne 0.202% - 60 veces</p> <p>Pollo</p>

<p>grandes ollas y se reparte en pequeñas porciones a todos los invitados.” (Turismogastronómico.com, s.f.).</p> <p>“En mi casa se suele ofrecer <i>sancocho de gallina criolla</i> a la visita, pues es un plato abundante con el cual se expresa el respeto hacia el huésped. Hace poco me invitaron a un <i>sancocho de gallina</i> en pleno centro del poblado colonial de Villa de Leyva.” (Aristófennes, 2015, 14 de marzo).</p> <p>“Entre los platillos más populares están las diferentes variantes del sancocho, como el sancocho de mondongo, el de costilla, de guandú con <i>carne</i> salada, de pescado, de mariscos, de tortuga, entre otras especies.” (Recetas de Colombia, 2018, 1 de diciembre).</p>	<p>0.168% - 50 veces</p> <p>Yuca 0.084% - 25 veces</p> <p>Mazorca 0.050% - 15 veces</p> <p>Gallina 0.040% - 12 veces</p> <p>Sancocho 0.040% - 12 veces</p>
<p>Tamales [lempos=="tamal-n"]</p> <p>“Los <i>tamales</i> se pueden encontrar en muchos países de América, y Colombia no es una excepción. El <i>tamal</i> es esencialmente una masa de <i>maíz</i> rellena de los más variados ingredientes (garbanzos, huevos, pollo, carne, tocino...). Se prepara envolviéndolo en una hoja de banano y se hierve o cocina a la parrilla lentamente.” (Mochileano por el mundo, s.f.).</p> <p>“Colombia tiene un sin fin de recetas basadas en la elaboración de comida envuelta en hojas de plátano, prueba estos ricos tamales vallecaucanos.” (Recetas de Colombia, s.f.).</p> <p>“Ese domingo acompañamos los <i>tamales con molidos</i> o <i>envueltos</i> caseros a base de maíz, que obviamente le compramos a la señora que gritaba ‘<i>envueltosss</i>’.” (Aristófennes, 2015, 14 de marzo).</p>	<p>Maíz 0.270% - 80 veces</p> <p>Tamales 0.064% - 19 veces</p> <p>Tamales vallecaucanos 0.010% - 3 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Hallacas [lemma=="hallacas"] 0.006% - 2 veces</p> <p>Envueltos [envolver + moler] 0.003% - 1 vez</p>
<p>Bandeja paisa [term("bandeja_paisa-x")]</p> <p>“Aunque para algunos pueda parecer una exageración, en una <i>bandeja paisa</i> se pueden encontrar hasta 10 partes en un mismo plato, ya que es una comida bastante diversa y pesada. Es originaria de la región de Antioquia y es conocida por muchos como el plato más representativo de la comida típica de Colombia a nivel mundial.” (Turismogastronómico.com, s.f.).</p> <p>“La <i>bandeja paisa</i> es un plato de <i>arroz</i>, <i>frijoles</i>, <i>carne molida</i>, <i>chorizo</i>, <i>chicharrón</i>, <i>arepa</i>, <i>huevo</i> y <i>aguacate</i>. Ligerito, ligerito no es, pero tienes que probarlo al menos una vez. En Antioquía lo encontrarás en todas partes.” (Mochileano por el mundo, s.f.).</p>	<p>Arroz 0.263% - 78 veces</p> <p>Chorizo 0.094% - 28 veces</p> <p>Bandeja paisa 0.074% - 22 veces</p> <p>Aguacate 0.124% - 37 veces</p> <p>Frijol 0.070% - 21 veces</p> <p>Carne molida 0.023% - 7 veces</p>

<p>Muchacho [lempos="muchacho-n"] relleno colombiano o con panela</p> <p>“El <i>muchacho con panela</i> es un plato típico que marca su origen precisamente en que Colombia es el segundo productor mundial de <i>panela</i>, después de la India.” (Recetas de Colombia, s.f.).</p> <p>“El <i>muchacho relleno colombiano</i> se hace con un corte especial de carne que en algunos países del Caribe se conoce como <i>muchacho</i> y en otras partes de Europa se le llama redondo.” (Recetas de Colombia, s.f.).</p> <p>“En una tabla colocar el <i>muchacho</i>, hacer un corte a lo largo, pasando la mitad, a cada mitad cortar a lo largo en cruz, no perforar las paredes.” (Recetas de Colombia, s.f.).</p>	<p>Panela 0.043% - 78 veces</p> <p>Carne 0.202% - 60 veces</p> <p>Muchacho 0.043% - 13 veces</p>
<p>Ensalada [lempos="ensalada-n"]</p> <p>“La <i>ensalada de papa</i> con especias indias es una receta colombiana que tiene poco contenido calórico, recomendamos utilizar la <i>papa</i> sabanera ya que no se deshace.” (Recetas de Colombia, s.f.).</p> <p>“Si quiere consumir menos carbohidratos, puede hacerlo con yuca o con <i>papa</i> o suprimir el arroz y acompañar con una buena <i>ensalada</i>.” (Ster, P., s.f.).</p> <p>“Cómo hacer <i>ensalada de lentejas</i> beluga con mango, una <i>ensalada</i> es deliciosa y muy fácil de preparar. Para condimentar las <i>lentejas</i> al cocinarlas les agrego cebolla y apio.” (Savoir faire, 2020, 7 de agosto).</p> <p>“En una bandeja formar la <i>ensalada</i>, con la espinaca, la lechuga, la manzana (utilizar la mitad) y las uvas pasas. Para la salsa licuar la manzana con jugo limón, el azúcar y el agua.” (Colombia.com, s.f.).</p> <p>“Los pescados consumidos son la mojarra, la sierra y el bagre. Éstos se fríen entero y se sirven acompañados de arroz, vino del agua, frijoles, <i>ensalada</i> y plátano frito.” (Mochileano por el mundo, s.f.).</p>	<p>Papa 0.243% - 72 veces</p> <p>Ensalada 0.084% - 25 veces</p> <p>Lentejas 0.118% - 35 veces</p> <p>Ensalada de papa 0.013% - 4 veces</p> <p>Ensalada de lentejas 0.010% - 3 veces</p>
<p>Lentejas [lempos="lenteja-n"] a la criolla</p> <p>“Lentejas a la criolla. (...) Se lavan bien las <i>lentejas</i> y se ponen en una olla grande con abundante agua, más una cucharada de aceite, el perejil y el laurel; se cocina. Se pelan las <i>papas</i> y la <i>zanahoria</i> y se cortan en dados. Si se quiere, se puede rallar la <i>zanahoria</i>. Se cortan en rodajas delgadas el <i>chorizo</i> o la salchicha. Cuando las lentejas estén a medio cocer, se agregan las <i>zanahorias</i>, las <i>papas</i> y las salchichas o el <i>chorizo</i>. Se prepara el <i>hogao</i> con cebolla tomate y aceite y se agrega a las <i>lentejas</i> junto con sal y pimienta, cocinando</p>	<p>Papa 0.243% - 72 veces</p> <p>Lentejas 0.118% - 35 veces</p> <p>Chorizo 0.094% - 28 veces</p> <p>Zanahoria 0.084% - 25 veces</p>

<p>lentamente hasta que todo esté cocido.” (Colombia.com, s.f.).</p>	<p>Hogao 0.047% - 14 veces</p> <p>Lentejas a la criolla 0.016% - 5 veces</p>
<p>Sopa ajiaco [lempos=="ajiaco-n"] con/de pollo</p> <p>“En Colombia las <i>sopas</i> son sagradas. La mayoría de los platos vienen acompañados de su respectiva <i>sopita</i>. Y hablando de sopas representativas, el <i>ajiaco con pollo</i> se lleva el premio de popularidad.” (Aristófennes, 2015, 14 de marzo).</p> <p>“El <i>ajiaco</i> es una <i>sopa</i> hecha con tres clases de papas acompañado de <i>pollo</i>, alcaparras, mazorca y arroz.” (Recetas de Colombia, 2018, 1 de diciembre).</p> <p>“Uno de los antojos principales de los colombianos en la zona andina del país (Bogotá y sus alrededores) es el <i>ajiaco</i>. Esta es una especie de <i>sopa</i> y suele servirse acompañada de diversos contornos. Es uno de los platos más representativos y está hecha básicamente de <i>patatas</i> amarillas colombianas, mazorca, <i>pollo</i> y arracacha. Su textura suele ser muy suave y es bastante espesa, se consume en cualquier época del año y es perfecta para acompañar los días más fríos.” (Turismogastronómico.com, s.f.).</p>	<p>Papa 0.243% - 72 veces</p> <p>Sopa 0.205% - 61 veces</p> <p>Pollo 0.168% - 50 veces</p> <p>Ajiaco 0.057% - 17 veces</p> <p>Ajiaco con pollo 0.013% - 4 veces</p> <p>Ajiaco de pollo 0.010% - 3 veces</p> <p>Patata 0.010% - 3 veces</p>
<p>Sopa mondongo [lemma=="mondongo"]</p> <p>“El <i>mondongo</i> es una especie de <i>sopa</i> pero mucho más compleja y que en ocasiones se sirve sola, ya que puede ser un plato bastante pesado para muchos. Se prepara a base de <i>tripa</i> animal y se acompaña con <i>papas</i> colombianas y gran cantidad de verduras.” (Turismogastronómico.com, s.f.).</p> <p>“El <i>mondongo</i> es un plato típico de la comida colombiana y se le puede encontrar fácilmente en el menú del día de cualquier restaurante. La panza o <i>tripa</i> es cocida, cortada en trozos y acompañada de <i>papa</i>, verduras que varían según la región (maíz, arveja, zanahoria, etc).” (Aristófennes, 2015, 14 de marzo).</p>	<p>Papa 0.243% - 72 veces</p> <p>Sopa 0.205% - 61 veces</p> <p>Mondongo 0.023% - 7 veces</p> <p>Tripa 0.013% - 4 veces</p> <p>Callos 0.006% - 2 veces</p> <p>Panza 0.006% - 2 veces</p>
<p>Bagre [lempos=="bagre-n"] frito o en salsa con patacones</p> <p>“El <i>bagre</i> es un <i>pescado</i> de agua dulce, que se encuentra en casi todo mercado de <i>pescados</i> en Colombia. Se le encuentra frecuentemente en los menús de restaurantes populares y se caracteriza por ser carnoso y sin espinas. Lo podrán encontrar en <i>salsa</i>, normalmente a base de tomate,</p>	<p>Aceite 0.195% - 58 veces</p> <p>Pescado 0.121% - 36 veces</p> <p>Bagre 0.033% - 10 veces</p>

<p>cebolla y pimentón; o frito. Se le suele acompañar de arroz con coco y <i>patacones</i>.” (Aristófennes, 2015, 14 de marzo).</p> <p>“El <i>bagre frito</i> es una de las principales comidas que se llevan a cabo en los pueblos pescadores colombianos fácil de preparar.” (Recetas de Colombia, s.f.).</p>	<p>Patacón 0.037% - 11 veces</p> <p>Bagre frito 0.020% - 6 veces</p> <p>Pescado frito 0.016% - 5 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Picada (o fritanga, carne frita de res o cerdo) [lempos="picada-n"] 0.013% - 4 veces</p> <p>Fritada [lempos="fritada-n"] 0.006% - 2 veces</p> <p>Pargo frito [pargo + freír] 0.006% - 2 veces</p>
<p>Cazuela [lemma=="cazuela"] de mariscos con leche de coco</p> <p>“Visitando la Guajira colombiana, pude probar una de las mejores <i>cazuelas de mariscos</i> que haya probado. Nos chupamos literalmente los dedos, sentados en un restaurante justo enfrente del malecón de la ciudad de Riohacha. La <i>cazuela de mariscos</i> es una <i>sopa</i> (sí otra <i>sopa</i>) de frutos del mar, preparada en leche de <i>coco</i>.” (Aristófennes, 2015, 14 de marzo).</p>	<p>Coco 0.135% - 40 veces</p> <p>Sopa 0.205% - 61 veces</p> <p>Cazuela 0.033% - 10 veces</p> <p>Cazuela de mariscos 0.020% - 6 veces</p> <p>Mariscos 0.027% - 8 veces</p>
<p>DULCES</p>	<p>FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)</p>
<p>Arequipe [lempos="arequipe-n"] o manjar blanco o dulce de leche</p> <p>“<i>Arequipe</i> o <i>manjar</i>, así como en la mayoría de países de América Latina este producto, que consiste prácticamente en caramelizar la <i>leche</i>, es uno de los postres estrella en Colombia. Se consume en todo el país, solo y acompañado con un vaso de <i>leche</i> fría, o como acompañante de otras delicias como tajadas de queso, tajadas de bocadillo, obleas (galletas muy delgadas similares a las hostias), panes,</p>	<p>Leche 0.344% - 102 veces</p> <p>Arequipe 0.040% - 12 veces</p> <p>Manjar blanco 0.016% - 5 veces</p> <p>Melao (miel de panela) 0.016% - 5 veces</p>

<p>brownies, helados, chocolates, milhojas y un sinnúmero de productos de repostería.” (Viajala, 2020, 16 de julio).</p> <p>“Si de algo se precia Colombia es de tener sabor. O sabores. Muy variados: picantes, intensos, dulces, placenteros... Todas estas sensaciones, usted las puede experimentar en una cucharada de brevas con <i>arequipe</i>, en un pedazo de cuajada con <i>melao</i> o en un vaso de fresas con crema.” (El tiempo, 2020, 20 de julio).</p> <p>“Porque no es fácil evitar el asombro y la cara de satisfacción de un costeño al probar el postre de natas, o la de un bogotano al comer el <i>manjar blanco</i>.” (El tiempo, 2020, 20 de julio).</p>	<p>Dulce de leche 0.010% - 3 veces</p>
<p>Arroz [lempos=="arroz-n"] con leche</p> <p>“Su preparación puede incluir ingredientes como <i>leche condensada</i>, crema de leche y uvas pasas. Un buen <i>arroz con leche</i> debe ser dulce, cremoso y con granos sueltos.” (Cortés, M. Á., 2016, 10 de noviembre).</p> <p>“Este postre es típico de muchos países de América Latina, aunque se presume que sus orígenes fueron en Asia, por lo que existen variaciones de <i>arroz con leche</i> en todos los continentes. En su versión colombiana, este postre se prepara mediante la cocción del <i>arroz</i> a fuego lento en <i>leche</i> con azúcar, canela y esencia de vainilla. Sin embargo, también suelen agregarle ralladura de limón, uvas pasas y otras frutas. (Viajala, 2020, 16 de julio).</p> <p>“<i>Arroz dulce</i> por la <i>panela</i> o azúcar y la <i>leche condensada</i> blanco por la <i>leche</i> en que se cocina a la que se le adiciona pasa de uva, canela, a veces queso y algunos, aguardiente.” (Recetas de Colombia, 2016, 4 de marzo).</p>	<p>Leche 0.344% - 102 veces</p> <p>Arroz 0.263% - 78 veces</p> <p>Panela 0.263% - 78 veces</p> <p>Leche condensada 0.037% - 11 veces</p> <p>Arroz con leche 0.030% - 9 veces</p> <p>Arroz dulce 0.003% - 1 vez</p>
<p>Helado [lempos="helado-n"]</p> <p>“Y entre los postres están los <i>helados de paila</i> y el postre de nata.” (Recetas de Colombia, 2018, 1 de diciembre).</p> <p>“Los <i>helados de paila</i> son helados elaborados sobre una paila de cobre con <i>hielo</i> picado, al cual se le añade <i>leche</i> y jugo de <i>mora</i> [u otra fruta].” (Recetas de Colombia, 2018, 1 de diciembre).</p> <p>“El <i>helado de paila</i> se llama así porque se elabora en una paila de cobre que se coloca sobre <i>hielo</i> con sal, esta mezcla de <i>hielo</i> y sal causa una reacción química que permite que el hielo baje de temperatura, en la paila se echa jugo de fruta con azúcar y se le empieza a dar vueltas incesantemente hasta que el jugo tome la consistencia cremosa del helado de frutas. La variedad de postres es tal como la variedad de frutas del país, en esponjado, dulce o <i>sorbete</i> etc.” (Recetas de Colombia, 2016, 4 de marzo).</p>	<p>Leche 0.344% - 102 veces</p> <p>Hielo 0.094% - 28 veces</p> <p>Mora 0.033% - 10 veces</p> <p>Helado 0.027% - 8 veces</p> <p>Helado de paila 0.010% - 3 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Sorbete</p>

	[lempos="sorbete-n"] 0.006% - 2 veces
<p>Mielmesabe [lempos="mielmesabe-n"] o dulce cortado o dulce de leche cortada o miguelucho</p> <p>“<i>Mielmesabe</i> es uno de los dulces más reconocidos lo llaman <i>cortada</i> o <i>miguelucho</i>. Básicamente lo hacen con <i>leche</i> cortada con jugo de limón, esto le da grumos y se endulza con <i>panela</i> y aromatiza con <i>canela</i>, se deja reducir hasta que queda solo grumos y listo. Es una forma también de aprovechar la <i>leche</i> cuando esta se corta sola, para no botarla.” (Recetas de Colombia, 2016, 4 de marzo).</p>	<p>Leche 0.344% - 102 veces</p> <p>Panela 0.263% - 78 veces</p> <p>Canela 0.155% - 46 veces</p> <p>Limón 0.182% - 54 veces</p> <p>Mielmesabe 0.013% - 4 veces</p> <p>Dulce cortado 0.003% - 1 vez</p> <p>Dulce de leche cortada 0.003% - 1 vez</p> <p>Miguelucho 0.003% - 1 vez</p>
<p>Natilla [lempos=="nata-n"]</p> <p>“<i>Natilla</i>, inolvidable receta de las mamás en época decembrina. Es fácil de conseguir en tiendas y supermercados la mezcla lista para cocinar y preparar este postre. Viene con sabor a arequipe y vainilla, se le añaden uvas pasas y puede acompañarse con un provocativo <i>dulce de mora</i>.” (Cortés, M. Á., 2016, 10 de noviembre).</p> <p>“<i>Natilla</i>, postre que se vuelve popular en Navidad, y en especial, de color café oscuro, aunque el resto del año sea blanco. Aunque solo las diferencia el azúcar. Y sabe delicioso con panela o con <i>mora</i>.” (Recetas de Colombia, 2016, 4 de marzo).</p> <p>“No podemos pasar de largo por el Eje Cafetero sin probar el dulce victoria o la <i>natilla</i>, y menos estar en el Pacífico y olvidarnos de los encocados.” (El tiempo, 2020, 20 de julio).</p> <p>“La <i>natilla</i> es la reina en diciembre y enero. (Cortés, M. Á., 2016, 10 de noviembre).</p>	<p>Leche 0.344% - 102 veces</p> <p>Natilla 0.023% - 7 veces</p> <p>Dulce de mora 0.010% - 3 veces</p>
<p>Torta [lemma=="torta"], pastel o bizcocho de banano</p> <p>“El <i>pastel de banano</i> se disfruta en todas las familias colombianas, intenta esta sencilla receta.” (Recetas de Colombia, s.f.).</p>	<p>Panela 0.263% - 78 veces</p> <p>Huevo 0.192% - 57 veces</p>

<p>“Para empezar a realizar la masa de la <i>torta de banano</i> coge un recipiente y bate la <i>panela</i> con la <i>mantequilla</i>. Para que te sea más fácil hacerlo, retira la <i>mantequilla</i> del frigorífico 20 minutos antes de empezar.” (Mundo orgánico, 2020, 12 de agosto).</p> <p>“Para ello, pincha el <i>bizcocho de banano</i> casero con un palillo y si sale limpio es que está listo. Es recomendable que precalientes el horno antes de meter la <i>torta</i>.” (Mundo orgánico, 2020, 12 de agosto).</p> <p>“A veces, de lo más sencillo, resulta lo mejor. Hay que mencionar también que Medellín y el Valle de Aburrá son famosos por la torta María Luisa.” (El tiempo, 2020, 20 de julio).</p>	<p>Mantequilla 0.145% - 43 veces</p> <p>Banano 0.067% - 20 veces</p> <p>Torta 0.043% - 13 veces</p> <p>Torta de banano 0.067% - 5 veces</p> <p>Pastel de banano 0.067% - 3 veces</p> <p>Bizcocho de banano 0.067% - 1 vez</p>
<p>Plátano [lempos=="plátano-n"] maduro relleno</p> <p>“Son <i>maduros</i> al horno rellenos con <i>queso</i> crema, <i>arequipe</i>, <i>bocadillos</i> y mantequilla. Los rellenos podrían variar según la región y el gusto de cada familia, por ejemplo, muchas veces se preparan con solo <i>queso</i> y mantequilla y el tipo de <i>queso</i> que se use puede ser indistinto.” (Turismogastronómico.com, s.f.).</p> <p>“El <i>plátano maduro</i> se come en tajadas fritas o se cocina al horno y se le acompaña con <i>queso</i> y <i>bocadillo</i> (dulce de guayaba).” (Aristófennes, 2015, 14 de marzo).</p> <p>“Es usado [bocadillo] también como insumo para otras preparaciones dulces como el famoso roscón o el delicioso <i>plátano maduro</i> con <i>bocadillo</i> y <i>queso</i> derretido.” (Cortés, M. Á., 2016, 10 de noviembre).</p>	<p>Queso 0.209% - 62 veces</p> <p>Plátano 0.199% - 59 veces</p> <p>Bocadillo (dulce de guayaba) 0.043% - 13 veces</p> <p>Arequipe (dulce de leche) 0.040% - 12 veces</p> <p>Plátano maduro 0.037% - 11 veces</p>
<p>Merengón [lempos="merengón-n"]</p> <p>“Su ingrediente principal es el <i>merengue</i> (o suspiro); ese dulce, que ya es un postre en sí mismo, consiste en batir <i>claras de huevo</i> con azúcar y algún saborizante.” (Viajala, 2020, 16 de julio).</p> <p>“El <i>merengue</i> o ‘suspiro’ es un dulce de color blanco, obtenido de la mezcla homogénea de <i>clara de huevo</i> a punto de nieve con azúcar, para luego ser metida al horno.</p> <p>“El <i>merengue</i> ensamblado con <i>crema de leche</i> y capas de frutas da como resultado el famoso merengón.” (Cortés, M. Á., 2016, 10 de noviembre).</p>	<p>Huevo 0.192% - 57 veces</p> <p>Crema de leche 0.043% - 13 veces</p> <p>Merengón 0.023% - 7 veces</p> <p>Merengue 0.023% - 7 veces</p> <p>Clara de huevo 0.010% - 3 veces</p>
<p>Dulce [lempos=="dulce-n"] de frutas</p>	<p>Dulce 0.128% - 38 veces</p>

<p>“Siempre viene bien un poco de <i>dulce</i> al paladar después de un almuerzo, y en la tarde o después del desayuno o a la hora del té en fin a toda hora gustan los postres y más si lo ha preparado un ser querido con la receta de la abuela, nos hemos criado con estos <i>dulces</i>, tradición en los hogares colombianos.” (Recetas de Colombia, 2016, 4 de marzo).</p> <p>“La <i>papayuela</i> solo la encontrarás en clima frío, y solo se puede comer si se ha cocinado en <i>dulce</i> o en agua aromática con miel, por eso les gusta a todos.” (Recetas de Colombia, 2016, 4 de marzo).</p> <p>“En Antioquia, el tema es de <i>dulces de frutas: dulce de mora, de tomate de árbol, de papaya, de guanábana...</i> Como dato curioso, en ese departamento le agregan queso al arroz con leche.” (El tiempo, 2020, 20 de julio).</p> <p>“La <i>breva</i> es uno de los frutos más característicos de la variedad colombiana. Suele ser ingrediente de panes dulces y tortas. Como postre se suele cocinar y acompañar con arequipe. También se pueden mezclar con azúcar para obtener un apetitoso <i>dulce de brevas</i>.” (Cortés, M. Á., 2016, 10 de noviembre).</p>	<p>Dulce de... 0.053% - 16 veces</p> <p>Dulce de mora 0.010% - 3 veces</p> <p>Dulce de guayaba 0.006% - 2 veces</p> <p>Dulce de brevas 0.003% - 1 vez</p> <p>Dulce de papayuela 0.003% - 1 vez</p>
<p>Bocadillo (dulce de guayaba) [lempos="bocadillo-n"]</p> <p>“Hecho a base de azúcar y <i>guayaba</i>, es uno de los dulces más representativos de la gastronomía colombiana con origen en el municipio de Vélez (Santander). Se puede degustar con leche o disfrutar una excelente combinación con queso. Es usado también como insumo para otras preparaciones dulces como el famoso roscón o el delicioso plátano maduro con <i>bocadillo</i> y queso derretido.” (Cortés, M. Á., 2016, 10 de noviembre).</p> <p>“Los plátanos calados se acompañan con <i>bocadillo</i> (dulce de <i>guayaba</i> con azúcar) y queso fresco rallado o con unas bolas de helado de vainilla.” (Viajala, 2020, 16 de julio).</p>	<p>Bocadillo (dulce de guayaba) 0.043% - 13 veces</p> <p>Guayaba 0.020% - 6 veces</p>
<p>BEBIDAS</p>	<p>FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)</p>
<p>Café [lempos=="café-n"]</p> <p>“El <i>café</i> en Colombia se llama <i>tinto</i> y aquí se bebe casi por litros y sin añadirle azúcar. Es casi más una infusión que otra cosa, ya que se prepara con filtro y agua muy caliente (pero no hirviendo).” (Mochileano por el mundo, s.f.).</p> <p>“<i>Guayoyo, tinto clarito y dulce</i>, se hace después de haber colado el <i>café</i> de la segunda pasada.” (Recetas de Colombia, 2016, 4 de marzo).</p> <p>“<i>Café</i> o el conocido <i>tintico</i>. Hasta en los días de calor se toma un buen <i>tinto</i>, como se le llama comúnmente. O si escuchas</p>	<p>Leche 0.344% - 102 veces</p> <p>Café 0.084% - 25 veces</p> <p>Carajillo (soul) 0.013% - 4 veces</p> <p>(Café) Tinto 0.010% - 3 veces</p> <p>Café al cacao</p>

<p>a alguien ofreciendo un <i>tintico</i>, sin duda es el <i>café</i> solo, básicamente negro. Tradicionalmente se toma sin azúcar y muy concentrado o cargado como le dicen en Colombia. Sin embargo, hay quienes prefieren combinarlo con <i>leche</i> y endulzarlo con azúcar o panela.” (Urbina, A., s.f.).</p> <p>“Si buscas un <i>café</i> bien potente que te arme de coraje, toma un <i>carajillo</i>. Así se le llama al café con aguardiente en Colombia. La idea es calentar los granos del <i>café</i> conjuntamente con el licor o flamearlos. Otros de los licores que suelen usarse para prepararlo son ron, brandy coñac, anís, baileys, whisky, también el licor de hierbas, y tantos otros.” (Urbina, A., s.f.).</p> <p>“<i>Café al cacao</i>, una deliciosa y diferente forma de beber <i>café</i> colombiano. Ingredientes: 4 tazas de <i>café</i> frío, 4 tazas de helado de chocolate blando, 1 taza de licor, 1 taza de crema de leche fresca, ½ cucharadita de nuez moscada. Preparación: bata la crema de <i>leche</i> bien fría hasta que espese (si la crema se comienza a ver como arrugada, no la bata mucho porque se puede cortar con facilidad). Posteriormente, licúe el <i>café</i> con el helado y el licor. Finalmente, sáquelo de la licuadora y añádale la crema batida. Sirva inmediatamente.” (Recetas de Colombia, s.f.).</p>	<p>0.010% - 3 veces</p> <p>(Café) Cerrero 0.006% - 2 veces</p> <p>(Café) Tintico 0.006% - 2 veces</p> <p>Guayoyo 0.003% - 1 vez</p>
<p>Jugo [lempos=="jugo-n"] o batido de frutas</p> <p>“La fruta en Colombia te volverá loco. Encontrarás <i>batidos/jugos</i> en todos los restaurantes, bares, chiringuitos... Solo tendrás que elegir la fruta y si lo quieres con <i>leche</i> o agua. Nuestros favoritos son los <i>jugos de lulo</i> y <i>de maracuyá</i> (con agua).” (Mochileano por el mundo, s.f.).</p> <p>“El <i>aguacate</i> es una fruta muy noble puesto que absorbe y fusiona muy bien sus sabores con otros ingredientes, por lo cual si le adicionas acidez o dulzura le va muy bien, posee un alto contenido vitamínico, y hoy te enseñamos esta receta de <i>batido</i> al mejor estilo colombiano.” (Recetas de Colombia, s.f.).</p> <p>“Para los lados de la Región Caribe Colombiana, una buena <i>limonada</i> de coco resalta como una de sus bebidas típicas, igual que el <i>jugo</i> de corozo, el delicioso patillazo o la bebida de <i>banano</i> con leche.” (Urbina, A., s.f.).</p>	<p>Leche 0.344% - 102 veces</p> <p>Jugo 0.175% - 52 veces</p> <p>Aguacate 0.124% - 37 veces</p> <p>Banano 0.067% - 20 veces</p> <p>Jugo de maracuyá 0.023% - 7 veces</p> <p>Zumo 0.023% - 7 veces</p> <p>Batido 0.013% - 4 veces</p> <p>Jugo de guineo 0.013% - 4 veces</p> <p>Limonada 0.006% - 2 veces</p> <p>Jugo de lulo 0.003% - 1 vez</p>

<p>Champús [lempos=="champú-n"]</p> <p>“El <i>champús</i> se puede encontrar en muchas ciudades de Colombia, pero principalmente en Cali. Es una perfecta combinación de <i>maíz</i>, <i>panela</i>, algunas frutas cítricas, <i>canela</i> y <i>clavos de olor</i>.” (Deléitese gastronomía, 2016, 9 de agosto).</p> <p>“El <i>champús</i> caleño es una bebida a base de peto o <i>maíz</i> con mezcla de pulpa de <i>piña</i>, pulpa de <i>lulo</i> y melado de <i>panela</i> junto con <i>clavos</i> y <i>canela</i> (...), nació una nueva versión que consiste en una bebida a base de <i>maíz</i> y cáscaras de <i>piña</i>, con vainilla y azúcar.” (Recetas de Colombia, 2016, 4 de marzo).</p> <p>“El <i>champús</i> colombiano es una bebida deliciosa valluna elaborada básicamente con miel de <i>panela</i> (melao) o chancaca. Ingredientes: 1 <i>piña</i> pelada y picada fina, 6 hojas de naranjo agrio, 6 <i>clavos de olor</i>, 5 astillas de <i>canela</i>, 3 litros de agua, 1 libra de <i>maíz</i> quebrado, 10 <i>lulos</i> cortados en dos, a los que se extrae la pulpa con una cuchara.” (Recetas de Colombia, s.f.).</p>	<p>Maíz 0.270% - 80 veces</p> <p>Panela 0.263% - 78 veces</p> <p>Canela 0.155% - 46 veces</p> <p>Piña 0.084% - 25 veces</p> <p>Clavos de olor 0.043% - 13 veces</p> <p>Lulo 0.027% - 8 veces</p> <p>Champús 0.020% - 6 veces</p>
<p>Chicha [lempos=="chicha-n"]</p> <p>“El masato y la <i>chicha</i> son dos bebidas típicas de la región Andina.” (Recetas de Colombia, 2018, 1 de diciembre).</p> <p>“La <i>chicha</i>, una bebida legendaria de Colombia que proviene de la tradición de poblaciones indígenas de América Latina. Se hace a base de <i>maíz</i> fermentado con <i>miel</i> o azúcar.” (Urbina, A., s.f.).</p> <p>“La <i>chicha</i>, dependiendo de la región del país se prepara a base de <i>piña</i> o <i>yuca</i>. Cuando no se usa el <i>maíz</i>, no se suele dejar fermentar, pero si deciden fermentar, lo hacen que quede suave. Para un mejor sabor, recomiendan que la fermentación se haga en vasijas de barro y se cocine con azúcar. Aunque hay quienes la endulzan con <i>panela</i> de caña de azúcar. Producto de la fermentación la preparación queda como <i>licor</i>.” (Urbina, A., s.f.).</p> <p>“Entre las bebidas que se pueden hacer con el <i>maíz</i>, de las más comunes o conocidas están: el alote, que se prepara con harina de <i>maíz</i>, leche y agua, la <i>chicha</i> de <i>maíz</i> amarillo y también de <i>maíz</i> morado, el masato, guarapo de <i>maíz</i>, y más.” (Deléitese gastronomía, 2016, 9 de agosto).</p>	<p>Maíz 0.270% - 80 veces</p> <p>Panela 0.263% - 78 veces</p> <p>Licor 0.074% - 22 veces</p> <p>Chicha 0.050% - 15 veces</p> <p>Miel 0.033% - 10 veces</p>
<p>Masato [lempos=="masato-n"]</p> <p>“El <i>masato</i> y la <i>chicha</i> son dos bebidas típicas de la región Andina. El <i>masato</i> consiste en la fermentación del <i>arroz</i>, <i>yuca</i>, <i>maíz</i> o <i>piña</i> en una olla con agua por ocho días o hasta que la mezcla comience a generar espuma.” (Recetas de Colombia, 2018, 1 de diciembre).</p>	<p>Maíz 0.270% - 80 veces</p> <p>Arroz 0.263% - 78 veces</p> <p>Canela</p>

<p>“El <i>masato</i> es una bebida muy colombiana, ideal para acompañar mantecados, galletas, almojábanas... y también se prepara para Navidad. Ingredientes: 8 litros de agua, 2 libras de <i>arroz</i>, 4 libras de azúcar, ¼ libra de trigo, 4 astillas de <i>canela</i>, 6 clavos de olor en una taleguita (...). (Recetas de Colombia, s.f.).</p> <p>“El <i>masato</i> es una bebida típica colombiana artesanal, siendo muy popular en la región andina y tradición en los departamentos de Cundinamarca, Santander y Tolima principalmente. Es una bebida fermentada elaborada a base de cualquiera de los cereales como el <i>arroz</i>, <i>maíz</i>, trigo; tubérculos como la <i>yuca</i> o de frutas como la <i>piña</i> o el mango. Una vez tengas el fermentado que deseas tomar, lo cocinas con <i>canela</i> y clavos de olor al gusto y ¡listo! Puedes acompañarlo con una buena almojábana o rebanadas de pan de <i>yuca</i>. El <i>masato</i> se acostumbra a tomar a media mañana o por la tarde, para merendar.” (Urbina, A., s.f.).</p>	<p>0.155% - 46 veces</p> <p>Piña 0.084% - 25 veces</p> <p>Yuca 0.084% - 25 veces</p> <p>Mango 0.047% - 14 veces</p> <p>Masato 0.040% - 12 veces</p>
<p>Aguapanela [lempos=="aguapanela-n"] o agua de panela Guarapo [lempos="guarapo-n"] costeño</p> <p>“El <i>aguapanela</i> es una de las bebidas más famosas del país, y parte de la región latinoamericana, ya que resulta bastante refrescante y relajante. Suele prepararse con <i>panela</i> y <i>limón</i> y, la temperatura varía según el clima y el plato que vaya a acompañar, ya que se puede servir helada o caliente como un té.” (Turismogastronómico.com, s.f.).</p> <p>“<i>Aguapanela</i> está hecha a base de <i>panela</i> de caña de azúcar y su preparación es ideal en tiempo de invierno, pues debe servirse caliente.” (Deléitese gastronomía, 2016, 9 de agosto).</p> <p>“El <i>agua de panela</i> o como se dice popularmente <i>aguapanela</i> es mucho más que una simple bebida, es considerada hasta un alimento, una bebida refrescante y energizante o para aliviar en aquellos días en que se está con una gripa encima.” (Urbina, A., s.f.).</p> <p>“Consigues hacer el <i>guarapo</i> disolviendo en agua la miel de caña o <i>panela</i> de caña de azúcar. Se puede fermentar o no. Si deseas que tu bebida sea fermentada, agregas unos ‘cunchos’ o ‘zupias’ que son un tipo de <i>levadura</i>, que ayudará en el proceso de fermentación.” (Urbina, A., s.f.).</p> <p>“El <i>guarapo</i> costeño que no es más que la bebida de <i>aguapanela</i> con jugo de <i>limón</i> pero con hielo y se toma bien frío.” (Urbina, A., s.f.).</p>	<p>Panela 0.263% - 78 veces</p> <p>Limón 0.182% - 54 veces</p> <p>Aguapanela 0.053% - 16 veces</p> <p>Guarapo 0.040% - 12 veces</p>
<p>Lulada [lempos="lulada-v"]</p>	<p>Panela 0.263% - 78 veces</p> <p>Limón</p>

<p>“Si buscas una bebida explosiva, rebosante de sabor y refrescante, la <i>lulada</i> es la mejor elección que puedes tener.” (Urbina, A., s.f.).</p> <p>“En el Valle es tradicional tomar una rica <i>lulada</i> con unas buenas empanadas, bien sea en las mañanas o por la tarde.” (Urbina, A., s.f.).</p> <p>“La <i>lulada</i> caleña o <i>lulada</i> valluna tiene una preparación muy sencilla, solo necesitaremos tener una licuadora a mano, y en apenas 10 minutos tendremos lista nuestra <i>lulada</i>, una de las mejores bebidas para calmar la sed en un típico día caluroso caleño.” (Marta, 2017, 3 de noviembre).</p> <p>“¿Cómo se prepara la <i>lulada</i> valluna? Hacemos zumo con los 8 <i>limones</i> y pelamos los <i>lulos</i>. Licuamos en una licuadora el zumo de los 8 <i>limones</i>, la mitad de los <i>lulos</i> que previamente hemos pelado, el agua y el azúcar o la <i>panela</i>, al gusto en función de lo dulce que queramos la <i>lulada</i>.” (Marta, 2017, 3 de noviembre).</p>	<p>0.182% - 54 veces</p> <p>Lulo 0.050% - 15 veces</p> <p>Lulada 0.047% - 14 veces</p> <p>Jugo de lulo 0.003% - 1 vez</p>
<p>Cóctel carajillo [lempos="carajillo-n"] soul</p> <p>“El <i>carajillo soul</i> es un coctel que te eleva los sentidos a niveles inimaginables, su textura su aroma y su sabor te harán sentir sensaciones únicas. Es un placer de los dioses probar esta exquisita bebida. Ingredientes: 4 oz. de aguardiente de café, 2 oz. de almíbar de <i>canela</i>, 2 oz. de <i>café</i> expreso frío, 1 oz. de zumo de limón, 1 clara de <i>huevo</i>, 2 cubos de hielo, 2 ramitas de <i>canela</i> (...).” (Recetas de Colombia, s.f.).</p>	<p>Huevo 0.192% - 57 veces</p> <p>Limón 0.182% - 54 veces</p> <p>Canela 0.155% - 46 veces</p> <p>Aguardiente 0.067% - 20 veces</p> <p>Carajillo <i>soul</i> 0.013% - 4 veces</p>
<p>Refajo [lempos="refajo-n"]</p> <p>“En este compartir se hace presente el ‘<i>refajo</i>’ que no es más que la mezcla de <i>cerveza</i> tradicional con <i>gaseosa</i>. Hacia los años 90 dejó de ser una bebida popular y tradicional para aparecer en el mercado en envase de lata.” (Deléitese gastronomía, 2016, 9 de agosto).</p> <p>“El tradicional y popular <i>refajo</i> resulta de combinar la <i>cerveza</i> de tu preferencia con una bebida de lima – limón o cola (<i>gaseosa</i>), usando típicamente <i>gaseosa</i> de cola roja. Muchos la preparan con la famosa <i>gaseosa</i> La Colombiana o Pony Malta.” (Urbina, A., s.f.).</p>	<p>Limón 0.182% - 54 veces</p> <p>Refajo 0.020% - 6 veces</p> <p>Cerveza 0.020% - 6 veces</p> <p>Gaseosa 0.010% - 3 veces</p>
<p>Canelazo [lempos=="canela-n"]</p>	<p>Canela 0.155% - 46 veces</p> <p>Aguardiente</p>

<p>“<i>Canelazo</i>, Bebida derivada del ‘<i>aguapanela</i>’ mezclada con un poco de <i>aguardiente</i>, azúcar y <i>agua de canela</i>.” (Deléitese gastronomía, 2016, 9 de agosto).</p> <p>“En Colombia, una bebida muy popular para olvidarse del frío es el <i>canelazo</i>. Ingredientes: 3 tazas de <i>aguardiente</i>, 3 tazas de <i>aguapanela</i>, 6 astillas de <i>canela</i>. Preparación: se mezclan el <i>aguardiente</i> y el <i>aguapanela</i>. Se agrega la <i>canela</i> y se calienta al baño María, sin dejarlo hervir. Se sirve caliente en jarritas de barro o copas de vidrio gruesas escarchadas.” (Recetas de Colombia, s.f.).</p>	<p>0.067% - 20 veces</p> <p>Aguapanela 0.053% - 16 veces</p>
<p>Ponche [lempos="ponche-n"]</p> <p>“En Santander es típico el sabajón, se trata de un licor cremoso que queda como un <i>ponche</i>.” (Urbina, A., s.f.).</p> <p>“El <i>ponche</i> de piña suele ser típico en Navidad en Colombia. Ingredientes: 2 huevos, una tajada de <i>piña</i> en su jugo, una taza de yogurt natural, 3 cubos de hielo, azúcar o al gusto, hojas de menta para decorar (...).” (Recetas de Colombia, s.f.).</p> <p>“El <i>ponche</i> tropical es una verdadera delicia colombiana con un sabor tan especial que se ha convertido en mi bebida favorita. Ingredientes: ½ taza de <i>leche de coco</i>, ½ taza de jugo de maracuyá, ½ taza de jugo de <i>piña</i>, 1 ½ tazas de fresas peladas congeladas y cortadas en cuartos, 1 taza de cubitos de <i>piña</i> congelados (...).” (Recetas de Colombia, s.f.).</p>	<p>Coco 0.135% - 40 veces</p> <p>Piña 0.084% - 25 veces</p> <p>Leche de coco 0.023% - 7 veces</p> <p>Ponche 0.023% - 7 veces</p> <p>Ponche de piña 0.010% - 3 veces</p> <p>Ponche tropical 0.010% - 3 veces</p>

5. ECUADOR

TOKENS: 30.249

PALABRAS: 25.542



PLATOS Y SALSAS TÍPICOS	FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)
<p>Ceviche [lempos=="ceviche-n"]</p> <p>“El <i>ceviche</i> es un plato cuya base es la carne marinada (<i>pescado</i>, <i>mariscos</i> o ambos) y al cual se le añade aceite, vinagre, <i>jugo de limón</i> o naranja, <i>tomate</i>, <i>cebolla</i> y diversas clases de hierbas. Actualmente existen diferentes tipos de <i>ceviche</i> de acuerdo a su ingrediente base que son el <i>ceviche</i> de calamar, el <i>ceviche</i> de concha, el <i>ceviche</i> de ostión, el <i>ceviche</i> de pulpo, el <i>ceviche</i> de pescado y el <i>ceviche</i> mixto. Así también simboliza el plato típico por excelencia de la región costeña y se sirve, principalmente, en diversos puestos de comida conocidos como ‘cevicherías’.” (Recetas de Ecuador, 2018, 3 de diciembre).</p>	<p>Cebolla 0.333% - 101 veces</p> <p>Pescado 0.142% - 43 veces</p> <p>Ceviche 0.066% - 20 veces</p> <p>Mariscos 0.056% - 17 veces</p> <p>Jugo de limón 0.042% - 13 veces</p>

<p>“En Ecuador, el <i>ceviche</i> se hace un poco diferente. Para empezar, se hace con camarones hervidos y se diferencia de otros <i>ceviches</i> al usar un líquido a base de tomate en lugar de leche de tigre, que es más común en Perú. El <i>ceviche</i> ecuatoriano tiene mucha <i>salsa de tomate</i>, y no es raro que algunos amantes de los <i>mariscos</i> consuman este <i>ceviche</i> con arroz. De esta manera, pueden sacar provecho a toda la salsa.” (Ecuador Hop, s.f.).</p> <p>“El <i>ceviche</i> es un plato de <i>mariscos</i> crudos muy popular a lo largo de Sudamérica. Marinado con <i>limón</i> y lima ácida, incluye <i>cebollas</i> picadas, tomate y sal. Comúnmente acompañado con <i>patacones</i>, ají, y <i>chifles</i>, (...)” (Rebecca Adventure Travel, s.f.).</p>	<p>Chifles 0.026% - 8 veces</p> <p>Patacones 0.026% - 8 veces</p> <p>Salsa de tomate 0.009% - 3 veces</p>
<p>Guatita [lempos=="guata-n"] o mondongo</p> <p>“La <i>guatita</i> es un estofado a base de trozos de estómago de vaca, acompañado con <i>papas</i>, <i>salsa de maní</i> y <i>arroz</i>.” (Rebecca Adventure Travel, s.f.).</p> <p>“La gastronomía de Ecuador es mucho más que el <i>ceviche</i>, la <i>guatita</i> o el bolón de verde.” (Ken Fods, s.f.).</p> <p>“La <i>guatita</i> se considera plato nacional en Ecuador. Consiste en un estofado hecho a base de trozos de estómago de vacuno, a lo que se le llama <i>guatitas</i> (también conocido en otras regiones como <i>mondongo</i>). Se distingue por ser un plato muy calórico.” (Recetas de Ecuador, s.f.).</p> <p>“Servir la <i>guatita</i> con <i>arroz</i>, <i>cebollas</i> encurtidas, rodajas de tomate, aguacate, y ají.” (Recetas de Ecuador, s.f.).</p> <p>“Ingredientes: 1 kilo de panza de res o <i>mondongo</i> (bien lavado y limpio), jugo de 1 limón, 10 tazas de agua, 5 ramitas de cilantro, 8 dientes de ajo machacados, 2 cucharadita de comino molido, ½ taza de mantequilla de maní, 2 tazas de leche, 3 cucharadas de mantequilla, 1 taza de <i>cebolla</i> colorada cortada en cubos, 2 tazas de <i>cebolla</i> blanca cortada en cubos, ½ pimienta roja o verde cortado en cubos, 1 tomate pelado y sin semillas cortado en cubos, 2 cucharaditas de achiote molido, 1 cucharadita de orégano seco, 4 <i>papas</i> peladas cortadas en cubos, sal y pimienta al gusto.” (Recetas de Ecuador, s.f.).</p>	<p>Cebolla 0.333% - 101 veces</p> <p>Papas 0.211% - 64 veces</p> <p>Arroz 0.195% - 59 veces</p> <p>Mondongo 0.026% - 8 veces</p> <p>Maní 0.049% - 15 veces</p> <p>Salsa de maní 0.006% - 2 veces</p> <p>Guatita 0.023% - 7 veces</p>
<p>Humita [lempos=="humita-n"]</p> <p>“Las <i>humitas</i> se han convertido en un plato muy conocido, pueden ser de sal y de dulce.” (Rebecca Adventure Travel, s.f.).</p> <p>“Las <i>humitas</i> son un plato típico de la región andina de Ecuador y se suelen servir con café en la tarde o para el desayuno, aunque son deliciosas a cualquier hora. Las <i>humitas</i> son pastelitos <i>envueltos</i> que se preparan con</p>	<p>Cebolla 0.333% - 101 veces</p> <p>Maíz 0.234% - 71 veces</p> <p>Queso 0.211% - 64 veces</p> <p>Huevo</p>

<p><i>choclos</i> o <i>maíz</i> tierno y <i>queso</i>. Ingredientes: 6 o 7 mazorcas de <i>choclos</i> o <i>maíz</i> tierno con las hojas, 3 tazas de <i>queso</i> rallado o desmenuzado, 1 taza de <i>cebolla</i> picada finamente, 1 cucharadita de semillas de cilantro en polvo, 2 dientes de ajo machacados, ¼ taza de crema líquida (o nata líquida), 2 <i>huevos</i>, 1 cucharadita de sal (...).” (Recetas de Ecuador, s.f.).</p> <p>“El <i>ayampaco</i>, por su parte, se prepara con <i>cebolla</i>, especias y cualquier tipo de carne <i>envueltos</i> en una hoja de bijao. Originalmente los nativos añadían al <i>ayampaco</i> otros ingredientes como el palmito y el pescado. Con la llegada de los españoles, se comenzó a añadir carne vacuna, cerdo, pollo, <i>queso</i>, entre otros ingredientes (...).” (Recetas de Ecuador, 2018, 3 de diciembre).</p>	<p>0.168% - 51 veces</p> <p>Choclo 0.052% - 16 veces</p> <p>Humita 0.042% - 13 veces</p> <p>Envueltos 0.009% - 3 veces</p> <p><u>Información complementaria</u> (Otros envueltos que se elaboran con la misma técnica)</p> <p>Bollo (de pescado) [lempos=="bollo-n"] 0.013% - 4 veces</p> <p>Ayampaco [lempos=="ayampaco-n"] 0.009% - 3 veces</p> <p>Tamal [lempos=="tamal-n"] 0.009% - 3 veces</p>
<p>Sopas [lempos="sopa-n"] de pescado: encebollado, viche de pescado, uchumanga, sancocho de pescado, repe lojano, sopa de camarones</p> <p>“El <i>pescado</i> también se prepara de muchas maneras, aunque a menudo sean los sencillos <i>encebollados</i> los platos más buscados.” (Recetas de Ecuador, 2017, 10 de marzo).</p> <p>“El <i>encebollado</i> es un <i>caldo</i> de <i>pescado</i>, que contiene yuca y <i>cebolla</i> colorada encurtida. El aderezo, es principalmente preparado con <i>cebollas</i>, tomate fresco, ají en polvo y otras especias. Generalmente, el <i>pescado</i> para preparar el <i>encebollado</i> es la albacora, aunque también se puede utilizar atún, picudo entre otros.” (Rebecca Adventure Travel, s.f.).</p> <p>“En las más famosas del país se ubican el <i>sancocho de pescado</i>, el locro de papas, el <i>repe lojano</i>, el caldo de salchicha, el <i>viche de pescado</i> o la <i>sopa de camarones</i>, entre muchas otras.” (Recetas de Ecuador, 2020, 25 de julio).</p> <p>“<i>Viche</i> es una <i>sopa</i> cremosa a base de maní hecha con lubina, halibut o cualquier otro tipo de <i>pescado</i> blanco.” (Ecuador Hop, s.f.).</p>	<p>Cebolla 0.333% - 101 veces</p> <p>Pescado 0.142% - 43 veces</p> <p>Sopa 0.142% - 43 veces</p> <p>Caldo 0.079% - 24 veces</p> <p>Encebollado 0.016% - 5 veces</p> <p>Viche de pescado 0.013% - 4 veces</p> <p>Sancocho de pescado 0.006% - 2 veces</p> <p>Repe lojano 0.003% - 1 vez</p> <p>Sopa de camarones 0.003% - 1 vez</p>

<p>“<i>Uchumanga</i> es una <i>sopa</i> picante que contiene una variedad de intestinos de animales salvajes [o se hace con <i>pescados</i> salvajes].” (Ecuador Hop, s.f.).</p> <p>“Entre la comida ecuatoriana se encuentran platos más reconocidos, se encuentra el ceviche, el bollo, la fanesca, el <i>sancocho de pescado</i>, etc.” (Rebecca Adventure Travel, s.f.).</p>	<p>Uchumanga 0.003% - 1 vez</p>
<p>Locro [lemma=="locro"]</p> <p>“El <i>locro</i> es una <i>sopa</i> de <i>papa</i> y <i>queso</i> que viene acompañada de carne, huevos y lechuga. Otra <i>sopa</i> común, pero con un nombre un poco menos atractivo es caldo de patas, que consiste en papas, pata de cerdo cocida, <i>leche</i>, cebollas y ¡sorpresa!” (Ecuador Hop, s.f.).</p> <p>“Este <i>locro</i> [el <i>yahuarlocro</i>] es una de las comidas más famosas de toda la gastronomía de Ecuador, significa Yahuar (sangre) y <i>locro</i> (<i>sopa</i>). Ingredientes: 1 kg de menudencias de borrego o cordero, 1 litro de sangre fresca de borrego, 2 kg de <i>papas</i> cubeteadas, 2 cebollas picadas, 1 taza de maní licuado con <i>leche</i>, una pizca de orégano, una pizca de comino, 1 diente de ajo, 4 cucharadas de aceite, una pizca de achiote, 2 cucharadas de perejil fresco, 2 limones, sal y pimienta al gusto (...).” (Recetas de Ecuador, s.f.).</p> <p>“El <i>locro</i> de Ecuador es una <i>sopa</i> cremosa hecha en base a <i>papas</i> y <i>queso</i>. Es una comida tradicional de la zona serrana donde se le da el nombre de <i>locro</i> quiteño.” (Recetas de Ecuador, s.f.).</p>	<p>Leche 0.310% - 94 veces</p> <p>Papa 0.211% - 64 veces</p> <p>Queso 0.211% - 64 veces</p> <p>Sopa 0.142% - 43 veces</p> <p>Locro 0.033% - 10 veces</p> <p>Yahuarlocro 0.016% - 5 veces</p>
<p>Empanada [lempos=="empanada-n"]</p> <p>“La <i>empanada</i> es una fina masa de pan, rellena de preparación salada o dulce. Puede ser cocida al horno o frita. La masa generalmente es de harina de trigo, harina de maíz u otros cereales y normalmente lleva algún tipo de manteca o aceite. El relleno puede incluir distintas variedades de carnes, verduras, queso, frutas entre otros. Existen distintos tipos: <i>empanada de morocho</i>, hecha de maíz con arroz; <i>empanada de verde</i>, hecha de plátano verde con queso; <i>empanada de viento</i>, hecha de harina con queso, y un poco de azúcar.” (Rebecca Adventure Travel, s.f.).</p> <p>“Por ejemplo, la comida callejera en Ecuador consiste en cosas similares a las del resto de Sudamérica, incluidas las <i>empanadas</i> y las salchipapas (papas fritas con rodajas de <i>hot dog</i> o salchichas en la parte superior) que son los principales bocadillos que se pueden comer rápido, en la calle.” (Ecuador Hop, s.f.).</p>	<p>Plátano 0.274% - 83 veces</p> <p>Plátano verde 0.085% - 26 veces</p> <p>Empanada 0.049% - 15 veces</p> <p>Empanada de mejido (dulce) 0.006% - 2 veces</p> <p>Empanada de verde 0.006% - 2 veces</p> <p>Empanada de viento (dulce) 0.006% - 2 veces</p> <p>Empanada de morocho (arroz y maíz) 0.003% - 1 vez</p>

<p>“Las <i>empanadas de verde</i> se preparan con una masa de plátano verde y se rellenan con queso, carne o mariscos. Las <i>empanadas de verde</i> se sirven con ají y un café para el desayuno, o también como aperitivo o acompañante.” (Recetas de Ecuador, s.f.).</p> <p>“Las <i>empanadas de viento</i> se las conoce de esa manera porque se soplan o inflan al freírlas son muy populares especialmente en Quito.” (Recetas de Ecuador, s.f.).</p>	
<p>Fanesca [lempos="fanescas-n"], “la sopa sagrada”</p> <p>“La fanesca es uno de los platos más importantes de los ecuatorianos. Según dicta la tradición, esta deliciosa sopa debe tomarse en la época de Semana Santa. Se prepara con bacalao seco y una selección de diferentes granos y verduras autóctonos de la Sierra del Ecuador.” (Recetas de Ecuador, 2017, 17 de marzo).</p> <p>“En Quito, lo común es encontrar fanescas hechas con doce granos tiernos, como habas, chochos, choclo y arvejas, entre otros. Suelen servir la sopa con bolitas de masa, una rodaja de huevo duro, un atado de cebolla blanca, un ramo de perejil, una rodaja de ají rojo y un par de rodajas de maduros fritos. Algunos sirven el bacalao aparte, otros lo mezclan en pocas cantidades en la fanesca. En la Costa ecuatoriana, en la provincia del Guayas, hay personas que prefieren licuar los chochos y utilizar granos secos, como el fréjol, la lenteja y el garbanzo. En Esmeraldas, la fanesca lleva leche de coco y camarones. Pero lo más llamativo de este platillo es el encurtido de concha que adorna el plato en reemplazo del tradicional bacalao. Por su parte, la fanesca de la provincia de El Oro es conocida como ‘marinera’ porque lleva todo tipo de mariscos, además de palmitos y una gran variedad de ajíes. En el Azuay, este delicioso platillo va acompañado con una mezcla de mote con choclo. La fanesca azuaya incluye mote, achogchas y pepa de zambo en lugar de maní. La premisa de esta sopa es que casi todos los ingredientes son válidos en su preparación, a excepción la carne, por ser un plato tradicional de Semana Santa. Cada familia tiene sus secretos de preparación, como pelar todos los granos.” (Recetas de Ecuador, 2017, 17 de marzo).</p>	<p>Maíz 0.234% - 71 veces</p> <p>Fanesca 0.062% - 19 veces</p> <p>Sopa 0.142% - 43 veces</p> <p>Choclo 0.052% - 16 veces</p> <p>Bacalao 0.023% - 7 veces</p> <p>Chucho 0.016% - 5 veces</p>
<p>Menestra [lempos="menestra-n"] de lentejas con arroz y carne asada</p> <p>“El <i>arroz con menestra</i> consiste en una mezcla de <i>lentejas</i> con cebolla, pimienta, tomate, ajo, comino y cilantro. La menestra se sirve con <i>arroz, carne, aguacate</i>, plátano y una pequeña ensalada.” (Recetas de Ecuador, 2018, 3 de diciembre).</p> <p>“La <i>menestra de lentejas</i> es un plato típico ecuatoriano que se prepara cocinando las <i>lentejas</i> con cebolla, pimiento,</p>	<p>Arroz 0.195% - 59 veces</p> <p>Lentejas 0.099% - 30 veces</p> <p>Aguacate 0.069% - 21 veces</p> <p>Menestra 0.072% - 22 veces</p>

<p>tomate, ajo, comino y cilantro. Las <i>menestras</i> son algo típico de la Costa en Ecuador, pero se puede encontrar en casi todas las ciudades del país. El nombre completo de este plato es <i>arroz con menestra de lentejas y carne asada</i>." (Recetas de Ecuador, s.f.).</p>	<p>Menestra de lentejas 0.033% - 10 veces</p> <p>Carne asada 0.016% - 5 veces</p>
<p>Encocado [lemma=="encocado"]</p> <p>"El <i>camarón</i> es una de las especialidades del Ecuador. Este plato [<i>encocado de camarones</i>] de Esmeraldas es muy popular a lo largo de todo el año. Los <i>camarones</i> son marinados con limón, especias; para después ser cocinados en una salsa de cilantro, cebolla, tomates, <i>leche de coco</i> y pimientos. Finalmente, son servidos con arroz." (Rebecca Adventure Travel, s.f.).</p> <p>"El <i>coco</i> también es un ingrediente costero extremadamente popular, aunque a menudo se usa como condimento en lugar de como alimento completo, o se sirve en hojuelas y frito. Cuando se usa como condimento en un plato, se conoce como <i>encocado</i>, por ejemplo, el <i>pescado encocado</i> sería <i>pescado</i> con sabor a <i>coco</i>." (Ecuador Hop, s.f.).</p> <p>"También se elabora el famoso <i>encocado</i>, la comida típica más conocida de Esmeraldas, que consiste en un plato fuerte en el que la leche de <i>coco</i> baña a <i>mariscos</i> y toda clase de carnes estofadas." (Recetas de Ecuador, 2017, 15 de marzo).</p> <p>"Este [<i>encocado de cangrejo</i>] es uno de los platos típicos de Ecuador, se hacen de <i>langostinos</i>, <i>pescado</i>, pollo o como en este caso, de <i>cangrejo</i>. ¡Una delicia! Ingredientes: 12 <i>cangrejos</i> surtidos frescos, 2 <i>cocos</i> rallados, 4 plátanos maduros, 1 litro de crema de leche, 200 gr de azúcar, 25 gr de mantequilla, 4 cucharadas de harina, 1 litro de agua, sal al gusto." (Recetas de Ecuador, s.f.).</p> <p>"En cuanto al <i>arroz marinero</i>, ésta se prepara con arroz, <i>camarones</i>, conchas, mejillones, ajo, cebolla, pimienta y condimentos. Su preparación es similar a la paella española, pero utilizando los ingredientes autóctonos de la región." (Recetas de Ecuador, 2018, 3 de diciembre).</p> <p>"La famosa <i>cangrejada</i> ecuatoriana se prepara con pangoras [buey de mar], jaibas, azules y rojos, algunas de las diversas especies de <i>cangrejos</i> que se crían en la zona costera de Ecuador. La <i>cangrejada</i> suele servirse acompañada de una ensalada que se prepara con cebolla, canguil y chifles." (Recetas de Ecuador, s.f.).</p>	<p>Coco 0.185% - 56 veces</p> <p>Pescado 0.142% - 43 veces</p> <p>Camarón 0.072% - 22 veces</p> <p>Mariscos 0.056% - 17 veces</p> <p>Cangrejo 0.046% - 14 veces</p> <p>Encocado 0.033% - 10 veces</p> <p>Encocado de cangrejo 0.006% - 2 veces</p> <p>Encocado de camarones 0.003% - 1 vez</p> <p>Pescado encocado 0.003% - 1 vez</p> <p><u>Información complementaria</u> (Otros platos populares elaborados con pescados)</p> <p>Arroz marinero o arroz con camarones [term("arroz_marinero-x")] 0.019% - 6 veces</p> <p>Cangrejada [lempos="cangrejada-n"] 0.016% - 5 veces</p>
<p>Carne de cerdo/chancho [lemma=="chancho"]: asado y hornado</p>	<p>Carne 0.171% - 52 veces</p> <p>Cerdo</p>

<p>“El <i>hornado</i> es un <i>cerdo asado</i> con totillas de papa, choclo, maduro, mote y aguacate. El <i>hornado</i> es típico de la Sierra del Ecuador. Tendrán la oportunidad de comer <i>hornado</i> en estos tours por los Andes.” (Rebecca Adventure Travel, s.f.).</p> <p>También es muy probable que te encuentres con el <i>chancho al palo</i> (<i>cerdo</i> asado entero) mientras andas por las calles. Esto es menos tradicional que otros platos en los hogares, debido al costo de un cerdo entero, así como a la velocidad requerida para comer la carne antes de que se dañe.” (Ecuador Hop, s.f.).</p> <p>“La <i>fritada</i> de chancho es uno de deliciosos platos típicos de Ecuador. La carne de <i>chancho</i> (<i>cerdo</i> o puerco) se cocina en agua y jugo de naranja con comino, ajo, cebolla, chalote, sal y pimienta.” (Recetas de Ecuador, s.f.).</p>	<p>0.056% - 17 veces</p> <p>Chancho 0.033% - 10 veces</p> <p>Carne de cerdo 0.023% - 7 veces</p> <p>Carne asada 0.016% - 5 veces</p> <p>Carne de chancho 0.013% - 4 veces</p> <p>Hornado 0.013% - 4 veces</p> <p>Chancho al palo 0.003% - 1 vez</p> <p><u>Información complementaria</u> (Otros platos populares elaborados con carne de cerdo/chancho asada)</p> <p>Fritada [lempos=="fritada-n"] 0.016% - 5 veces</p>
<p>Salsa (de) ají [lempos=="ají-n"] de tomate (de árbol), ají costeño, ají criollo</p> <p>“Fría las tortillas en una sartén con un poco de aceite hasta que estén doraditas. Sírvalas con encurtido de cebollas y tomates, y acompañadas de una <i>salsa de ají costeño</i>.” (Recetas de Ecuador, s.f.).</p> <p>“Servir las empanadas calientes con <i>ají criollo</i> o <i>ají de tomate de árbol</i>.” (Recetas de Ecuador, s.f.).</p> <p>“Los chifles son un excelente acompañante para sopas, ceviches y cervezas, o son ideales como entrada acompañados con salsas como <i>ají criollo</i>, curtido de tomate y cebolla, o salsa rosada.” (Recetas de Ecuador, s.f.).</p> <p>“La <i>salsa de ají</i> es una adición a los platos ecuatorianos y se puede buscarla en los Estados Unidos en las tiendas especializadas en comida latinoamericana, o puede ser sustituida por tu salsa picante favorita.” (Mautone, G., s.f.).</p>	<p>Salsa 0.115% - 35 veces</p> <p>Ají 0.102% - 31 veces</p> <p>Ají criollo 0.013% - 4 veces</p> <p>Salsa de ají 0.009% - 3 veces</p> <p>Ají de tomate 0.006% - 2 veces</p> <p>Ají costeño 0.003% - 1 vez</p> <p>Ají picante 0.003% - 1 vez</p>
<p>Cuy [lemma=="cuy"] asado</p> <p>“Y entre los platillos principales de la región están el <i>cuy asado</i>, el <i>yahuarlocro</i> y el <i>motepillo</i>. El <i>cuy asado</i> era</p>	<p>Cuy 0.046% - 14 veces</p> <p>Cuy asado</p>

<p>consumido por los pueblos originarios y los incas, según algunos registros históricos. Con la llegada de los españoles, el <i>cuy</i> fue reemplazado por la carne de vaca. Aun así, logró mantenerse en el tiempo y, actualmente, es considerado un platillo exquisito y consumido en los pueblos pequeños de la región.” (Recetas de Ecuador, 2018, 3 de diciembre).</p> <p>“Por ejemplo, el consumo del <i>cuy asado</i> (conejillo de indias) no sólo sigue siendo una tradición, sino un plato que se come con frecuencia y está ampliamente disponible. Cuanto más alto vayas a las montañas, más pequeños son los pueblos, hay menos personas y aún menos turistas, pero aun así siempre encontrarás <i>cuy</i>.” (Ecuador Hop, s.f.).</p>	<p>0.016% - 5 veces</p>
<p>DULCES</p>	<p>FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)</p>
<p>Cocada [lemma=="cocada"]</p> <p>“Algunas de las delicias de las que presume la costa norte del Ecuador son el camote, la achasca, la bala, la cazuela, el chontaduro, el tapao, la chilla, el piampiado, la mazata, los viches de pescado o camarón, la panelilla, el manjar de <i>coco</i>, los encocados y las <i>cocadas</i>, la majada, el envuelto, los emborrajados, etc.” (Recetas de Ecuador, 2017, 10 de marzo).</p> <p>“Otra de sus aplicaciones popular es en la preparación de dulces y postres como las <i>cocadas</i>, que son como pequeñas galletas, las cuales se hacen creando una especie de melcocha con la fruta, <i>leche</i>, azúcar y otros ingredientes, moldeándose en bolitas o en barras. Existe varias clases de <i>cocadas</i> como la prieta que es <i>coco</i> con raspadura, la blanca que es <i>coco</i> con azúcar, y la de <i>huevo</i> que es <i>coco</i> con azúcar y <i>yemas</i>; estas son <i>cocadas</i> de paila. Otra es la <i>cocada</i> de horno, que es de ralladura de <i>coco</i> y azúcar, y hay una que es ralladura de <i>coco</i> con azúcar y bañada con chocolate. Parientes de las <i>cocadas</i> son los dulces de <i>coco</i>, que contienen <i>leche</i>, ralladura de <i>coco</i> y <i>yemas</i>; el rococó, que es ralladura de <i>coco</i> revuelta en <i>almíbar</i> y <i>mantequilla</i>.” (Recetas de Ecuador, 2017, 15 de marzo).</p> <p>“Las <i>cocadas</i> son un dulce clásico de Ecuador, manjar famoso que lleva al <i>coco</i> como su ingrediente estrella. Ingredientes: 1 <i>coco</i> entero rallado, 400 gr de azúcar, 4 <i>yemas</i> de <i>huevo</i>, 2 tazas de <i>leche</i>, 25 gr de <i>mantequilla</i> (...).” (Recetas de Ecuador, s.f.).</p>	<p>Leche 0.310% - 94 veces</p> <p>Coco 0.185% - 56 veces</p> <p>Huevo 0.168% - 51 veces</p> <p>Mantequilla 0.119% - 36 veces</p> <p>Almíbar 0.039% - 12 veces</p> <p>Yema de huevo 0.039% - 12 veces</p> <p>Cocada 0.033% - 10 veces</p>
<p>Dulce de leche [term("dulce_de_leche-x")]</p> <p>“El <i>dulce de leche</i> es un dulce original de América Latina y también recibe los siguientes nombres: <i>manjar</i>, <i>manjar blanco</i>, <i>cajeta</i> o <i>arequipe</i>. Se trata de una variante carameliza de <i>leche</i> que, actualmente, ha traspasado</p>	<p>Leche 0.310% - 94 veces</p> <p>Dulce 0.201% - 61 veces</p>

<p>fronteras y se ha popularizado fuera de Latinoamérica en países como Francia, donde recibe el nombre de <i>confiture de lait</i>, en España y en Estados Unidos. Se utiliza en un gran número de postres, desde tortitas y helados, hasta pasteles y alfajores, entre otros. En Ecuador, se preparan los famosos <i>soufflés</i> rellenos de <i>dulce de leche</i>.” (Fernández, S., 2016, 13 de enero).</p> <p>“El espectacular <i>dulce de leche</i> o <i>manjar de leche</i>, como es típicamente conocido en Ecuador, es un postre muy tradicional en Latinoamérica. Es un postre que le encanta a todos y se consume como parte de otras delicias o simplemente solo.” (Recetas de Ecuador, s.f.).</p>	<p>Dulce de leche 0.029% - 9 veces</p> <p>Manjar 0.036% - 11 veces</p> <p>Manjar de leche 0.013% - 4 veces</p> <p>Manjar blanco 0.003% - 1 vez</p> <p>Cajeta 0.003% - 1 vez</p> <p>Arequipe 0.003% - 1 vez</p> <p><u>Información complementaria</u> (Postre típico con dulce de leche)</p> <p>Soufflé de dulce de leche [lempos="soufflé-n"] 0.013% - 4 veces</p>
<p>Flan de coco [lempos="flan-n"]</p> <p>“El <i>flan</i> es un postre que se puede tomar en casi todo el mundo, principalmente por su versatilidad y su sencilla preparación. Aunque el <i>flan</i> de <i>huevo</i> es quizá la versión más popular internacionalmente, el <i>flan de coco</i> es la más tradicional dentro de Ecuador. Para su preparación, se deben seguir los mismos pasos que para la elaboración de cualquiera de las versiones de <i>flan</i>, salvo que necesitaremos <i>coco rallado</i>.” (Fernández, S., 2016, 13 de enero).</p> <p>“El <i>flan de coco</i> es un postre muy popular en Ecuador que se prepara con <i>coco rallado</i>, <i>leche condensada</i>, <i>leche</i>, <i>huevos</i> y <i>azúcar</i>. Este <i>flan</i> es un postre fácil de preparar que todos disfrutan. Ingredientes: 1¼ taza de <i>azúcar</i>, ¼ taza de <i>agua</i>, 2 tazas de <i>leche condensada</i>, 2 tazas de <i>leche</i>, 4 <i>huevos</i>, 1 taza de <i>coco rallado</i> (...).” (Recetas de Ecuador, s.f.).</p>	<p>Leche 0.310% - 94 veces</p> <p>Coco 0.185% - 56 veces</p> <p>Huevo 0.168% - 51 veces</p> <p>Flan 0.059% - 18 veces</p> <p>Coco rallado 0.033% - 10 veces</p> <p>Leche condensaada 0.029% - 9 veces</p> <p>Flan de coco 0.023% - 7 veces</p>
<p>Helado [lemma=="helado"]</p> <p>“(…) lo que concierne al toque dulce nada mejor que hacerlo probando los dulces típicos de Ecuador como las cocadas, dulce de leche, además de ricas frutas tropicales como el mango, maracuyá, papaya, piña, melón, etc., con los que se elaboran ricos <i>helados</i> y zumos refrescantes.” (Recetas de Ecuador, 2017, 10 de marzo).</p>	<p>Leche 0.310% - 94 veces</p> <p>Helado 0.036% - 11 veces</p> <p>Helado frito 0.013% - 4 veces</p>

<p>“Los dulces, en esta región, toman toda forma, color y sabor que cualquiera se pueda imaginar, yendo desde una simple espumilla (suspiro o merengue) hasta las delicadas moncaybas o las orejitas con chocolate, pasando por la colada morada, las guaguas de pan, el manjar de leche, y un sin número de <i>helados</i> y mermeladas.” (Recetas de Ecuador, 2017, 10 de marzo).</p> <p>“[El dulce de leche] Se utiliza en un gran número de postres, desde tortitas y <i>helados</i>, hasta pasteles y alfajores, entre otros.” (R. Ramírez, Diana, 2018, 1 de febrero).</p> <p>“El <i>helado frito</i> está ganando bastante popularidad en Ecuador, especialmente en las ciudades grandes como Quito y Guayaquil (...).” (Recetas de Ecuador, s.f.).</p>	
<p>Dulce de babaco [term("dulce_de_babaco-x")]</p> <p>“El <i>dulce de babaco</i> es por ejemplo una de las opciones que ya muchos restaurantes españoles empiezan a tener en cuenta para ofrecer platos internacionales con un sabor atractivo, nuevo y original. Se trata de una especie <i>almíbar</i> que se prepara mediante la cocción de un <i>babaco</i> maduro al cual se le añade azúcar, agua y un poco de <i>canela</i>.” (Ken Fods, s.f.).</p> <p>“El <i>babaco</i> es una fruta original de Sudamérica, concretamente de la provincia de Loja, en Ecuador. En realidad, es un híbrido natural resultante del cruce entre toronche y chamburo. El cultivo de <i>babaco</i>, al igual que el de papaya, se debe a que es un fruto comestible muy consumido en el país. Así, el <i>dulce de babaco</i> es una especie de <i>almíbar</i> hecho a partir de la cocción de un <i>babaco</i> maduro de tamaño grande, al que se le añade azúcar, agua y un poco de <i>canela</i>. Dependiendo de la cantidad de agua que utilicemos, quedará más líquido o más espeso.” (Fernández, S., 2016, 13 de enero).</p>	<p>Canela 0.224% - 68 veces</p> <p>Dulce 0.201% - 61 veces</p> <p>Babaco 0.109% - 33 veces</p> <p>Almíbar 0.039% - 12 veces</p> <p>Dulce de babaco 0.036% - 11 veces</p>
<p>Dulce de higos [term("dulce_de_higo-x")]</p> <p>“<i>Dulce de higos</i> o <i>higos</i> pasados son <i>higos</i> cocinados en miel de <i>panela</i> y se sirven acompañados con rodajas de queso.” (Recetas de Laylita. s.f.).</p> <p>“Los <i>higos</i> son una fruta baja en grasas y rica en carbohidratos, por lo que son recomendables para utilizar como mermelada casera. De hecho, el <i>dulce de higos</i> puede ser una especie de mermelada o bien consistir en <i>higos</i> cocidos y bañados en almíbar para conservas. Para preparar este <i>dulce</i>, necesitaremos como mínimo 1 kg de <i>higos</i> y 500 gr de azúcar, dado que es un postre muy <i>dulce</i>. Además, necesitarás zumo de <i>limón</i>.” (Fernández, S., 2016, 13 de enero).</p>	<p>Canela 0.224% - 68 veces</p> <p>Dulce 0.201% - 61 veces</p> <p>Limón 0.125% - 38 veces</p> <p>Panela 0.099% - 30 veces</p> <p>Higo 0.095% - 29 veces</p> <p>Clavos de olor</p>

<p>“El <i>dulce de higos</i> es uno de esos postres que representan la esencia de Ecuador, son deliciosos y sencillos. El proceso para preparar los <i>higos</i> es un poco largo, tarda casi tres días, pero vale la pena la espera, es el toque ideal para el final a una buena comida. Ingredientes: 20 <i>higos</i> lavados maduros pero firmes, 1 pizca de bicarbonato, 1 kilo de <i>panela</i> o piloncillo, <i>canela</i>, <i>clavo de olor</i> y otras especias, agua.” (Recetas de Ecuador, s.f.).</p>	<p>0.085% - 26 veces</p> <p>Jugo de limón 0.042% - 13 veces</p> <p>Almíbar 0.039% - 12 veces</p> <p>Dulce de higos 0.029% - 9 veces</p> <p>Piloncillo 0.016% - 5 veces</p> <p>Miel de panela 0.059% - 2 veces</p> <p><u>Información complementaria</u> (otro dulce de fruta igual de popular)</p> <p>Dulce de zapallo [term("dulce_de_zapallo-x")] 0.019% - 6 veces</p>
<p>Mermelada [lempos="mermelada-n"] de piña</p> <p>“Los postres clásicos ecuatorianos son, en su mayor parte, frutas tropicales cocinadas en <i>mermelada</i> o miel. Las frutas más utilizadas son la fruta del babaco, el higo, las fresas y las <i>piñas</i>, entre otras.” (Ecuador Hop, s.f.).</p> <p>“La <i>mermelada de piña</i> es muy apreciada por los locales y tan solo necesita para elaborarla agua, azúcar, <i>canela</i>, <i>clavos de olor</i>, <i>cardamomo</i>, <i>cedrón</i> y un poco de <i>zum</i>o de <i>limón</i>.” (Recetas de Laylita. s.f.).</p> <p>“<i>Mermelada de piña</i> o <i>dulce de piña</i> preparada con <i>piña</i> fresco, <i>canela</i>, <i>clavo de olor</i>, <i>cardamomo</i> y <i>cedrón</i>.” (Recetas de Laylita. s.f.).</p> <p>“La <i>piña</i> es una de las frutas exóticas muy común de Ecuador, con la cual se prepara un gran número de postres como la <i>mermelada de piña</i>. Para preparar este dulce, además de la <i>piña</i>, se utiliza otros ingredientes como azúcar o panela rallada, <i>canela</i>, <i>clavos de olor</i>, <i>cardamomo</i>, <i>cedrón</i> y <i>zum</i>o de <i>limón</i>.” (Recetas de Ecuador, s.f.).</p> <p>“La <i>mermelada de piña</i> se puede servir con pan, crepas, helado o con queso.” (Recetas de Ecuador, s.f.).</p>	<p>Canela 0.224% - 68 veces</p> <p>Piña 0.198% - 60 veces</p> <p>Limón 0.125% - 38 veces</p> <p>Clavos de olor 0.082% - 25 veces</p> <p>Jugo de limón 0.042% - 13 veces</p> <p>Mermelada 0.059% - 18 veces</p> <p>Cedrón 0.026% - 8 veces</p> <p>Mermelada de... 0.026% - 8 veces</p> <p>Mermelada de piña 0.026% - 8 veces</p> <p>Cardamomo 0.013% - 4 veces</p>

	<p>Zumo de limón 0.013% - 4 veces</p> <p><u>Información complementaria</u> (postre popular en el que se usa la piña)</p> <p>Flan o queso de piña [flan + piña] 0.003% - 1 vez</p>
<p>Espumilla [lempos=="espumilla-n"], suspirito, suspiro</p> <p>“Uno de los postres ecuatorianos más visuales son las <i>espumillas</i>, también conocidas en diferentes regiones del país como <i>suspiros</i>. Se parece al <i>merengue</i> y se presentan coloreados. Pequeñas nubes de azúcar con un fresco sabor a <i>limón y canela</i>.” (Ken Fods, s.f.).</p> <p>“La <i>espumilla</i> es un postre tradicional ecuatoriano, es una espuma cremosa tipo <i>merengue</i> preparada con pulpa de <i>guayaba, claras de huevo y azúcar</i>.” (Recetas de Ecuador, 2017, 15 de marzo).</p> <p>“Las <i>espumillas, suspiritos o suspiros</i> son, en realidad, un dulce popular en Sudamérica, especialmente en Guatemala y El Salvador, así como en Ecuador. Son un dulce similar al <i>merengue</i> que se colorean, de manera que se encuentran en diversos colores. Se trata de una especie de nubes de azúcar con sabor a <i>canela y limón</i>, que se preparan a base de <i>huevo, azúcar, vainilla, limón, pulpa de guayaba y canela molida</i>.” (Fernández, S., 2016, 13 de enero).</p> <p>“Agregar las <i>claras de huevo</i> al puré de <i>guayaba</i> y azúcar y usar la batidora eléctrica para batir la mezcla hasta que obtener una textura cremosa y firme. Servir la <i>espumilla</i> inmediatamente en copas o conos de helado, acompañada con la salsa de mora, grajeas y coco rallado.” (Recetas de Ecuador, s.f.).</p>	<p>Canela 0.224% - 68 veces</p> <p>Huevo 0.168% - 51 veces</p> <p>Limón 0.125% - 38 veces</p> <p>Guayaba 0.046% - 14 veces</p> <p>Espumilla 0.036% - 11 veces</p> <p>Merengue 0.023% - 7 veces</p> <p>Clara de huevo 0.019% - 6 veces</p> <p>Suspiro 0.013% - 4 veces</p> <p>Suspirito 0.006% - 2 veces</p>
<p>Ensalada de frutas [term("ensalada_de_fruta-x")] Come y bebe [comer + beber]</p> <p>“El <i>come y bebe</i> es una <i>ensalada de frutas</i> sencilla y refrescante que se prepara con papaya, <i>banano, piña, y jugo de naranja</i>.” (Recetas de Ecuador, s.f.).</p> <p>“El <i>come y bebe</i> es una <i>ensalada de frutas</i> que en España se conoce como macedonia. Es un postre fácil de preparar y muy refrescante para el que se emplean frutas exóticas y muy frescas, como papaya, <i>banano, piña, mango, guineos</i> maduros, moras, etc. y se acompaña de <i>zumo de naranja</i>. Al haber al mismo tiempo trozos enteros de frutas y <i>zumo de</i></p>	<p>Piña 0.198% - 60 veces</p> <p>Ensalada 0.076% - 23 veces</p> <p>Come y bebe 0.023% - 16 veces</p> <p>Banano 0.042% - 13 veces</p> <p>Mango</p>

<p><i>naranja</i>, este postre puede comerse y, a la vez, beberse, de ahí su nombre. Aunque depende del dulzor natural de las frutas empleadas, al <i>come y bebe</i> se le sueña añadir azúcar o miel, de manera que adquiere un toque dulce adicional. Existen variantes que añaden ron, cachaca o aguardiente, de manera que el <i>come y bebe</i> se convierte en un cóctel.” (Fernández, S., 2016, 13 de enero).</p>	<p>0.039% - 12 veces</p> <p>Jugo de naranja 0.026% - 8 veces</p> <p>Ensalada de frutas 0.023% - 7 veces</p> <p>Guineo 0.023% - 7 veces</p>
<p>BEBIDAS</p>	<p>FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)</p>
<p>Batido chucula [lempos="chucula-n"]</p> <p>“La <i>chucula</i> ecuatoriana, un riquísimo <i>batido</i> de maduro como energizante. Esta bebida es una las tradiciones culinarias de los pueblos indígenas que aún se conserva en Ecuador. Ingredientes: 4 <i>plátanos</i> maduros pelados cortados en rodajas, 4 palitos de <i>canela</i>, 4 cucharadas de <i>queso</i> sin sal rallado, 2 tazas de azúcar, 2 tazas de <i>leche</i>, 1 cucharadita de esencia de vainilla, ½ taza de agua (...).” (Recetas de Ecuador, s.f.).</p>	<p>Leche 0.310% - 94 veces</p> <p>Plátano 0.274% - 83 veces</p> <p>Canela 0.224% - 68 veces</p> <p>Queso 0.211% - 64 veces</p> <p>Batido 0.013% - 4 veces</p> <p>Chucula 0.013% - 4 veces</p>
<p>Morocho [lempos=="morocho-n"]</p> <p>“El <i>morocho</i> es una dulce bebida hecha de morocho (seco, granos de <i>maíz</i> agrietados), <i>leche</i>, <i>canela</i>, azúcar y pasas.” (Rebecca Adventure Travel, s.f.).</p> <p>“El <i>morocho</i> es sin duda la más popular de las cafeterías y restaurantes de Quito, preparado a base de <i>maíz</i> blanco de grano duro y chico que lleva el mismo nombre de la bebida, se le adiciona <i>leche</i>, azúcar y <i>canela</i>, perfecto acompañante de las empanadas de viento.” (URKO Cocina Local, 2017, 9 de agosto).</p> <p>“El <i>morocho</i> es una bebida típica de Guayaquil de singular aroma y exquisito sabor que se ha popularizado en todo Ecuador. Se elabora con <i>maíz</i> morocho, <i>leche</i>, panela y <i>canela</i> y se suele servir con pan de yuca.” (Recetas de Ecuador, s.f.).</p>	<p>Leche 0.310% - 94 veces</p> <p>Maíz 0.234% - 71 veces</p> <p>Canela 0.224% - 68 veces</p> <p>Pasas 0.036% - 11 veces</p> <p>Morocho 0.029% - 9 veces</p>
<p>Rompopo [lempos="rompopo-n"]</p> <p>“El <i>rompopo</i> o ponche de <i>leche</i> es una bebida caliente o fría popular durante las vacaciones, hecha de <i>leche</i>, azúcar,</p>	<p>Leche 0.310% - 94 veces</p> <p>Canela</p>

<p><i>vainilla</i>, cáscara de naranja, crema, y alcohol de caña de azúcar. Se puede servir con, o sin alcohol.” (Rebecca Adventure Travel, s.f.).</p> <p>“El <i>rompope</i> es una bebida ecuatoriana preparada con <i>yemas de huevo</i>, <i>vainilla</i>, <i>canela</i>, almendra molida, <i>leche</i>, azúcar y licor. Se sirve tradicionalmente en las festividades navideñas. Ingredientes: 4 tazas de <i>leche</i>, 6 <i>yemas de huevo</i>, ½ taza de <i>aguardiente</i>, 1 taza de azúcar, 1 cucharadita de esencia de <i>vainilla</i>, 5 granos de pimienta dulce (de olor), 10 clavos de olor, 4 palitos de <i>canela</i> (...).” (Recetas de Ecuador, s.f.).</p> <p>“Servir el <i>rompope</i> frío en una copa con un palito de <i>canela</i> (opcional).” (Recetas de Ecuador, s.f.).</p>	<p>0.224% - 68 veces</p> <p>Huevo 0.168% - 51 veces</p> <p>Yema de huevo 0.039% - 12 veces</p> <p>Vainilla 0.042% - 13 veces</p> <p>Aguardiente 0.046% - 14 veces</p> <p>Rompope 0.016% - 5 veces</p> <p>Licor 0.019% - 6 veces</p>
<p>Chicha [lempos="chicha-n"]</p> <p>“La <i>chicha</i> es un tipo de bebida alcohólica, derivada principalmente de la fermentación no destilada del <i>maíz</i> y otros <i>cereales</i>. De igual manera la beben los indígenas de la Amazonia, siendo la <i>yuca</i> o chontas cocinadas y fermentadas, en ocasiones son masticadas para que esta se fermente; aunque en la actualidad existen otras maneras de fermentación.” (Rebecca Adventure Travel, s.f.).</p> <p>“En tiempos pre coloniales, la <i>chicha</i> era una bebida hecha exclusivamente para la realeza. Anteriormente se hacía masticando <i>maíz</i>, escupiéndolo y dejándolo fermentar durante una semana. Entonces resultaba una bebida de <i>maíz</i> que salía púrpura (<i>chicha morada</i>) o amarilla (<i>chicha de jora</i>), dependiendo del tipo de <i>maíz</i>. La bebida de <i>chicha</i> se usaba principalmente para festivales y ceremonias, pero en la época postcolonial también se usaba para beber de forma recreativa, con tabernas dedicadas a prepararla.” (Ecuador Hop, s.f.).</p> <p>“Es así que el uso de la palabra ‘<i>chicha</i>’ se extiende por todo Latinoamérica, para referirse a los distintos tipos de bebidas fermentadas pero que en su mayoría se preparan a base de <i>cereales</i> como: varios tipos de <i>maíz</i>, quinoa, mote, cebada, trigo, amaranto, entre otros. Existen muchas versiones de acuerdo al lugar en donde se prepare, por ejemplo en la costa con el agua de cocción de arroz.” (URKO Cocina Local, 2017, 9 de agosto).</p>	<p>Maíz 0.234% - 71 veces</p> <p>Chicha 0.052% - 16 veces</p> <p>Yuca 0.052% - 16 veces</p> <p>Jora 0.036% - 11 veces</p> <p>Chicha de jora 0.165% - 5 veces</p> <p>Cereal 0.013% - 4 veces</p> <p>Chicha morada 0.003% - 1 vez</p>
<p>Canelazo [lempos="canela-n"]</p> <p>“El <i>canelazo</i> es una bebida alcohólica caliente que se consume en las zonas montañosas del Ecuador. Comúnmente hecha con el jugo de la <i>naranja</i>,</p>	<p>Canela 0.224% - 68 veces</p> <p>Limón 0.125% - 38 veces</p>

<p>mora, maracuyá y caña de azúcar comúnmente hervida con <i>canela</i>. El alcohol de la caña de azúcar es comúnmente agregado.” (Rebecca Adventure Travel, s.f.).</p> <p>“El <i>canelazo</i> es una antigua bebida de la sierra ecuatoriana, que surge en la época colonial entre los estratos socio-económicos bajos y medios, elaborado a base de agua y <i>canela</i>, hervido con <i>limón</i>, <i>naranja</i> y <i>panela</i>, al cual se le añade <i>aguardiente</i> de caña y se lo sirve bien caliente.” (URKO Cocina Local, 2017, 9 de agosto).</p> <p>“Aunque también existe una versión sin alcohol, el <i>canelazo</i> consiste en una mezcla caliente de agua de <i>canela</i>, <i>panela</i>, <i>naranja</i> y <i>aguardiente</i>. En realidad, es una bebida típica de la sierra ecuatoriana porque se lo suele beber durante las noches frías.” (URKO Cocina Local, 2017, 9 de agosto).</p> <p>“El <i>canelazo</i> es una bebida ecuatoriana tradicional de la Sierra, se prepara mezclando agua con <i>canela</i>, azúcar y <i>aguardiente</i>. Es ideal para las noches frías o cuando llueve.” (Recetas de Ecuador, s.f.).</p>	<p>Panela 0.099% - 30 veces</p> <p>Naranja 0.0072% - 22 veces</p> <p>Aguardiente 0.046% - 14 veces</p> <p>Canelazo 0.036% - 11 veces</p>
<p>Colada [lempos="colada-n"]</p> <p>“Esta celebración va acompañada de una importante tradición gastronómica: la <i>colada morada</i>, una bebida espesa de color morado que se prepara con frutas típicas ecuatorianas, hierbas y especias. Ingredientes: 2 litros de agua fría, 4 rajas de <i>canela</i>, 8 <i>clavos de olor</i>, la cáscara de 1 <i>limón</i>, la cáscara de 1 <i>naranja</i>, la cáscara de 1 <i>piña</i>, ½ taza azúcar granulada, ½ taza de <i>panela</i> (o <i>piloncillo</i>), 2 hojas de laurel, ½ cucharadita de hierba luisa seca, ¼ kilo de mortiños (o arándano azul), ¼ kilo de moras, ½ cucharadita de pimienta de olor molido, 1 taza de pulpa de naranja, ¼ taza de <i>maicena</i> disuelta en 1 taza de agua, 1 taza de <i>piña</i> cortada en cubitos, ½ taza de frutillas (o fresas) cortadas, ½ taza de babaco cortado (opcional).” (Recetas de Ecuador, s.f.).</p>	<p>Canela 0.224% - 68 veces</p> <p>Piña 0.198% - 60 veces</p> <p>Limón 0.125% - 38 veces</p> <p>Panela 0.099% - 30 veces</p> <p>Naranja 0.079% - 24 veces</p> <p>Clavos de olor 0.085% - 26 veces</p> <p>Colada 0.165% - 5 veces</p> <p>Colada morada 0.006% - 2 veces</p> <p>Maicena 0.006% - 2 veces</p>
<p>Naranjillazo [lempos="naranja-n"]</p> <p>“El <i>naranjillazo</i> es una bebida ecuatoriana y una de las variaciones más populares del <i>canelazo</i>. Se prepara con <i>jugo de naranja</i>, una fruta de sabor ácido típica de Ecuador. Ingredientes: 4 tazas de agua, 2 tazas de concentrado de</p>	<p>Canela 0.224% - 68 veces</p> <p>Panela 0.099% - 30 veces</p>

<p><i>naranjilla</i>, 1¼ taza de azúcar o <i>panela</i> ralada, 8 palitos de <i>canela</i>, ¼ taza de <i>aguardiente</i> (...)." (Recetas de Ecuador, s.f.).</p> <p>"<i>Naranjillazo</i> es la variante del <i>canelazo</i>, donde en vez de <i>canela</i> se le añade <i>naranjillas</i>, se las colocan en una olla a fuego lento con azúcar por aproximadamente media hora, se cierne y se mezclan con <i>aguardiente</i>." (URKO Cocina Local, 2017, 9 de agosto).</p>	<p>Naranjilla 0.0072% - 22 veces</p> <p>Aguardiente 0.046% - 14 veces</p> <p>Naranjillazo 0.165% - 5 veces</p> <p>Jugo de naranjilla 0.006% - 2 veces</p>
<p>Jugo [lempos="jugo-n"] de frutas</p> <p>"El <i>jugo de guanábana</i> es una bebida muy refrescante que se consume en todas las regiones del Ecuador. Ingredientes: 1 <i>guanábana</i> madura, ½ litro de agua, hielo en cubitos, azúcar al gusto(...)." (Recetas de Ecuador, s.f.).</p> <p>"El <i>jugo</i> o batido <i>de guayaba</i> se consume en todo el Ecuador, incluso en las islas galápagos es muy apetecido. Ingredientes: 4 <i>guayabas</i>, 1 litro de agua o leche, azúcar al gusto, hielo en cubitos (...)." (Recetas de Ecuador, s.f.).</p>	<p>Jugo 0.175% - 53 veces</p> <p>Jugo de 0.132% - 40 veces</p> <p>Jugo de limón 0.042% - 13 veces</p> <p>Jugo de naranja 0.026% - 8 veces</p> <p>Jugo de piña 0.013% - 4 veces</p> <p>Jugo de arándano 0.009% - 3 veces</p> <p>Jugo de guanábana 0.009% - 3 veces</p> <p>Jugo de guayaba 0.006% - 2 veces</p> <p>Jugo de naranjilla 0.006% - 2 veces</p>
<p>Vino [lempos="vino-n"]</p> <p>"Esta bebida [el <i>vino</i> hervido] comparte espacio con alimentos tradicionales en cual consiste en hervir el <i>vino tinto</i> con un poco de jugo de naranja, astillas de <i>canela</i>, <i>clavo</i> de olor y <i>pasas</i>." (URKO Cocina Local, 2017, 9 de agosto).</p> <p>"De igual manera algunos <i>vinos</i> elaborados a base de frutas tropicales y el brandy que es usado como licor base para cócteles ecuatorianos." (URKO Cocina Local, 2017, 9 de agosto).</p> <p>"El arroz con leche frito es otro de los habituales, aparte de estos ingredientes es necesario <i>vino tinto</i>, azúcar y tomillo." (Ken Fods, s.f.).</p>	<p>Vino 0.036% - 11 veces</p> <p>Vino blanco 0.016% - 5 veces</p> <p>Vino tinto 0.006% - 2 veces</p>

<p>“Derretir la mantequilla en un sartén de buen tamaño y agregar la cebolla, el pimiento, los tomates, la mitad del perejil, el achiote molido, la cucharadita restante de comino, sal y pimienta. Cocinar durante 10 minutos, revolviendo de vez en cuando. Añadir el <i>vino blanco</i> y cocinar durante 5 minutos más.” (Recetas de Ecuador, s.f.).</p>	
<p>Horchata [lempos="horchata-n"]</p> <p>“La <i>horchata</i> se la obtiene de la infusión de 28 <i>hierbas medicinales</i> (entre ellas la manzanilla, claveles, llantén, cedrón, toronjil, etc), y se la toma ya sea fría o bien caliente, ésta última la más habitual.” (Medio milion, s.f.).</p> <p>“La <i>horchata</i> de Ecuador es una bebida de color rojo o rosado, que se prepara con diferentes <i>hierbas</i> aromáticas como manzanilla, menta, cedrón, hierba luisa y toronjil, y flores como esencia de rosas, violetas, begonias, claveles, etc. Esta bebida, típica de la provincia de Loja, se puede tomar caliente en la mañana o fría como <i>refresco</i> para acompañar el almuerzo.” (Recetas de Ecuador, s.f.).</p>	<p>Hierba 0.049% - 15 veces</p> <p>Horchata 0.023% - 7 veces</p> <p>Infusión 0.016% - 5 veces</p> <p>Horchata lojana 0.009% - 3 veces</p> <p>Refresco 0.003% - 1 vez</p> <p>Hierba medicinal 0.003% - 1 vez</p>
<p>Café [lempos="café-n"]</p> <p>“Además de las piscinas camaroneras y los frutos de un mar generoso, las provincias de Esmeraldas y Manabí, son un paraíso verde con miles de hectáreas de platanales, cacao y <i>café</i>.” (Recetas de Ecuador, 2017, 10 de marzo).</p> <p>“Servir en un plato los bolones calientes, preferiblemente acompañado de <i>café</i> y huevo frito.” (Recetas de Ecuador, s.f.).</p> <p>“Servir las humitas calientes acompañadas de ají de tomate de árbol y una taza de <i>café</i>.” (Recetas de Ecuador, s.f.).</p>	<p>Café 0.026% - 8 veces</p>
<p>Cerveza [lempos="cerveza-n"]</p> <p>“Los nuevos productos que llegaron, se mezclaron con los locales, creando así preparaciones que se adaptaban al entorno. De ahí parten los jugos, batidos, coladas, <i>cervezas</i>, destilados y los comeibebes. Las nuevas preparaciones que desplazaron en algunos casos a lo tradicional han generado una desvalorización inminente hacia las bebidas tradicionales ecuatorianas.” (URKO Cocina Local, 2017, 9 de agosto).</p> <p>“La cangrejada suele servirse acompañada de una ensalada que se prepara con cebolla, canguil y chifles. Ingredientes: 1 atado de cangrejos, 1 botella grande de <i>cerveza</i>, 2 plátanos</p>	<p>Cerveza 0.023% - 7 veces</p>

maduros cortados en 4 trozos, 2 plátanos verdes cortados en 4 trozos (...)." (Recetas de Ecuador, s.f.).

"Los chifles son un excelente acompañante para sopas, ceviches y cervezas, o son ideales como entrada acompañados con salsas como ají criollo, curtido de tomate y cebolla, o salsa rosada (...)." (Recetas de Ecuador, s.f.).

6. PARAGUAY

TOKENS: 30 273

PALABRAS: 25 564



PLATOS Y SALSAS TÍPICOS	FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)
<p>Caldo/sopa vori vori [lempos="vori-r"] Caldo/sopa vorí vorí [lempos="vorí-n"]</p> <p>"Otro de los platos típicos que he podido probar es el <i>vorí-vorí</i>, el cual me preparó un día muy amablemente Evelyn. Normalmente se elabora con <i>pollo</i>, aunque el que yo probé era de carne de vaca. Es como un <i>caldo</i> bastante espeso con unas pequeñas bolitas de harina de <i>maíz</i> y <i>queso</i> que se amasan con la mano. La palabra <i>vorí</i> proviene del vocablo guaraní 'borita' (bolita), que se acopló en <i>vorí</i>. <i>Vorí-vorí</i> vendría a decir bolita-bolita." (Lápiz nómada, 2015, 04 de abril).</p> <p>"El <i>vorí</i> blanco, es otra de las deliciosas <i>sopas</i> tan apetecidas en Paraguay, es una variante vegana del tradicional <i>vorí vorí</i> y te aseguramos que tiene un sabor inigualable. Ingredientes: 2 cebollas, 3 tomates, 2 dientes de ajo, 250 gr de zapallo, 250 gr de harina de <i>maíz</i>, 100 gr de <i>queso</i> paraguay, 200 ml de leche, 50 gr de manteca, 20 ml de aceite, 1 hoja de laurel, 1 ½ litro de <i>caldo</i> de verduras, 1 cucharada de tomillo seco, 1 cucharada de perejil, sal." (Recetas de Paraguay, s.f.).</p> <p>"Es un plato que tiene aproximadamente 5.000 años y tiene los ingredientes del cocido español, que se basa en el <i>caldo</i> que viene de Oriente Medio. Pero los guaraníes le añadieron la harina de <i>maíz</i> en lugar de la de trigo y el nombre tan particular se debe a las bolitas que los mismos realizaban con la harina de <i>maíz</i>. 'Al hecho de hacer las bolitas le llaman <i>vori vori</i>', narró el chef. Domínguez manifestó que el <i>vori vori</i> en el interior del país se puede hacer de diferentes maneras, como por ejemplo con el agregado de <i>queso</i> paraguay a las bolitas. La elaboración de este tradicional <i>caldo</i> lleva <i>maíz</i>, papa, zanahoria y <i>gallina</i>, preferentemente casera." (Baruja, S.; Bordón, P., 2017, 9 de septiembre).</p>	<p>Queso 0.386% - 117 veces</p> <p>Maíz 0.330% - 100 veces</p> <p>Sopa 0.211% - 64 veces</p> <p>Caldo 0.188% - 57 veces</p> <p>Vori vori 0.066% - 20 veces</p> <p>Cerdo 0.059% - 18 veces</p> <p>Pollo 0.030% - 9 veces</p> <p>Vorí-vorí 0.026% - 8 veces</p> <p>Borí borí 0.013% - 4 veces</p> <p>Gallina 0,009% - 3 veces</p> <p>Queso paraguay 0,009% - 3 veces</p>

<p>“<i>Borí borí (vori vori)</i> es una sabrosa <i>sopa de pollo</i> paraguaya. Se hace con <i>grasa de pollo</i> y de <i>cerdo</i>, el <i>queso</i> paraguayo salado llamado <i>queso</i> paraguayo, <i>tomates</i> frescos, <i>zanahorias</i>, <i>apio</i> y <i>perejil</i>. Las <i>bolas de harina de maíz</i> rellenas de <i>queso</i> se vierten en el <i>caldo</i> y todo se sirve con <i>carne</i> a la <i>parrilla</i>. Es una <i>comida</i> muy <i>nutritiva</i> y <i>sabrosa</i>.” (Viajero casual, s.f.).</p>	
<p>Chipa [lempos="chipa-n"] Chipá [lempos = "chipá-n"]</p> <p>“Dentro de la oferta gastronómica callejera de Asunción pueden destacarse las más de 70 variedades de <i>chipa</i> existentes. <i>Chipa</i> almidón, <i>chipa</i> piru, <i>chipa</i> cuerito, <i>chipa</i> guazú, <i>chipa</i> so’o - relleno con <i>carne</i> - y <i>chipa</i> manduyí -con <i>maní</i> -, entre otras, son algunas de las <i>delicias</i> que se venden recién <i>horneadas</i> en estos lugares.” (Recetas de Paraguay, 2020, 1 de abril).</p> <p>“La <i>chipa guasú</i> es muy similar a la <i>sopa paraguaya</i> pero la gran diferencia es que <i>chipa guasú</i> está preparada con <i>maíz</i>. La <i>chipa</i> es similar en apariencia al <i>pan</i> pero como ingredientes principales tiene: <i>almidón de mandioca</i>, <i>queso</i>, <i>leche</i>, <i>huevos</i>, <i>manteca</i> y <i>sal</i>. También se le puede añadir <i>levadura</i>, <i>zumo de naranja</i> y <i>aceite</i>.” (Recetas de Ecuador, 2017, 24 de febrero).</p> <p>“La <i>chipa</i> es algo muy típico y es frecuente escuchar alguna <i>camioneta</i> que va por los <i>barrios</i> vendiéndola. También pueden verse a las <i>chiperas</i> con sus <i>canastas</i> repletas de <i>chipa</i> sobre sus <i>cabezas</i>. La <i>chipa</i> se parece a un <i>pan</i> pequeño, solo que se elabora con <i>almidón de mandioca</i>, <i>queso</i> duro, <i>leche</i>, <i>huevos</i>, <i>manteca</i> y <i>sal</i>. En algunos casos también le añaden un poco de <i>levadura</i>, <i>jugo de naranja</i> o <i>aceite de girasol</i>.” (Lápiz nómada, 2015, 04 de abril).</p> <p>“Si deseas que el <i>chipa</i> guazú te quede con una consistencia líquida añadí más <i>agua</i> o <i>leche</i>, si querés que te salga más sólido agregá <i>harina de maíz</i>.” (Comidas paraguayas.com., s.f.).</p> <p>“<i>Chipa</i> so’o So’o quiere decir <i>carne</i> en <i>guaraní</i>, por eso esta <i>chipa</i> es una <i>bola</i> de <i>masa</i> rellena de <i>carne</i>. La <i>masa</i> se hace con <i>yuca</i> o <i>mandioca</i> hervida a la que se le quitan los <i>hilos</i> y se la pasa por una <i>picadora</i> de <i>carne</i> para <i>ablandarla</i>, queda una <i>masa</i> compacta que se mezcla con <i>harina de maíz</i> y se <i>amasa</i>.” (Dimensión vegana, 2016, 17 de mayo).</p> <p>“Entre algunas <i>comidas</i> tradicionales, la más popular es la <i>chipa</i>. Vienen en dos formas. Una es la <i>chipa ‘piru’</i> o pequeña y tiene una forma similar a la <i>rosquita</i> y la otra viene en forma de <i>pan</i>, ambas hechas a base de <i>almidón</i>.” (Clarín.com., 2017, 3 de septiembre).</p>	<p>Queso 0.386% - 117 veces</p> <p>Leche 0.383% - 116 veces</p> <p>Maíz 0.330% - 100 veces</p> <p>Mandioca 0.280% - 85 veces</p> <p>Chipa 0.109% - 33 veces</p> <p>Chipá 0.066% - 20 veces</p> <p>Almidón de mandioca 0.026% - 8 veces</p> <p>Guazú 0.016% - 5 veces</p> <p>Chipa caburé (asador) 0.016% - 5 veces</p> <p>Chipa piru 0.016% - 5 veces</p> <p>Guasú 0.013% - 4 veces</p> <p>Chipa guazú 0.009% - 3 veces</p> <p>Chipa guasú 0.006% - 2 veces</p> <p>Chipá guasú 0.006% - 2 veces</p> <p>Chipá guazú 0.006% - 2 veces</p> <p>Chipa manduyí 0.006% - 2 veces</p>

<p>“El [<i>chipa</i>] <i>caburé</i> [o <i>chipa</i> asador] es una comida típica del Paraguay donde la harina de <i>maíz</i> y la <i>mandioca</i> son base fundamental. El <i>caburé</i> misionero debe tener buena mantequilla, buen <i>queso</i> y mucho huevo. Se hace con una masa de <i>almidón de mandioca</i>, un poco más dura que la de los <i>chipás</i> al horno y se envuelve en la punta de un palo. Se asan sobre las brasas girando lentamente hasta que se cocinen.” (Clarín.com., 2017, 3 de septiembre).</p>	
<p>Empanada [lempos=="empanada-n"]</p> <p>“Una de las curiosidades más salientes de las comidas que se venden en los locales o en la calle misma en Asunción, que suele llamar mucho la atención de los extranjeros o de la gente que visita esta ciudad por primera vez son los <i>sándwiches de empanada</i>. Es decir, que además de vender las clásicas <i>empanadas</i> que se conocen en casi todo el continente, en Asunción vienen acompañadas de un <i>pan</i>, para cortarlo al medio colocar la <i>empanada</i> en el medio formando un <i>sándwich</i> y alguna salsa picante para acompañar.” (Recetas de Paraguay, 2020, 1 de abril).</p> <p>“Las <i>empanadas</i> no se originaron en Paraguay sino en Costa Rica y luego se extendieron a otros lugares del mundo. Las <i>empanadas</i> son generalmente pasteles hechos con rellenos de <i>huevo</i>, <i>carne</i>, <i>maíz</i> y <i>queso</i>, pero en Paraguay, las <i>empanadas</i> se fríen a diferencia de otros lugares. No sólo se fríen, sino que también se colocan entre dos rebanadas de <i>pan</i> y se consumen como un <i>sándwich</i>.” (Viajero casual, s.f.).</p> <p>“Estas <i>empanadas</i> son los mejores <i>pasteles</i> fritos de América y los paraguayos las comen hasta en emparedados. Se sirven con <i>mandioca</i> y una ensalada de tomates y cebollas picados.” (Cubahora, 2019, 6 de febrero).</p>	<p>Queso 0.386% - 117 veces</p> <p>Carne 0.320% - 97 vez</p> <p>Aceite 0.257% - 78 veces</p> <p>Huevo 0.234% - 71 veces</p> <p>Pan 0.128% - 39 vez</p> <p>Empanada 0.069% - 21 veces</p> <p>Sándwich 0.016% - 5 veces</p> <p>Carne molida 0.013% - 4 veces</p> <p>Sándwich de empanada 0.003% - 1 vez</p>
<p>Mbeju [lempos="mbeju-n"] Mbejú [lempos="mbejú-n"] Mbeyú [lempos="mbeyú-n"] Mbeyu [lempos="mbeyu-n"]</p> <p>“El <i>mbejú</i> es muy popular en Paraguay, ya que es una especie de tortilla hecha con <i>almidón de tapioca</i> y <i>queso</i>. Es muy rica y tradicional y puedes disfrutarla como un entrante muy especial.” (Recetas de Paraguay, s.f.).</p> <p>“El <i>mbeju</i> es también llamado <i>mbeyú</i> - en idioma castellano - o <i>beju</i> - como le dicen en Brasil -, se ha difundido por todas las regiones de Paraguay, sur de Brasil y noreste de Argentina. Lo que provocó esto es la aparición de recetas con ligeros cambios en sus ingredientes y elaboración, que enriquecieron al <i>mbeju</i> dotándolo de numerosas variantes y formas de consumo. Existe el ‘<i>mbeju tpyraty</i>, <i>kavure</i> o <i>chacha</i>’, que está hecho con <i>tpyraty</i>, que son los sobrantes de la producción de almidón y su cocción se realiza</p>	<p>Queso 0.386% - 117 veces</p> <p>Mandioca 0.280% - 85 veces</p> <p>Mbeju 0.152% - 46 veces</p> <p>Almidón de mandioca 0.105% - 32 veces</p> <p>Yuca 0.056% - 17 veces</p> <p>Mbejú 0.029% - 9 veces</p> <p>Mbeyú</p>

<p>generalmente en una paila. Otras versiones reconocidas son el <i>mbeju molejón</i>, <i>mbeju hu</i> o ración de hierro (con maní molido además de almidón y sin leche, huevos ni grasa), el <i>mbeju hu'i</i> (con mandioca que se fermenta en barro), <i>mbejú popí</i> (con un derivado de la raíz de la mandioca), <i>mbeju de havicha</i>, <i>mbeju avevo</i>, <i>mbeju aramiró</i>, <i>mbeju mestizo</i> o <i>jopara</i>, <i>mbeju de fariña</i>, <i>mbeju relleno</i> y el <i>mbeju campaña</i> (...)." (Recetas de Ecuador, 2020, 4 de abril).</p>	<p>0.013% - 4 veces</p> <p>Mbeyu 0.009% - 3 veces</p> <p>Almidón de tapioca 0.003% - 1 vez</p>
<p>Sopa paraguaya [term("sopa_paraguaya-x")]</p> <p>"Si hablamos de platos típicos de Paraguay, no podemos obviar recetas como: <i>sopa de guaraní</i> o <i>sopa paraguaya</i>. Es un bizcocho salado con <i>queso</i>, <i>cebolla</i> y <i>leche cuajada</i>." (Recetas de Ecuador, 2017, 24 de febrero).</p> <p>"La <i>sopa paraguaya</i> no es realmente una <i>sopa</i>, sino una especie de <i>pastel</i> abierto que se hace con harina de <i>maíz</i>, <i>queso</i>, <i>leche</i>, huevos y a veces utiliza cebollas y grasa de cerdo para inducir el sabor. Es un plato horneado y a menudo se le llama <i>sopa</i> sólida. Aunque no justifica su nombre, tiene un sabor celestial y es una de las delicias de Paraguay." (Viajero casual, s.f.).</p> <p>"Suena extraño que un plato que se llame <i>sopa</i> no sea líquido, pero en Paraguay existe. Conoce la tradicional <i>sopa paraguaya</i>, un exquisito pastel salado de <i>queso</i> y harina de <i>maíz</i>. La receta más tradicional de la <i>sopa paraguaya</i> se elabora a base de harina de <i>maíz</i> finamente molida, huevos, <i>leche</i>, <i>cebolla</i>, grasa animal, sal gruesa y <i>queso</i> fresco." (Recetas de Paraguay, 2020, 25 de julio).</p>	<p>Queso 0.386% - 117 veces</p> <p>Leche 0.383% - 116 veces</p> <p>Cebolla 0.307% - 93 veces</p> <p>Sopa 0.211% - 64 veces</p> <p>Sopa paraguaya 0.069% - 28 veces</p> <p>Pastel 0.092% - 21 veces</p> <p>Leche cuajada 0.009% - 3 veces</p>
<p>Sopa locro [lempos=="locro-n"]</p> <p>"El <i>locro</i> es un plato típico de la gastronomía paraguaya. Consiste en una <i>sopa</i> bien espesa que se realiza con <i>locro</i> o lo que se conoce como 'maíz blanco' y vegetales. Te invitamos a probar esta receta fácil de elaborar. Ingredientes: 500 gr de costilla de ternera (o también osobuco), 200 gr de <i>locro</i>, 1 cebolla grande, 1 locote, 1 zanahoria, 1 tomate, 1 cucharada de orégano, ½ cucharada de comino, caldo de verduras (c/n), 2 cucharadas de perejil picadito, limón, aceite de oliva (...)." (Recetas de Paraguay, s.f.).</p> <p>"Martínez, por su parte, señaló que los guaraníes llamaban <i>jupika</i> al <i>locro</i> y lo elaboraban al comienzo sin <i>carne</i> y con pocas verduras. Lo hacían con ceniza. Finalmente, quedó el <i>locro</i>, como lo denominaron los quechuas, y le fueron agregando <i>carne</i> y algunos tubérculos y verduras, hasta el típico <i>caldo</i> de <i>locro</i> que se consume actualmente. Mientras que el <i>jopara</i> también nació en las reducciones jesuíticas, con el objetivo claro de los religiosos españoles de enseñar</p>	<p>Maíz 0.330% - 100 veces</p> <p>Carne 0.320% - 97 veces</p> <p>Sopa 0.211% - 64 veces</p> <p>Caldo 0.188% - 57 veces</p> <p>Locro 0.072% - 22 veces</p> <p>Caldo de verduras 0.016% - 5 veces</p> <p><u>Información complementaria</u> (otras sopas populares):</p>

<p>a los indígenas a racionalizar los alimentos.” (Baruja, S.; Bordón, P., 2017, 9 de septiembre).</p> <p>“La deliciosa <i>sopa de verduras</i> no puede faltar como una opción de la cocina paraguaya. Este <i>caldo</i> de vegetales con <i>porotos</i>, es riquísimo y sumamente nutritivo, con un delicado sabor que no puedes dejar de probar.” (Recetas de Paraguay, s.f.).</p> <p>“Esta receta [<i>caldo de poroto manteca</i>] es muy consumida en Paraguay y está elaborada a base de un <i>caldo</i> de <i>porotos</i> y <i>choclo</i>. Es muy rica y posee mucho valor nutritivo.” (Recetas de Paraguay, s.f.).</p> <p>“Podés hacer este rico <i>caldo</i> [<i>pira caldo</i>] para variar un poco las comidas clásicas hechas con carne de vacuno. Ingredientes: ½ kilo de pescado surubí o bagre de agua dulce, 1 locote verde cortado en cubitos, 1 locote rojo cortado en cubitos, 3 tomates enteros cortados en cubitos, 2 cebollas medianas picadas en cubitos (...).” (Comidas paraguayas.com, s.f.).</p>	<p>Poroto [lempos="poroto-n"] 0.168% - 51 veces</p> <p>Sopa de verduras [term("sopa_de_verdura-x")] 0.009% - 3 veces</p> <p>Caldo de poroto (guiso poroto manteca o sopa blanca de poroto) [term("sopa_blanca-x")] 0.009% - 3 veces</p> <p>Pira caldo [caldo + pira] 0.013% - 4 veces</p>
<p>Caldo/puchero [lempos="puchero-n"]</p> <p>“Las comidas típicas paraguayas recorren un amplio muestrario dentro del cual conviven algunos platos antiguos como el mbeyú, la deliciosa tortilla de almidón de mandioca, aderezada con queso, y el <i>puchero</i>, de claro origen español.” (Paraguay ñane retã, 2010, 24 de diciembre).</p> <p>“En una casa paraguaya promedio, un almuerzo típico podría ser el <i>puchero</i>, sopa concentrada de <i>carne</i> de res y verduras o guisos de arroz o fideos, incluidos jugos de frutas tropicales.” (Clarín.com., 2017, 3 de septiembre).</p> <p>“El <i>caldo avá</i> o <i>puchero avá</i> es un <i>caldo</i> o <i>sopa</i> que se obtiene hirviendo en agua todas las menudencias de la vaca, principalmente el mondongo, intestinos y panza de las reses, el librillo, la tercera de las cuatro cavidades en que se divide el estómago de los rumiantes, la tripa gorda y el chinchulín o intestino delgado comestible de ovinos y vacunos.” (Clarín.com., 2017, 3 de septiembre).</p> <p>“Esta <i>sopa</i> [<i>puchero paraguayo</i>] es ideal para renovar fuerzas después de un fin de semana o para calentarse un poco en un día de invierno.” (Comidas paraguayas.com., s.f.).</p>	<p>Carne 0.320% - 97 veces</p> <p>Cebolla 0.307% - 93 veces</p> <p>Sopa 0.211% - 64 veces</p> <p>Caldo 0.188% - 57 veces</p> <p>Locote 0.056% - 17 veces</p> <p>Puchero 0.033% - 10 veces</p> <p>Caldo avá 0.016% - 5 veces</p> <p>Puchero paraguayo 0.009% - 3 veces</p> <p>Puchero avá 0.003% - 1 vez</p> <p><u>Información complementaria</u> (otro caldo/puchero popular para los paraguayos)</p> <p>Jopara</p>

	[lempos="jopara-v"] 0.029% - 9 vez
<p>Payagua mascada [lemma=="payagua"]</p> <p>“El nombre <i>payagua mascada</i> viene de una de las etnias indígenas, los <i>payaguaes</i>, le contó el chef Urrutia a CNN en español. Si te gustan los fritos, estas masitas te van a encantar. Lo que necesitas: 350gr de <i>carne molida</i> (o picada), 1kg de <i>mandioca</i> (yuca), 1 ajo, 4 cucharadas de grasa o <i>aceite</i> normal, 1 cucharada de sal fina, 1 pizca de <i>comino</i>, 1 <i>cebolla</i> (blanca) (...).” (CNN Español, 2017, 14 de junio).</p> <p>“La <i>payagua mascada</i> es una croqueta frita hecha a base de <i>mandioca</i>, <i>carne</i> y <i>cebollas</i> de verdeo. Son deliciosas y un platillo muy especial en cualquier ocasión. Ingredientes: 400 gr de <i>carne molida</i>, 1 kg de <i>mandioca</i> pelada y cortada en trozos, 3 dientes de ajo picado, 1 <i>cebolla</i> picada finamente, 2 <i>cebollas</i> de verdeo picadas, ½ cucharadita de <i>comino</i>, 1 cucharada de pimienta, <i>aceite</i> para freír, sal al gusto (...).” (Recetas de Paraguay, s.f.).</p>	<p>Carne 0.320% - 97 veces</p> <p>Cebolla 0.307% - 93 veces</p> <p>Mandioca 0.280% - 85 veces</p> <p>Aceite 0.257% - 78 veces</p> <p>Comino 0.066% - 20 veces</p> <p>Payagua mascada 0.033% - 10 veces</p> <p>Carne molida 0.013% - 4 veces</p>
<p>Ensalada [lempos="ensalada-n"] de porotos, de arroz y de tomate</p> <p>“La <i>ensalada de porotos</i> es un plato típico de la gastronomía guaraní, y que ha trascendido hasta nuestros días. Es muy sencilla su preparación y está llena de mucho sabor. Ingredientes: 2 tazas de <i>porotos</i> hidratados, 1 <i>cebolla</i> cortada en cubos, 1 <i>tomate</i> picado en cubos, 1 <i>huevo</i> duro, 1 limón, 2 cucharadas de perejil picado, aceite de oliva, sal (...).” (Recetas de Paraguay, s.f.).</p> <p>“La <i>ensalada de porotos</i> es una preparación típica de la gastronomía paraguaya, pero a diferencia de la mayoría de las recetas, se podría decir que existen tantas versiones como hogares en nuestro país. Sin embargo, entre los ingredientes que persisten tenemos: <i>tomate</i>, <i>huevos</i> duros, <i>mayonesa</i> y, por supuesto, los <i>porotos</i>.” (Comidas paraguayas.com, s.f.).</p> <p>“Por lo general, la cocción de los <i>porotos</i> se hace en una olla de presión. Bastará dejarlos unos 5-8 minutos para que estén listos. Como vegetales adicionales, podés agregar: pepino fresco, pimientos encurtidos, choclo cocido, entre otros.” (Comidas paraguayas.com, s.f.).</p> <p>“La <i>ensalada de arroz</i> es un platillo que tiene como base este versátil y popular cereal, el cual se mezcla con una serie de vegetales y se adereza con un toque de <i>mayonesa</i> o con una sencilla vinagreta.” (Comidas paraguayas.com, s.f.).</p>	<p>Cebolla 0.307% - 93 veces</p> <p>Huevo 0.234% - 71 veces</p> <p>Poroto 0.168% - 51 veces</p> <p>Arroz 0.138% - 42 veces</p> <p>Tomate 0.109% - 33 veces</p> <p>Ensalada 0.102% - 31 veces</p> <p>Mayonesa 0.042% - 13 veces</p> <p>Ensalada de arroz 0.026% - 8 veces</p> <p>Ensalada de porotos 0.026% - 8 veces</p> <p>Ensalada de tomates 0.009% - 3 veces</p>

<p>“Después de tomar el caldo y las verduras podés acompañar la carne con una <i>ensalada de tomates</i> y de lechuga para darle el toque saludable a tu almuerzo.” (Comidas paraguayas.com, s.f.).</p>	
<p>DULCES</p>	<p>FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)</p>
<p>Arroz [lempos="arroz-n"] con leche</p> <p>“El kamby arró o <i>arroz con leche</i> es un postre típico de la gastronomía popular paraguaya cuyo origen nos remonta a nuestros antepasados españoles.” (Tembí'u Paraguay, s.f.).</p> <p>“Es probablemente el postre más conocido, y más difundido en Paraguay. Si bien, el <i>arroz con leche</i> es casi universal, el postre que se elabora en este país sudamericano tiene elementos especiales como ser la hoja de naranjo, que le da un sabor agridulce.” (Martin, 2015, 27 de febrero).</p> <p>“Unas cuantas cucharadas de <i>arroz</i> se sancochan en agua hasta que queden muy blandos y se haya consumido el agua; luego se le añade una cantidad de <i>leche</i>, azúcar al paladar, y se continúa meciendo hasta que quede en el punto deseado. (...) Se pone a hervir un litro de <i>leche</i> con seis cucharadas de <i>arroz</i> y azúcar al paladar; un palo de <i>canela</i> o un poco de vainilla y se revuelve continuamente.” (Agronegocios, 2015, 12 de junio).</p>	<p>Leche 0.383% - 116 veces</p> <p>Arroz 0.138% - 42 veces</p> <p>Arroz con 0.033% - 10 veces</p> <p>Arroz con leche 0.026% - 8 veces</p> <p>Canela 0.016% - 5 veces</p>
<p>Bollo [lempos="bollo-n"] o bola de fraile [term("bola_de_fraile-x")] o suspiro de monja</p> <p>“En Paraguay son los <i>bollos</i> de toda la vida, aunque en Argentina y Uruguay se denominan '<i>bolas de fraile</i>' o '<i>suspiros de monja</i>' y existen variantes (...).” (Tembí'u Paraguay, s.f.).</p> <p>“Los <i>bollos con crema</i> son un postre tradicional en Paraguay, de mucha popularidad por su gran aceptación. Son bolas de masa fritas rellenas con dulce y cubiertas de azúcar. Simplemente deliciosas. Ingredientes 500 gr harina de trigo, una pizca de sal, 2 yemas de huevo, esencia de vainilla, 80 gr de azúcar, 30 gr de mantequilla, 200 ml de leche, 30 gr de levadura fresca, aceite para freír (...).” (Recetas de Paraguay, s.f.).</p>	<p>Leche 0.383% - 116 veces</p> <p>Aceite 0.257% - 78 veces</p> <p>Crema 0.095% - 29 veces</p> <p>Bollo 0.039% - 12 veces</p> <p>Bollo con crema 0.009% - 3 veces</p> <p>Bola de fraile 0.006% - 2 veces</p> <p>Suspiro de monja 0.003% - 1 vez</p>
<p>Budín/torta de pan [term("budín_de_pan-x")]</p> <p>“Dicen que cuando hay hambre no hay <i>pan</i> duro... ¡porque cuando hay <i>pan</i> duro, hay <i>budín</i>! En casa no tiramos comida</p>	<p>Leche 0.383% - 116 veces</p> <p>Huevo 0.234% - 71 veces</p>

<p>y menos el <i>pan</i> porque en un momento se convierte en <i>budín</i>.” (Tembi’u Paraguay, s.f.).</p> <p>[El <i>flandín</i> es un] <i>budín de pan</i> tipo flan. ¿Te gusta tanto el flan como el <i>budín de pan</i>? Esta receta te va a encantar. Todo el sabor del <i>budín</i> de pan en una textura de <i>flan</i>.” (Tembi’u Paraguay, s.f.).</p> <p>“En Paraguay, cuando no se sabe qué hacer con las sobras de panificados ésta es la mejor forma, y la más dulce, de aprovecharlos. El <i>budín de pan</i> no requiere de una compleja elaboración, aunque lleva tiempo su preparación, el resultado es el excelente: un manjar para el gusto.” (Martin, 2015, 27 de febrero).</p> <p>“Este delicioso postre es muy fácil de elaborar y una opción bastante económica, ya que utiliza restos de <i>pan duro</i> con otros ingredientes sencillos. Conocido como <i>budín</i> o <i>torta de pan</i>, te aseguramos que no podrás resistir a no probarlo. Ingredientes: 300 gr de <i>pan duro</i>, 1 litro de <i>leche</i>, 250 gr de azúcar, ralladura de 1 <i>limón</i>, 3 <i>huevos</i>, 1 taza de azúcar, ½ taza de agua, esencia de vainilla (...).” (Recetas de Paraguay, s.f.).</p>	<p>Pan 0.128% - 39 veces</p> <p>Torta 0.049% - 15 veces</p> <p>Budín 0.036% - 11 veces</p> <p>Budín de pan 0.023% - 7 veces</p> <p>Pan duro 0.013% - 4 vez</p> <p>Flandín 0.003% - 1 vez</p> <p>Torta de pan 0.003% - 1 vez</p>
<p>Crema de leche [term("crema_de_leche-x")] de maicena con caramelo</p> <p>“Prepará esta sencilla receta de <i>crema de leche</i> paraguaya que en esta oportunidad quisimos traerte. Deleitá a todos tus seres queridos a la hora del desayuno o como postre por la tarde. Mirá detalladamente la cantidad de los ingredientes y el paso a paso de su preparación. Ingredientes: 1 litro de <i>leche</i>, 5 cucharadas de <i>maicena</i>, 7 cucharadas de azúcar, cáscara de <i>limón</i> o naranja, 1 cucharadita de vainilla (opcional), 1 ramita de <i>canela</i> (opcional). Para el <i>caramelo</i>: 100 gramos de azúcar, 4 cucharadas de agua de agua caliente (más o menos 30 o 40 mililitros), 1 cucharada de postre de zumo de <i>limón</i> (...).” (Comidas paraguayas.com, s.f.).</p> <p>“Si deseas aportar un poco más de textura a la <i>crema de leche</i> podés agregar unas tres cucharadas de coco rallado justo al final de la cocción. En caso de no querer añadir <i>caramelo</i>, podés espolvorear una cucharadita de azúcar por encima de la <i>crema</i> y con un soplete se puede cristalizar y crear una corteza crujiente. Vierte la <i>crema</i> en los moldes antes que se enfríe por completo y se ponga dura.” (Comidas paraguayas.com, s.f.).</p>	<p>Leche 0.383% - 116 veces</p> <p>Limón 0.194% - 59 veces</p> <p>Crema 0.095% - 29 veces</p> <p>Caramelo 0.052% - 16 veces</p> <p>Maicena 0.029% - 9 veces</p> <p>Crema de leche 0.023% - 7 veces</p> <p>Canela 0.016% - 5 veces</p>
<p>Churro [lempos=="churro-n"]</p> <p>“Entre los postres y dulces más presentes están las ensaladas de fruta - con crema chantilly o <i>dulce de leche</i>, dulces caseros de batata o guayaba, barras de maní con miel, de leche o de batata con chocolate y los</p>	<p>Aceite 0.257% - 78 veces</p> <p>Churro 0.033% - 10 veces</p>

<p>infaltables <i>churros</i> - simples o rellenos con dulce de leche.” (Recetas de Paraguay, 2020, 1 de abril).</p> <p>“Al hablar de los <i>churros</i>, hacemos referencia a un postre clásico de repostería a nivel mundial. Si es de describirlo, y a pesar que existen muchas variantes, su principal característica es su forma y esa textura crujiente y suave a la vez que los vuelve irresistibles.” (Comidas paraguayas.com, s.f.).</p> <p>“Por otro lado, calentar una sartén con abundante <i>aceite</i> vegetal. Una vez bien caliente, sumergir los <i>churros</i>. Dorar por ambos lados.” (Comidas paraguayas.com, s.f.).</p>	<p>Dulce de leche 0.013% - 4 veces</p>
<p>Dulce de guayaba [term("dulce_de_guayaba-x")]</p> <p>“El árbol del guayabo, que está presente en abundancia en el suelo guaraní, posee un fruto [<i>guayaba</i>] apetitoso. De su pulpa se extrae un manjar [<i>dulce de guayaba</i>] que no sólo todo paraguayo debe probarla, sino todo ser humano porque es incomparablemente deliciosa. Al mezclarla en pastas, bollos o con queso se obtiene un postre monumental.” (Martin, 2015, 27 de febrero).</p> <p>“Uno de los postres más solicitados en los restaurantes, bares y copetines, por más simple que resulte es el <i>dulce de guayaba</i> con queso.” (Tembí'u Paraguay, s.f.).</p> <p>“En Paraguay, por nuestro clima tropical somos muy afortunados y bendecidos con la abundancia de las frutas. Es común encontrar en los patios diferentes árboles frutales como mango, aguacates y la <i>guayaba</i> (...).” (Tembí'u Paraguay, s.f.).</p>	<p>Dulce 0.165% - 50 veces</p> <p>Dulce de... 0.112% - 34 veces</p> <p>Guayaba 0.052% - 16 veces</p> <p>Dulce de guayaba 0.029% - 9 veces</p>
<p>Dulce de mamón [term("dulce_de_mamón-x")]</p> <p>“El <i>dulce de mamón</i> es uno de los postres de la gastronomía popular paraguaya y del nordeste argentino que, como su nombre lo indica, tiene como base al <i>mamón</i>, también indistintamente llamado <i>papaya</i>.” (Tembí'u Paraguay, s.f.).</p> <p>“Otra de las delicias (<i>dulce de mamón</i> con queso) de los postres típicos del Paraguay mezcla la dulzura del <i>mamón</i> con el ácido sabor del queso.” (Martin, 2015, 27 de febrero).</p> <p>“Prepará este delicioso postre (<i>dulce de mamón</i>) y endulzá la vida de tus familiares y amigos, de seguro quedarán fascinados. Y lo mejor es que, es una preparación que requiere de unos pocos ingredientes. Mirá el paso a paso. Ingredientes: 1 kilo de <i>mamón verde</i>, 1 kilo de azúcar, agua, clavo de olor, cáscara de limón (...).” (Comidas paraguayas.com, s.f.).</p>	<p>Dulce 0.165% - 50 veces</p> <p>Dulce de... 0.112% - 34 veces</p> <p>Dulce de mamón 0.029% - 9 veces</p> <p>Mamón 0.052% - 16 veces</p> <p>Mamón verde 0.003% - 1 vez</p> <p>Papaya 0.003% - 1 vez</p>

<p>Torta de miel negra [term("torta_de_miel_negra-x")] o torta hû (hû, negra en guaraní) o torta boquerón</p> <p>“La <i>torta de miel negra (boquerón)</i> es un postre típico de la tierra de Augusto Roa Bastos. Un postre que ya consumían los padres de la patria paraguaya allá en los albores del siglo XVIII. El <i>boquerón</i> está hecho a base de <i>miel</i> y puede acompañarse con leche fría.” (Martin, 2015, 27 de febrero).</p> <p>“Hay sabores y aromas que inmediatamente nos transportan a nuestra infancia, a nuestro barrio o nuestro pueblo. La <i>torta hû</i> (hû= negra en guaraní) o <i>torta de miel negra</i> es una (...).” (Tembí'u Paraguay, s.f.).</p>	<p>Miel 0.161% - 49 vez</p> <p>Miel negra 0.056% - 17 veces</p> <p>Torta 0.049% - 15 veces</p> <p>Torta de miel negra 0.009% - 3 veces</p> <p>Torta boquerón 0.009% - 3 veces</p> <p>Torta hû 0.003% - 1 vez</p>
<p>BEBIDAS</p>	<p>FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)</p>
<p>Candial [lempos="candial-n"]</p> <p>“El <i>candial</i> es una bebida típica del suelo paraguayo, y se caracteriza por estar elaborada a base de <i>huevo</i> y <i>leche</i>, mezcla que da origen a una bebida rica y cremosa al paladar. Es preciso acotar que al momento de preparar esta rica bebida, hay quienes sugieren agregarle maicena o fécula de maíz, para darle mayor consistencia a la mezcla.” (Los vinos, s.f.).</p> <p>“<i>Candial</i> paraguayo. Ingredientes: 2 <i>yemas</i>. 1 taza <i>leche</i> hirviendo. Vainilla o canela a gusto. Azúcar al gusto. Preparación: proceda a batir las <i>yemas</i> con el azúcar hasta que queden casi blancas. Posteriormente agregue la <i>leche</i> hirviendo poco a poco. Mezcle bien. Añada azúcar al gusto. Luego de realizar este fácil procedimiento, el <i>candial</i> está listo para degustar.” (Los vinos, s.f.).</p>	<p>Leche 0.383% - 116 veces</p> <p>Huevo 0.234% - 71 veces</p> <p>Candial 0.023% - 7 veces</p> <p>Yema de huevo 0.009% - 3 veces</p>
<p>Aloja [lempos=="aloja-n"]</p> <p>“La <i>aloja</i> es una bebida de fruta o hierbas que se endulza con <i>miel de caña</i> (...).” (Tembí'u Paraguay, s.f.).</p> <p>“La <i>aloja de perejil</i> es una de los sabores en que puedes disfrutar de la tradicional <i>aloja</i>. Es una bebida refrescante y muy beneficiosa para la salud. Ingredientes: hojas de <i>perejil</i>, <i>miel negra</i>, 1 <i>limón</i>, agua, hielo. Preparación: Triturar las hojas de <i>perejil</i> y colocarlas en un vaso. Agregar agua y esperar que el líquido absorba el sabor del <i>perejil</i>. Colar. A la preparación puede agregarle <i>miel</i> o azúcar y unas gotas de jugo de <i>limón</i>. Agregue hielo picadito y disfrute.” (Recetas de Paraguay, s.f.).</p>	<p>Limón 0.194% - 59 veces</p> <p>Miel 0.161% - 49 vez</p> <p>Perejil 0.138% - 42 veces</p> <p>Miel negra 0.056% - 17 veces</p> <p>Aloja 0.029% - 9 veces</p> <p>Miel de caña 0.023% - 7 veces</p>

	<p>Aloja de perejil 0.009% - 3 veces</p>
<p>Carrulim [lemma=="carrulim"]</p> <p>“El 1 de agosto es una fecha en la que en Paraguay se consume una popular mezcla de la bebida conocida como ‘caña’, con <i>ruda</i> y <i>limón</i> y es llamada ‘carrulim’. Se hace con la bebida <i>caña</i> blanca como base, unas hojas de <i>ruda</i> macho pues tiene las hojas más grandes y un poco de jugo de <i>limón</i>.” (Clarín.com., 2017, 3 de septiembre).</p> <p>“De acuerdo a la tradición popular paraguaya, beber un sorbito de <i>carrulim</i> el primer día de agosto purifica la sangre y aleja la mala suerte.” (Clarín.com., 2017, 3 de septiembre).</p> <p>“El <i>carrulim</i> forma parte de las bebidas típicas que Paraguay tiene para ofrecer al paladar, y se caracteriza por ser una mezcla de <i>caña</i> blanca, <i>ruda</i> y <i>limón</i>, dando origen a una bebida declarada Patrimonio Cultural Inmaterial.” (Los vinos, s.f.).</p> <p>“El <i>carrulim</i> es una bebida milenaria tradicional del área guaraní en Paraguay, así como del noroeste de argentina, donde se le conoce como ‘caña de ruda’. Es una bebida que se consume, sobre todo, el 1° de agosto de cada año con la creencia de que al beber tres tragos en ayunas se atraerá la buena suerte. Aprendé con nosotros a preparar este delicioso y cotizado brebaje. Significado de <i>carrulim</i> (...). El significado de la palabra <i>carrulim</i> es un acrónimo creado con las iniciales de ca (<i>caña</i>), ru (<i>ruda</i>) y lim (<i>limón</i>).” (Comidas paraguayas.com, s.f.).</p>	<p>Limón 0.194% - 59 veces</p> <p>Caña 0.122% - 37 veces</p> <p>Carrulim 0.072% - 22 veces</p> <p>Ruda 0.059% - 18 veces</p> <p>Caña de ruda 0.003% - 1 vez</p>
<p>Siriki [lempos="siriki-n"]</p> <p>“El <i>siriki</i>, o también conocido como la caipiriña paraguaya, es una bebida típica de Paraguay, que se suele consumir de forma tradicional a finales de enero en el Festival de Batiburrillo, el cual se realiza con el objetivo de exaltar las tradiciones del Departamento de Misiones.” (Los vinos, s.f.).</p> <p>“El <i>siriki</i> es una bebida tradicional de la zona de San Juan Bautista Misiones y se prepara especialmente a finales de enero en la fiesta del Batiburrillo.” (Tembí'u Paraguay, s.f.).</p> <p>“El <i>siriki</i> sanjuanino es una tradicional bebida paraguaya de la zona de San Juan Bautista Misiones, elaborada en base al <i>limón</i> sutil, el cual le da el sabor al preparado. Su nombre proviene de la palabra guaraní ‘<i>sryky</i>’ que significa ‘tomar de golpe’. Esta bebida es el perfecto acompañante del chorizo o batiburrillo y solo se prepara a finales de enero en la fiesta del Batiburrillo, por la escasez del <i>limón</i> sutil.” (Comidas paraguayas.com, s.f.).</p>	<p>Limón 0.194% - 59 veces</p> <p>Caña blanca 0.036% - 11 veces</p> <p>Siriki 0.036% - 11 veces</p> <p>Soda 0.013% - 4 veces</p>

<p>“Prepará esta deliciosa bebida si lo que deseas es disfrutar al máximo las festividades. Además, es una bebida sumamente fácil de realizar y tan solo lleva unos cuantos ingredientes. Mirá el paso a paso para que te salga a la perfección. Ingredientes: 2 <i>limones</i> sutil, 1 onza de <i>caña blanca</i> (de 40°), <i>soda</i>, cubos de hielo.” (Comidas paraguayas.com, s.f.).</p>	
<p>Clericó [lempos=="clericó-n"]</p> <p>“El <i>clericó</i> es una bebida tradicional paraguaya, consumida en época de Navidad, y su elaboración se caracteriza por la mezcla de frutas como el <i>durazno</i>, y la banana, que junto a un toque de <i>vino</i>. Estos pasan por un proceso de mezcla con <i>jugo de naranja</i>, que se le conoce como macedonia, dando origen a una de las bebidas más tradicionales de suelo paraguayo. Esta es una bebida sumamente refrescante y cargada de toques frutales muy ricos al paladar.” (Los vinos, s.f.).</p> <p>“A continuación, dejaremos para ti una rica receta para preparar <i>clericó</i>. Ingredientes: 5 <i>duraznos</i>, medio melón, media <i>piña</i>, 2 racimos de uva, 6 bananas o cambures, medio litro de <i>vino tinto</i>, 2 <i>naranjas</i>, azúcar al gusto, abundante hielo.” (Los vinos, s.f.).</p>	<p>Jugo 0.142% - 43 veces</p> <p>Naranja 0.069% - 21 veces</p> <p>Vino 0.059% - 18 veces</p> <p>Jugo de naranja 0.026% - 8 veces</p> <p>Piña 0.026% - 8 veces</p> <p>Clericó 0.023% - 7 veces</p> <p>Vino tinto 0.013% - 4 veces</p> <p>Durazno 0.009% - 3 veces</p>
<p>Mosto [lempos=="mosto-n"] o guarapo</p> <p>“Otra de las bebidas refrescantes y tradicionales de las enseñanzas culturales del pueblo guaraní. Es muy común degustarla durante los días de mucho calor. Ingredientes: <i>caña de azúcar</i>, hielo. Preparación: extraer el jugo de las <i>cañas de azúcar</i>, utilizando un trapiche de madera o de hierro. Verter el <i>mosto</i> puro de la <i>caña</i> en un vaso y servir con abundante hielo.” (Recetas de Paraguay, s.f.).</p>	<p>Caña 0.122% - 37 veces</p> <p>Caña blanca 0.036% - 11 veces</p> <p>Caña de azúcar 0.029% - 9 veces</p> <p>Mosto 0.029% - 9 veces</p> <p>Caña dulce 0.009% - 3 veces</p> <p>Guarapo 0.003% - 1 vez</p>
<p>Cocido [lempos=="cocido-n"] quemado o cocido negro o cocido paraguayo [term("cocido_paraguayo-x")]</p>	<p>Yerba 0.085% - 26 veces</p>

<p>“El <i>cocido quemado</i> - también llamado <i>cocido negro</i> - es básicamente es una bebida caliente muy similar al <i>mate cocido</i> pero con la única diferencia que se hace colocando el azúcar directamente sobre las brasas de carbón. Una vez que se empieza a hacer un <i>caramelo</i> se agrega la <i>yerba</i> y se echa el agua hirviendo para que se haga la infusión, para luego filtrarlo, dejarlo enfriar y beberlo -generalmente en el desayuno o en la merienda-.” (Recetas de Paraguay, 2020, 1 de abril).</p> <p>“<i>Cocido paraguayo</i> es una bebida caliente de color negro que tiene como ingredientes principales la <i>yerba mate</i> (producto típico de Paraguay, Argentina, o Uruguay) y el azúcar. Al hervirse estos dos ingredientes se obtiene una masa que, al colarse, da lugar a esta bebida en apariencia similar al café.” (Recetas de Ecuador, 2017, 24 de febrero).</p>	<p>Mate 0.062% - 19 veces</p> <p>Caramelo 0.052% - 16 veces</p> <p>Cocido 0.042% - 13 veces</p> <p>Yerba mate 0.049% - 15 veces</p> <p>Cocido quemado 0.023% - 7 veces</p> <p>Cocido paraguayo 0.009% - 3 veces</p> <p>Cocido negro 0.003% - 1 vez</p>
<p>Tereré [lempos="tereré-n"]</p> <p>“El <i>tereré</i> es una bebida popular parecida a la paraguaya. Su especialidad es que se sirve frío. Como en Paraguay las temperaturas pueden subir mucho, los lugareños se encuentran llevando una petaca y guampas (una taza), regularmente al trabajo y a la escuela. Este <i>té</i>, conocido como <i>yerba mate</i>, es saludable, refrescante y también muy económico. Si usted visita Paraguay, debe probar este <i>té</i> de hierbas amargo.” (Viajero casual, s.f.).</p> <p>“El <i>tereré</i> es una de las bebidas típicas más representativas de Paraguay. El <i>tereré</i> o también conocido en otros países como <i>yerba mate</i>, es una bebida de origen guaraní que forma parte de las bebidas típicas más icónicas de Paraguay, a tal punto, que en dicha nación celebran el Día del <i>Tereré</i>, el último sábado de febrero de cada año.” (Los vinos, s.f.).</p> <p>“A continuación dejamos para ti una fácil receta para preparar <i>tereré</i>. Ingredientes: <i>yerba mate</i> al gusto, guampa (recipiente de cuero), bombilla, agua fría, abundante hielo, cola de caballo al gusto, jengibre al gusto (...).” (Los vinos, s.f.).</p>	<p>Yerba 0.085% - 26 veces</p> <p>Mate 0.062% - 19 veces</p> <p>Yerba mate 0.049% - 15 veces</p> <p>Tereré 0.036% - 11 veces</p> <p>Té 0.016% - 5 veces</p>
<p>Vino [lempos=="vino-n"]</p> <p>“Con esta preparación se puede crear el famoso postre vigilante, que no es más que, el dulce de batata coronado con una lonja de queso Paraguay. Hay quienes prefieren degustarlo con un trozo de pan y un buen <i>vino tinto</i>.” (Comidas paraguayas.com, s.f.).</p>	<p>Vino 0.059% - 18 veces</p> <p>Vino blanco 0.023% - 7 veces</p> <p>Vino tinto 0.013% - 4 veces</p>

<p>“Se calienta en la olla la mantequilla, se echa la cebolla y cuando esté transparente (es decir, antes de que se queme), se le agregan los sesos, se cuecen un momento y se le añade el <i>vino blanco</i>; cuando éste se evapore, ya estarán listos los sesos. Se apaga el fuego y se agrega el perejil.” (Clarín.com, 2017, 3 de septiembre).</p>	<p>Uva 0.009% - 3 veces</p>
<p>Chicha [lempos=="chicha-n"]</p> <p>“La <i>chicha de piña</i> es una bebida fermentada de las cáscaras de la fruta. Es una forma de aprovechar al máximo las frutas.” (Tembíu Paraguay, s.f.).</p> <p>“La <i>chicha</i> es una rica bebida muy tradicional en tierras Paraguayas, que se elabora con cáscaras de piña, agua, miel o azúcar. Es refrescante y deliciosa para que la consuma en los días de calor. Ingredientes: 1 <i>piña</i> grande, azúcar o <i>miel negra</i>, 1 litro de agua (...).” (Recetas de Paraguay, s.f.).</p>	<p>Miel negra 0.056% - 17 veces</p> <p>Piña 0.026% - 8 veces</p> <p>Chicha 0.016% - 5 veces</p> <p>Chicha de piña 0.016% - 5 veces</p> <p>Cáscara de la piña 0.003% - 1 vez</p> <p>Corteza de la piña 0.003% - 1 vez</p>

7. PERÚ

TOKENS: 30 731

PALABRAS: 26 107



PLATOS Y SALSAS TÍPICOS	FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)
<p>AjÍ de gallina [term("ajÍ_de_gallina-x")]</p> <p>“El <i>ajÍ de gallina</i> es sin mayores dudas uno de esos platos que cualquiera que tenga pensado asistir o estar cerca de las celebraciones de los Juegos Panamericanos Lima 2019, debería probar.” (Lima 2019, s.f.).</p> <p>“El <i>ajÍ de gallina</i> es un manjar que forma parte de las raíces y tradiciones peruanas. Una combinación entre <i>gallina</i> desmenuzada con una espesa crema a base de <i>ajÍ verde</i>, <i>leche</i>, <i>pan</i> y <i>caldo de gallina</i>. Se sirve con arroz blanco, papas sancochadas y <i>huevo duro</i>, decorándose con aceitunas y lechuga. Su guiso es característico por tener galletas de soda o <i>pan</i> de molde, <i>leche</i> y pecanas (un tipo de nuez norteamericana).” (Tips para tu viaje, s.f.).</p> <p>“Es un plato fusión de ingredientes quechuas y españoles. Este manjar típico de la gastronomía peruana consta de una crema espesa hecha con <i>gallina</i> desmenuzada, <i>pan</i>, <i>ajÍ verde</i>, <i>leche</i> y <i>caldo</i>. Servida con arroz, papas peruanas y decorada con aceitunas, <i>huevo duro</i> y lechuga. Su sabor</p>	<p>AjÍ 0.390% - 120 veces</p> <p>Leche 0.309% - 95 veces</p> <p>Gallina 0.100% - 31 veces</p> <p>Pan 0.048% - 15 veces</p> <p>AjÍ de gallina 0.045% - 14 veces</p> <p>Huevo duro 0.039% - 12 veces</p> <p>AjÍ verde 0.013% - 4 veces</p>

<p>picante lo hace uno de los favoritos en las familias.” (Perú.info, 2017, 12 de octubre).</p>	<p>Caldo de gallina 0.006% - 2 veces</p>
<p>Anticuchos [lemma=="anticuchos"]</p> <p>“Los <i>anticuchos</i> son una de las comidas callejeras más adoradas de Perú. Son divertidas para comer, extremadamente deliciosas y se venden tanto en restaurantes como en carritos de comida.” (Qué rica vida, s.f.).</p> <p>“Los <i>anticuchos</i> no son otra cosa que cortes de <i>corazón de res</i> preparados en restaurantes y locales ambulantes de comida. Se sirven ensartados en varas de caña para hacer pinchos o brochetas que se asan a leña o carbón. La <i>carne</i> se sazona con el famoso <i>ají panca</i>, aceite vegetal, <i>ajo picado</i>, <i>jugo de lima</i> y sal. Hay quienes le agregan vinagre de vino tinto. Se acostumbra servirlos con choclos, ají y papas sancochadas o doradas, acompañados de la chicha de maíz morada peruana. En los puestos ambulantes le colocan un pedazo de pan en la punta de la brocheta como acompañante.” (Tips para tu viaje, s.f.).</p>	<p>Ají 0.390% - 120 veces</p> <p>Ajo 0.237% - 73 veces</p> <p>Anticuchos 0.045% - 14 veces</p> <p>Carne de res 0.029% - 9 veces</p> <p>Ají panca 0.013% - 4 veces</p> <p>Anticucho 0.006% - 2 veces</p> <p>Corazón de res 0.006% - 2 veces</p> <p>Jugo de lima 0.006% - 2 veces</p>
<p>Carapulcra [lempos="carapulcra-n"]</p> <p>“La <i>carapulcra</i> es un plato representativo en festejos. Una deliciosa <i>sopa</i> preparada con <i>gallina</i> o <i>cerdo</i>, <i>papas secas</i>, yuca sancochadas, tallarines, tomate picado sin piel, <i>cebolla</i> bien picada, achiote molido, perejil y albahaca. También se necesita maní recién tostado, aceite de oliva, <i>ají panca</i> y <i>ají mirasol</i>. La <i>carapulcra</i> chinchana proviene de la provincia de Chíncha, en el Departamento de Ica.” (Tips para tu viaje, s.f.).</p> <p>“La <i>carapulcra</i> es sazonada con especias como <i>ají panca</i>, <i>ají mirasol</i> y ajos.” (Perú.info, 2017, 12 de octubre).</p> <p>“Todas estas materias primas podían servirse en forma de <i>sopas</i>, de guisos como la <i>carapulca</i>, que está considerado el más antiguo de Perú, los pescados podían salarse, también se tostaban granos como el maíz y se empleaban desde ollas de barro a hornos de tierra natural para cocinar.” (Castillo, T., 2017, 29 de octubre).</p>	<p>Ají 0.390% - 120 veces</p> <p>Papas 0.354% - 109 veces</p> <p>Cebolla 0.266% - 82 veces</p> <p>Gallina 0.100% - 31 veces</p> <p>Cerdo 0.058% - 18 veces</p> <p>Sopa 0.052% - 16 veces</p> <p>Papas secas 0.045% - 14 veces</p> <p>Carapulcra 0.035% - 11 veces</p> <p>Carapulca 0.006% - 2 veces</p>

<p>Causa limeña [term("causa_limeña-x")]</p> <p>“La <i>causa rellena</i> o <i>causa limeña</i>, es un plato típico elaborado con <i>papa amarilla</i> como ingrediente principal. Se consigue de 2 maneras: como <i>causa rellena de pollo</i> y como <i>causa rellena de atún</i>. No importa cuál elijas, ambas son divinas, sobre todo con <i>mayonesa</i>. La <i>causa limeña</i> es como un pastel. Se prepara una masa con la <i>papa</i> que queda como puré y se mezcla con <i>ají</i> triturado para darle sabor. Originalmente se rellenaba con la carne y palta (aguacate). Ahora se agregan más ingredientes como choclo peruano, <i>mayonesa</i>, <i>huevo</i> duro, lechuga y aceitunas negras. Su presentación sobre el plato se suele dejar en forma circular decorando con salsa o al gusto del chef.” (Tips para tu viaje, s.f.).</p> <p>“Normalmente se puede encontrar este plato [<i>causa rellena</i>] en 2 presentaciones: ‘<i>causa rellena de pollo</i>’ y ‘<i>causa rellena de atún</i>’, siendo las dos sumamente deliciosas. Preparada en base a <i>papa amarilla</i> y <i>ají</i> verde, se le puede agregar distintos ingredientes como choclo peruano, <i>mayonesa</i>, palta (aguacate), <i>huevo</i> duro, aceitunas y lechuga. Es presentada en forma circular y decorada según el gusto del chef.” (Perú.info, 2017, 12 de octubre).</p>	<p>Ají 0.390% - 120 veces</p> <p>Papa 0.354% - 109 veces</p> <p>Pollo 0.192% - 59 veces</p> <p>Huevo 0.159% - 49 veces</p> <p>Causa limeña 0.045% - 14 veces</p> <p>Papa amarilla 0.035% - 11 veces</p> <p>Causa rellena 0.022% - 7 veces</p> <p>Mayonesa 0.019% - 6 veces</p> <p>Atún 0.006% - 2 veces</p>
<p>Ceviche [lempos="ceviche-n"]</p> <p>“Como no hablar del <i>ceviche</i>, también llamado <i>cebiche</i>, <i>seviche</i> o incluso <i>sebiche</i>. Está declarado Patrimonio Cultural de la Nación y es también uno de los más consumidos, además de estar especialmente de moda en países como España.” (Castillo, T., 2017, 29 de octubre).</p> <p>“El <i>ceviche</i> es considerado un símbolo insigne de la identidad nacional peruana, un platillo decretado Patrimonio Cultural de la Nación. Se toma <i>pescado</i> cortado en trozos, <i>ají</i>, <i>cebolla</i> fresca, sal, jugo de <i>limón</i> y también de <i>lima</i> o <i>naranja</i> agria. Suele acompañarse de yuca o camote. Según el gusto, se le agregan algas marinas conocidas como yuyo, cancha serrana, choclo o como lo hacen en los Andes, un poco de camote para darle una sazón dulce. Entre los <i>pescados</i> que mayormente se eligen están la corvina, el lenguado, el mero o la tilapia.” (Tips para tu viaje, s.f.).</p> <p>“Y es que nadie se puede resistir al fresco sabor de un buen plato de <i>ceviche</i>. Hecho con <i>pescados</i> y, dependiendo del gusto, <i>mariscos</i>, es bañado con aliños cítricos que no hacen más que resaltar el sabor. Definitivamente, el <i>ceviche</i> es uno de esos platos que una vez que lo pruebas, vas a querer repetir una y otra vez.” (Lima 2019, s.f.).</p>	<p>Ají 0.390% - 120 veces</p> <p>Cebolla 0.266% - 82 veces</p> <p>Limón 0.149% - 46 vez</p> <p>Lima 0.087% - 27 vez</p> <p>Pescado 0.087% - 27 vez</p> <p>Ceviche 0.055% - 17 veces</p> <p>Naranja 0.045% - 14 vez</p> <p>Marisco 0.022% - 7 veces</p> <p>Naranja agria 0.003% - 1 vez</p>
<p>Lomo [lemma=="lomo"] saltado</p>	<p>Ají</p>

<p>“Otro baluarte culinario derivado de la influencia de la cocina chino cantonesa en Perú. Se prepara en una sartén donde se saltean la <i>carne</i>, los vegetales y las especias, que le dan aroma y sabor. El <i>lomo</i> de res es cortado en trozos junto a una <i>cebolla</i> y un <i>tomate</i> cortados en julianas, aderezados con ajinomoto, pimienta, comino, <i>ají amarillo</i>, sal y la respectiva <i>salsa de soja</i>. Las <i>papas amarillas</i> se frien y cuando están en su punto se unen al lomo en la sartén con los vegetales.” (Tips para tu viaje, s.f.).</p> <p>“Saltado, un tradicional platillo criollo del Perú. Hecho en base a trozos de <i>carne</i>, <i>cebolla</i>, <i>tomate</i> y <i>papas</i> fritas. Particular por su distinta técnica de preparación, colocando todos los ingredientes en la sartén bien caliente y sazonando con pimienta, ajinomoto y comino. Usualmente, el <i>lomo</i> saltado es acompañado de arroz.” (Perú.info, 2017, 12 de octubre).</p> <p>“El <i>lomo saltado</i> es un plato cuyo origen se remonta a la llegada de los chinoscantoneses a Perú a partir del siglo XIX, quienes terminaron de perfeccionar este plato tan exquisito que paladares de todo el mundo buscan probar apenas pisan suelo peruano.” (Lima 2019, s.f.).</p> <p>“Es uno de los platos más populares no solamente en Perú sino en Latinoamérica, es una fusión de cocina iberoamericana, resaltando los sabores peruanos. Ingredientes: 500 g. de ternera, 1 <i>cebolla</i> blanca o morada, 1pimiento verde italiano, 1 <i>tomate</i>, 1 cebolleta (la parte verde), 1 <i>ají amarillo</i> (opcionalmente una guindilla fresca), 1 patata frita para la guarnición, arroz de grano largo al gusto para la guarnición, <i>salsa de soja</i>, un buen chorretón de vinagre de manzana (...).” (Recetas de Perú, s.f.).</p>	<p>0.390% - 120 veces</p> <p>Cebolla 0.266% - 82 veces</p> <p>Carne 0.221% - 68 veces</p> <p>Tomate 0.071% - 22 veces</p> <p>Ají amarillo 0.087% - 27 veces</p> <p>Lomo 0.055% - 17 veces</p> <p>Lomo saltado 0.035% - 11 veces</p> <p>Papa amarilla 0.035% - 11 veces</p> <p>Salsa de soja 0.016% - 5 veces</p>
<p>Olluquito [lempos="olluquito-n"] con charqui</p> <p>“El <i>olluquito con charqui</i> tiene raíces en las hermosas tierras del Cusco y es típico en las Sierras del Perú. El <i>olluco</i> es un tipo de papa proveniente de los Andes peruanos y el <i>charqui</i>, nombre de la lengua quechua, es la <i>carne seca</i> y salada de la alpaca o llama. El <i>olluco</i> se prepara en guiso y se deshilacha el <i>charqui</i>, se sazona con comino, <i>ají</i> amarillo y <i>ají</i> panca, además de perejil, dientes de ajo y <i>cebolla</i> cortada en cuadros. Se acompaña de arroz blanco.” (Tips para tu viaje, s.f.).</p> <p>“En la gastronomía peruana, el <i>olluquito</i> es uno de los platos más representativos entre las recetas tradicionales del Perú, debido a que entre los ingredientes se destacan dos autóctonos de los Andes: el <i>olluco</i> y el <i>charqui</i>. Ingredientes: 1 kg de <i>ollucos</i>, 200 gr de <i>charqui</i>, 1 <i>cebolla</i> picadita en cuadrados, 1 tomate picado en la picadora, 1 cucharada de <i>ají</i> panca molido, 1 cucharada de <i>ají</i> amarillo molido, 1 cucharada de ajos molidos, sal, pimienta y cominos al gusto,</p>	<p>Ají 0.390% - 120 veces</p> <p>Cebolla 0.266% - 82 veces</p> <p>Culantro 0.084% - 26 veces</p> <p>Charqui 0.045% - 14 veces</p> <p>Olluquito con charqui 0.033% - 10 veces</p> <p>Carne seca 0.009% - 3 veces</p> <p>Olluco 0.009% - 3 veces</p>

<p>4 cucharada de perejil y <i>culantro</i> picados (...).” (Recetas de Perú, s.f.).</p>	
<p>Papa a la huancaína [lempos="papa-n"]</p> <p>“La <i>papa a la huancaína</i> es uno de los platillos típicos peruanos provenientes del Departamento de Junín, en su ciudad de Huancayo, también popular en la Amazonía y la sierra peruana. Es un plato sencillo pero delicioso. Solo se mezcla en una licuadora <i>leche</i> líquida, <i>queso</i> blanco fresco, <i>ají amarillo</i> y <i>galletas de soda</i>, para que quede una crema bien fluida conocida como huancaína, que se vierte sobre papas amarillas sancochadas para decorarlas con aceitunas negras y una cama de lechugas. La <i>papa a la huancaína</i> se sirve como una entrada para anticipar a otros platos.” (Tips para tu viaje, s.f.).</p> <p>“La <i>papa a la huancaína</i> es un plato típico e histórico de la cocina criolla peruana, compuesta por papa sancochada, bañada con salsa de <i>ají</i> molido, <i>leche</i>, aceite y <i>queso</i> fresco. Ingredientes: 5 <i>ajíes amarillos</i> frescos, 2 dientes de ajo pelados, 400 gramos de <i>queso</i> fresco, ½ taza de aceite vegetal, 2 huevos cocidos, 4 aceitunas de botija, 1 kilo de <i>papa amarilla</i> o blanca, lechuga, sal, leche a gusto (...).” (Recetas de Perú, s.f.).</p>	<p>Ají 0.390% - 120 veces</p> <p>Papa 0.354% - 109 veces</p> <p>Leche 0.309% - 95 veces</p> <p>Ají amarillo 0.087% - 27 veces</p> <p>Queso 0.087% - 27 veces</p> <p>Huancaína 0.058% - 18 veces</p> <p>Papa amarilla 0.035% - 11 veces</p> <p>Papa a la huancaína 0.035% - 11 veces</p> <p>Galletas de soda 0.013% - 4 veces</p>
<p>Rocoto relleno [term("rocoto_relleno-x")]</p> <p>“El famoso <i>rocoto</i> es una variedad de <i>ají</i> entre los muchos que hay en Perú. Una especie endémica que solo se consigue en el país. Los <i>rocotos rellenos</i> son de <i>carne</i> molida mezclada con <i>cebolla</i>, <i>aceitunas</i>, <i>huevo duro</i>, <i>queso</i> fresco y <i>guisantes</i>; todo sazonado con <i>perejil</i> picadito, comino, pimienta huacatay, sal y especias al gusto. Se lleva al horno y se sirve caliente en ocasiones especiales y eventos.” (Tips para tu viaje, s.f.).</p> <p>“Es el más representativo de la cocina arequipeña. Los <i>rocotos</i> son <i>rellenos</i> de <i>carne</i> molida, <i>guisantes</i> y <i>queso</i>. Paso siguiente, aderezado con comino y <i>perejil</i> picado. A pesar que es tradicional de Arequipa, se puede encontrar en Lima sin problemas.” (Perú.info, 2017, 12 de octubre).</p>	<p>Ají 0.390% - 120 veces</p> <p>Cebolla 0.266% - 82 veces</p> <p>Carne 0.221% - 68 veces</p> <p>Perejil 0.081% - 25 veces</p> <p>Queso 0.087% - 27 veces</p> <p>Rocoto 0.033% - 10 veces</p> <p>Rocoto relleno 0.033% - 10 veces</p> <p>Huevo duro 0.039% - 12 veces</p> <p>Guisante</p>

	0.006% - 2 veces
<p>Tamal [lempos="tamal-n"]</p> <p>“Los <i>tamales</i> peruanos se preparan con una masa a base de <i>maíz</i> rellenos de <i>carne</i> de res, cerdo o <i>pollo</i>, con verduras, <i>ajíes</i> y sazonados con especias. Se les envuelve en hojas de mazorca de <i>maíz</i>, de aguacate, maguey, bijao o hasta papel aluminio, para luego poner al vapor o ser cocidos en agua hirviendo. En el relleno se agregan aceitunas sin hueso, <i>maní</i> tostado y trozos de <i>huevo duro</i>. De acuerdo a la región o gusto, se pueden conseguir <i>tamales</i> de quinoa, alcachofa o <i>maíz</i>, de quinoa y pollo, de arroz y los famosos <i>tamales verdes</i>.” (Tips para tu viaje, s.f.).</p> <p>“Los <i>tamales</i> son usados de plato de entrada en la mayoría de potajes peruanos. Preparado en base de <i>maíz</i>, es relleno con <i>carne</i> de cerdo, res o <i>pollo</i>. También se le puede incluir pedazos de <i>huevo duro</i>, aceitunas y <i>maní</i>.” (Perú.info, 2017, 12 de octubre).</p> <p>“El choclo y el culantro son los protagonistas de esta receta (<i>tamalitos verdes</i>) sabrosa, fácil y es la ideal para servir como entrada en una comida con los amigos. Ingredientes: 1 kg de <i>maíz</i> fresco desgranado, 2 tazas de hojas y algunos tallos de culantro, 1 taza de espinaca, 1½ tazas de aceite vegetal, sal, pimienta, hojas verdes de choclo (panca), salsa criolla (...).”</p>	<p>Ají 0.390% - 120 veces</p> <p>Carne 0.221% - 68 veces</p> <p>Pollo 0.192% - 59 veces</p> <p>Maíz 0.172% - 53 veces</p> <p>Maní 0.058% - 18 veces</p> <p>Tamal 0.058% - 18 veces</p> <p>Huevo duro 0.039% - 12 veces</p> <p>Tamal dulce 0.009% - 3 veces</p> <p>Tamal verde 0.009% - 3 veces</p> <p>Tamal de quinoa 0.003% - 1 vez</p>
<p>Arroz chaufa peruano [term("arroz_chaufa_peruano-x")]</p> <p>“<i>Arroz chaufa peruano</i>, creado por la fusión de comida china y peruana. Consta de <i>arroz frito</i> acompañado de trozos de <i>pollo</i>, <i>tortilla de huevo</i> y diferentes tipos de <i>carne</i>. Un clásico de la gastronomía peruana, pudiendo encontrar este delicioso plato en los famosos ‘chifas’.” (Perú.info, 2017, 12 de octubre).</p> <p>“El <i>arroz chaufa</i> es la versión peruana del <i>arroz chino</i>. Un exquisito <i>arroz frito</i> mezclado con pedacitos de <i>pollo</i>, <i>carne</i> de res o cerdo y <i>tortilla de huevo</i> desmenuzada, todo en <i>salsa de soja</i> con cebolla china en trozos y pimiento rojo, además de lo que en Perú se llama “kión” (jengibre). Es un plato creado por la influencia de la cultura china y sus inmigrantes en el país. Entre las variantes de este plato se consiguen preparados con ají amarillo o rocoto, incluso con carne de pato. También se ha visto reemplazar el <i>arroz</i> por quinoa o la mezcla de <i>arroz</i> con tallarines.” (Tips para tu viaje, s.f.).</p>	<p>Arroz 0.361% - 111 veces</p> <p>Carne 0.221% - 68 veces</p> <p>Pollo 0.192% - 59 veces</p> <p>Arroz chaufa peruano 0.033% - 10 veces</p> <p>Salsa de soja 0.016% - 5 veces</p> <p>Arroz frito 0.013% - 4 veces</p> <p>Arroz chino 0.006% - 2 veces</p> <p>Tortilla de huevo 0.006% - 2 veces</p>

<p>Tacu tacu [term("tacu_tacu-x")]</p> <p>“Plato típico de la época colonial elaborado por los esclavos con las sobras de otras comidas. Tradicionalmente se mezcla el sobrante de <i>arroz</i> cocido con <i>frijoles</i>, pallares o lentejas, hasta quedar como una pasta bien integrada. Se fríe en una sartén con <i>aceite de oliva</i> para darle un gusto especial. Al estar listo se acompaña con <i>huevo frito</i>, <i>carne</i> o trozos de pollo.” (Tips para tu viaje, s.f.).</p> <p>“<i>Tacu Tacu</i>. Basado en una mezcla de <i>arroz</i> graneado y menestras del día anterior (<i>frejoles</i>, lentejas, pallares, etc), puede ser acompañado con trozos de pollo, <i>carne</i> o <i>huevo frito</i>. Un poco de <i>aceite de oliva</i> le dará un toque especial.” (Perú.info, 2017, 12 de octubre).</p> <p>“Nuestra lista no podía estar completa sin mencionar al <i>Tacu Tacu</i>, plato criollo que consiste en <i>arroz</i> cocido, menestras y sofrito a base de ají amarillo. Los cuales se mezclan hasta obtener una masa bajo el calor de la sartén. El <i>Tacu Tacu</i> es un plato que conquista más paladares alrededor del mundo.” (Lima 2019, s.f.).</p>	<p>Arroz 0.361% - 111 veces</p> <p>Aceite 0.296% - 91 veces</p> <p>Carne 0.221% - 68 veces</p> <p>Huevo 0.159% - 49 veces</p> <p>Frejol/Frijol 0.065% - 20 veces</p> <p>Tacu tacu 0.035% - 11 veces</p>
<p>Cau cau [term("cau_cau-x")]</p> <p>“El <i>cau cau</i> es uno de los principales platos de Perú. Un guiso a base de mondongo de pollo (así se le llama, aunque es tripa de vaca) preparado con <i>papas amarillas</i> cortadas en cuadritos pequeños. Se sazona con especias, <i>palillo</i> [cúrcuma], perejil, ajo, <i>cebolla</i> y <i>ají amarillo</i>. Al estar listo se sirve con arroz graneado y se decora con perejil. Se trata de un plato sencillo de preparar, pero muy completo que suele comerse como almuerzo o en los fines de semana. El <i>cau cau</i> es conocido en otras latitudes de Latinoamérica como ‘pancita, menudo, guatita, mishque y tripa’. Para los españoles son ‘callos’.” (Tips para tu viaje, s.f.).</p> <p>“Otro plato tradicional de la variada y deliciosa gastronomía peruana es el <i>cau cau</i>. Si bien es cierto los peruanos degustan variantes de este plato con pollo e incluso con pescado, la receta tradicional y la que se consume día a día en miles de hogares es la del <i>cau cau</i> de <i>mondongo</i>, es decir la que se elabora con la panza de la res. Ingredientes: ½ kilo de <i>mondongo</i>, 2 cucharadas de leche, 1 ramas de hierbabuena, ½ taza de aceite, 2 tazas de <i>cebolla</i> finamente picada, ½ cucharada de ajos molidos, ¼ de cucharadita de comino, <i>ají amarillo</i> fresco molido al gusto, 1 cucharadita de <i>palillo</i>, 3 a 4 <i>papas blancas</i> cocidas peladas y cortadas en cuadraditos, jugo de 1 limón, sal, pimienta, 2 cucharadas de hierbabuena picada (...).” (Recetas de Perú, s.f.).</p>	<p>Papa 0.354% - 109 veces</p> <p>Cebolla 0.266% - 82 veces</p> <p>Ají amarillo 0.087% - 27 veces</p> <p>Papa amarilla 0.035% - 11 veces</p> <p>Cau cau 0.022% - 7 veces</p> <p>Mondongo 0.022% - 7 veces</p> <p>Palillo 0.016% - 5 veces</p> <p>Papa blanca 0.009% - 3 veces</p>
<p>Pollo a la brasa [lempos="pollo-n"]</p>	<p>Papa 0.354% - 109 veces</p>

<p>“Y por último, no podíamos terminar esta lista sin mencionar uno de los platos cuyo consumo incrementa en un 12% cada vez que la selección peruana de fútbol gana un partido: el <i>pollo a la brasa</i>. Es un plato que consiste en <i>pollo asado</i> al carbón a través de un sistema rotatorio que permite una cocción uniforme. Es acompañado de <i>papas fritas</i> y actualmente es un ícono cultural peruano.” (Perú.info, 2017, 12 de octubre).</p> <p>“Este plato típico de bandera es el más consumido en el Perú, su exquisito sabor hace que sea el favorito cuando las familias peruanas se reúnen. El pollo macerado es cocinado a las brasas en un horno especial, haciendo que este gire sobre su propio eje. Este imperdible de la gastronomía peruana es acompañado por una buena porción de <i>papas</i> crocantes y ensalada. Este succulento platillo es tan importante en Perú que los 16 de julio de cada año se celebra el ‘Día del <i>pollo a la brasa</i>.’” (Perú.info, 2017, 12 de octubre).</p>	<p>Pollo 0.192% - 59 veces</p> <p>Pollo a la brasa 0.035% - 11 veces</p> <p>Papa frita 0.016% - 2 veces</p> <p>Pollo asado 0.006% - 2 veces</p>
<p>Cuy chactado [term("cuy_chactado-x")]</p> <p>“Varios pueblos de Suramérica incluyen el <i>cuy</i> en su gastronomía típica. La carne de este roedor se prepara en una cocina de piedras y al estar lista se fríe entera en abundante <i>aceite</i>. Se acompaña en la mesa con una ensalada fresca y papas sancochadas.” (Tips para tu viaje, s.f.).</p> <p>“De sabor bastante peculiar y delicioso, el <i>cuy chactado</i> es frito en abundante <i>aceite</i>, normalmente en una cocina hecha de piedras. Acompañado de papas sancochadas y ensalada, este platillo es rico en proteínas y minerales.” (Perú.info, 2017, 12 de octubre).</p> <p>“El <i>cuy chactado</i> es uno de los platillos muy popular en el Perú y que más adoran sus habitantes debido a su sabor y las proteínas que este animal posee. Ingredientes: 2 <i>cuyes</i> enteros eviscerados, jugo de 2 <i>limones</i>, 2 cucharaditas de ajo molido, 400 gr harina de maíz, 3 tazas de aceite vegetal, 1 diente ajo picado, ½ cebolla roja picada, 2 cucharadas de <i>ají panca</i> molido, 2 cucharaditas de <i>orégano</i> fresco, ½ camote en trozos, 24 papas cóctel en mitades, 2 tazas de caldo de verduras, 2 cucharadas de maní tostado, sal (...).” (Recetas de Perú, s.f.).</p>	<p>Aceite 0.296% - 91 veces</p> <p>Limón 0.149% - 46 veces</p> <p>Orégano 0.052% - 16 veces</p> <p>Cuy 0.039% - 12 veces</p> <p>Cuy chactado 0.033% - 10 veces</p> <p>Ají panca 0.013% - 4 veces</p>
<p>Sopa [lempos=="sopa-n"]</p> <p>“A la lista se suma un plato que es querido por muchos, el <i>aguadito</i>. El cual consiste en una <i>sopa</i> de <i>pollo</i> espesa con arroz y otros vegetales. De una coloración verde debida al uso significativo de <i>culantro</i> en la <i>sopa</i>, es consumido tradicionalmente en invierno. En pocas palabras, el <i>aguadito</i> es un plato que no puede faltar en la lista de toda</p>	<p>Carne 0.221% - 68 veces</p> <p>Pollo 0.192% - 59 veces</p> <p>Pescado 0.087% - 27 veces</p>

<p>persona que quiere probar lo mejor de la comida peruana.” Lima 2019. (s.f.).</p> <p>“<i>Ajiaco</i> es el nombre dado a unas <i>sopas</i> típicas de la Hispanoamérica intertropical. Consiste usualmente en una <i>sopa</i> o guiso a base de diversos ingredientes sólidos como legumbres o tubérculos picados en trozos, y trozos pequeños de diversas <i>carnes</i>.” Recetas de Perú. (s.f.).</p> <p>“La <i>parihuela</i> es una <i>sopa</i> que al igual que el chupe se consume en las costas peruanas. Un plato rico en nutrientes por estar preparado con mariscos y <i>pescados</i> como la cabrilla, machete, cojinova o corvina. La también conocida como ‘parihuela levanta muertos’ se considera un afrodisíaco, que no es más que la asimilación en el cuerpo de todo el fósforo de sus ingredientes.” (Tips para tu viaje, s.f.).</p> <p>“La <i>sopa de quinua</i> es uno de los platillos típicos del Perú por su alto valor nutritivo. Su preparación implica cocinar los ingredientes por parte para después integrarlos. Primero se cuece la quinua sola. Al estar lista se agrega al sartén con aceite, cebolla, ajo, zanahorias y papas, por varios minutos. Después de salteados se llevan a hervir con las arvejas a fuego lento hasta que las verduras estén listas. Se aderezan con <i>culantro</i> y salsa de ají. El resultado es una combinación de colores y sabores especiales para las regiones frías del país. La <i>sopa</i> de quinua también se consigue con <i>pollo</i> o <i>carne</i> de res.” (Tips para tu viaje, s.f.).</p>	<p>Culantro 0.084% - 26 veces</p> <p>Sopa 0.052% - 16 veces</p> <p>Ajiaco de papa 0.016% - 5 veces</p> <p>Parihuela 0.013% - 4 veces</p> <p>Aguadito 0.006% - 2 veces</p> <p>Sopa de quinua 0.006% - 2 veces</p>
<p>Ensalada [lempos="ensalada-n"]</p> <p>“El <i>cuy</i> chactado es frito en abundante aceite, normalmente en una cocina hecha de piedras, acompañado de papas sancochadas y <i>ensalada</i> (...).” (Perú.info, 2017, 12 de octubre).</p> <p>“<i>Ensalada de lenteja</i> es fácil de preparar, nutritiva y sabrosa, aderezada con una vinagreta que la convierte en el plato ideal para servir como entrada en un compartir con amigos y familiares (...).” (Recetas de Perú, s.f.).</p> <p>“<i>El solterito</i> es una <i>ensalada</i> propia de la región de Arequipa con el oro de los Andes. La <i>quinoa</i> le dará un sabor muy especial para llevar a nuestras mesas. Ingredientes: 1 taza de <i>quinoa</i> cocida graneada, ½ taza de habas sancochadas y peladas, 1 choclo sancochado y desgranado, 3 <i>tomates</i> sin semillas cortados en cubos, 1 taza de queso fresco cortado en cubos, 4 cucharadas de <i>aceite de oliva</i> extra oliva, ½ cebolla picada, 1 cucharada de rocoto picado u otro ají sin semillas, 3 cucharadas de perejil picado, ½ cucharada de vinagre de vino, 1 <i>limón</i>, 6 aceitunas negras picadas, 6 papas sancochadas, sal y pimienta (...).” (Recetas de Perú, s.f.).</p>	<p>Limón 0.149% - 46 veces</p> <p>Quinoa 0.087% - 27 veces</p> <p>Tomate 0.071% - 22 veces</p> <p>Aceite de oliva 0.042% - 13 veces</p> <p>Ensalada 0.024% - 7 veces</p> <p>Lenteja 0.022% - 7 veces</p> <p>Quinoa 0.022% - 7 veces</p> <p>Ensalada andina 0.013% - 4 veces</p> <p>Ensalada de lenteja</p>

<p>“Delicia de <i>ensalada andina</i>, compuesta a base de <i>quinua</i>, frijol, aguacate, pepinillos y otros vegetales con un toque de <i>limón</i>. Ingredientes: 1 taza de <i>quinua</i>, 200 gr de frijol negro, 2 aguacates, 2 pepinillos, 3 <i>tomates</i>, 2 <i>limones</i> (el jugo), cilantro al gusto, <i>aceite de oliva</i> al gusto, sal y pimienta al gusto (...).” (Recetas de Perú, s.f.).</p>	<p>0.013% - 4 veces</p> <p>Ensalada “El solterito” 0.006% - 2 veces</p> <p>Quínoa 0.006% - 2 veces</p> <p>Ensalada mixta 0.003% - 1 vez</p>
<p>DULCES</p>	<p>FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)</p>
<p>Arroz con leche [lempos="arroz-n"]</p> <p>“El <i>arroz con leche</i> es hecho en base a <i>arroz</i> y azúcar, siendo servido con <i>canela</i> o <i>vainilla</i> espolvoreada.” (Perú info, 2017, 13 de octubre).</p> <p>“Al igual que el <i>arroz con leche</i>, se le agrega pasas y opcionalmente nueces.” (Recetas de Perú, 2016, 4 de mayo).</p> <p>“<i>Arroz con leche</i>, ingredientes: agua, 3 tazas, <i>canela</i>, 1 raja, trocito de cáscara de naranja, <i>arroz</i>, 2 tazas de <i>leche</i> evaporada, 1 litro de <i>leche</i> condensada, 1/2 tarro de <i>vainilla</i>, <i>canela</i> en polvo. Preparación: en una olla colocar el agua, la cáscara de naranja, la canela entera y sal. Cuando hierva, agregar el arroz y dejar hervir hasta que seque. Luego, añadir unas gotas de vainilla, la leche evaporada y condensada hasta que tome punto. Finalmente, vaciar en molde y espolvorear con <i>canela</i>.” (Record, 2017, 22 de septiembre).</p>	<p>Arroz 0.361% - 111 veces</p> <p>Leche 0.309% - 95 veces</p> <p>Canela 0.169% - 52 veces</p> <p>Vainilla 0.078% - 24 veces</p> <p>Arroz con leche 0.039% - 12 veces</p>
<p>Arroz zambito [term("arroz_zambito-x")]</p> <p>“Este plato que es muy nutritivo y de sabor muy agradable, se caracteriza por tener un color amarronado, casi negro – de allí el nombre de <i>zambito</i> – Para lograrlo, en Perú se reemplazó el azúcar blanco por la <i>chancaca</i>, que es una especie de azúcar natural, elaborada a partir de la cocción de los jugos extraídos de la molienda en los trapiches, de la caña de azúcar. El <i>arroz zambito</i> también incorpora otros productos que no son tradicionales de América pero que contribuyeron a que este postre sea una delicia muy apreciada. El <i>arroz zambito</i> incorpora uvas pasas, <i>canela</i> y <i>mantequilla</i>. Este postre se sirve frío, en dulceras y es una variedad muy agradable del tradicional <i>arroz con leche</i> español.” (Recetas de Perú, 2016, 4 de mayo).</p> <p>“<i>Arroz zambito</i>, ingredientes: <i>arroz</i>, 1 taza de agua, 4 tazas de <i>leche</i> evaporada, 1 lata de <i>miel de chancaca</i>, 1 taza de coco rallado, 100 gramos, pasas de uva, 100 gramos de</p>	<p>Arroz 0.361% - 111 veces</p> <p>Leche 0.309% - 95 veces</p> <p>Canela 0.169% - 52 veces</p> <p>Mantequilla 0.071% - 22 veces</p> <p>Chancaca 0.052% - 16 veces</p> <p>Arroz zambito 0.023% - 7 veces</p> <p>Miel de chancaca 0.013% - 4 veces</p>

<p><i>mantequilla</i>, 1 cucharada de <i>canela</i> y clavos de olor, cáscara de naranja (...)." (Record, 2017, 22 de septiembre).</p>	
<p>Flan de lúcuma [lempos="flan-n"]</p> <p>"Mi primera opción fue el helado, pero tenía el <i>flan</i> esperando desde el año pasado así que empecé con éste. El <i>flan</i> se come frío, pero si necesita cocción previa así que no me libré de sufrir ante los fogones. En fin, valió la pena totalmente. Es muy fácil de hacer y pueden reemplazar la <i>lúcuma</i> por otra fruta. Yo lo hice de coco y quedó buenísimo también. Ingredientes: 1 lúcuma grandota o 3 pequeñas, 1/2 litro de leche de soja evaporada, 1 taza de azúcar + 1/2 taza para el caramelo, 3 cucharadas de agar agar en polvo, 3 cucharadas de maicena, 1 litro de agua, 1 molde de metal para <i>flan</i>. Preparación: en una olla mediana poner medio litro de agua a hervir (...)." (La peruana vegana, 2011, 8 de febrero).</p> <p>"La <i>lúcuma</i> es un fruto que se da en los Andes Peruanos considerada su fruta nacional y un emblema del país. La conocida como 'el oro de los Incas' es dulce, por lo que es utilizada en la preparación de postres, helados, merengues, pudines, tartas, natillas de lúcuma y para endulzar batidos y jugos. También se come como fruta cuando está madura. Se comercializa fresca o congelada como fruto y como harina libre de gluten." (Tips para tu viaje. s.f.).</p>	<p>Leche 0.309% - 95 veces</p> <p>Lúcuma 0.029% - 9 veces</p> <p>Flan 0.026% - 8 veces</p> <p>Flan de lúcuma 0.023% - 7 veces</p> <p>Leche de soja 0.019% - 6 veces</p> <p>Maicena 0.013% - 4 veces</p>
<p>Ponderación [lempos="ponderación-n"]</p> <p>"Las <i>ponderaciones</i> son un postre típico de Perú, muy antiguo, creado en los conventos de la época del Virreinato. Consiste en una masa hojaldrada muy fina que se fríe en <i>aceite</i>, que tradicionalmente presenta una forma espiral, y se sirve con una salsa de <i>manjar blanco</i> y espolvoreada con azúcar glas. Ingredientes: 3 <i>huevos</i>, 1 taza de <i>leche</i> fresca, 1 taza de harina sin preparar, <i>aceite</i>, <i>manjar blanco</i>, azúcar en polvo al gusto, <i>canela</i> en polvo al gusto (...)." (Recetas de Perú, s.f.).</p> <p>"Ecurrir en un papel toalla o papel absorbente. Para servir, se vierte en un plato un poco de <i>manjar blanco</i>, se coloca la <i>ponderación</i> encima y se espolvorea azúcar en polvo y <i>canela</i> en polvo encima." (Recetas de Perú, s.f.).</p>	<p>Leche 0.309% - 95 veces</p> <p>Aceite 0.296% - 91 veces</p> <p>Huevo 0.159% - 49 veces</p> <p>Canela 0.169% - 52 veces</p> <p>Manjar blanco 0.035% - 11 veces</p> <p>Ponderación 0.023% - 7 veces</p> <p>Masa hojaldrada 0.003% - 1 vez</p>
<p>Suspiro [lempos="suspiro-n"] a la limeña o suspiro de limeña</p> <p>"<i>Suspiro a la limeña</i>, postre representativo y emblemático de Lima, la capital del Perú. Hecho en base a <i>manjar blanco</i>,</p>	<p>Leche 0.309% - 95 veces</p> <p>Canela 0.169% - 52 veces</p>

<p><i>leche</i>, azúcar y yemas de <i>huevo</i>, este delicioso postre peruano es consumido en toda época del año.” (Perú info, 2017, 13 de octubre).</p> <p>“En este postre se une un <i>manjar</i> con el <i>suspiro</i> italiano dando como resultado un agradable sabor que vale la pena repetir para compartir en nuestras meriendas. Ingredientes: 1 lata grande de <i>leche</i> evaporada, 1 lata grande de <i>leche</i> condensada, ½ cucharadita de <i>vainilla</i>, <i>canela</i> en polvo, 1 taza de azúcar, 5 claras de <i>huevo</i>, vino dulce oporto (...).” (Recetas de Perú, s.f.).</p> <p>“<i>Suspiro de limeña</i>, los orígenes del postre se dan a mediados del siglo XIX en la ciudad de Lima, Perú. El primer dato que se tiene respecto a su elaboración se encuentra reseñado en el Nuevo Diccionario Americano de Cocina del año 1868 bajo el nombre de Manjar Real del Perú.” (Recetas de Perú, s.f.).</p>	<p>Huevo 0.159% - 49 veces</p> <p>Vainilla 0.0078% - 24 veces</p> <p>Manjar blanco 0.035% - 11 veces</p> <p>Suspiro 0.026% - 8 veces</p> <p>Suspiro a la limeña 0.016% - 5 veces</p> <p>Suspiro de limeña 0.006% - 2 veces</p>
<p>Picarón [lempos="pícaro-n"]</p> <p>“Los <i>picarones</i> constituyen otro de los postres peruanos que son una clara expresión de la fusión de la cocina andina con la cocina española. Ya los Incas preparaban una especie de dulce elaborado a base de <i>zapallo</i> y de <i>camote</i>. Con la llegada de los españoles, se le agregó a esta preparación azúcar y harina de trigo. Los picarones se fríen en <i>aceite</i> bien caliente, dándole a la masa forma de pequeños anillos, a los que luego se los espolvorea con azúcar. Por ello se habla de su similitud con los <i>buñuelos</i> españoles. Estos picarones cobraron auge en la cocina peruana en los primeros años del proceso independentista.” (Recetas de Perú, 2016, 4 de mayo).</p> <p>“Los sabrosos <i>picarones</i> son el postre más famoso de la amplia repostería peruana, que suele comerse con los anticuchos o en las tradicionales tardes domingueras en Lima. Este sabroso platillo tiene orígenes en el virreinato del Perú y muchos dicen que es la versión peruana de los buñuelos españoles. Ingredientes: 500 gramos de harina de trigo, 25 gramos de levadura fresca, 250 gramos de <i>zapallo</i> macre, 250 gramos de <i>camote</i> amarillo, 1 cucharada de anís, 2 cucharadas de azúcar, <i>canela</i> al gusto, ½ litro de <i>miel de chancaca</i>, <i>aceite</i> vegetal (...).” (Recetas de Perú, s.f.).</p>	<p>Aceite 0.296% - 91 veces</p> <p>Canela 0.169% - 52 veces</p> <p>Camote 0.081% - 25 veces</p> <p>Zapallo 0.058% - 18 veces</p> <p>Picarón 0.032% - 10 veces</p> <p>Miel de chancaca 0.013% - 4 veces</p> <p>Buñuelo 0.009% - 3 veces</p>
<p>Mazamorra morada [term("mazamorra_morada-x")]</p> <p>“(...) la <i>mazamorra morada</i> es preparada con <i>maíz morado</i> (superalimento peruano) concentrado con fécula, este postre se sirve mucho más en octubre, durante los homenajes al Señor de los Milagros.” (Perú info, 2017, 13 de octubre).</p> <p>“En la actualidad, además de la <i>mazamorra morada</i>, los peruanos disfrutan de un plato en el cual se sirve en la mitad, mazamorra morada y en la otra mitad del plato, arroz con</p>	<p>Maíz 0.172% - 53 veces</p> <p>Canela 0.169% - 52 veces</p> <p>Clavo de olor 0.117% - 36 veces</p> <p>Piña</p>

<p>leche. A este plato tan particular se lo conoce como el 'clásico' ya que, por sus colores, hace referencia al clásico futbolístico de Perú, de los clubes Alianza Lima y Universitario." (Recetas de Perú, 2016, 4 de mayo).</p> <p>"La <i>mazamorra morada</i> es un postre típico de la gastronomía peruana elaborado a base de <i>maíz morado</i> concentrado con fécula. Ingredientes: 1 kilo de <i>maíz morado</i>, 4 litros de agua, 20 ramas de <i>canela</i>, 6 <i>clavos de olor</i>, cáscaras de una <i>piña</i>, 2 membrillos picados, 2 <i>manzanas</i> picadas, 1½ taza de azúcar, 1 taza de guindas, 1 taza de guindones, 1 taza de huesillos, 2 tazas de <i>piña</i> en cubos, 7 cucharadas de harina de camote, jugo de 4 limones, <i>canela</i> molida (...)." (Recetas de Perú, s.f.).</p>	<p>0.084% - 26 veces</p> <p>Maíz morado 0.061% - 19 veces</p> <p>Mazamorra 0.058% - 18 veces</p> <p>Manzana 0.048% - 15 veces</p> <p>Mazamorra morada 0.042% - 13 veces</p>
<p>BEBIDAS</p>	<p>FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)</p>
<p>Refresco [lempos="refresco-n"]</p> <p>"La mayoría hechas con frutas exóticas, como son los <i>refrescos de cocona</i>, <i>camu camu</i> y aguajina de la selva peruana. También están los jugos de maracuyá, mango, fresa, etc." (Incas Perú, s.f.).</p> <p>"El <i>camu camu</i> es una fruta natural amazónica, es pequeño de color rojo y de fuerte y ácido sabor. Este fruto ha sido conocido y consumido desde siempre por los pueblos indígenas de la cuenca amazónica, crece a orillas de los ríos ubicados entre los departamentos de Pucallpa e Iquitos. El refresco de <i>camu camu</i> es muy refrescante y es ideal para la lonchera o acompañarlo con los almuerzos." (Iquitos travel guide, s.f.).</p> <p>"El <i>refresco de cocona</i> es una bebida típica elaborada con una deliciosa fruta que crece en las zonas tropicales de la selva peruana. La <i>cocona</i> tiene una textura arcillosa y un ácido sabor, inclusive mayor que el limón, pero que al ser incluida en alguna preparación como en los <i>refrescos</i>, esta bebida típica de la selva peruana nos ofrecerá un sabor inimaginable." (Iquitos travel guide, s.f.).</p> <p>El <i>refresco de ungurahui</i> es una bebida típica de la selva peruana, de gran valor nutricional, este <i>refresco</i> es hecho de la fruta del árbol del ungurahui (árbol de 15 a 25 metros de altura). Contrarresta enfermedades respiratorias, el asma y la gastritis, además de tener un efecto laxante. De la fruta también se puede preparar helado y dulces." (Iquitos travel guide, s.f.).</p>	<p>Jugo 0.175% - 54 veces</p> <p>Refresco 0.055% - 17 veces</p> <p>Camu camu 0.071% - 22 veces</p> <p>Cocona 0.035% - 11 veces</p> <p>Refresco de camu camu 0.013% - 4 veces</p> <p>Refresco de cocona 0.009% - 3 veces</p> <p>Refresco de ungurahui 0.003% - 1 vez</p> <p>Ungurahui 0.003% - 1 vez</p>
<p>Chicha [lempos="chicha-n"] de jora, chicha morada</p> <p>"La <i>chicha morada</i> es la bebida de los incas preparada a base de <i>maíz morado</i> hervido, trozos de <i>piña</i>, <i>canela</i> y <i>clavo de olor</i>. Una vez fría se le agrega <i>limón</i>, azúcar y hielo al</p>	<p>Maíz 0.172% - 53 veces</p> <p>Canela 0.169% - 52 veces</p>

<p>gusto. En algunas ciudades le suelen agregar otras fusiones, como kiwicha, <i>chicha</i> loreтана, etc. Incluso, existe un postre muy famoso elaborado a base de este <i>maíz</i>, llamado 'mazamorra morada'. (Perú gastronomía, 2017, 30 de marzo).</p> <p>"La <i>chicha de jora</i> es una bebida milenaria del norte del Perú, consumida por los incas y los mochicas. Se elabora de la fermentación del <i>maíz</i> germinado, denominado jora, diferentes frutos y especias aromáticas. Se suelen servir en recipientes de barro." (Perú gastronomía, 2017, 30 de marzo).</p> <p>"La <i>chicha de jora</i> es una bebida fermentada oriunda de Sudamérica, particularmente difundida en Perú, Bolivia y Ecuador. Presenta diversas variedades según la región pero su preparación se compone principalmente de la <i>jora</i>, es decir, <i>maíz</i> malteado. Ingredientes: 1 kilo de <i>jora</i> de <i>maíz</i>, 8 litros de agua, 1 kilo de cebada, ½ cucharada de <i>clavo de olor</i>, chancaca de caña o azúcar integral." (Recetas de Perú, s.f.).</p> <p>"La <i>chicha</i> arequipera es una bebida típica del Perú, consumida comúnmente en festividades. Ingredientes: 4lts de agua, 500 gr de jora, 6 <i>clavos de olor</i>, chancaca de caña al gusto o azúcar al gusto." (Recetas de Perú, s.f.).</p>	<p>Limón 0.149% - 46 veces</p> <p>Clavo de olor 0.117% - 36 veces</p> <p>Chicha 0.087% - 27 veces</p> <p>Piña 0.084% - 26 veces</p> <p>Chicha de jora 0.039% - 12 veces</p> <p>Chicha morada 0.022% - 7 veces</p>
<p>Aguajina [lempos="aguajina-n"]</p> <p>"La <i>aguajina</i> es la bebida típica emblemática de la selva peruana, una bebida refrescante que se prepara con el <i>aguaje</i> que es una fruta proveniente de una palmera. Sobre el <i>aguaje</i> se puede decir que es muy nutritivo ya que el aceite del fruto es el que más vitamina A contiene en el mundo, contiene fitoestrógenos y ácidos oleicos muy importantes principalmente para las mujeres embarazadas. Aparte de <i>refresco</i>, con el <i>aguaje</i> se preparan helados que son muy populares." (Incas Perú, s.f.).</p> <p>"<i>Aguajina</i> es una sabrosa bebida tradicional de Perú, compuesta principalmente por <i>aguajes</i> maduros y especias. Ingredientes: 1 ½ kg de <i>aguajes</i> maduros, 1 ½ lts de agua, 3 ramitas de <i>canela</i>, 3 <i>clavos de olor</i>, azúcar al gusto, <i>canela</i> en polvo al gusto (...)." (Recetas de Perú, s.f.).</p>	<p>Canela 0.169% - 52 veces</p> <p>Clavo de olor 0.117% - 36 veces</p> <p>Refresco 0.055% - 17 veces</p> <p>Aguajina 0.019% - 6 veces</p> <p>Aguaje 0.016% - 5 veces</p>
<p>Pisco sour [term("pisco_sour-x")]</p> <p>"Es una deliciosa bebida tradicional del Perú, por lo tanto el rey es el <i>pisco</i>. Seguramente disfrutarás esta bebida refrescante. Ingredientes: 50 ml de <i>pisco</i>, 30 ml de <i>jugo de lima</i> recién exprimida, 20 ml de sirope de azúcar, la clara de un <i>huevo</i>, 3 gotitas de angostura (...)." (Recetas de Perú, s.f.).</p>	<p>Huevo 0.159% - 49 veces</p> <p>Pisco 0.071% - 22 veces</p> <p>Jugo de limón 0.068% - 21 veces</p> <p>Clara de huevo</p>

<p>“Una de las bebidas típicas peruanas más famosas a nivel mundial, gracias a su exquisito sabor. Se prepara a base de una clara de <i>huevo</i>, <i>pisco</i>, <i>jugo de limón</i> y un toque de azúcar o jarabe de goma. Es más, existen variantes del <i>pisco sour</i> hechas a base de maracuyá, uva, mango, entre otros.” (Perú gastronomía, 2017, 30 de marzo).</p> <p>“En lo que respecta a las bebidas más representativas de la gastronomía del Perú, os vamos a hablar del <i>pisco sour</i>. Es la bebida más importante del Perú, de hecho, en 2007 el Instituto Nacional de Cultura del Perú declaró al <i>pisco sour</i> como Patrimonio Cultural de la Nación.” (Perú gastronomía, 2017, 30 de marzo).</p>	<p>0.019% - 6 veces</p> <p>Pisco sour 0.022% - 7 veces</p> <p>Jugo de lima 0.006% - 2 veces</p>
<p>Té de coca [term("té_de_coca-x")]</p> <p>“Mate o <i>té de coca</i> es una de las <i>infusiones</i> más consumidas del Perú, sobre todo en la zona de los Andes. Se elabora con las hojas de la <i>coca</i> hervidas en agua.” (Perú gastronomía, 2017, 30 de marzo).</p> <p>“En la cultura Inca, la <i>coca</i> era una planta sagrada y hoy día se consume de forma legal, puesto que la hoja de <i>coca</i> contiene muy bajos niveles de cocaína, por eso la puedes encontrar en los mercados del Perú. Es una bebida energizante y sabrosa. Ingredientes: 5 tazas agua, 10 hojas secas de <i>coca</i>, 1 cucharadita de <i>miel</i>, 1 <i>limón</i> (...).” (Recetas de Perú, s.f.).</p>	<p>Limón 0.149% - 46 veces</p> <p>Miel 0.052% - 16 veces</p> <p>Coca 0.029% - 9 veces</p> <p>Té 0.019% - 6 veces</p> <p>Infusión 0.013% - 4 veces</p> <p>Té de coca 0.013% - 4 veces</p>
<p>Masato [lempos="masato-n"]</p> <p>“El <i>masato</i> es una de las bebidas típicas de la selva peruana. Se elabora con la fermentación de la <i>yuca</i>, similar a la chicha de jora. Nota curiosa: en las comunidades selváticas la preparan las mujeres asháninkas masticando y escupiendo la <i>yuca</i>, con el fin de que el ácido de la saliva fermente más rápido el <i>masato</i>.” (Perú gastronomía, 2017, 30 de marzo).</p> <p>“El <i>masato</i> es la bebida típica tradicional de la selva peruana. Esta no falta en ninguna fiesta popular. Cuando está bien fermentada reemplaza a cualquier licor para embriagarse. Es también alimenticio, porque tomando <i>masato</i> se puede pasar varios días trabajando sin ingerir otros alimentos (muy parecido a masticar coca en la sierra). Cuando uno visita las tribus selváticas, siempre nos ofrecen el <i>masato</i>, y no debemos de rechazar la bebida, porque para ellos es una ofensa. El <i>masato</i> es originario de la cuenca amazónica. Para las culturas amazónicas es de gran importancia, pues forma parte de su vida cotidiana, de sus celebraciones y sus ritos.” (Iquitos travel guide, s.f.).</p>	<p>Yuca 0.091% - 28 veces</p> <p>Masato 0.033% - 10 veces</p>

<p>“El <i>masato</i> es una bebida elaborada a base de <i>yuca</i>, arroz, maíz o piña. En Perú, es una bebida fermentada que tradicionalmente se prepara con <i>yuca</i> sancochada, en el cual se mezcla con agua y se deja reposar para que el almidón de la <i>yuca</i> se convierta en azúcar y que finalmente se fermenta para convertirse en alcohol.” (Recetas de Perú, s.f.).</p>	
<p>Cremolada [lempos="cremolada-n"]</p> <p>“La <i>cremolada</i> es muy similar a la <i>raspadilla</i>. Es una especie de jugo de fruta congelado hasta formar hielo, para luego ser machacado hasta formar una masa semi-sólida. Las <i>cremoladas</i> más consumidas son las de <i>fresa</i>, <i>mango</i>, <i>piña</i>, <i>maracuyá</i> y <i>aguaymanto</i>.” (Perú gastronomía, 2017, 30 de marzo).</p> <p>“Bebida típica de verano. Se prepara principalmente con frutas, azúcar y hielo. En apariencia es similar a un sorbete, aunque la <i>cremolada</i> tiene una textura más espesa. Existen muchas variedades, según la fruta o frutas que se utilicen en la elaboración.” (Perú gastronomía, 2017, 30 de marzo).</p>	<p>Piña 0.084% - 26 veces</p> <p>Maracuyá 0.028% - 9 veces</p> <p>Mango 0.016% - 5 veces</p> <p>Cremolada 0.013% - 4 veces</p> <p>Fresa 0.013% - 4 veces</p> <p>Aguaymanto 0.006% - 2 veces</p> <p>Raspadilla 0.003% - 1 vez</p> <p>Sorbete 0.003% - 1 vez</p>
<p>Cóctel [lempos="cóctel-n"]</p> <p>“Otros <i>licores</i> afrodisíacos del Perú. Déjate cautivar por el encanto natural de la selva peruana, pero también por sus deliciosos <i>cócteles</i> afrodisíacos con curiosos nombres, tales como: rompe calzón (RC), 7 raíces, chuchuhuasi y ‘para para’.” (Perú gastronomía, 2017, 30 de marzo).</p> <p>“El <i>chilcano</i> es un <i>cóctel</i> muy refrescante y alternativo al <i>pisco sour</i>. Está hecho con <i>pisco</i>, jugo de limón y ginger ale. En algunos restaurantes te presentan alternativas con frutas exóticas, como <i>maracuyá</i>, <i>fresa</i>, <i>mango</i>, entre otros.” (Perú gastronomía, 2017, 30 de marzo).</p> <p>“<i>Maracuyá sour</i> es un <i>cóctel</i> exótico hecho a base de <i>maracuyá</i>, puedes prepararlo fácilmente y rápido, obtendrás un succulento <i>cóctel</i> que seguramente disfrutarás. Ingredientes: 6 oz de <i>pisco</i>, 2 oz de jugo de <i>maracuyá</i>, 2 oz de jarabe de goma, 2 claras, 8 cubos de hielo, 6 gotas de amargo de angostura, (...).” (Recetas de Perú, s.f.).</p>	<p>Pisco 0.071% - 22 veces</p> <p>Cóctel 0.035% - 11 veces</p> <p>Maracuyá 0.029% - 9 veces</p> <p>Pisco sour 0.022% - 7 veces</p> <p>Cóctel chilcano 0.003% - 1 vez</p> <p>Cóctel maracuyá sour 0.003% - 1 vez</p> <p><u>Información complementaria</u> (licor típico usado en cócteles)</p> <p>Licor</p>

	<p>[lempos="licor-n"] 0.026% - 8 veces</p> <p>Licor de naranja [term("licor_de_naranja-x")] 0.006% - 2 veces</p>
<p>Inca kola [term("inca_kola-x")]</p> <p>"<i>Inca kola</i> es la bebida bandera del Perú, de color amarillo que hace referencia al Dios Sol de los incas. Esta bebida gaseosa ha sido la única en el mundo que supera en ventas a la famosa Coca-Cola en un mercado local. Entre sus principales presentaciones son: <i>Inca Kola Light</i>, <i>Inca Kola Zero</i> y la clásica, todas en tamaño personal y familiar. Esos sí, te recomendamos beberla helada. También está la Kola Escocesa, que es elaborada con agua mineral de la ciudad de Yura en Arequipa. Ambas se pueden acompañar con el almuerzo o la cena." (Incas Perú, s.f.).</p>	<p>Inca kola 0.013% - 4 veces</p> <p>Bebida gaseosa 0.006% - 2 veces</p>

8. URUGUAY



TOKENS: 29 857

PALABRAS: 25 361

PLATOS Y SALSAS TÍPICOS	FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)
<p>Asado [lempos="asado-n"]</p> <p>"El <i>asado</i> más grande del mundo fue creado en Uruguay. Y con este, consiguió un récord. Todo con el fin de rendir tributo a la tradición que viene desde los tiempos de los gauchos; en el aprovechamiento de sus excepcionales <i>carnes</i>." (Recetas de Uruguay, 2017, 29 de enero).</p> <p>"El <i>asado</i> no sólo es tradicional por la comida, sino también por los rituales que lo rodean. Por ejemplo, el <i>asado</i> suele comerse en grandes grupos, parte de la mayoría de las ocasiones especiales, y dura varias horas mientras se prepara la comida. También, la persona encargada de asar la <i>carne</i> es conocida como el asador." (Viajero Casual, s.f.).</p> <p>"El <i>asado</i> es, sin dudas, el plato estrella de la comida uruguaya y parte esencial de nuestra cultura. Para nosotros comer un <i>asado</i> es festejar, o levantar el ánimo; es armar un fuego con los amigos y la familia e ir charlando mientras se va quemando la leña. Es también que alguien se acerque a la <i>parrilla</i> y le charle al asador; que algunos lo prefieran jugoso, a punto, bien hecho o "suela de zapato", pero sobre todo es calor, cariño y la excusa perfecta para juntarse con nuestros afectos." (Find Then, 2017, 28 de enero).</p>	<p>Carne 0.284% - 85 veces</p> <p>Asado 0.087% - 26 veces</p> <p>Chorizo 0.063% - 19 veces</p> <p>Morcilla 0.020% - 6 veces</p> <p>Achura 0.023% - 7 veces</p> <p>Carne de vaca 0.016% - 5 veces</p> <p>Chinchulín 0.016% - 5 veces</p> <p>Medallón de lomo 0.016% - 5 veces</p> <p>Carne de res 0.013% - 4 veces</p>

<p>“Cuando pensamos en la cocina uruguaya, de inmediato traemos a la mente las típicas <i>parrilladas</i>, que son parte de la cultura de esta tierra. Estas delicias tienen como sello distintivo que son cocidas con brasas de madera aportándole un sabor único. En ellas no puede faltar el <i>asado de tira</i>, <i>medallones de lomo</i>, <i>chorizo</i>, <i>churrasco</i> y <i>morcilla</i>.” (Leetch, T., s.f.).</p> <p>“(…) a continuación una excelente <i>parrilla</i> al mejor estilo uruguayo. Ingredientes: 4 a 5 kg de <i>asado de tira</i>, 6 <i>chorizos</i>, 6 chotos, 6 <i>morcillas</i> dulces o saladas a gusto, 3 riñones grandes (se calcula medio por persona), 1 kg chinchulines, sal fina y ajo para condimentar la <i>carne</i>.” (Recetas de Uruguay, s.f.).</p> <p>“En un buen <i>asado</i> no pueden faltar los cortes típicos como la <i>tira de asado</i>, el vacío, la colita de cuadril o el pulpón. Tampoco las <i>achuras</i> que suelen complementar el plato, entre ellas el <i>chorizo</i>, la molleja o la <i>morcilla</i>.” (Bodega Garzón, s.f.).</p>	<p>Tira de asado 0.013% - 4 veces</p> <p>Carne de cerdo 0.010% - 3 veces</p> <p><u>Información complementaria</u> (producción del asado)</p> <p>Parrilla [lemma=="parrilla"] 0.046% - 14 veces</p> <p>Parrillada [lemma=="parrillada"] 0.020% - 6 veces</p> <p>A la parrilla [... a "parrilla"] 0.016% - 5 veces</p> <p>Parrillada criolla [term("parrillada_criolla-x")] 0.006% - 2 veces</p>
<p>(EI) Chivito [lempos="chivo-n"]</p> <p>“El <i>chivito</i> es un <i>emparedado</i>, <i>pan</i> relleno de distintos vegetales como lechuga, tomate, aceitunas, aderezados con mayonesa; agregado a esto el queso y jamón y un corte de <i>carne de lomo</i>. Esta preparación es propia de Uruguay. Este <i>emparedado</i> de <i>carne de lomo</i> y diversos ingredientes como el <i>queso</i>, el jamón, tomate, lechuga, muy común en restaurantes y locales de comida rápida. Suele acompañarse de papas fritas.” (Recetas de Uruguay, 2017, 29 de enero).</p> <p>“El <i>chivito uruguayo</i> es uno de los platos obligatorios para probar en tu visita al paisito, como le decimos cariñosamente. Se trata básicamente de un <i>sándwich</i> de carne de vaca, en general lomo o churrasco, al que se le agregan jamón y muzzarella en su cocción y se complementa con huevo, tomate, lechuga y mayonesa. La clave de su preparación está en la calidad de los ingredientes, especialmente de la <i>carne uruguaya</i>. Existen tres versiones populares del famoso <i>chivito uruguayo</i> y lo ideal es probarlas todas: <i>chivito al pan</i> (original), <i>chivito al plato</i> y <i>chivito canadiense</i>.” (Find Then, 2017, 28 de enero).</p> <p>“El nombre de <i>chivito</i> viene por su historia que cuenta que lo inventó el dueño de un restaurante llamado El Mejillón, en Punta del Este por el pedido de una señora que quería algo con carne de <i>chivito</i>. Esta carne no es común en Uruguay, pero sí en Córdoba (Argentina) de donde era la señora. El hecho es que el cocinero gustaba de satisfacer</p>	<p>Carne 0.284% - 85 veces</p> <p>Pan 0.194% - 58 veces</p> <p>Queso 0.187% - 56 veces</p> <p>Chivito 0.073% - 22 veces</p> <p>Chivito uruguayo 0.023% - 7 veces</p> <p>Sándwich 0.016% - 5 veces</p> <p>Carne de lomo 0.006% - 2 veces</p> <p>Emparedado 0.006% - 2 veces</p> <p>Chivito al plato 0.006% - 2 veces</p> <p>Chivito canadiense 0.006% - 2 veces</p> <p>Chivito al pan</p>

<p>a sus clientes, por lo que hizo lo que pudo con lo que tenía y así surgió el <i>chivito</i>, que rápidamente se popularizó debido a su simpleza y sabor.” (Find Then, 2017, 28 de enero).</p> <p>“El <i>chivito</i> es otro clásico del Uruguay. Un <i>sándwich</i> de carne que incluye jamón, <i>queso</i>, panceta, lechuga, tomate, huevo y mayonesa en su versión canadiense. Sin duda una delicia para probar y que se pueden encontrar en cualquier rincón del país.” (Bodega Garzón, s.f.).</p>	<p>0.003% - 1 vez</p>
<p>Empanada [lemma=="empanada"]</p> <p>“<i>Empanadas criollas</i> súper fáciles de preparar, siempre están disponibles en la calle y en restaurantes de todo el Uruguay. Las <i>empanadas</i> típicas <i>uruguayas</i> están rellenas de <i>carne</i>, <i>cebollas</i>, pimientos, aceitunas, ajo y condimentos.” (Viajero Casual, s.f.).</p> <p>“Las <i>empanadas</i> son uno de los platos típicos de Uruguay, que consta de una masa que envuelve diferentes rellenos, aunque el más habitual es de <i>carne</i> de vaca. Si bien este es un plato que compartimos con muchos países, cada uno tiene su sabor y al ser una comida típica uruguaya no podía faltar en esta lista. La masa tradicional de la <i>empanada uruguaya</i> es a base de trigo y puede ser tanto frita como horneada, a gusto de cada uno. Los rellenos que se encuentran más fácilmente son de <i>carne</i> de vaca, de <i>pollo</i> y de <i>queso</i>, entre las saladas, y de dulce de leche o membrillo, por el lado de las dulces. De todas maneras, en los restaurantes de venta de empanadas la variedad es casi infinita, tanto en rellenos como en estilos de masas.” (Find Then, 2017, 28 de enero).</p> <p>“<i>Empanadas a la criolla</i>. La mejor entrada y quizás la más usual de la población uruguaya son las <i>empanadas</i>, las hay de diferentes rellenos. En esta ocasión te presentamos la típica criolla de <i>carne</i>, una absoluta delicia. Ingredientes: 4 tazas de harina 2, cucharaditas de sal, 1 yema, 3 cucharaditas de polvo de hornear, ¼ taza de grasa derretida, 1 taza de agua fría, ½ kg de <i>carne picada</i>, ½ taza de grasa riñonada, 4 puerros, la parte blanca picadita, 3 tomates sin semillas picaditos, ¾ taza de caldo, 1 pizca de nuez moscada, 3 huevos duros, ¼ taza de pasas sin semillas, 15 aceitunas verdes sin semilla, 1 <i>cebolla</i> picada, 1 hoja de laurel, ¼ cucharadita de orégano, ½ cucharadita de sal, ½ cucharadita de pimienta, ½ cucharadita de ají molido (...).” (Recetas de Uruguay, s.f.).</p>	<p>Carne 0.284% - 85 veces</p> <p>Queso 0.187% - 56 veces</p> <p>Cebolla 0.184% - 55 veces</p> <p>Empanada 0.036% - 11 veces</p> <p>Pollo 0.026% - 8 veces</p> <p>Carne picada 0.013% - 4 veces</p> <p>Empanada uruguaya 0.009% - 3 veces</p> <p>Empanada criolla 0.003% - 1 vez</p> <p>Empanada a la criolla 0.003% - 1 vez</p>
<p>Matambre [lempos=="matambre-n"]</p> <p>“El <i>matambre arrollado</i> uruguayo es un platillo muy popular en las mesas uruguayas, no solamente como</p>	<p>Carne 0.284% - 85 veces</p> <p>Huevo</p>

<p>plato principal, pero también se convierte en una exquisita entrada. La preparación es un poco laboriosa, pero vale la pena, no dejes de probarla. Ingredientes: 1 <i>matambre</i>, sal y pimienta a gusto, vinagre cantidad necesaria, 2 cditas. de <i>orégano</i>, 2 cditas. de ají molido, 6 dientes de ajo 2, cdas. de perejil, 1 cdita. de pimentón, 1 taza de cebolla de verdeo, 2 tazas de miga de pan, leche cantidad necesaria, 1 taza de queso rallado, 1 morrón rojo grande, 4 <i>huevos duros</i>, 250 gr de jamón cocido (...)." (Recetas de Uruguay, s.f.).</p>	<p>0.204% - 61 veces</p> <p>Matambre 0.040% - 12 veces</p> <p>Huevo duro 0.016% - 5 veces</p> <p>Matambre arrollado 0.006% - 2 veces</p> <p>Orégano 0.043% - 13 veces</p>
<p>Milanesa [lemma=="milanés"]</p> <p>"La palabra <i>milanesa</i> se refiere a una <i>carne</i> fina que se empana y se fríe. La <i>carne</i> puede ser bistec, <i>pollo</i>, ternera o incluso cerdo, pero las dos primeras son las más servidas en Uruguay. <i>Milanesa a la napolitana</i> se sirve con jamón, mozzarella, salsa de tomate y finas rodajas de tomate encima, con una enorme porción de papas fritas." (Viajero Casual, s.f.).</p> <p>"Si bien la <i>milanesa</i> es un plato que he visto en varias partes del mundo con diferentes nombres, es un infaltable de la comida uruguaya y preparado con nuestra <i>carne</i> tiene otro sabor. Consta básicamente de <i>carne</i>, generalmente de vaca o <i>pollo</i>, empanado con pan rallado y <i>huevo</i>. Normalmente se fríe, aunque hay mucha gente que también las prepara al horno. Una comida uruguaya típica al paso es una <i>milanesa al pan</i>, que se vende en casi todos lados y en general la rellenan de tomate, lechuga, <i>huevo</i> y mayonesa." (Find Then, 2017, 28 de enero).</p> <p>"Si bien las <i>milanesas</i> son un alimento típico en varios países de América del Sur; sobre todo en Argentina, Paraguay y Uruguay, es en este último donde suele instrumentarse su consumo de una forma muy particular y común: al <i>pan</i>. Se la coloca en medio de dos <i>panes</i>, se la rodea con lechuga, tomate, <i>queso</i>, mayonesa, y quizá con <i>huevo</i>, fiambre y alguna cosita más, y queda una deliciosa variante de este manjar de aparente origen italiano." (Leetch, T., s.f.).</p> <p>"Este plato se encuentra por doquier en Uruguay, casi todos los restaurantes lo ofrecen y en los hogares se consume bastante. Y es que una comunidad importante de italianos se alojó en estas tierras durante el periodo colonial, por eso su sello está muy presente en la gastronomía de este país. Este plato es un ejemplo de ello, pues la salsa napolitana es propia de Italia. Se prepara como una <i>milanesa</i> corriente, con <i>huevo</i>, <i>pan</i> rallado y <i>aceite</i> y posteriormente se le agrega la salsa napolitana." (Recetas de Uruguay., s.f.).</p>	<p>Carne 0.284% - 85 veces</p> <p>Huevo 0.204% - 61 veces</p> <p>Pan 0.194% - 58 veces</p> <p>Aceite 0.190% - 57 veces</p> <p>Queso 0.187% - 56 veces</p> <p>Milanesa 0.066% - 20 veces</p> <p>Pollo 0.026% - 8 veces</p> <p>Milanesa a la napolitana 0.010% - 3 veces</p> <p>Milanesa al pan 0.006% - 2 veces</p> <p>Milanesa napolitana 0.006% - 2 veces</p>

<p>Choripán [lemma=="choripán"]</p> <p>“El muy conocido pan acompañado de <i>chorizo</i>, lechuga y <i>tomate</i> y algunas salsas es verdaderamente una comida rápida con clase, pues los <i>chorizos</i> llegan a ser de la más alta calidad, de preparaciones muy cuidadas y sabores bastante profundos. ‘El Galleguito’ fue una empresa de carritos que hizo popular el <i>choripán</i> allá en los años ochenta y hoy, se pueden ver en carritos en la calle o en sitios pintorescos dedicados a la gastronomía.” (Recetas de Uruguay, 2017, 29 de enero).</p> <p>“El <i>choripán</i> es un <i>sándwich</i> de <i>chorizo</i> a la parrilla servido con ingredientes como cebollas y <i>tomates</i>, servido en un panecillo baguette con un poco de <i>chimichurri</i>. El <i>choripán</i> también es considerado un plato argentino y se disfruta en otras partes del continente como en Chile. Aunque parece un plato súper sencillo, es tan sabroso debido a la salchicha de <i>chorizo ahumado</i>.” (Viajero Casual, s.f.).</p> <p>“No podemos hablar de comida típica uruguaya sin hablar del <i>choripán uruguayo</i>. Su fama radica en su simpleza y rapidez, al mismo tiempo que en la excelencia de sus sabores y es una parte esencial de la gastronomía de Uruguay. El <i>choripán</i> es básicamente un <i>sándwich</i> de <i>chorizo criollo</i> hecho a las brasas, acompañado o no, con lechuga, <i>tomate</i> y diferentes salsas. Aunque también se los pueden encontrar muchísimo más completos con infinidad de ingredientes acompañantes y es, definitivamente, una de las cosas que hay que comer en Uruguay Suele encontrarse en todos los ‘carritos’, nombre que se le da en la gastronomía uruguaya a los coches de venta de comida callejera o <i>food trucks</i>.” (Find Then, 2017, 28 de enero).</p> <p>“Ingredientes: para el choripán, 4 <i>chorizos</i> grandes, 4 <i>panes</i> alargados (frances); para el aderezo, 60 gr de hojas de cilantro, 60 gr de hojas de perejil, 45 ml de vinagre, 5 gr de ajo en polvo, 30 gr de hojas orégano, 10 gr de pimienta roja molida, 120 ml de aceite, 5 gr de pimienta negra, ½ cucharadita de sal (...).” (Recetas de Uruguay, s.f.).</p>	<p>Tomate 0.201% - 60 veces</p> <p>Pan 0.194% - 58 veces</p> <p>Chorizo 0.063% - 19 veces</p> <p>Choripán 0.046% - 14 veces</p> <p>Sándwich 0.016% - 5 veces</p> <p>Chimichurri 0.010% - 3 veces</p> <p>Chorizo criollo 0.010% - 3 veces</p> <p>Choripán uruguayo 0.006% - 2 veces</p> <p>Chorizo Ahumado 0.003% - 1 vez</p>
<p>Ensalada [lempos=="ensalada-n"]</p> <p>“Las <i>ensaladas</i> son la máxima representación de algunas entradas. ¿Su origen? de Europa, de los griegos, de España, y así llegan al sur de América, a La República Oriental del Uruguay. La <i>ensalada</i> con <i>aceitunas</i> es una clásica entrada fría que no ha perdido su costumbre en la mesa. Por supuesto, tiene sus variaciones en cuanto a los ingredientes principalmente en la mayoría de las hortalizas; sin embargo, el <i>tomate</i>, el queso, y las</p>	<p>Tomate 0.201% - 60 veces</p> <p>Ensalada 0.053% -16 veces</p> <p>Aceituna 0.046% -14 veces</p> <p>Lechuga</p>

<p><i>aceitunas</i> son los más representativos en la preparación de esta entrada.” (Recetas de Uruguay, s.f.).</p> <p>“Por su parte el chivito al plato se hace con los mismos ingredientes que el canadiense, pero sin el pan y agregando una base de papas fritas, <i>ensalada rusa</i> y en algunos casos <i>ensalada mixta</i>.” (Find Then, 2017, 28 de enero).</p> <p>“Por último y a quienes les gusten se pueden preparar para acompañar la parrillada con alguna <i>ensalada de lechuga, tomate, cebollas, aceite, sal y limón</i>.” (Recetas de Uruguay, s.f.).</p> <p>“<i>Ensalada de quinoa y boniato</i> para acompañar con una porción de carne de cerdo, pollo o seitán en la opción vegetariana.” (Gastronomía, s.f.).</p>	<p>0.046% -14 veces</p> <p>Ensalada mixta 0.006% - 2 veces</p> <p>Ensalada/ensaladilla rusa 0.006% - 2 veces</p> <p>Ensalada de quinoa y boniato 0.006% - 2 veces</p>
<p>Croqueta [lempos=="croqueta-n"]</p> <p>“<i>Croquetas de mero</i>. Estas croquetas son una delicia para servir previamente a un plato fuerte, se sirven con salsa tártara o crema de aguacate y son perfectas para esos días en los que estamos muy ajetreados, a continuación, la receta paso a paso. Ingredientes: 1 kg de <i>pescado mero</i>, 1 kg de papas, 3 huevos, 1 cebolla pequeña picadita, 1 pimiento morrón, 2 dientes de ajo, 2 cucharadas de <i>aceite</i>, 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de ajo molido, 1 cucharadita de perejil, 1 taza de pan rallado (...).” (Recetas de Uruguay, s.f.).</p> <p>“<i>Croquetas de espinacas</i>. Estas <i>croquetas de espinacas</i> son una otra forma de incorporar más vegetales en nuestra alimentación. Las podemos congelar y dejar de reserva en el freezer para esos momentos de apuro en los que no tenemos tiempo de cocinar. Ingredientes: 2 paquetes <i>espinacas</i> (crudas), 2 tazas avena arrollada (remojada) o arroz integral cocido, 1 cucharada de harina de trigo o harina de arroz, quinoa, maíz etc., 1/2 kilo de pan integral rallado o germen de trigo, a gusto nuez moscada, a gusto sal, a gusto pimienta (...).” (Nutriveg, s.f.).</p>	<p>Aceite 0.190% - 57 veces</p> <p>Espinaca 0.053% - 16 veces</p> <p>Pescado 0.050% - 15 veces</p> <p>Croqueta 0.036% - 11 veces</p> <p>Croquetas de espinaca 0.010% - 3 veces</p> <p>Croquetas de mero 0.006% - 2 veces</p> <p>Mero 0.006% - 2 veces</p>
<p>Papa frita [lempos="papa-n"]</p> <p>“<i>Revuelto Gramajo</i>, esta irresistible receta combina <i>papas fritas</i>, jamón, cebollas salteadas, huevos desmenuzados y arvejas verdes. Las porciones son enormes, por lo que esta comida suele ser compartida por parejas o amigos como una alternativa a pedir diferentes platos.” (Find Then, 2017, 28 de enero).</p> <p>“Milanesa a la napolitana se sirve con jamón, mozzarella, salsa de tomate y finas rodajas de tomate encima, con</p>	<p>Aceite 0.190% - 57 veces</p> <p>Papa 0.130% - 39 veces</p> <p>Papa frita 0.036% - 11 veces</p> <p><u>Información complementaria</u> (plato con papas fritas)</p>

<p>una enorme porción de <i>papas fritas</i>.” (Find Then, 2017, 28 de enero).</p> <p>“Como acompañamiento lo normal es la ensalada mixta, la ensaladilla rusa o las <i>papas fritas</i>.” (Find Then, 2017, 28 de enero).</p> <p>“Se sirve con una cama de <i>papas fritas</i> con una milanesa encima cubierta de salsa de tomate, jamón y mozzarella. Es una combinación deliciosa que se sirve en casi todos los restaurantes de Uruguay y se cocina también en muchas casas.” (Find Then, 2017, 28 de enero).</p> <p>“De tal manera que, el <i>revuelto de Gramajo</i> se adapta a los ingredientes que se tengan. Ingredientes: 1 kg de papa, 3 huevos, 3 rebanadas de jamón, 50 gr de arvejas, 1 litro de aceite, 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de pimienta negra. Preparación: toma las <i>papas</i>, lávalas bien y córtalas en tiras. Enjuágalas en agua las veces que sea necesario hasta retirarles el almidón. Fríe las <i>papas</i> en una sartén por medio del <i>aceite</i> y la llama a fuego alto.” (Recetas de Uruguay, s.f.).</p>	<p>Revuelto (de) Gramajo [term("revuelto_de_gramajo-x")] 0.020% - 6 veces</p>
<p>Dip [lempos=="dip-n"]</p> <p>“<i>Dip de panceta y queso</i>. Esta mezcla hace de este <i>dip</i> algo muy especial y exquisito acompañándolo con galletas o con un sabroso plato de papas fritas. Ingredientes: 4 filetes de panceta, ¼ de <i>cebolla</i> mediana, 1 cda de manteca, 230 gr de <i>queso</i> crema a temperatura ambiente, ¾ taza de <i>queso</i> parmesano, ½ cdta de ajo en polvo, 1 cdta. de pimienta negra (...).” (Recetas de Uruguay, s.f.).</p> <p>“<i>Dip de zanahoria</i>. Un delicioso <i>dip</i> ideal para sumergir diversos vegetales como <i>zanahoria</i>, brócoli o tostadas de pan. Es una buena opción para servir como entrada en una comida especial con amigos y familiares. Ingredientes: 4 <i>zanahorias</i>, 1 taza de arroz, 2 cda. de aceite, 2 cda. de tahini, sal, ajo, jengibre (...).” (Recetas de Uruguay, s.f.).</p> <p>“<i>Dip de palta</i>. Esta es una entrada deliciosa y refrescante. Puedes acompañar este <i>dip</i> con tostadas o galletas, resultará una exquisita combinación y tus comensales lo disfrutarán. Ingredientes: 100 gr de yogurt natural, 2 paltas peladas, descarozadas y cortadas en cubos, 1 cda. de ciboulette o cilantro picado, sal y pimienta a gusto, 2 cda. de jugo de limón, 1 tomate cortado y picado, 1 <i>cebolla</i> cortada bien fina (...).” (Recetas de Uruguay, s.f.).</p>	<p>Queso 0.187% - 56 veces</p> <p>Cebolla 0.184% - 55 veces</p> <p>Zanahoria 0.093% - 28 veces</p> <p>Dip 0.036% - 11 veces</p> <p>Palta 0.010% - 3 veces</p> <p>Dip de palta 0.006% - 2 veces</p> <p>Dip de panceta y queso 0.006% - 2 veces</p> <p>Dip de zanahoria 0.006% - 2 veces</p>
<p>Pizza [lemma=="pizza"]</p>	<p>Queso 0.187% - 56 veces</p>

<p>“La <i>pizza</i> uruguaya sigue el patrón dado por la <i>pizza</i> italiana, incorporando otros ingredientes entre los cuales están los champiñones, el pescado, el ananás, la panceta, el <i>morrón</i> troceado y otros. Así como esta hallamos otra muy típica presentación: la <i>pizza a caballo</i>, una <i>pizza</i> cubierta con <i>fainá</i>.” (Recetas de Uruguay, 2017, 29 de enero).</p> <p>“La <i>pizza a caballo</i>, típica de la gastronomía uruguaya, es básicamente una <i>pizza</i> con un <i>fainá</i> encima. La combinación es muy rica y original y se remonta a la influencia italiana en nuestra gastronomía. Las pizzerías llegaron al Uruguay en los comienzos de su independencia, sobre 1830, con la receta de <i>pizzas</i> hechas en los hornos a leña que imponían los italianos. Hoy en día la <i>pizza</i> es uno de los platos típicos de Uruguay, habiendo pizzerías casi en cada esquina de todo el país. Dentro de las pizzerías uruguayas se pueden encontrar también opciones como la ‘figazza’, que es un preparado con masa de <i>pizza</i>, sin salsa, cubierto de cebolla y <i>morrones</i> (<i>pimientos</i>). Por su parte el, o la, <i>fainá</i> que mencionamos es un preparado de harina de garbanzo, aceite, agua y sal, que no puede faltar en la cocina uruguaya. Te recomiendo que lo pidas ‘de orillo’ que es la versión más finita y crocante, aunque hay gente que lo prefiere grueso.” (Find Then, 2017, 28 de enero).</p>	<p>Morrón (pimiento) 0.100% - 30 veces</p> <p>Pizza 0.046% - 14 veces</p> <p>Fainá 0.026% - 8 veces</p> <p>Pimiento 0.026% - 8 veces</p> <p>Pizza a caballo 0.010% - 3 veces</p>
<p>DULCES</p>	<p>FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)</p>
<p>Arroz con leche ["arroz" con ...]</p> <p>“Si de postres hablamos, hay otros que también son parte de la cocina tradicional de Uruguay, como los ricarditos, el massini de la confitería Carrera, la pasta frola, el martín fierro, la garrapiñada y el <i>arroz con leche</i>.” (Find Then, 2017, 28 de enero).</p> <p>“Como postres tenemos la deliciosa opción del tocino del cielo, la ambrosía, el budín de pan en sus variaciones con pasas, dulce de membrillo o manzanas y el infaltable <i>arroz con leche</i>.” (Recetas de Uruguay, 2017, 20 de agosto).</p> <p>“<i>Arroz con leche</i>. Sí, el <i>arroz</i> es el ingrediente principal de esta irresistible receta. De hecho, <i>arroz</i> y <i>leche</i>, además de <i>huevos</i> y azúcar son todo lo que se necesita para hacer este tradicional postre uruguayo. Por lo general se sirve con una pizca de canela encima o dulce de leche, porque, por supuesto, el dulce de leche puede acompañar a casi todos los platos dulces uruguayos.” (Viajero Casual, s.f.).</p> <p>“<i>Arroz con leche</i> estilo uruguayo, un postre económico, fácil y rápido de preparar a base de <i>arroz</i>. La textura</p>	<p>Leche 0.341% - 102 veces</p> <p>Huevo 0.204% - 61 veces</p> <p>Limón 0.140% - 42 veces</p> <p>Arroz 0.113% - 34 veces</p> <p>Arroz con leche 0.023% - 7 veces</p> <p>Yema de huevo 0.010% - 3 veces</p> <p>Cáscara de limón 0.006% - 2 veces</p>

<p>cremosa en esta oportunidad se lo da las <i>yemas de huevo</i>, que se combina de una manera mágica con los demás ingredientes y el resultado es irresistible. Ingredientes: 1 lt. de <i>leche</i>, ½ taza de <i>arroz crudo</i>, 4 cdas. de <i>azúcar</i>, 1 <i>cáscara de limón</i>, 2 <i>yemas de huevo</i> (...).” (Recetas de Uruguay, s.f.).</p>	
<p>Budín [lempos="budín-n"]</p> <p>“El dulce de leche, indiscutible presencia en la mayoría de nuestros postres, bizcochuelos, arrollados, acompañando <i>budines</i> y flanes, mousses, helados.” (Recetas de Uruguay, 2017, 20 de agosto).</p> <p>“El ‘caramelo’ que seguramente todos hayamos visto a nuestras abuelas prepararlo simplemente para el <i>budín de pan</i> o el clásico flan.” (Recetas de Uruguay, 2017, 20 de agosto).</p> <p>“<i>Budín de coco</i> acaramelado. Ingredientes: 1/2 litro de <i>leche</i>, 1/2 taza de <i>azúcar</i>, 1 taza de miga de <i>pan</i>, 1 cucharadita de <i>vainilla</i>, 4 <i>huevos</i>, 1 taza de <i>coco</i> rallado (...).” (Recetas de Uruguay, 2017, 20 de agosto).</p>	<p>Leche 0.341% - 102 veces</p> <p>Huevo 0.204% - 61 veces</p> <p>Pan 0.194% - 58 veces</p> <p>Vainilla 0.083% - 25 veces</p> <p>Budín 0.023% - 7 veces</p> <p>Miga de pan 0.013% - 4 veces</p> <p>Budín de coco 0.006% - 2 veces</p> <p>Budín de pan 0.003% - 1 vez</p>
<p>Dulce de leche [term("dulce_de_leche-x")]</p> <p>“Por lo general se sirve con una pizca de canela encima o <i>dulce de leche</i>, porque, por supuesto, el <i>dulce de leche</i> puede acompañar a casi todos los platos <i>dulces</i> uruguayos.” (Viajero Casual, s.f.).</p> <p>“Los churros son una receta tradicional que consiste en pasteles largos y finos fritos. Aunque los churros son un plato que Uruguay comparte con varios países, probablemente no encontrarás nada tan delicioso como un churro relleno de <i>dulce de leche</i>, con algo de <i>azúcar</i> en la parte superior. Otros rellenos que se pueden encontrar en Uruguay son la <i>crema</i> y el <i>chocolate</i>.” (Viajero Casual, s.f.).</p> <p>“El <i>dulce de leche</i> es un clásico de la gastronomía uruguaya y se usa en la mayoría de postres y dulces, tanto caseros como de confitería. No es fácil describirlo si nunca lo probaste ya que su sabor es único, pero su consistencia es parecida al <i>caramel</i> o al <i>arequipe</i> venezolano. Si ya probaron el <i>dulce de leche</i> argentino, igualmente les recomiendo que prueben el uruguayo ya que son diferentes. Se vende en frascos de vidrio o de</p>	<p>Leche 0.341% - 102 veces</p> <p>Dulce 0.288% - 86 veces</p> <p>Dulce de leche 0.157% - 47 veces</p> <p><u>Información complementaria</u> (otros nombres)</p> <p>Arequipe [lempos="arequipe-n"] 0.010% - 3 veces</p> <p>Cajeta [lc=="cajeta"] 0.003% - 1 vez</p> <p>Caramel [lempos="caramel-n"] 0.003% - 1 vez</p>

<p>plástico y en diferentes consistencias, siendo el que se usa para los postres más líquido y el que se come solo más espeso.” (Find Then, 2017, 28 de enero).</p> <p>“El <i>dulce de leche</i>, indiscutible presencia en la mayoría de nuestros postres, bizcochuelos, arrollados, acompañando budines y flanes, mousses, helados. Es el que cuenta con mayores adeptos. Una cucharadita de <i>dulce de leche</i> sobre una galletita es la mejor dulzura para nuestro paladar.” (Recetas de Uruguay, 2017, 20 de agosto).</p>	<p>Manjar [lempos="manjar-n"] 0.003% - 1 vez</p>
<p>Flan [term("flan_uruguayo-x")]</p> <p>“El <i>flan uruguayo</i> se caracteriza por ser servido con una generosa porción de dulce de leche, incluso en algunas regiones lo sirven con una porción de helado también. Este delicioso postre es de bajo costo y además de rápida preparación, por eso es uno de los favoritos por los comensales uruguayos. Se trata de un plato de herencia española que desde tiempos de la colonia se ha convertido en parte de la identidad de este país. Ingredientes: 1 litro de leche, 8 huevos, 150 gramos de azúcar, esencia de vainilla a gusto, caramelo preparado con 100 gramos de azúcar, dulce de leche (...).” (Recetas de Uruguay, s.f.).</p>	<p>Leche 0.341% - 102 veces</p> <p>Huevo 0.204% - 61 veces</p> <p>Vainilla 0.083% - 25 veces</p> <p>Flan 0.023% - 7 veces</p> <p>Flan uruguayo 0.010% - 3 veces</p>
<p>Tortas fritas [torta + freír]</p> <p>“Una <i>torta frita</i> es un pan frito, a veces servido con una pizca de azúcar encima. La mayoría de las veces se venden como comida en la calle en los días lluviosos, pero muchas familias uruguayas preparan ellos mismos los bocadillos y los comparten durante una tarde lluviosa.” (Viajero Casual, s.f.).</p> <p>“Uno de los platos típicos de Uruguay, son sin dudas, las <i>tortas fritas</i>, y es bien conocida la costumbre de comerlas en días de lluvia. Son un preparado simple de harina, agua, <i>grasa</i> de vaca y sal, con forma redonda, que suelen freírse también en la <i>grasa</i>. Esas suelen ser las más habituales, pero también las hay en forma de triángulo y en su versión dulce, con azúcar por encima o <i>dulce de leche</i> y prescindiendo de la sal en la receta.” (Find Then, 2017, 28 de enero).</p> <p>“Las <i>tortas fritas</i> son uno de los aperitivos más populares en Uruguay, se trata de unas ricas <i>torticas</i> hechas con harina de trigo frita, luego se les pone azúcar espolvoreada, el resultado es una deliciosa torta con crocante textura que combinada con el dulce sabe muy bien; se estila acompañarlas con una buena infusión de mate, aunque para los que prefieren una bebida menos amarga es válido comerlas con café o con leche.” (Recetas de Uruguay, 2017, 28 de enero).</p>	<p>Aceite 0.190% - 57 veces</p> <p>Dulce de leche 0.157% - 47 veces</p> <p>Torta 0.097% - 29 veces</p> <p>Torta frita 0.053% - 16 veces</p> <p>Grasa 0.056% - 17 veces</p> <p>Dulce Martín Fierro 0.023% - 7 veces</p> <p>Tortica 0.006% - 2 veces</p>

<p>“Desde el año 2002 se celebra en la ciudad de Canelones los días 7 y 8 de octubre la Fiesta de la <i>Torta Frita</i>, en la que se rinden honores a la popular <i>torta</i> de los días lluviosos, allí puedes encontrar este tradicional plato con otras variantes, como chocolate, arequipe o sirope. La variante más llamativa es quizás la que va rellena con el típico <i>dulce Martín Fierro</i>, siendo una combinación muy potente de la repostería uruguaya.” (Recetas de Uruguay, 2017, 28 de enero).</p>	
<p>Martín Fierro [term("martin_fierro-x")]</p> <p>“Y si de postres hablamos no podemos olvidarnos del tradicional <i>Martín Fierro</i>. Sencillo y delicioso, incluye una capa de <i>queso</i> sobre un trozo de <i>dulce de membrillo</i>. Este postre es ideal para la merendar o para culminar un almuerzo especial. Los invitamos a conocer también las tradicionales empanadas uruguayas.” (Bodega Garzón, s.f.).</p> <p>“El <i>Martin Fierro</i> es uno de aquellos postres que no ofrecen resistencia para ser preparados, de métodos muy sencillos, es una preparación típica de Uruguay, la cual se presta para degustar en casa o algún sitio de Montevideo en una tarde de paseo. Hoy día se ha industrializado y muchas variantes y recetas similares se han extendido por muchos países de Latinoamérica convirtiéndose en un dulce representativo de la sencillez de la cultura latina (...). Su sabor agridulce es lo que lo caracteriza y lo hace una receta particular. Muy conocido por los uruguayos, el <i>Martin Fierro</i> es una rebanada de <i>queso</i> y otra rebanada, de dimensiones similares, de <i>dulce de membrillo</i>, ubicando esta segunda encima de la primera.” (Recetas de Uruguay, 2017, 29 de enero).</p>	<p>Queso 0.187% - 56 veces</p> <p>Martín Fierro 0.023% - 7 veces</p> <p>Dulce de membrillo 0.033% - 10 veces</p>
<p>Alfajor [lempos="alfajor-n"]</p> <p>“Los <i>alfajores</i> son uno de los postres típicos de Uruguay por excelencia y son únicos en su tipo. Suelen ser el regalo perfecto para todo amigo extranjero ya que son amados por casi todo el mundo y una de las cosas que tienes que probar sí o sí en tu visita a Uruguay. Los hay de muchísimas marcas y diferentes tipos, aunque los más famosos son los hechos en Lavalleja, Maldonado y Montevideo. Los más populares son de cobertura de <i>chocolate</i> y rellenos de <i>dulce de leche</i>, aunque los hay muy variados.” (Find Then, 2017, 28 de enero).</p> <p>“¿Qué es un <i>alfajor</i>? Es por lo general la unión de dos o más <i>galletas</i> con uno o más rellenos entre capa y capa y un bañado de <i>chocolate negro</i> o <i>blanco</i>. Puedes encontrar <i>alfajores</i> más artesanales o de producción masivas. Y los puedes conseguir en cualquier</p>	<p>Dulce de leche 0.157% - 47 veces</p> <p>Chocolate 0.100% - 30 veces</p> <p>Galleta 0.077% - 23 veces</p> <p>Alfajor 0.050% - 15 veces</p> <p>Chocolate negro 0.003% - 1 vez</p> <p>Chocolate blanco 0.003% - 1 vez</p>

<p>supermercado o quiosco, desde 12 pesos hasta 50 pesos.” (Soy Uruguayo, s.f.).</p> <p>“Un postre [<i>alfajores uruguayos</i>] ideal para acompañar una taza de café en compañía de amigos y familiares o para acompañar las meriendas de los más pequeños de la casa. Ingredientes: 2½ tazas de harina, 1½ cda. de polvo para hornear, 1½ taza de azúcar impalpable, 1 pizca de sal, cáscara rallada de ½ limón, 150 gr. de manteca, 2 yemas, 5 cdas de leche, 300 gr. de <i>dulce de leche</i>, limón (...).” (Recetas de Uruguay, s.f.).</p>	
<p>(El) Chajá [lempos="chajá-n"]</p> <p>“El <i>chajá</i> es un postre que se inventó en Uruguay, y aunque hoy en día la gente no lo come con frecuencia, es uno de los platos más tradicionales de Uruguay, favorecido entre las generaciones más antiguas. Consiste en un cuadrado esponjoso que combina pastelería, <i>merengue</i> y <i>melocotones</i>. Algunas recetas cambian los <i>melocotones</i> por <i>fresas</i>, y otras añaden chocolate o <i>dulce de leche</i> (ningún postre uruguayo puede escapar al <i>dulce de leche</i>, ¿ves?).” (Viajero Casual, s.f.).</p> <p>“Para cerrar con broche de oro este recorrido culinario, qué mejor que hacerlo con los ricos postres típicos uruguayos como los alfajores o el postre <i>chajá</i>, hecho con <i>bizcocho</i> de pan, crema chajá, <i>merengue</i> y con <i>frutilla</i> o <i>durazno</i>.” (Leetch, T., s.f.).</p> <p>“El <i>chajá</i> es un postre a base de un <i>bizcochuelo</i>, <i>merengue</i>, <i>durazno</i> y crema doble. Es un postre típico nuestro muy dulce pero fresco al paladar y los puedes encontrar en supermercados, panaderías o locales exclusivos de venta de <i>chajás</i>.” (Soy Uruguayo, s.f.).</p> <p>“[<i>Chajá</i>] Ingredientes: 1 <i>bizcochuelo</i>, 400 gr. de <i>merengues</i>, 500 gr. <i>dulce de leche</i>, 500 gr. de crema chantilly, 1 lata de <i>duraznos</i> en almíbar, cerezas para decorar (...).” (Recetas de Uruguay, s.f.).</p>	<p>Dulce de leche 0.157% - 47 veces</p> <p>(El) Chajá 0.053% - 16 veces</p> <p>Frutilla 0.053% - 16 veces</p> <p>Merengue 0.043% - 13 veces</p> <p>Bizcochuelo 0.040% - 12 veces</p> <p>Durazno 0.040% - 12 veces</p> <p>Bizcocho 0.023% - 7 veces</p> <p>Melocotón 0.006% - 2 veces</p> <p>Fresa 0.003% - 1 vez</p>
<p>Pasta frola [pasta + frola]</p> <p>“La <i>pasta frola</i> uruguaya es una adaptación de una <i>tarta</i> clásica de la gastronomía italiana; por lo general es rellena y cubierta con <i>dulce de membrillo</i> también conocido como <i>dulce de guayaba</i>, después se teje con tiras delgadas de la misma masa y se le da una particular forma. En algunas regiones del país sustituyen el <i>dulce de membrillo</i> por <i>dulce de leche</i> o de batata. Si eres más arriesgado puedes ponerle el dulce de tu preferencia. En Uruguay suelen acompañarla con mate y leche. Ingredientes: 2 tazas de harina, 1/2 taza de azúcar, 2 cucharaditas de polvo de hornear, 1/2 cucharadita de</p>	<p>Dulce de leche 0.157% - 47 veces</p> <p>Pasta 0.077% - 23 veces</p> <p>Dulce de membrillo 0.033% - 10 veces</p> <p>Pasta frola 0.023% - 7 veces</p> <p>Tarta</p>

<p>sal, 1/2 taza de manteca, 2 huevos, 1 cucharada de agua, 1/2 cucharada de extracto de vainilla, 1 cucharadita de ralladura de limón, 400 gr <i>dulce de membrillo</i> (...).” (Recetas de Uruguay, s.f.).</p> <p>“<i>Pasta frola</i> vegana: 150 g. harina de arroz, 150 g. maicena, 150 g. margarina vegetal, puede usarse aceite de coco unas 6 cdas., 80 g. mascabo o Stevia, 500 g. de <i>dulce de membrillo</i> pisado con un poquito de agua, <i>dulce de leche</i> [vegano] o mermelada a gusto, cantidad necesaria agua fría (...).” (Uruveg, 2019, 11 de octubre).</p>	<p>0.010% - 3 veces</p> <p>Dulce de guayaba 0.003% - 1 vez</p> <p>Tarta frola 0.003% - 1 vez</p>
<p>Garrapiñada [lempos="garrapiñar-v"]</p> <p>“La <i>garrapiñada</i> es <i>maní</i> acaramelado (con azúcar y cacao) y constituye una de las tipicidades de las comidas rioplatenses.” (Leetch, T., s.f.).</p> <p>“La <i>garrapiñada</i> es una golosina muy popular en el Uruguay, se trata de un snack dulce elaborado con <i>maní</i> confitado. En este país puedes encontrarlo por doquier, en puestos callejeros, en partidos de fútbol, plazas públicas, recitales, teatros, suelen ser vendidas en bolsitas de nylon, sobre todo en temporada de invierno, por su alto contenido calórico. Su nombre deriva de la palabra ‘garapiñar’ que es cuando una golosina es bañada en <i>almíbar</i> hasta que se formen grumos. Aunque originalmente se hace con <i>maní</i>, también existen sus variantes con otros frutos secos. Ingredientes: 2 tazas de azúcar, 1 taza de agua, 2 tazas de <i>maní</i> crudo, 2 cucharadas chicas de extracto de <i>vainilla</i> (...).” (Recetas de Uruguay, s.f.).</p>	<p>Vainilla 0.083% - 25 veces</p> <p>Almíbar 0.026% - 8 veces</p> <p>Garrapiñada 0.026% - 8 veces</p> <p>Maní 0.026% - 8 veces</p> <p>Fruto seco 0.003% - 1 vez</p>
<p>Bizcocho [lempos="bizcocho-n"]</p> <p>“Otra comida típica de Uruguay que no podíamos dejar afuera son los <i>bizcochos</i>. Una delicia que se encuentra en todas las panaderías del país y que hay que probar sí o sí. Son básicamente masas o bollos de diferentes formas y sabores, hechos con una base de harina, sal, azúcar, levadura y grasa. Dicho así no parece gran cosa, pero mientras escribo esto no sé lo que daría por una buena bolsa de <i>bizcochos</i>. Los más comunes son los <i>cruasanes</i> (parecidos en forma a los típicos croissants), las <i>margaritas</i> (de crema pastelera o dulce de leche), <i>galletas dulces</i>, el pan con grasa y los <i>vigilantes</i>. Los <i>cruasanes</i> pueden ser comunes (dulces o salados) o rellenos, lo que abre un mundo de posibilidades hermoso.” (Find Then, 2017, 28 de enero).</p> <p>“Para la hora del té están los entrañables <i>bizcochitos de anís</i>, polvorones y pasteles, la imbatible tarta frola y las tortas y panes donde la harina de maíz combina maravillosamente con las pasas, la canela y el clavo de olor. Las tortas que pueden ser secas, espolvoreadas con</p>	<p>Grasa 0.056% - 17 veces</p> <p>Bizcocho 0.023% - 7 veces</p> <p>Levadura 0.013% - 4 veces</p> <p>Bizcochito de anís 0.006% - 2 veces</p> <p>Cruasán 0.006% - 2 veces</p> <p>Galleta dulce 0.006% - 2 veces</p> <p>Mantequilla 0.006% - 2 veces</p> <p>Vigilante</p>

<p>azúcar impalpable o con el agregado de frutas frescas o secas, coco, chocolate, rellenas de crema, dulce de leche, mousses y diferentes baños. Preparaciones a base de hojaldre desde palmitas, milhojas, al famoso 'strudel' son siempre bienvenidas." (Recetas de Uruguay, 2017, 20 de agosto).</p>	<p>0.006% - 2 veces</p> <p>Margarita 0.003% - 1 vez</p> <p>Bizcocho uruguayo 0.003% - 1 vez</p>
<p>Dulce de membrillo [term("dulce_de_membrillo-x")]</p> <p>"El <i>dulce de membrillo</i> ha acompañado las mesas más célebres, en conjunción con un delicioso queso se transformó en nuestro postre criollo: Martín Fierro." (Recetas de Uruguay, 2017, 20 de agosto).</p> <p>"Como postres tenemos la deliciosa opción del tocino del cielo, la ambrosía, el budín de pan en sus variaciones con pasas, <i>dulce de membrillo</i> o manzanas y el infaltable arroz con leche." (Recetas de Uruguay, 2017, 20 de agosto).</p> <p>"En algunas regiones del país sustituyen el <i>dulce de membrillo</i> por dulce de leche o de batata." (Recetas de Uruguay, s.f.).</p>	<p>Membrillo 0.056% - 17 veces</p> <p>Dulce de membrillo 0.033% - 10 veces</p> <p>Martín Fierro 0.023% - 7 veces</p> <p><u>Información complementaria</u> (otros dulces típicos)</p> <p>Dulce de boniato [term("dulce_de_boniato-x")] 0.016% - 5 veces</p> <p>Dulce de batata [higo + dulce] 0.003% - 1 vez</p> <p>Dulce de higo [higo + dulce] 0.003% - 1 vez</p> <p>Dulce de zapallo [zapallo + dulce] 0.003% - 1 vez</p>
<p>BEBIDAS</p>	<p>FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)</p>
<p>Jugo de guayabo/guayaba [term("jugo_de_guayabo-x")]</p> <p>"El <i>guayabo</i> [<i>guayaba</i>] es un fruto muy común en toda Latinoamérica, no obstante, no es de aquellos cotizados o admiramos por su belleza y colorido. Tanto que en muchas ocasiones se lo ha llamado 'el fruto invisible'. Siempre presente en nuestras mesas, no importa del país de Suramérica que seamos, siempre que nos guste comer de un modo un tanto tradicional. Uruguay no es la excepción y, en su caso, resulta un <i>jugo</i> muy común y apreciado por su gran sabor y calidad. Bastante popular, al punto de ser parte de los menús más populares y de estar siempre en las mesas de los uruguayos. Ingredientes: 4 <i>guayabas</i> medianas,</p>	<p>Jugo 0.157% - 47 veces</p> <p>Jugo de guayaba 0.013% - 4 veces</p> <p>Guayaba 0.013% - 4 veces</p> <p>Guayabo 0.013% - 4 veces</p>

<p>1/2 taza de azúcar, agua, cubitos de hielo (opcionales (...).” (Recetas de Uruguay, s.f.).</p>	
<p>Licor [lemma=="licor"]</p> <p>“Los licores han estado siempre presentes en el entorno familiar. El ofrecer "un licorcito" a todo aquel que llegaba constituía toda una tradición. Es así que nunca faltaba el licor de mandarina o el de huevo que en elegantes licorerías lucían tentadores y se ofrecían a todos.” (Recetas de Uruguay, 2017, 28 de enero).</p> <p>“El Butiá es un fruto que se da en la famosa palmera Butiá, de la que existen muchas especies. Un árbol que se da en una gran parte de la región latinoamericana y que, aunque se cultiva con fines comerciales, puede vérselo en distintas zonas fuera de las áreas de cultivo, en comunidades y ciudades, pues es una semilla muy común. Su fruto es aprovechado por los uruguayos para una gran cantidad de preparaciones tanto caseras como industriales pero, sobre todo, tradicionales, entre las que destaca el licor de Butiá, de una preparación bastante sencilla y de un gusto exquisito. Ingredientes 1 kg. de butiá 1 kg. de azúcar 1 litro de agua ¼ litro de caña blanca o grappa (...).” (Recetas de Uruguay, s.f.).</p> <p>“Licor de cerveza: a partir de una cerveza común, con algunos ingredientes extra y un poco de paciencia, se puede tener este delicioso licor.” (Gastronomía, s.f.).</p> <p>“Licor de dulce de leche: ideal para los días más fríos. Una copita y listo.” (Gastronomía, s.f.).</p>	<p>Dulce de leche 0.157% - 47 veces</p> <p>Licor 0.070% - 21 veces</p> <p>Licor de 0.033% - 10 veces</p> <p>Grappa 0.023% - 7 veces</p> <p>Butiá 0.013% - 4 veces</p> <p>Aguardiente 0.010% - 3 veces</p> <p>Licor de butiá 0.006% - 2 veces</p> <p>Licor de dulce de leche 0.003% - 1 vez</p>
<p>Caipiriña [lemma=="caipiriña"]</p> <p>“<i>Caipiriña de mango y lima</i>, un clásico de los tragos cortos; lleva <i>mango</i>, <i>lima</i> y ‘<i>cachaça</i>’, aunque con ron queda muy bien (...).” (Gastronomía, s.f.).</p> <p>“<i>Caipiriña</i>. La ‘<i>caipirinha</i>’ es la bebida nacional de Brasil; consiste en una deliciosa mezcla de ‘<i>cachaça</i>’ (<i>aguardiente</i> de caña de azúcar), <i>lima</i>, azúcar y hielo (...).” (Gastronomía, s.f.).</p> <p>“La <i>caipiriña</i> es una bebida popular en muchos países del cono sur de América. No importa a cuál bar entres, puedes estar seguro de que te servirán una <i>caipiriña</i> si lo deseas, el asunto es que las recetas varían e, incluso, los métodos de preparación. No es igual en Uruguay, donde la <i>caipiriña</i> tiene una historia: se ha preparado desde hace muchos años y una bebida más que popular, oficial, del país. La cercanía con su país fronterizo Brasil, hace que las recetas que se crearon a uno u otro lado de la frontera, se compartan casi sin que se noten las diferencias de nacionalidad. Ingredientes: 50 cl de</p>	<p>Limón 0.140% - 42 veces</p> <p>Caipiriña 0.023% - 7 veces</p> <p>Lima 0.016% - 5 veces</p> <p>Mango 0.013% - 4 veces</p> <p>Aguardiente 0.010% - 3 veces</p> <p>Cachaça 0.006% - 2 veces</p> <p>Caipirinha 0.006% - 2 veces</p> <p>Cachaza 0.003% - 1 vez</p>

<p><i>cachaza</i>, 1/2 <i>limón</i>, 2 cucharaditas de azúcar, hielo (...).” (Recetas de Uruguay, s.f.).</p>	<p>Caipiriña de mango y menta 0.003% - 1 vez</p>
<p>Clericó [lemma=="clericó"]</p> <p>“El <i>clericó</i> es una bebida refrescante tradicional que se extendió desde el Uruguay hasta países como Paraguay y Argentina. Se suele servir en compañía de otros y se puede preparar mezclado con otras bebidas como un buen <i>vino tinto</i> o <i>blanco</i>. A a continuación, la receta del original <i>clericó</i> al vino. Ingredientes: ½ botella de <i>vino tinto</i>, media litro de agua, 6 cucharadas de azúcar blanca refinada, 7 <i>limones</i>, ½ <i>melón</i>, 2 peras, 2 <i>manzanas</i> sin cáscara, 2 <i>duraznos</i> en almíbar, hielos (...).” (Recetas de Uruguay, s.f.).</p> <p>“<i>Clericó</i>, protagonista en los tragos de verano, no puede faltar en Navidad y Fin de Año. Esta versión lleva champaña (aunque puede utilizarse <i>sidra</i> o algún <i>vino blanco</i>).” (Gastronomía, s.f.).</p>	<p>Limón 0.140% - 42 veces</p> <p>Durazno 0.040% - 12 veces</p> <p>Manzana 0.026% - 8 veces</p> <p>Vino tinto 0.020% - 6 veces</p> <p>Clericó 0.016% - 5 veces</p> <p>Vino blanco 0.016% - 5 veces</p> <p>Sidra 0.010% - 3 veces</p> <p>Melón 0.003% - 1 vez</p>
<p>Limonada [lemma=="limonada"]</p> <p>“<i>Limonada de frutillas [y menta]</i>, fácil, fresco y rico. Se puede preparar con otra fruta a gusto. <i>Limonada</i>, la de siempre con el toque del jengibre.” (El observador, 2013, 25 de febrero).</p> <p>“En una jarra vierte medio litro de agua y haz una <i>limonada</i> con las 6 cucharadas de azúcar, luego el jugo de 7 <i>limones</i> y mezcla bien (...).” (Recetas de Uruguay, s.f.).</p> <p>“<i>Limonada de kiwi</i>, una <i>limonada</i> diferente, ideal para los días de calor.” (Gastronomía, s.f.).</p>	<p>Limón 0.140% - 42 veces</p> <p>Limonada 0.026% - 8 veces</p> <p>Limonada de frutillas y menta 0.006% - 2 veces</p> <p>Limonada de kiwi 0.003% - 1 vez</p>
<p>Sangría [lemma=="sangría"]</p> <p>“Hay una bebida típica del verano, heredada de nuestros ancestros españoles: la <i>sangría</i>. Aunque consumida mucho menos que hace unos años, pues es desde hace años suplantada (valga este verbo) por gaseosas con cola o esencias artificiales de frutas, sigue bebiéndose en estío en algunos ámbitos familiares.” (El observador, 2013, 25 de febrero).</p>	<p>Limón 0.140% - 42 veces</p> <p>Vino 0.107% - 32 veces</p> <p>Durazno 0.040% - 12 veces</p> <p>Naranja 0.036% - 11 veces</p>

<p>“Su nombre se debe al color similar a la sangre del <i>vino tinto</i> que, junto con el agua fresca de un cántaro, hielo, trozos de <i>limón</i> y <i>naranja</i> y alguna cucharada de azúcar, es el elemento básico de su receta original, a la que se le pueden agregar <i>duraznos</i>, manzanas y otras frutas. Un pariente de la <i>sangría</i>, el clericó, antes era infaltable en cumpleaños y fiestas varias, hecho con vino blanco o rosado o sidra, frutas troceadas, azúcar y algún refresco o agua efervescente, pero perdió terreno en las mesas veraniegas ante los refrescos de hechura industrial.” (El observador, 2013, 25 de febrero).</p>	<p>Vino tinto 0.020% - 6 veces</p> <p>Sangría 0.013% - 4 veces</p>
<p>Mate [lemma=="mate"]</p> <p>“El <i>mate</i> es otra de las bebidas representativas de este país, herencia de los guaraní, familias aborígenes que habitaban estas regiones. Se trata de una <i>yerba</i> que crece en las cuencas de los ríos y que se seca y machaca para ser bebida posteriormente en <i>infusiones</i>. Uruguay es un alto consumidor de <i>mate</i>, importa cerca de los 32 millones de kg de <i>mate</i> y factura por ellos alrededor de 90 millones de dólares. El <i>mate</i> es símbolo de hermandad y hospitalidad, si vas al Uruguay es una de las <i>infusiones</i> que tienes que probar para calentarte y disfrutar del legado indígena.” (Recetas de Uruguay, 2017, 28 de enero).</p> <p>“El <i>mate</i> también se le llama al recipiente, al que se le agrega la <i>yerba</i> con un poco de agua tibia ‘para que hinche’ y luego la bombilla, que es como una pajita de metal. A esto se le va agregando agua caliente del termo cada vez que se quiere tomar ‘un <i>mate</i>’. Seguramente te sorprenderás al llegar a Uruguay porque vas a ver a todo el mundo con un <i>mate</i> y un termo en la mano.” (Find Then, 2017, 28 de enero).</p> <p>“<i>Mate charrúa</i>. El <i>mate</i> es la bebida más tradicional de Uruguay. Así como sucede en su país hermano, Argentina, existe toda una cultura llena de creencias y mística en torno a esta bebida y a su consumo, puesto que la hora de la <i>hierba mate</i>, es antiquísima y ha sido bebida por los Charrúas desde épocas inmemoriales. Hoy día es una bebida diaria muy apreciada en el país y más allá de sus fronteras. Se puede beber de muchas formas pues existe el <i>mate amargo</i>, el <i>mate dulce</i> y el <i>tereré</i>, que se prepara con agua fría.” (Recetas de Uruguay, s.f.).</p>	<p>Mate 0.127% - 38 veces</p> <p>Yerba 0.033% - 10 veces</p> <p>Infusión 0.026% - 8 veces</p> <p>Yerba mate 0.020% - 6 veces</p> <p>Mate charrúa 0.006% - 2 veces</p> <p>Tereré 0.006% - 2 veces</p> <p>Hierba mate 0.003% - 1 vez</p> <p>Mate amargo 0.003% - 1 vez</p> <p>Mate dulce 0.003% - 1 vez</p>
<p>Vino [lemma=="vino"]</p> <p>“Para acompañar estos manjares, el <i>vino</i> uruguayo por excelencia es el elaborado con <i>uvas tannat</i>, considerado un patrimonio nacional. Otras bebidas típicas son el ‘medio y medio’, resultado de la combinación de <i>vino blanco</i> seco y vino espumoso dulce; la ‘uvita’, que es <i>vino</i> mezclado con oporto y añejado (...).” (Leetch, T., s.f.).</p>	<p>Vino 0.107% - 32 veces</p> <p>Vino tinto 0.020% - 6 veces</p> <p>Vino blanco 0.016% - 5 veces</p>

<p>“La industria de los <i>vinos</i> encontró un lugar perfecto para robustecerse en este país, donde la tierra permite el cultivo de la vid en cualquier latitud, convirtiéndolo en un jugador especial dentro del mercado de los vinos. Esta actividad se ha fortalecido mucho, especialmente durante los últimos 20 años, ganándose con mucho esfuerzo el reconocimiento del mundo entero en la fabricación de <i>vinos</i>.” (Recetas de Uruguay, 2017, 28 de enero).</p> <p>“<i>Vino medio y medio</i> es un vino conocido por ser especialmente elaborado y consumido en Uruguay. Se trata de una bebida alcohólica cuya base es un <i>vino</i> espumante dulce y otro blanco seco.” (Soy cultura viajera, s.f.).</p> <p>“Licor especiado de <i>vino tinto</i>: los árabes diseñaron el alambique para destilar el <i>vino</i>. A lo que quedaba después de ese proceso lo llamaban ‘al-kohol’, porque lo asociaban con el ‘kohol’, un polvo finísimo y oscuro con el que las mujeres se pintan los ojos.” (Gastronomía, s.f.).</p>	<p>Uva 0.013% - 4 veces</p> <p>Vino medio y medio 0.006% - 2 veces</p> <p>Vino tinto tannat 0.003% - 1 vez</p>
<p>Grappa [lemma=="grappa"]</p> <p>“La <i>grappa</i> es el <i>aguardiente</i> de <i>orujo</i>, <i>licor</i> con graduación alcohólica que varía entre 38 y 50 grados, y que se obtiene por destilación del <i>orujo de la uva</i> (las partes sólidas de la vendimia que no tienen aprovechamiento en la elaboración del vino). Algunos estudiosos señalan que posiblemente esta bebida tuvo su origen histórico en el antiguo Egipto; en varios países europeos se fabrica <i>aguardiente</i> de <i>orujo</i> desde hace más de 500 años. En el Río de la Plata, su uso se popularizó a través de la llegada de los emigrantes italianos, durante el siglo XIX.” (Soy cultura viajera, s.f.).</p> <p>“El espinillar, que es un tipo uruguayo de ron; la caña, que al igual que el ron nace a partir de la caña de azúcar; y la <i>grappa</i>, que en Uruguay tiene sus propias variantes, ganando protagonismo la <i>grappamiel</i>.” (Soy cultura viajera, s.f.).</p> <p>“<i>Grapa</i> casera: típico <i>licor</i> italiano, la <i>grappa</i> tiene una graduación alcohólica que varía entre 38 y 50 grados. Se elabora a partir de la destilación del <i>orujo de la uva</i> (...).” (Gastronomía, s.f.).</p>	<p>Licor 0.070% - 21 veces</p> <p><i>Grappa</i> 0.023% - 7 veces</p> <p>Orujo 0.013% - 4 veces</p> <p>Uva 0.013% - 4 veces</p> <p>Aguardiente 0.010% - 3 veces</p> <p>Orujo de uva 0.006% - 2 veces</p> <p>Grapa 0.003% - 1 vez</p>
<p>Grappamiel [lemma=="grappamiel"]</p> <p>“<i>Grappamiel</i> es un clásico para calentar el cuerpo en el invierno; prepararla en otoño y dejarla descansar antes de consumir. Elaboración: (...) elegir una buena <i>miel</i> y una buena <i>grappa</i> serán claves para la calidad del producto final. Calentar la <i>miel</i> a baño María, hasta que esté bastante líquida, verter en un recipiente junto con la</p>	<p>Licor 0.070% - 21 veces</p> <p><i>Grappa</i> 0.023% - 7 veces</p> <p>Miel 0.020% - 6 veces</p>

<p><i>grappa</i>. Dejarla reposar a temperatura ambiente por media hora. Envasar en frascos y listo para consumir.” (Gastronomía, s.f.).</p>	<p>Grappamiel 0.013% - 4 veces</p> <p>Aguardiente 0.010% - 3 veces</p>
<p>Café [lemma=="café"]</p> <p>“<i>Café helado</i> con canela: los amantes del café pueden probar esta bebida refrescante y especiada. <i>Café irlandés</i>: whisky + café + azúcar = ¡Bomba! El ‘irish coffee’ es para entrar en calor sí o sí.” (Gastronomía, s.f.).</p> <p>“(…) se estila acompañarlas con una buena infusión de mate, aunque para los que prefieren una bebida menos amarga es válido comerlas con <i>café</i> o con leche.” (Recetas de Uruguay, 2017, 28 de enero).</p>	<p>Café 0.040% - 12 veces</p> <p>Café helado 0.003% - 1 vez</p> <p>Café irlandés 0.003% - 1 vez</p>
<p>Té [lemma=="té"]</p> <p>“Para la hora del <i>té</i>, están los entrañables bizcochitos de anís, polvorones y pasteles, la imbatible “tarta” frola y las tortas y panes donde la harina de maíz combina maravillosamente con las pasas, la canela y el clavo de olor.” (Recetas de Uruguay, 2017, 20 de agosto).</p> <p>“También llama la atención que [en Uruguay] no haya en <i>té</i> frío en los bares, como se acostumbra en Italia, donde hay unas máquinas especiales para servirlo y que también podrían ser adecuadas para el mate frío.” (El observador, 2013, 25 de febrero).</p> <p>“<i>Té</i> digestivo de menta y jengibre: una bebida digestiva, para disfrutar luego de una comida abundante.” (Gastronomía, s.f.).</p> <p>“Jugo de ananá, peras y <i>té verde</i>: fresco y saludable, el <i>té verde</i> tiene propiedades antioxidantes.” (Gastronomía, s.f.).</p>	<p>Té 0.016% - 5 veces</p> <p>Té verde 0.006% - 2 veces</p>

9. VENEZUELA

TOKENS: 28 418

PALABRAS: 24 142



PLATOS Y SALSAS TÍPICOS	FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)
<p>Arepa [lemma=="arepa"]</p> <p>“La <i>arepa</i> es una tortilla hecha con <i>harina de maíz</i> y que se rellena de diferentes <i>quesos</i>, <i>pescados</i> y <i>carnes</i>. También se preparan en Colombia, donde reciben el mismo nombre y en</p>	<p>Carne 0.337% - 96 veces</p> <p>Queso 0.313% - 89 veces</p>

<p>otros países de América central donde toman nombres diferentes.” (Gastroactitud, 2017, 30 de octubre).</p> <p>“Las <i>arepas</i> son como el pan para los venezolanos en general, están hechas de <i>harina de maíz</i> y se rellenan con <i>perico</i> (huevos revueltos), <i>carnes</i>, pollo, jamón, <i>queso</i>, salchicha, cangrejo, pulpo, etc. Esto dependiendo de su preferencia.” (L&L Tours, s.f.).</p> <p>“La <i>arepa</i> es el pan de <i>maíz</i> que se puede asar a la parrilla, freír, hornear o cocer al vapor se rellena con un relleno de <i>carne de res</i>, cerdo o huevos. No sólo es un alimento básico común en la cocina venezolana, sino que se ha convertido en una moda en todo el mundo. Se parecen a los tacos, pero a menudo le gana a los primeros en sabor.” (Viajero casual, s.f.).</p> <p>“El cochino frito es carne de cerdo marinada y frita que se acompaña de arepas o cachapas y diferentes salsas como la guasacaca.” (Gastroactitud, 2017, 30 de octubre).</p>	<p>Maíz 0.168% - 48 veces</p> <p>Arepa 0.144% - 41 veces</p> <p>Pescado 0.102% - 29 veces</p> <p>Harina de maíz 0.080% - 23 veces</p> <p>Carne de res 0.052% - 15 veces</p> <p>Perico 0.017% - 5 veces</p> <p>Arepa de arroz 0.007% - 2 veces</p> <p>Arepa de yuca 0.007% - 2 veces</p>
<p>Asado negro [term("asado_negro-x")]</p> <p>“<i>Asado negro</i>: ternera asada y bañada en una espesa <i>salsa negra</i> con un toque dulce que le da el <i>papelón</i>, que suele acompañarse de arroz y tajadas de plátano.” (Gastroactitud, 2017, 30 de octubre).</p> <p>“<i>Asado negro</i>, <i>carne</i> de res rallada cocida lentamente en un caldo de caldo de res, <i>cebolla</i>, laurel, orégano y zanahorias, servido en una <i>salsa marrón</i> claro. El muy popular <i>asado negro</i> tiene un sabor agridulce o dulce dependiendo del uso de vinagre y azúcar. En cualquier caso, es un plato muy gratificante.” (Viajero casual, s.f.).</p> <p>“<i>Asado negro</i>, comida típica de Venezuela a base de la parte trasera de la res, mezclando sabores con aliños, pepsi o <i>papelón</i> que le da un color negro. Ingredientes: 2 kg de <i>muchacho</i> sin grasa, 2 pimentones, 1 pizca de sal, pimienta, 8 ml de aceite, 1 taza de caldo de <i>carne</i>, 2 botellas de coca-cola o pepsi, 3 <i>cebollas</i> (...).” (Recetas de Venezuela, s.f.).</p>	<p>Carne 0.337% - 96 veces</p> <p>Cebolla 0.235% - 67 veces</p> <p>Papelón 0.172% - 49 veces</p> <p>Asado 0.035% - 10 veces</p> <p>Asado negro 0.035% - 10 veces</p> <p>Muchacho 0.003% - 1 vez</p> <p>Salsa marrón 0.003% - 1 vez</p> <p>Salsa negra 0.003% - 1 vez</p>
<p>Hallaca [lemma=="hallaca"]</p> <p>“<i>Hallacas</i>: muy típicas sobre todo en Navidad, son unos <i>tamales</i> envueltos con masa de <i>maíz</i> y rellenos de un guiso de <i>carne</i>.” (Gastroactitud, 2017, 30 de octubre).</p>	<p>Carne 0.337% - 96 veces</p> <p>Cebolla 0.235% - 67 veces</p> <p>Maíz</p>

<p>“La <i>hallaca</i> es un plato tradicional venezolano que se prepara principalmente en Navidad. Es masa de <i>harina de maíz</i> envuelta en plátano, rellena con un relleno de <i>carne de res</i>, aceitunas, cerdo y alcaparras y luego cocida. El envoltorio de hojas de plátano o plátano añade un sabor sutil al relleno de la <i>carne</i>, algo que no puede faltar.” (Viajero casual, s.f.).</p> <p>“La <i>hallaca</i> es el plato típico de navidad. Está compuesto de una masa de <i>maíz</i>, la cual se estira hasta formar una torta delgada, encima se le coloca un guiso a base de <i>carne de res</i>, <i>pollo</i> y <i>cochino</i>, <i>cebolla</i>, pimentón, aceitunas, pasitas, un pedacito de gallina, y un poco de encurtidos. Luego esta masa con todos los ingredientes dentro es envuelta y cubierta con hojas de plátanos, para proceder a cocinarla en agua hirviendo por aproximadamente una hora.” (Haiman El Troudi, 2020, 7 de abril).</p>	<p>0.168% - 48 veces</p> <p>Pollo 0.130% - 37 veces</p> <p>Harina de maíz 0.080% - 23 veces</p> <p>Carne de res 0.052% - 15 veces</p> <p>Hallaca 0.035% - 10 veces</p> <p>Tamal 0.007% - 2 veces</p>
<p>Pabellón criollo [term("pabellón_criollo-x")]</p> <p>“<i>Pabellón criollo</i>: guiso popular de <i>caraoatas</i> acompañadas con <i>plátano maduro</i> en <i>tajadas</i>, algún tipo de <i>carne</i> de ternera o cerdo y <i>arroz</i> blanco.” (Gastroactitud, 2017, 30 de octubre).</p> <p>“<i>Pabellón criollo</i>, (...) el plato nacional. Se trata de un plato tradicional venezolano en el que se sirve <i>carne</i> de res picante desmenuzada sobre <i>arroz</i> caliente, acompañada de <i>frijoles</i> negros. A veces, incluso huevos fritos y rebanadas de <i>plátano frito</i> se sirven con él. El sabor carnosos de la carne de res equilibra perfectamente los frijoles crudos, y si se le agregan huevos o <i>plátanos fritos</i> (...).” (Viajero casual, s.f.).</p> <p>“<i>Arepa pabellón</i>, platillo típico venezolano que en este caso usa la clásica <i>arepa</i> y su relleno es otro plato reconocido que es el <i>pabellón criollo</i>, lo que genera una explosión de sabores que querrás probar. Ingredientes: 500 gr. de <i>harina de maíz</i>, 300 gr. de <i>carne</i> mechada cocinada, 300 gr de <i>caraoatas</i> preparadas, 10 rodajas de <i>plátanos maduros</i>, 300 gr. de queso, sal al gusto, aceite (...).” (Recetas de Venezuela, s.f.).</p>	<p>Carne 0.337% - 96 veces</p> <p>Arroz 0.292% - 83 veces</p> <p>Caraoata 0.102% - 29 veces</p> <p>Pabellón criollo 0.035% - 10 veces</p> <p>Plátano frito 0.028% - 8 veces</p> <p>Plátano maduro 0.028% - 8 veces</p> <p>Tajada 0.017% - 5 veces</p>
<p>Pasticho [lemma=="pasticho"]</p> <p>“<i>Pasticho</i>: la versión venezolana de la <i>lasaña</i>, un recuerdo la presencia italiana entre la población venezolana.” (Gastroactitud, 2017, 30 de octubre).</p> <p>“<i>Pasticho</i>. Este plato venezolano deriva su nombre de la palabra italiana ‘<i>pasticcio</i>’ que significa <i>lasaña</i>. Se prepara con fideos de <i>lasaña</i> regulares mezclados con <i>carne</i> cocida en <i>salsa de tomate</i> y bechamel. También se añaden capas de queso para aumentar el sabor. A menudo sabe mejor que la <i>lasaña</i> normal, debido al variado número de especias que se utilizan en esta popular versión venezolana.” (Viajero casual, s.f.).</p>	<p>Carne 0.337% - 96 veces</p> <p>Plátano 0.193% - 55 veces</p> <p>Tomate 0.126% - 36 veces</p> <p>Berenjena 0.056% - 16 veces</p> <p>Pasticho 0.038% - 11 veces</p>

<p>“<i>Pasticho con plátano</i>. El <i>pasticho</i>, un platillo típico en la gastronomía venezolana, un tipo de <i>lasaña</i> pero con una receta especial propia de Venezuela, en este caso acompañada de <i>plátano</i> como ingrediente principal. Ingredientes: 8 plátanos, 1 kg de <i>carne molida</i>, 3 <i>tomates</i>, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 400 gr. de queso blanco, 400 gr. de jamón, aceite, sal (...).” (Recetas de Venezuela, s.f.).</p> <p>“<i>Pasticho de berenjena</i>. El <i>pasticho</i>, un platillo que tiene muchas variaciones en los ingredientes, en este caso traemos la receta del <i>pasticho de berenjena</i>, que consiguen sentir un sabor único. Ingredientes: 3 <i>berenjenas</i>, 3 dientes de ajo, 2 <i>tomates</i>, 1 cebolla, aceite, queso, sal y pimienta al gusto (...).” (Recetas de Venezuela, s.f.).</p>	<p>Lasaña 0.017% - 5 veces</p> <p>Pasticho de berenjena 0.010% - 3 veces</p> <p>Carne molida 0.007% - 2 veces</p> <p>Pasticho con plátano 0.007% - 2 veces</p> <p>Salsa de tomate 0.007% - 2 veces</p>
<p>Empanada [lemma=="empanada"]</p> <p>“En Oriente se le suele añadir [el onoto o el achiote] al pescado; para ello, hacen un majado con ajos, onoto y sal, con el cual se cubre todo el pescado para luego meterlo al horno. También se utiliza para dar color a las <i>empanadas</i>.” (Recetas de Venezuela, 2020, 7 de abril).</p> <p>“La <i>empanada</i>: normalmente con masa de maíz y que pueden estar rellenas de <i>pollo</i>, <i>cazón</i>, <i>carne mechada</i> o diferentes <i>quesos</i>.” (Gastroactitud, 2017, 30 de octubre).</p> <p>“Las <i>empanadas</i> son típicas del oriente del país (Nueva Esparta, Anzoátegui, Sucre), son hechas también de <i>harina de maíz</i>, pero esta vez con un ligero toque dulce y fritas. Las encontrará rellenas de <i>cazón</i>, <i>queso</i>, <i>plátanos</i>, <i>carne mechada</i>, <i>pollo</i>, jamón y pabellón.” (L&L Tours, s.f.).</p> <p>“<i>Empanadas</i> con masa de <i>plátano maduro</i>. (...) Esta receta es mi versión de las <i>empanadas de plátano maduro</i>, con una masa que casi se parece a la de las mandocas zulianas, espero que las disfruten. Ingredientes: para la masa, <i>plátanos maduros</i>, <i>harina de maíz</i> precocida, una pizca de azúcar morena o papelón rallado, una pizca de sal. Para el relleno: <i>queso</i> blanco rallado (guayanés, palmita, de mano, mozzarella, semi duro) el de tu preferencia. Nota: también se puede rellenar con <i>carne molida</i> o <i>mechada</i>, <i>carraotas negras</i> y <i>queso</i>, <i>pollo</i> (...).” (Venezuelatuya.com, s.f.).</p>	<p>Queso 0.313% - 89 veces</p> <p>Plátano 0.193% - 55 veces</p> <p>Pollo 0.130% - 37 veces</p> <p>Harina de maíz 0.080% - 23 veces</p> <p>Cazón 0.042% - 12 veces</p> <p>Empanada 0.038% - 11 veces</p> <p>Plátano maduro 0.028% - 8 veces</p> <p>Carne mechada 0.017% - 5 veces</p> <p>Empanada de plátano maduro 0.003% - 1 vez</p>
<p>Espagueti [lempos="espagueti-n"]</p> <p>“Los italianos, por su parte, enseñaron el consumo de los ‘<i>espaguetis</i>’ con sus distintas salsas, la polenta o el bistec en milanesa.” (Por una Venezuela posible, 2017, 17 de marzo).</p> <p>“<i>Espagueti con carraotas</i>, platillo típico venezolano, otro platillo que fusiona dos alimentos muy conocidos en el territorio venezolano, en este caso el <i>espagueti</i> junto a la <i>carraota</i>, que mezclan sabor, calidades nutrientes que lo</p>	<p>Queso 0.313% - 89 veces</p> <p>Carraota 0.102% - 29 veces</p> <p>Espagueti 0.038% - 11 veces</p> <p>Espagueti con carraota</p>

<p>hacen especial. Ingredientes: 1 taza de <i>carao</i>tas, 400 gr. de <i>espagueti</i>, 300 gr. de <i>queso</i>, aceite, agua, sal al gusto (...).” (Recetas de Venezuela, s.f.).</p>	<p>0.024% - 7 veces</p>
<p>Arroz con... ["arroz" con ...]</p> <p>“<i>Arroz con auyama</i>. Platillo delicioso y saludable a base de <i>arroz</i> con distintos condimentos, en donde resalta la <i>auyama</i>, y hace de este plato ideal para personas que quieran consumir comida balanceada. Ingredientes: 1 taza de <i>arroz</i>, ½ kg de <i>auyama</i>, 2 dientes de ajo, 1 <i>cebolla</i>, sal y pimienta al gusto, aceite de oliva, mantequilla (...).” (Recetas de Venezuela, s.f.).</p> <p>“<i>Arroz con manzana</i>. Platillo hecho a base de <i>arroz con manzana</i>, una fusión muy famosa en la comida venezolana que aporta sabor, nutrición y vitaminas. Ingredientes: 2 tazas de <i>arroz</i> cocido, 1 <i>cebolla</i>, 4 cda. de mantequilla, 1 taza de caldo de pollo, 3 <i>manzanas</i>, aceite de oliva (...).” (Recetas de Venezuela, s.f.).</p> <p>“<i>Arroz con mantequilla y sardina</i>. Otro platillo muy exótico teniendo como protagonista al <i>arroz</i>, en este caso a base de <i>cebolla</i> y mantequilla que con su simpleza y su fácil preparación lo hace un buen plato. Ingredientes: 1 taza de <i>arroz</i>, 3 cda. de mantequilla, ½ <i>cebolla</i>, 2 tazas de caldo de pollo, ½ kg de <i>sardina</i> frita, sal y pimienta al gusto (...).” (Recetas de Venezuela, s.f.).</p> <p>“<i>Arroz con tomate</i>. Plato hecho a base de <i>arroz</i> y distintos aliños, en donde resalta el <i>tomate</i> y de ahí consigue su nombre, almuerzo ideal para personas que consumen platos balanceados, deliciosos y nutritivos. Ingredientes: 1 <i>cebolla</i>, 2 <i>tomates</i>, 1 lb de <i>arroz</i>, 5 cda. de aceite de oliva, 3 dientes de ajo, sal al gusto, 1 pimentón, hierbabuena, 4 tazas de agua (...).” (Recetas de Venezuela, s.f.).</p>	<p>Arroz 0.292% - 83 veces</p> <p>Cebolla 0.235% - 67 veces</p> <p>Tomate 0.126% - 36 veces</p> <p>Arroz con 0.080% - 23 veces</p> <p>Auyama 0.066% - 19 veces</p> <p>Manzana 0.021% - 6 veces</p> <p>Sardina 0.014% - 4 veces</p> <p>Arroz con auyama 0.010% - 3 veces</p> <p>Arroz con manzana 0.010% - 3 veces</p> <p>Arroz con mantequilla y sardina 0.007% - 2 veces</p> <p>Arroz con tomate 0.007% - 2 veces</p> <p>Arroz (frito) con vegetales 0.007% - 2 veces</p>
<p>Ensalada [lemma=="ensalada"]</p> <p>“<i>Ensalada de gallina</i>: con carne de <i>gallina</i>, patata, zanahoria, manzana y <i>mahonesa</i>. (...) Reina pepiada: <i>ensalada de aguacate</i>, <i>pollo</i> desmechado y <i>mayonesa</i> que es uno de los rellenos más típico para las arepas. (...) Tostones: plátano macho, aplastado y frito, que se suele servir con <i>ensalada de col</i> y alguno de los quesos típicos.” (Gastroactitud, 2017, 30 de octubre).</p> <p>“<i>Ensalada con arroz y aguacate</i>, plato exótico, con una receta similar a la ensalada con <i>arroz</i>, en este caso el sofrito es diferente y se le agrega el sabor y vitaminas del <i>aguacate</i>. Ingredientes: 2 <i>aguacates</i>, 1 taza de <i>arroz</i>, 1</p>	<p>Arroz 0.292% - 83 veces</p> <p>Aguacate 0.070% - 20 veces</p> <p>Ensalada 0.063% - 18 veces</p> <p>Berenjena 0.056% - 16 veces</p> <p>Ensalada con arroz 0.017% - 5 veces</p>

<p>naranja, 1 tomate, 1 zanahoria, 1 diente de ajo, 1 taza de camarones, sal al gusto (...).” (Recetas de Venezuela, s.f.).</p> <p>“<i>Ensalada con arroz</i>, platillo usualmente cocinado en la culinaria criolla, plato ideal para la estación de verano, mezclando sabor y vitaminas que nos dan como resultado un almuerzo interesante. Ingredientes: 1 taza de <i>arroz</i>, 1 taza de maíz, 1 lata de arvejas, 1 taza de aceitunas, 1 zanahoria, 1 cebolla, 2 cda. de vinagre, sal al gusto (...).” (Recetas de Venezuela, s.f.).</p> <p>“Las <i>ensaladas</i> a base de <i>berenjenas</i> son para mí una pasión, tiene tantas buenas cualidades la <i>berenjena</i> que siempre la incluyo en mis recetas, además su versatilidad se presta para incluirla pues con <i>berenjena</i> se pueden hacer tantos platos.” (Venezuelatuya.com, s.f.).</p>	<p>Gallina 0.017% - 5 veces</p> <p>Ensalada con arroz y aguacate 0.007% - 2 veces</p> <p>Ensalada de berenjena con almendra y menta 0.007% - 2 veces</p> <p>Mayonesa 0.007% - 2 veces</p> <p>Ensalada de aguacate 0.003% - 1 vez</p> <p>Ensalada de col 0.003% - 1 vez</p> <p>Ensalada de gallina 0.003% - 1 vez</p> <p>Mahonesa 0.003% - 1 vez</p>
<p>Caraota [lempos="cara-n"] negra [cara + negro]</p> <p>“<i>Caraotas negras</i>, <i>frijoles negros</i> de cocción lenta, condimentados con especias venezolanas. Por lo general, se sirven como guarnición básica, y no sólo son suntuosas, sino también muy nutritivas.” (Viajero casual, s.f.).</p> <p>“A continuación traemos otra receta basado en arroz [Arroz con <i>caraota negra</i>], en este caso junto a las <i>caraotas negras</i>, ideales para un almuerzo saludable y delicioso. Ingredientes: 300 gr. de <i>caraotas negras</i>, 300 gr. de arroz, 2 zanahorias, 2 <i>cebollas</i>, 1 taza de caldo de carne, agua, sal y pimienta al gusto (...).” Recetas de Venezuela. (s.f.).</p> <p>“<i>Caraotas negras</i>, plato a base de un tipo de grano, muy popular en Venezuela e ideal para un almuerzo de fin o inicio de semana. Ingredientes: ¾ kg de <i>caraotas negras</i>, 10 tazas de agua, 1 <i>cebolla</i>, 2 <i>pimentones</i>, 3 cda. de sal, aceite, 3 dientes de ajo (...).” Recetas de Venezuela. (s.f.).</p>	<p>Cebolla 0.235% - 67 veces</p> <p>Caraota 0.102% - 29 veces</p> <p>Pimentón 0.087% - 25 veces</p> <p>Caraota negra 0.038% - 11 veces</p> <p>Especia 0.028% - 8 veces</p> <p>Frijol negro 0.003% - 1 vez</p>
<p>Guasacaca [lempos=="guasacaca-n"]</p> <p>“El <i>cilantro</i> posee un sabor dulce que puede parecerse al de la cáscara de naranja, y se realza al tostarse. Puede emplearse en la cocción de hervidos, granos, guisos, adobos y mojos como la <i>guasacaca</i>.” (Recetas de Venezuela, 2020, 7 de abril).</p>	<p>Cebolla 0.235% - 67 veces</p> <p>Cilantro 0.073% - 21 veces</p> <p>Salsa 0.073% - 21 veces</p>

<p>“<i>Guasacaca</i> es una salsa autóctona parecida al guacamole mejicano, pero con más ingredientes (<i>aguacate</i>, <i>cebolla</i>, ajo, perejil, pimiento verde, <i>cilantro</i>, vinagre, aceite, sal, pimienta y a veces tomate).” (Gastroactitud, 2017, 30 de octubre).</p> <p>“La <i>guasacaca</i> es una de las salsas más conocidas en nuestro país. Es la <i>guasacaca</i> acompañante de carnes, pollos, pasteles, empanadas, arepas; es la reina de las salsas. En las parrillas se hace divina acompañante, resaltando el sabor de la carne con su abrazo intenso. En nuestro país se prepara de diversas formas, pero generalmente se usan los mismos ingredientes. Se prepara con <i>aguacates</i>, ajos, <i>cebollas</i>, <i>cilantro</i>, perejil, pimentón, aceite y vinagre, todo salpimentado. Tiene buena duración cuando esta refrigerada y siempre es excelente tenerla a mano como acompañante o aderezo. Ingredientes: 1 <i>aguacate</i>, 1 <i>cebolla</i> mediana, 2 dientes de ajo, 1 pimentón verde pequeño, 1 ramillete de cilantro, 1 ramillete de perejil, aceite, vinagre, sal y pimienta al gusto (...).” (Vezeuelatuya.com., s.f.).</p>	<p>Aguacate 0.070% - 20 veces</p> <p>Guasacaca 0.035% - 10 veces</p> <p>Mojo 0.003% - 1 vez</p>
<p>Chivo [lemma=="chivo"] en/al coco</p> <p>“<i>Chivo</i> guisado, plato típico de Venezuela, en este caso <i>chivo</i>, carne de un animal muy conocida y usada en la gastronomía del país, que brinda un sabor único y aporta muchas vitaminas y proteínas.” (Recetas de Venezuela, s.f.).</p> <p>“<i>Mojito de chivo</i> en <i>coco</i>: guiso típico de <i>chivo</i> marinado previamente y cocinado en <i>leche de coco</i> con ajíes dulces.” (Gastroactitud, 2017, 30 de octubre).</p> <p>“<i>Chivo al coco</i> o <i>chivo en coco</i>, una comida de playa favorita en las regiones costeras en la que la carne de cabra desmenuzada se cocina con <i>leche de coco</i> y se sirve con mofongo. Es un almuerzo típico favorito debido a su perfecto equilibrio de sabor y volumen.” (Viajero casual, s.f.).</p>	<p>Coco 0.228% - 65 veces</p> <p>Leche de coco 0.049% - 14 veces</p> <p>Chivo 0.035% - 10 veces</p> <p>Chivo en/al coco 0.035% - 10 veces</p> <p>Mojito de chivo 0.003% - 1 vez</p>
<p>Plátano [lemma=="plátano"] frito [plátano + freír]</p> <p>“<i>Tajadas: plátano maduro</i> frito que se sirve de acompañamiento de algunos guisos o simplemente con queso.” (Gastroactitud, 2017, 30 de octubre).</p> <p>“Se trata de un plato tradicional venezolano en el que se sirve carne de res picante desmenuzada sobre arroz caliente, acompañada de frijoles negros. A veces, incluso huevos fritos y rebanadas de <i>plátano frito</i> se sirven con él.” (Viajero casual, s.f.).</p> <p>“<i>Tajadas</i>, rodajas de <i>plátano maduro</i> frito y caramelizado para darle un sabor dulce. Estos son servidos con cualquier comida tradicional venezolana, y forman un acompañamiento tentador para cualquier comida.” (Viajero casual, s.f.).</p>	<p>Aceite 0.214% - 61 veces</p> <p>Plátano 0.193% - 55 veces</p> <p>Plátano frito 0.042% - 12 veces</p> <p>Plátano maduro 0.028% - 8 veces</p> <p>Tajada 0.017% - 5 veces</p> <p>Patacón 0.014% - 4 veces</p>

<p>“Asado negro: ternera asada y bañada en una espesa salsa negra con un toque dulce que le da el papelón, que suele acompañarse de arroz y <i>tajadas</i> de <i>plátano</i>. (...) <i>Tostones</i>: <i>plátano macho</i>, aplastado y frito, que se suele servir con ensalada de col y alguno de los quesos típicos.” (Gastroactitud, 2017, 30 de octubre).</p> <p>“Los <i>patacones</i> o <i>tostones</i> son rodajas de plátano que se fríen dos veces. Bocadillos crujientes, usualmente servidos con varias salsas como ajo o salsa de hogao. El yo-yo es un sándwich tradicional venezolano hecho de dos rebanadas de plátano frito con queso como relleno. Este se sumerge de nuevo en una masa de huevos y se fríe.” (Viajero casual, s.f.).</p> <p>“El <i>patacón</i>, platillo representativo de Venezuela, un plato similar a los <i>tostones</i>, pero con una receta pura y clásica del país criollo. Ingredientes: 1 <i>plátano verde</i>, 1 zanahoria, 200 gr de repollo, 1 limón, sal y pimienta al gusto, <i>aceite</i> (...)” (Recetas de Venezuela, s.f.).</p>	<p>Tostón 0.010% - 3 veces</p> <p>Plátano macho 0.003% - 1 vez</p> <p>Plátano verde 0.003% - 1 vez</p>
<p>Tequeños de jojoto [term("tequeños_de_jojoto-x")]</p> <p>“<i>Tequeños</i>: masa de trigo rellena de queso que después se fríe. Es el entrante más popular de Venezuela y tiene una cierta relación con el ‘<i>pão de queijo</i>’ brasileño.” (Gastroactitud, 2017, 30 de octubre).</p> <p>“<i>Tequeños de jojoto</i>. Los <i>tequeños</i> son considerados una parte fundamental de los <i>pasapalos</i> venezolanos, en este caso a base de <i>jojoto</i>, que forman una mezcla muy sabrosa e interesante. Ingredientes: 1 kg de <i>maíz</i>, 2 cda. de mantequilla, 8 <i>jojotos</i>, aceite, 1 harina de trigo, bolsa plástica (...)” (Recetas de Venezuela, s.f.).</p>	<p>Aceite 0.214% - 61 veces</p> <p>Maíz 0.168% - 48 veces</p> <p>Tequeño 0.035% - 10 veces</p> <p>Tequeño de jojoto 0.035% - 10 veces</p> <p>Jojoto 0.028% - 8 veces</p> <p>Pasapalo 0.010% - 3 veces</p>
<p>Sopa [lemma=="sopa"]</p> <p>“<i>Chupe</i>: <i>sopa</i> típica de Latinoamérica, habitualmente de <i>mariscos</i>, <i>camarones</i>, <i>res</i> o <i>pollo</i>. (...) <i>Cruzado</i>: <i>sopa</i> típica que cruza dos caldos, normalmente de gallina y de <i>res</i>. (...) <i>Fosforera</i>: contundente <i>sopa</i> de <i>mariscos</i> con tomates y ajíes dulces. (...) <i>Mondongo</i>: <i>sopa</i> espesa con variaciones según la zona del país pero que casi siempre lleva algún tipo de legumbres, verduras y alguna carne. (...) <i>Pisca andina</i>: <i>sopa</i> elaborada con cilantro y cebollín, mezclada con leche, que suele acompañarse de papas y huevos.” (Gastroactitud, 2017, 30 de octubre).</p> <p>“El <i>mondongo</i> o <i>mute</i> es una <i>sopa</i> espesa con aires españoles, de contenidos diversos, y muy sazonado, pero de sabor inigualable. Se prepara con panza de res, muy limpia y finamente troceada, patitas de cochino blandas y troceadas,</p>	<p>Ajo 0.183% - 52 veces</p> <p>Pollo 0.130% - 37 veces</p> <p>Sopa 0.119% - 34 veces</p> <p>Carne de res 0.052% - 15 veces</p> <p>Marisco 0.031% - 9 veces</p> <p>Mondongo 0.017% - 5 veces</p>

<p>diversos vegetales y verduras, cocinados por largo tiempo y acompañado de aliños y especias. Su preparación lleva tiempo, sobre todo la limpieza y preparado de los ingredientes previos a la cocción, es un plato dominguero en las casas de familia venezolanas, pero lo puede encontrar en todo el país en restaurantes de comida criolla (...)" (Venezuelatuya.com, s.f.).</p> <p>"<i>Sopa de ajo</i>: platillo que llama la atención y que no decepciona si de sabor y calidad se habla, aporta varios nutrientes a nuestro cuerpo y es sencilla de preparar. Ingredientes: 4 dientes de <i>ajo</i>, 50 gr. de pan de sopa, 3 cda. de aceite de oliva, ½ cda. de pimentón dulce, sal al gusto (...)" (Recetas de Venezuela, s.f.).</p> <p>"<i>Sopa de mondongo</i>: una <i>sopa</i> hecha con tripa (intestino y estómago de vaca) mezclada con verduras como apio, pimientos, cebollas, zanahorias, repollo y otras hortalizas de raíz. Esta famosa comida venezolana es una de las favoritas para el almuerzo y la cena. Es muy delicioso, pero ligero en el estómago. (...) <i>Pisca andina</i>: este tradicional desayuno venezolano es una <i>sopa</i> de caldo de <i>pollo</i> cocinado con patatas en cubitos, huevos, zanahorias, pimienta y espesado con leche o queso. Una deliciosa <i>sopa</i> básica, tiene un sabor suave único y a menudo se sirve como una delicia para la mañana." (Viajero casual, s.f.).</p>	<p>Sopa de mondongo o mute 0.017% - 5 veces</p> <p>Pisca andina 0.007% - 2 veces</p> <p>Sopa de ajo 0.007% - 2 veces</p> <p>Chupe 0.003% - 1 vez</p> <p>Cruzado 0.003% - 1 vez</p> <p>Fosforera 0.003% - 1 vez</p>
<p>DULCES</p>	<p>FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)</p>
<p>Dulce de leche [term("dulce_de_leche-x")]</p> <p>"<i>Dulce de leche</i>. Líquido de <i>caramelo</i> muy espeso que se prepara calentando la <i>leche</i> azucarada. Una auténtica receta venezolana, se puede consumir de varias maneras. El <i>dulce de leche</i> tiene un fuerte sabor a <i>caramelo</i> y se utiliza como relleno para muchos postres." (Viajero casual, s.f.).</p> <p>"<i>Dulce de leche</i>. Es una masa de textura suave que se puede cortar en rebanadas y su sabor es único. El que se hace en Coro es muy famoso. Algunos son de <i>leche de cabra</i>, aunque en su mayoría son de vaca. Hay otra versión con <i>leche</i> cortada y <i>limón</i>, que se cuece en azúcar hasta que se forman grumos en almíbar. Se aromatizan con <i>canela</i> y clavos." (NotiEspano.com, 2020, 18 de febrero).</p> <p>"<i>Dulce de leche de cabra</i>. Delicioso dulce proveniente de Falcón ubicado en Venezuela. Compuesto principalmente por <i>leche de cabra</i>. Ingredientes: 1 ½ litro de <i>leche de cabra</i>, ½ kg de azúcar, 2 ramitas de <i>canela</i>, 1 cucharadita de <i>vainilla</i>, una conchita de <i>limón</i> (...)" (Recetas de Venezuela, s.f.).</p>	<p>Leche 0.366% - 104 veces</p> <p>Limón 0.165% - 47 veces</p> <p>Canela 0.095% - 27 veces</p> <p>Caramelo 0.087% - 25 veces</p> <p>Vainilla 0.063% - 18 veces</p> <p>Dulce de leche 0.035% - 10 veces</p> <p>Leche de cabra 0.021% - 6 veces</p>
<p>Flan [lemma=="flan"]</p>	<p>Leche 0.366% - 104 veces</p>

<p>“<i>Flan de caramelo</i>. Suculento postre de <i>flan de caramelo</i>. Es un postre parecido al <i>quesillo</i>, pero su textura es más suave. Acompañada con un <i>caramelo</i> por encima. Ingredientes: ¼ lt de <i>leche</i>, ¼ lt de crema de leche, 3 <i>huevos</i> enteros, 3 <i>yemas de huevo</i>, 1 vaina de <i>vainilla</i>, 125 gr. de azúcar, 100 gr azúcar para el <i>caramelo</i> (...).” (Recetas de Venezuela, s.f.).</p>	<p>Huevo 0.211% - 60 veces</p> <p>Caramelo 0.087% - 25 veces</p> <p>Vainilla 0.063% - 18 veces</p> <p>Quesillo 0.045% - 13 veces</p> <p>Flan 0.042% - 12 veces</p> <p>Yema de huevo 0.017% - 5 veces</p> <p>Flan de caramelo 0.010% - 3 veces</p>
<p>Quesillo [lemma=="quesillo"]</p> <p>“El <i>quesillo</i> es un dulce tradicional hecho a base de <i>huevos</i>, <i>leche</i>, <i>leche condensada</i>, <i>vainilla</i>, un toque de ron y <i>caramelo</i>.” (L&L Tours, s.f.).</p> <p>“<i>Quesillo</i>: postre a base de <i>leche condensada</i> y <i>huevos</i>, muy parecido a un <i>flan</i>. Es muy popular en Venezuela, pero también en las Islas Canarias.” (Gastroactitud, 2017, 30 de octubre).</p> <p>“<i>Quesillo</i>. Este postre venezolano es muy similar al <i>flan</i>. Se elabora con <i>huevos</i>, <i>caramelo</i> y <i>leche condensada</i>. Sabe casi igual que la <i>crema de caramelo</i>, no es de extrañar que sea tan popular.” (Viajero casual, s.f.).</p> <p>“<i>Quesillo</i>. El <i>quesillo</i> se dice, es una versión venezolana del <i>flan</i>. El nombre ‘<i>quesillo</i>’ se sabe enteramente venezolano. Es una delicia que siempre podrá endulzar su vida.” (Viajero casual, s.f.).</p> <p>“<i>Quesillo</i> de ciruelas pasas. Ingredientes: 150 gr. de ciruelas pasas, 8 <i>huevos</i>, 1 lata de <i>leche condensada</i>, 1 taza de crema de vainilla, 1 taza agua, 250 gr. de azúcar (...).” (Venezuelatuya.com. (s.f.).</p>	<p>Leche 0.366% - 104 veces</p> <p>Queso 0.313% - 89 veces</p> <p>Huevo 0.211% - 60 veces</p> <p>Caramelo 0.087% - 25 veces</p> <p>Leche condensada 0.080% - 23 veces</p> <p>Vainilla 0.063% - 18 veces</p> <p>Quesillo 0.045% - 13 veces</p> <p>Flan 0.042% - 12 veces</p> <p>Crema de caramelo 0.003% - 1 vez</p>
<p>Golfeado [lempos="golfear-v"]</p> <p>“<i>Golfeado</i>: <i>pan dulce</i> horneado, enrollado en forma de caracol, y habitualmente relleno o acompañado de queso. Muy típico para desayunar.” (Gastroactitud, 2017, 30 de octubre).</p>	<p>Queso 0.313% - 89 veces</p> <p>Papelón 0.172% - 49 veces</p>

<p>“<i>Golfeados</i>. La masa de <i>pan dulce</i> se enrolla con una mezcla de <i>papelón</i> (una sustancia azucarada que es el subproducto del procesamiento de la caña de azúcar) y <i>queso llanero</i>, un tipo de <i>queso</i>. A continuación, se hornean los <i>panecillos</i> dulces, sobre los que se espolvorea jarabe dulce y más <i>queso</i>. El azúcar y el <i>queso</i> se funden en la boca como una mezcla de ambrosía. Este deleite pecaminoso dejará sin aliento y sin aliento tanto a los comensales como a los no comensales y siempre querrás más.” (Viajero casual, s.f.).</p> <p>“<i>Golfeados</i>. Son originarios de la región capital del país, y no habrá ninguno que se le compare. Estos son unos <i>pancitos</i> dulces rellenos de <i>papelón</i> y <i>queso</i> rallado, también están bañados con anís en especie.” (EME de Mujer, 2017, 29 de diciembre).</p>	<p>Pan 0.102% - 29 veces</p> <p>Golfeado 0.049% - 14 veces</p> <p>Pancito enrollado 0.014% - 4 veces</p> <p>Pan dulce 0.010% - 3 veces</p> <p>Panecillo 0.010% - 3 veces</p>
<p>Dulce de lechosa [term("dulce_de_lechoza-x")] [lempos="lechoso-j"]</p> <p>“<i>Dulce de lechosa</i>, hecho a base de <i>lechosa</i> o <i>papaya</i> verde, con clavos especies bañado con un almíbar.” (L&L Tours, s.f.).</p> <p>“El <i>dulce de lechosa</i> se cocina lentamente hasta que queda cristalino y finalmente es almacenado en frascos de vidrio, más un lacito rojo si pretendes regalarlo en estas fechas.” (Recetas de Venezuela, 2020, 15 de abril).</p> <p>“<i>Dulce de lechosa</i>. Este <i>dulce</i> no puede faltar en las navidades, generalmente se regala a los familiares o amigos en un frasco de vidrio. Para hacerlo se tiene que cortar la <i>lechosa</i> verde y dejarla al sol durante un par de horas. Luego llegaría el largo proceso de cocción junto con almíbar de <i>papelón</i> o azúcar.” (EME de Mujer, 2017, 29 de diciembre).</p> <p>“<i>Dulce de lechoza</i>: postre tradicional que se hace cocinando lentamente la <i>papaya</i>.” (Gastroactitud, 2017, 30 de octubre).</p> <p>“<i>Dulce de lechoza</i>. Delicioso dulce de <i>lechoza</i>, acompañado de rico caramelo <i>papelón</i> y canela. Ingredientes: 3 kg de <i>lechoza</i> verde, 1 ½ kg de azúcar, 500 gr azúcar morena, 500 gr <i>papelón</i> rallado, una conchita de limón, 4 ramitas de canela, 4 clavos de olor, 4 peloticas de malagueta, pizca de sal.” (Recetas de Venezuela, s.f.).</p>	<p>Dulce 0.271% - 77 veces</p> <p>Papelón 0.172% - 49 veces</p> <p>Limón 0.165% - 47 veces</p> <p>Lechosa 0.063% - 18 veces</p> <p>Dulce de lechosa 0.045% - 13 veces</p> <p>Lechoza 0.031% - 9 veces</p> <p>Dulce de lechoza 0.024% - 7 veces</p> <p>Papaya 0.010% - 3 veces</p>
<p>Bienmesabe [lempos=="bienmesabe-n"]</p> <p>“<i>Bienmesabe</i>: postre típico venezolano que consiste en un esponjoso <i>bizcocho</i> con <i>merengue</i> de crema de <i>coco</i>. El vocablo hace referencia a diferentes elaboraciones culinarias, dulces o saladas, dependiendo del país en el que se utilice.” (Gastroactitud, 2017, 30 de octubre).</p>	<p>Coco 0.228% - 65 veces</p> <p>Leche condensada 0.080% - 23 veces</p> <p>Bienmesabe 0.024% - 7 veces</p>

<p>“<i>Bienmesabe</i>: un postre venezolano que en realidad es un <i>bizcocho de coco</i> esponjoso relleno de capas de crema y <i>merengue</i>. Una delicia exquisita para todos como el <i>coco</i> y el <i>merengue</i> se mezclan para crear un sabor celestial. Sólo que uno de estos nunca será suficiente para saciar tus papilas gustativas.” (Viajero casual, s.f.).</p> <p>“<i>Bienmesabe</i>. El fruto del cocotero, también conocido como nuez de palma, es el gran protagonista de este delicioso postre. Varios historiadores y cronistas caraqueños aseguran que el origen de este platillo proviene de las Monjas Franciscanas del paraíso, herencia de la gran conquista española. Para obtener su sabor tan particular el <i>bizcocho</i> debe bañarse con <i>licor</i> y leche de coco, luego se le añade coco rallado, leche condensada y se decora con el típico suspiro.” (EME de Mujer, 2017, 29 de diciembre).</p>	<p>Licor 0.024% - 7 veces</p> <p>Bizcocho 0.014% - 4 veces</p> <p>Bizcochuelo 0.017% - 5 veces</p> <p>Bizcochuelo de chocolate 0.010% - 3 veces</p> <p>Merengue 0.010% - 3 veces</p> <p>Leche de coco 0.007% - 2 veces</p> <p>Bizcocho de chocolate 0.003% - 1 vez</p> <p>Bizcocho de coco 0.003% - 1 vez</p>
<p>Majarete [lemma=="majarete"]</p> <p>“Quizás el postre más tradicional es el <i>majarete</i>, una especie de pudín o flan que se hace con <i>leche de coco</i>, <i>harina de maíz</i> y <i>papelón</i>. Se sirve con un toque de <i>canela</i> para darle el gusto final.” (Haiman El Troudi, 2020, 7 de abril).</p> <p>“<i>Majarete</i>, el <i>majarete</i> es un postre típico de Venezuela que se come, sobre todo, en la época de la Cuaresma. Claro, nada te impide comerte un buen <i>majarete</i> en julio, por ejemplo.” (Recetas de Venezuela, 2020, 15 de abril).</p>	<p>Coco 0.228% - 65 veces</p> <p>Papelón 0.172% - 49 veces</p> <p>Canela 0.095% - 27 veces</p> <p>Harina de maíz 0.080% - 23 veces</p> <p>Leche de coco 0.049% - 14 veces</p> <p>Majarete 0.035% - 10 veces</p>
<p>Huevo chimbo [term("huevo_chimbo-x")]</p> <p>“<i>Huevos chimbos</i>: postre típico de la región zuliana hecho a base de yemas de <i>huevo</i> y <i>licor</i>.” (Gastroactitud, 2017, 30 de octubre).</p> <p>“<i>Huevos chimbos</i>. Es un dulce en <i>almíbar</i>, que consiste en unas masitas esponjosas hechas con <i>amarillo de huevo</i> batido cocinadas al vapor o en baño de María y después hervidas en un <i>almíbar</i> de agua y azúcar.” (Avance 24, 2016, 19 de diciembre).</p>	<p>Huevo 0.211% - 60 veces</p> <p>Almíbar 0.070% - 20 veces</p> <p>Vainilla 0.063% - 18 veces</p> <p>Huevo chimbo 0.031% - 9 veces</p> <p>Licor</p>

<p>“<i>Huevos chimbos</i>. Todos los zulianos reconocen este postre. Estas masitas están hechas con la <i>yema del huevo</i> batido que se tienden a cocinar al vapor o a baño de María. Luego se hierven en un poco de <i>licor y almíbar</i>.” (EME de Mujer, 2017, 29 de diciembre).</p> <p>“<i>Huevos chimbos</i>. Ingredientes: 12 <i>amarillas de huevo</i>, mantequilla, 3 tazas de agua, 2 tazas de azúcar, ¼ cda de esencia de <i>vainilla</i>, 3 cdas. de ron (...).” (Venezuelatuya.com, s.f.).</p>	<p>0.024% - 7 veces</p> <p>Yema de huevo 0.017% - 5 veces</p> <p>Amarillo de huevo 0.010% - 3 veces</p>
<p>Buñuelo de yuca [term("buñuelo_de_yuca-x")]</p> <p>“<i>Buñuelos de yuca</i>. Uno de los postres más conocidos en Venezuela son los <i>buñuelos de yuca</i>, que consisten en unas suaves y crujientes bolitas de <i>yuca</i> bañadas con <i>melado de papelón</i>. Buena combinación entre lo dulce y salado.” (Notitotal, 2016, 29 de julio).</p> <p>“<i>Buñuelos de yuca</i>. ¡Es la combinación perfecta entre lo dulce y lo salado! Estos bocadillos son muy populares en los estados Miranda, Aragua, Sucre, Falcon, Lara y la región llanera. Cuentan con una textura muy suave y crujiente, además son bañados con <i>papelón</i> o con azúcar granulada y en casi todas las regiones el almíbar lleva diversas especias como <i>clavos de olor</i> o <i>canela</i>. Estos <i>buñuelos de yuca</i> se preparan de diferentes formas dependiendo del lugar, por ejemplo, en Lara la masa de combina con batata, mientras que en los Llanos se le agrega queso blanco rallado.” (EME de Mujer, 2017, 29 de diciembre).</p>	<p>Papelón 0.172% - 49 veces</p> <p>Yuca 0.098% - 28 veces</p> <p>Canela 0.095% - 27 veces</p> <p>Buñuelo de yuca 0.035% - 10 veces</p> <p>Clavo de olor 0.031% - 9 veces</p> <p>Melado de papelón 0.010% - 3 veces</p>
<p>Jalea de mango [term("jalea_de_mango-x")]</p> <p>“Entre los postres venezolanos hay una gama de sabores cada uno con una pinta diferente, y algunos forman parte de nuestra cultura, como por ejemplo el dulce de lechosa se han convertido en un plato navideño. En el oriente del país la <i>jalea de mango</i> siempre aparece.” (Recetas de Venezuela, 2020, 15 de abril).</p> <p>“<i>Jalea de mango</i>, unos <i>mangos pintones</i> y azúcar son suficientes para hacer una <i>jalea</i> firme o manjar con un acidito sabroso, como pocos.” (Notitotal, 2016, 29 de julio).</p> <p>“<i>Jalea de mango</i>. Este dulce se prepara con <i>mangos pintones</i>, es decir, cuando están empezando a madurar, y mucha azúcar. La combinación de ambos ingredientes da como resultado una deliciosa <i>jalea</i> firme con un sabor un poquito ácido.” (EME de Mujer, 2017, 29 de diciembre).</p>	<p>Mango 0.095% - 27 veces</p> <p>Jalea 0.052% - 15 veces</p> <p>Jalea de mango 0.031% - 9 veces</p> <p>Mango pintón 0.017% - 5 veces</p>
<p>Polvorosa [lemma=="polvoroso"]</p> <p>“<i>Polvorosas</i>, las <i>polvorosas</i> son de esos postres que se te deshacen en la boca. Son unas <i>galletas</i> que en tan solo 20</p>	<p>Canela 0.095% - 27 veces</p> <p>Polvorosa</p>

<p>minutos pueden estar listas. Son muy fáciles de cocinar.” (Recetas de Venezuela, 2020, 15 de abril).</p> <p>“Las <i>polvorosas</i> son unas <i>galletitas</i> de preparación sencilla y sabor delicioso, se deshacen en la boca y se hacen en estas tierras desde tiempos de la colonia.” (Avance 24, 2016, 19 de diciembre).”</p> <p>“<i>Polvorosas</i>: ricas <i>galletitas</i> preparadas con harina y <i>manteca</i> que se deshacen en la boca; de allí su nombre. Se prepara desde la época de la colonia. Suelen tener una crucecita arriba, lo cual es un secreto para que no se abomben al hornearlas.” (Notitotal, 2016, 29 de julio).</p>	<p>0.035% - 10 veces</p> <p>Galleta 0.024% - 7 veces</p> <p>Manteca 0.007% - 2 veces</p>
<p>BEBIDAS</p>	<p>FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)</p>
<p>Chicha [lemma=="chicha"]</p> <p>“La <i>chicha</i> es una de las bebidas más típicas del país, trata de una bebida espesa y sabrosa, hecha de <i>leche</i> de vaca y <i>arroz</i>. Al momento de servir se le suele añadir por encima un poquito de <i>leche condensada</i> y <i>canela</i>. Pero es importante que sepas, que en Venezuela existen dos variedades: la <i>chicha criolla</i> y la <i>chicha andina</i>. La <i>chicha andina</i> es una variante hecha con guarapo de piña fermentado, que al pasar por el proceso de fermentación hace que contenga un cierto grado alcohólico. También, hay otra opción al sustituir el <i>arroz</i> por sémola de trigo llamada también ‘<i>chicha de pasta</i>’. Se suele elaborar con pasta alimentaria de calidad inferior (mezcla de sémola y harina de trigo).” (Recetas de Venezuela, 2019, 13 de mayo).</p> <p>“Es usual encontrar [la <i>chicha de arroz</i>] en la calle ‘chicheros’ y en casa suele encontrarse fría en la nevera. En todas las ciudades se encuentra, y con algunas variantes su esencia es la misma, algunas veces lleva esencia de almendras, o se cocina el <i>arroz</i> con una astilla de <i>canela</i>, en algunos casos se espolvorea con <i>canela</i> en polvo, o se acompaña de una conchita de <i>limón</i>. Se sirve fría y con hielo picado y es del gusto de los más pequeños agregarle un poquito de leche condensada. Ingredientes: 1 taza de <i>arroz</i>, 9 tazas de agua, 1 taza de <i>leche</i> completa, 1 taza de <i>leche condensada</i>, 1 taza de <i>leche</i> evaporada, 1/2 cda. de esencia de almendras, 1/2 cda. de esencia de <i>vainilla</i>, 5 cdas de azúcar, una pizca de sal, 1 astilla de <i>canela</i> (...).” (Venezuelatuya.com, s.f.).</p>	<p>Leche 0.366% - 104 veces</p> <p>Arroz 0.292% - 83 veces</p> <p>Limón 0.165% - 47 veces</p> <p>Canela 0.095% - 27 veces</p> <p>Leche condensaada 0.080% - 23 veces</p> <p>Chicha 0.063% - 18 veces</p> <p>Vainilla 0.063% - 18 veces</p> <p>Chicha andina 0.021% - 6 veces</p> <p>Chicha de arroz 0.014% - 4 veces</p> <p>Chicha criolla 0.003% - 1 vez</p>
<p>Ponche (de) crema [term("ponche_crema-x")]</p> <p>“<i>Ponche crema</i>. Bebida típica preparada la mayoría de veces en épocas navideñas en la típica cena navideña, tiene un sabor increíble y muy dulce que lo hacen una bebida muy reconocida. Ingredientes: 6 <i>yemas de huevo</i>, 1 lata de <i>leche condensada</i>, 1 concha de <i>limón</i>, <i>vainilla</i>, 2 tazas de <i>leche</i></p>	<p>Leche 0.366% - 104 veces</p> <p>Limón 0.165% - 47 veces</p> <p>Leche condensaada 0.080% - 23 veces</p>

<p>entera, ½ taza de <i>ron</i>, nuez moscada (...).” (Recetas de Venezuela, s.f.).</p>	<p>Vainilla 0.063% - 18 veces</p> <p>Ron 0.049% - 14 veces</p> <p>Yema de huevo 0.017% - 5 veces</p> <p>Ponche 0.014% - 4 veces</p> <p>Ponche (de) crema 0.014% - 4 veces</p>
<p>Cocada [lempos=="cocada-n"]</p> <p>“Cocada venezolana. Bebida muy típica en Venezuela, consumida en todo el territorio, en su mayoría en zonas tropicales, combina sabor, calidad y una sensación paradisíaca. Ingredientes: 1 <i>coco</i>, 1 lt. de <i>leche de coco</i>, 1 lata de <i>leche condensada</i>, <i>canela</i> a gusto (...).” (Recetas de Venezuela, s.f.).</p> <p>“Es la mejor cocada de la zona y nos dio su receta especialmente para el disfrute de nuestros visitantes. Ingredientes: 1 taza de <i>coco</i> fresco picado, 1 vaso de leche, azúcar al gusto, hielo, opcional <i>leche condensada</i> y <i>canela</i> (...).” (Venezuelatuya.com, s.f.).</p>	<p>Coco 0.228% - 65 veces</p> <p>Canela 0.095% - 27 veces</p> <p>Leche condensaada 0.080% - 23 veces</p> <p>Leche de coco 0.049% - 14 veces</p> <p>Cocada 0.028% - 8 veces</p>
<p>Carato [lemma=="carato"]</p> <p>“El <i>carato</i> es una bebida elaborada a partir de <i>maíz blanco</i> o <i>maíz</i> fermentado, que suele confundirse con la chicha. De origen indígena también puede ser hecha de arroz o pulpa de fruta. Básicamente se disuelve en agua hervida y se deja en reposo para que fermente un poco. Se endulza con azúcar o <i>papelón</i>.” (Recetas de Venezuela, 2019, 13 de mayo).</p> <p>“<i>Carato de maíz</i>. Bebida típica de Venezuela refrescante y deliciosa que se prepara la mayoría de las veces en épocas navideñas. Ingredientes: ½ panela de <i>papelón</i>, 50 gr de guayaba, ½ kg de <i>harina de maíz</i>, 5 lt. de agua, hielo, <i>vainilla</i> al gusto, azúcar al gusto, <i>canela</i> al gusto (...).” (Recetas de Venezuela, s.f.).</p> <p>“<i>Carato de mango</i>. Bebida deliciosa y muy preparada en Venezuela, la mayoría de las veces preparada en temporada de <i>mangos</i>, en donde hay variedad de <i>mango</i> para elegir. Ingredientes: 4 <i>mangos</i>, 1 lt. de agua, azúcar al gusto, hierbabuena (...).” (Recetas de Venezuela, s.f.).</p>	<p>Papelón 0.172% - 49 veces</p> <p>Maíz 0.168% - 48 veces</p> <p>Canela 0.095% - 27 veces</p> <p>Mango 0.095% - 27 veces</p> <p>Harina de maíz 0.080% - 23 veces</p> <p>Vainilla 0.063% - 18 veces</p> <p>Carato 0.028% - 8 veces</p> <p>Carato de maíz 0.007% - 2 veces</p>

	<p>Carato de mango 0.007% - 2 veces</p> <p>Maíz blanco 0.003% - 1 vez</p>
<p>Papelón [lemma=="papelón"] con limón</p> <p>“<i>Papelón con limón</i>. Bebida muy típica de Venezuela, a base de agua fresca con <i>papelón</i>, que le da un sabor irresistible, además que es muy fácil de preparar. Ingredientes: 1 <i>panela</i>, ¼ lt. de jugo de <i>limón</i>, 3 lt de agua, rodajas de <i>limón</i>, hielo, hierbabuena (...).” (Recetas de Venezuela, s.f.).</p> <p>“El <i>papelón</i> se forma a partir de un melado de caña que se cuaja en moldes o formaletas. Este es derretido para preparar un melado o caramelo que no puede faltar en los dulces típicos de Venezuela, llevándolo incluso a forma de bebida cuando se mezcla con agua y <i>limón</i> para formar el <i>papelón con limón</i> o <i>agua [con] panela</i>.” (Recetas de Venezuela, 2020, 15 de abril).</p>	<p>Papelón 0.172% - 49 veces</p> <p>Limón 0.165% - 47 veces</p> <p>Panela 0.031% - 9 veces</p> <p>Papelón con limón 0.017% - 5 veces</p> <p>Agua con panela 0.007% - 2 veces</p>
<p>Daiquiri [lemma=="daiquiri"]</p> <p>“Los <i>daiquiris</i> son una famosa bebida que forma parte de la coctelería del trópico, es una bebida de fama mundial, se caracteriza por ser una mezcla ‘frappe’ preparada a base de frutas, ron y endulzada con granadina o jarabe de goma. Los <i>daiquiris</i> son representativos de las islas caribeñas y suelen ser presentados en copas esplendorosas adornadas con coloridas flores y trozos de frutas. En Venezuela se consumen en casi cualquier restaurante o barra y en las playas los preparan mucho por ser refrescantes y deliciosos. Se pueden hacer de <i>parchita</i>, <i>melocotón</i>, <i>fresas</i>, <i>limón</i> entre otras frutas.” (Venezuelatuya.com, s.f.).</p> <p>“<i>Daiquiri venezolano</i>. El <i>daiquiri</i> es una bebida muy reconocida en el mundo y Venezuela tiene su propia receta, ideal para alguien que quiera probar un delicioso cóctel con estilo criollo. Ingredientes: ¾ tazas de <i>ron</i>, 1 taza de jugo de <i>limón</i>, 1 rodaja de <i>limón</i>, hielo, azúcar al gusto (...).” (Recetas de Venezuela, s.f.).</p> <p>“<i>Daiquiri de fresas</i>. Ingredientes: 3/4 de onza de <i>ron</i> blanco, 6 ó 7 <i>fresas</i> (puede emplear 1/2 copa de extracto de <i>fresa</i>), 1 1/2 cucharaditas de azúcar, 3 cucharadas de <i>limón</i>, 6 ó 7 cubos de hielo para lograr una bebida frappé (...).” (Venezuelatuya.com, s.f.).</p>	<p>Limón 0.165% - 47 veces</p> <p>Ron 0.049% - 14 veces</p> <p>Daiquiri 0.031% - 9 veces</p> <p>Melocotón 0.017% - 5 veces</p> <p>Fresa 0.010% - 3 veces</p> <p>Daiquiri venezolano 0.007% - 2 veces</p> <p>Daiquiri de fresa 0.003% - 1 vez</p> <p>Daiquiri de melocotón 0.003% - 1 vez</p> <p>Parchita 0.003% - 1 vez</p> <p>Ron blanco 0.003% - 1 vez</p>
<p>Tizana [lempos="tizana-n"]</p>	<p>Jugos 0.144% - 41 veces</p>

<p>“Podemos decir que la <i>tizana</i> se adapta a todos los gustos, ya que todos los ingredientes son frutas que se mezclan y se les añade <i>jugo de naranja</i>, <i>jugo de piña</i> o cóctel de frutas. Como toque se le puede agregar granadina. Algunos ingredientes que pueden servir: <i>piña dulce</i>, <i>naranjas</i>, <i>mango</i> maduro, <i>fresas</i>, <i>uvas</i>, granadina al gusto, <i>jugo de naranja</i>, lechosa amarilla, cambures, guineos, <i>manzanas</i>, <i>limonada</i> poco concentrada y por supuesto hielo picado.” (Recetas de Venezuela, 2020, 5 de abril)</p> <p>“<i>Tizana</i>, bebida típica de Venezuela a base de un brebaje hecho de varias frutas que mezclan un sabor único que además es fácil de preparar. Ingredientes: 2 tazas de <i>piña</i>, 6 tazas de patilla, 2 tazas de mandarina, 2 tazas de cambur, 8 tazas de <i>naranja</i>, 4 limones (...).” (Recetas de Venezuela, s.f.).</p>	<p>Mango 0.095% - 27 veces</p> <p>Piña 0.066% - 19 vez</p> <p>Naranja 0.063% - 18 vez</p> <p>Manzana 0.021% - 6 veces</p> <p>Jugo de naranja 0.017% - 5 veces</p> <p>Tizana 0.017% - 5 veces</p> <p>Fresa 0.010% - 3 veces</p> <p>Jugo de piña 0.003% - 1 vez</p> <p>Limonada 0.003% - 1 vez</p>
<p>Café [lempos=="café-n"]</p> <p>“El <i>café [de] Venezuela</i>, ¡ligero, suave, delicado! A pesar de que actualmente no existe ningún documento con valor histórico que recoja con exactitud la introducción del <i>café</i> en Venezuela, se cree que éste llegó de la mano del misionero jesuita español José Gumilla quien, en el año 1730, trajo a este país centroamericano los primeros <i>cafetos arábigos</i> desde Martinica. La primera exportación se realizó en 1789 y consistió 233 sacos.” (Recetas de Venezuela, 2020, 5 de abril).</p> <p>“En Venezuela existen cafeterías modernas y bien instaladas, así como minúsculos establecimientos que, presentes por todas partes, sirven <i>café</i>, a la vez que ofrecen una variada oferta de bollería y pastas dulces. En el momento de entrar en cualquiera de estos tipos de locales, si lo que nos apetece es un expreso corto, deberemos pedir un ‘<i>café negro</i>’ o ‘<i>negrito</i>’ y no confundirse con el ‘<i>guayoyo</i>’ que es un café sólo, pero colado, tipo filtro o americano. El ‘<i>guarapa</i>’ con pan, es el desayuno de muchos venezolanos. Un café ‘<i>cerrero</i>’ significa un café muy fuerte. Nuestro cortado sería un ‘<i>marrón oscuro</i>’ o un ‘<i>marrón claro</i>’, en función de la cantidad de leche añadida. Si este último producto es el que predomina en la taza, como en el <i>café</i> con leche, se le denomina ‘<i>tetero</i>’, en alusión al biberón (...).” (Recetas de Venezuela, 2020, 5 de abril).</p>	<p>Café 0.137% - 39 veces</p> <p>(Café) negrito 0.024% - 7 veces</p> <p>(Café) Guarapa 0.021% - 6 veces</p> <p>Café arábico 0.010% - 3 veces</p> <p>Café negro 0.010% - 3 veces</p> <p>(Café) Guayoyo 0.010% - 3 veces</p> <p>Marrón claro 0.010% - 3 veces</p> <p>Café (de) Venezuela 0.010% - 3 veces</p> <p>(Café) Cerrero 0.007% - 2 veces</p>

	<p>Marrón oscuro 0.007% - 2 veces</p> <p>(Café) Tetero 0.003% - 1 vez</p>
<p>Ron [lemma=="ron"]</p> <p>“El <i>ron venezolano</i> también es conocido a nivel internacional, por su exquisito aroma y su excelente bouquet, los más famosos son: el Pampero (siendo el aniversario el mejor de todos), la Gran Reserva, el Cacique y el Diplomático y Santa Teresa.” (L&L Tours, s.f.).</p>	<p>Ron 0.049% - 14 veces</p> <p>Ron blanco 0.003% - 1 vez</p> <p>Ron venezolano 0.003% - 1 vez</p>
<p>Vino venezolano [lempos=="vino-n"]</p> <p>“En los últimos años se ha iniciado también la producción de <i>vino venezolano</i>, estos son vinos frescos y ligeros, con aromas frutales; han sido diseñados para tomar en el trópico, las <i>uvas</i> con las que son realizados tienen concentraciones de azúcar muy bajas y por tanto el nivel de alcohol no es muy fuerte.” (L&L Tours, s.f.).</p> <p>“Es una delicia. Ingredientes: ¼ kg de azúcar, 1 bizcochuelo, 6 huevos, 5 claras de huevo, 5 yemas, 1 ½ taza de <i>vino dulce</i>, 400 grs. de azúcar pulverizada, 200 grs. de almendras tostadas (...).” (Venezuelatuya.com, s.f.).</p>	<p>Vino 0.021% - 6 veces</p> <p>Uva 0.010% - 3 veces</p> <p>Vino blanco 0.003% - 1 vez</p> <p>Vino venezolano 0.003% - 1 vez</p>

6.4 ZONA 2 – CARIBE: CUBA, PUERTO RICO Y REPÚBLICA DOMINICANA

10. CUBA

TOKENS: 28 040

PALABRAS: 23 809



PLATOS TÍPICOS	FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)
<p>(Arroz) Congrí [lemma=="congrí"] [term("arroz_congris-x")]</p> <p>“El <i>congrí</i> proviene, pues, del <i>créole</i> (kryol) haitiano: ‘<i>frijoles congos con arroz</i>’. <i>Congrí</i> no equivale a moros y cristianos, como solemos decirle en Cuba al arroz con <i>frijoles negros</i>.” (Blog El Aldabón, 2017, 30 de noviembre).</p> <p>“<i>Congrí</i>. Esta receta de la cocina de Cuba que mezcla de arroz y <i>frijoles</i>, tanto colorados como <i>negros</i>.” (Asere Noticias, 2020, 25 de enero).</p> <p>“El <i>congrí</i> es un plato muy fácil de preparar. Es la mezcla de arroz y frijoles. Se empieza cocinando los frijoles y una vez que están casi listos se agrega el <i>arroz</i> crudo. Se deja secar</p>	<p>Arroz 0.363% - 102 veces</p> <p>Cebolla 0.203% - 57 veces</p> <p>Frijol/fríjol 0.164% - 46 veces</p> <p>Congrí 0.060% - 17 veces</p> <p>Frijol negro 0.046% - 13 veces</p>

<p>a fuego lento. Para que el plato este perfecto usted debe obtener un arroz desgranado. Este tipo de <i>arroz</i> puede ser servido con lechón asado y plátanos.” (Bed and breakfast in Cuba, 2018, 26 de febrero).</p> <p>“<i>Congrí</i>. Ingredientes: <i>frijoles colorados</i>, 1/2 libra; agua, 5 tazas; ají, 2u; masa de puerco, 1/2 libra; grasa de puerco, 4 cucharadas; <i>cebolla</i>, 1/2 libra; ajo (diente), 3u; sal, 4 cucharaditas; <i>orégano</i>, 1/4 cucharadita; <i>comino</i>, 1/4 cucharadita; <i>arroz</i>, 1 libra; <i>bacon</i> o <i>tocino</i>, 2 onzas (...).” (Villapol, N., 1981).</p>	<p>Congris 0.014% - 4 veces</p> <p>Arroz congri/congris 0.007% - 2 veces</p> <p>Frijol colorado 0.003% - 1 vez</p> <p>Frijol congo 0.003% - 1 vez</p>
<p>Croqueta de plátano [term("croqueta_de_plátano-x")]</p> <p>“<i>Croquetas de plátanos</i>, en los hoteles se prepara ya el patacón más refinado, que se cocina, se aplasta sin que llegue convertirse en puré, se rellena y lo demás igual. Pero prefiero el otro, el hecho por las manos del pueblo, y que, si palea el hambre, cae en el estómago como una piedra y te sacia verdaderamente.” (Gómez Fariñas, S. M., 2019, 25 de junio).</p> <p>“<i>Croquetas de plátano</i>. Ingredientes: ocho <i>plátanos verdes</i> de fruta, 1 tapa de <i>limón</i>, ½ macito de perejil, 4 dientes de ajo, 1 ají, ½ cucharadita de <i>comino</i>, 1 ½ taza de pan rallado, 2 <i>huevos</i> (sustituir por algún elemento de ligazón vegano), <i>aceite</i> el necesario, sal y <i>pimienta</i>.” (Gómez Fariñas, S. M., 2019, 25 de junio).</p>	<p>Aceite 0.253% - 71 veces</p> <p>Limón 0.228% - 64 veces</p> <p>Plátano 0.203% - 57 veces</p> <p>Huevo 0.153% - 43 veces</p> <p>Croqueta 0.035% - 10 veces</p> <p>Croqueta de plátano 0.035% - 10 veces</p> <p>Plátano verde 0.021% - 6 veces</p>
<p>Tostón [lemma=="tostón"]</p> <p>“Y platos como el fufú, el funche y los <i>tostones</i> (<i>chatinos</i> o <i>plátanos verdes</i> a puñetazos; el patacón de Colombia).” (Blog El Aldabón, 2017, 30 de noviembre).</p> <p>“<i>Tostones</i> rellenos con picadillo de berenjena. Ingredientes: para el picadillo: berenjena, zanahoria, ají chai, ajo, cebolla, tomate (se puede sustituir por puré), <i>aceite</i>, cilantro (opcional), perejil (opcional). Para los <i>tostones</i>: plátano burro, <i>aceite</i> (...) Para los <i>tostones</i>: pelar los <i>plátanos</i>, cortarlos a la mitad y freír en <i>aceite</i> caliente. Cuando empiecen a ponerse duros, retirarlos, colocarlos en una taza, y con una maza de mortero pequeña o el cabo de una cuchara, ahuecar las porciones.” (Vargas, F., 2019, 5 de abril).</p>	<p>Aceite 0.253% - 71 veces</p> <p>Plátano 0.203% - 57 veces</p> <p>Tostón 0.035% - 10 veces</p> <p>Plátano verde 0.021% - 6 veces</p> <p>Chatino 0.003% - 1 vez</p> <p>Plátano burro 0.003% - 1 vez</p>
<p>Yuca [lemma=="yuca"] con mojo</p>	<p>Aceite</p>

<p>“<i>Yuca con mojo</i>. El <i>mojo</i> es una salsa hecha con aceite, cebolla y ajo. Esta mezcla se echa por encima de la yuca hervida. También se le puede añadir un poco de jugo de <i>limón</i>. Es muy fácil de preparar y muy popular en fiestas y comidas típicas de Cuba.” (Bed and breakfast in Cuba, 2018, 26 de febrero).</p> <p>“<i>Yuca con mojo</i>. ¿Eres vegetariano? Si respondes que sí, disfruta de este plato hecho, como sugiere su nombre, con <i>yuca</i> y una salsa especial llamada ‘<i>mojo</i>’, preparada con aceite o grasa de cerdo, <i>limón</i>, <i>ajos</i> y sal.” (Asere Noticias, 2020, 25 de enero).</p>	<p>0.253% - 71 veces</p> <p>Limón 0.228% - 64 veces</p> <p>Ajo 0.199% - 56 veces</p> <p>Yuca 0.114% - 32 veces</p> <p>Mojo 0.035% - 10 veces</p> <p>Yuca con mojo 0.035% - 10 veces</p>
<p>Ajiaco [lemma=="ajiaco"]</p> <p>“Símbolo de la cocina cubana por antonomasia, el <i>ajiaco</i> está constituido por todo lo que llamamos viandas (boniato, <i>yuca</i>, plátano, etc.), maíz y <i>carnes</i> (de vaca, cerdo, etc.), con mucho caldo, cargado de zumo de <i>limón</i> y ají. Surgió como la mezcla del cocido español en su encuentro con las viandas nuestras. Para muchos, la comida criolla como tal cuaja en el momento en que al <i>ajiaco</i> se le dejó de echar garbanzos. Según los componentes y condimentación, existieron numerosos tipos de <i>ajiaco</i>. ‘Ganarse el <i>ajiaco</i>’ era ganarse la comida. Actualmente el <i>ajiaco</i> criollo se conserva en algunas provincias, Camagüey es una de ellas.” (Juárez Figueredo, H., s.f.).</p> <p>“El <i>ajiaco</i> es una sopa típica en diferentes regiones de Hispanoamérica. Colombia, Perú y Chile, aunque Cuba tiene su propia versión. La receta cubana es preparada a base de <i>carne</i> de res y <i>cerdo</i>, maíz, <i>yuca</i>, plátanos, cebolla, pimientos y muchos otros productos que son agregados a la receta.” (Bed and breakfast in Cuba, 2018, 26 de febrero).</p> <p>“<i>Ajiaco caimanero</i>: otro sabor. Se llama <i>ajiaco</i> a una especie de caldo o guiso típico de Latinoamérica, elaborado con variados alimentos sólidos muy saludables como legumbres, especias y tubérculos; todo picado en trozos con añadido opcional de <i>carnes</i> como la de <i>pollo</i>, fundamentalmente, o de otros tipos.” (Cubahora, 2015, 5 de agosto).</p>	<p>Limón 0.228% - 64 veces</p> <p>Carne 0.174% - 49 veces</p> <p>Cerdo 0.135% - 38 veces</p> <p>Yuca 0.114% - 32 veces</p> <p>Ajiaco 0.092% - 26 veces</p> <p>Ají 0.074% - 21 veces</p> <p>Pollo 0.049% - 14 veces</p> <p>Ajiaco caimanero 0.010% - 3 veces</p> <p>Ajiaco criollo 0.003% - 1 vez</p>
<p>Fufú [lempos="fufú-n"] de plátano</p> <p>“¿Ha comido usted alguna vez el <i>fufú de plátano</i>? Según Don Fernando Ortiz, el gran investigador del folclore cubano, durante la dominación inglesa en Cuba, después de la toma de La Habana, entraron muchos esclavos llevados por los ingleses. La comida que normalmente se daba a los esclavos era plátano hervido y machacado y se cree que esta forma de comerlo venía de Ghana y Sierra Leona. Los negros</p>	<p>Limón 0.228% - 64 veces</p> <p>Cebolla 0.203% - 57 veces</p> <p>Plátano 0.203% - 57 veces</p>

<p>ingleses acostumbraban a decir ‘food, food, food’ (¡comida, comida, comida!), cuando repartían las raciones a los esclavos; de ahí que éstos comenzaran a darle el nombre de ‘<i>fu-fu</i>’. Este plato se conoce en el Caribe y, en algunos lugares del oriente cubano, como machuquillo, matajíbaro, mofongo en Puerto Rico; y mangú en República Dominicana.” (MINAG, Ministerio de la Agricultura, s.f.).</p> <p>“<i>Fufú de plátano verde</i>. Ingredientes: 4 <i>plátanos verdes</i>, 1 <i>cebolla mediana</i>, ¼ taza de aceite vegetal, 4 dientes de ajo machacados, 1 taza de macitas de chicharrones, sal a gusto, jugo de un <i>limón</i> (...).” (Cubahora, 2016, 17 de agosto).</p>	<p>Fufú de plátano 0.035% - 10 veces</p> <p>Plátano verde 0.021% - 6 veces</p>
<p>Frijol negro [term("frijol_negro-x")]</p> <p>“De la sabiduría popular hemos heredado la elaboración del casabe, los <i>frijoles negros</i> dormidos, el rabo encendido, postres típicos como el buñuelo, los cascós de guayaba, el atropellado matancero o el ajiaco cubano, deudor de la olla española que contiene garbanzos y carne mezclados.” (Juárez Figueredo, H., s.f.).</p> <p>“La cocina cubana lleva <i>vinos</i> en su elaboración: el <i>frijol negro</i> con un poquito de <i>vino tinto</i> hace sentir aromas y sabores especiales, el arroz con pollo con <i>vino</i> de Jerez o Manzanilla es también preferencia de los muchos.” (Otero Pérez, C. S., 2014, 12 de marzo).</p> <p>“<i>Frijoles negros</i> cubanos y arroz/ <i>Moros y Cristianos</i>. Ningún otro plato típico cubano, está mejor representado que los <i>Moros y Cristianos</i>. Los <i>frijoles negros</i> son servidos con arroz blanco. Algunos sirven arroz con <i>frijoles</i> separados, y otros lo mezclan.” (Asere Noticias, 2020, 25 de enero).</p>	<p>Cebolla 0.203% - 57 veces</p> <p>Frijol/fríjol 0.164% - 46 veces</p> <p>Vino 0.107% - 30 veces</p> <p>Ají 0.074% - 21 veces</p> <p>Frijol negro 0.046% - 13 veces</p> <p>Moro y Cristiano 0.007% - 2 veces</p> <p>Vino tinto 0.007% - 2 veces</p>
<p>Langosta [lempos="langosta-n"]</p> <p>“Cuba sabe a mermelada de guayaba y queso crema, y a vaca frita, un poema, y a aguacate en la ensalada, Cuba es <i>langosta enchilada</i>, cuba es ajiaco y caldos. Cuba es una deliciosa mezcla de aroma y sabor...” (Domínguez Cruz, A. M., 2019, 5 de octubre).</p> <p>“Una de las opciones más habituales de platos típicos para turistas que ofrecen las casas particulares cubanas es la <i>langosta</i>, que de diferentes formas y muy bien presentada suele ser un lujo para el viajero.” (Asere Noticias, 2020, 25 de enero).</p> <p>“La <i>langosta</i> es una comida popular en Cuba, principalmente entre los turistas. Usualmente es servido con tostones (plátanos fritos), vegetales y congrís.” (Bed and breakfast in Cuba, 2018, 26 de febrero).</p>	<p>Cebolla 0.203% - 57 veces</p> <p>Ají 0.074% - 21 veces</p> <p>Langosta 0.035% - 10 veces</p> <p>Salsa de tomate 0.007% - 2 veces</p> <p>Langosta enchilada 0.003% - 1 vez</p>

<p>Picadillo [lemma=="picadillo"]</p> <p>“El <i>picadillo a la criolla</i> lleva muchos productos españoles, <i>carne</i> de res, <i>cerdo</i>, jamón, <i>cebolla</i>, pimiento, ajo, tomates, uvas pasas, <i>aceitunas</i>, alcaparras, <i>comino</i>, laurel, y otros ingredientes. Se sirve con arroz blanco y plátanos maduros fritos.” (Asere Noticias, 2020, 25 de enero).</p> <p>“Este [el <i>picadillo</i>] es otro de los platos más populares en Cuba. Se prepara con <i>carne</i> de res o <i>cerdo</i>, ajo, tomates, <i>comino</i>, etc. Y se sirve con arroz blanco y plátanos.” (Bed and breakfast in Cuba, 2018, 26 de febrero).</p> <p>“<i>Picadillo cubano</i> vegano, un plato alto en proteínas y en fibra, pero bajo en grasa. Está hecho con lentejas, patatas, <i>aceitunas</i>, alcaparras y pasas entre otros ingredientes.” (Danza de fogones, s.f.).</p>	<p>Cebolla 0.203% - 57 veces</p> <p>Carne 0.174% - 49 veces</p> <p>Cerdo 0.135% - 38 veces</p> <p>Comino 0.067% - 19 veces</p> <p>Picadillo 0.049% - 14 veces</p> <p>Aceituna 0.028% - 8 veces</p> <p>Picadillo cubano 0.014% - 4 veces</p> <p>Picadillo a la criolla 0.007% - 2 veces</p> <p>Picadillo a la habanera 0.003% - 1 vez</p>
<p>Ropa vieja [term("ropa_vieja-x")]</p> <p>“<i>Ropa vieja</i> es el plato típico cubano más representativo.” (Asere Noticias, 2020, 25 de enero).</p> <p>“<i>Ropa vieja</i>. Contiene <i>carne de res</i> rpiada, <i>pasta de tomate</i>, <i>pimiento</i> rojo, <i>cebolla</i> y ajo. Como casi todos los platos cubanos, el arroz forma parte indispensable de la receta. Puedes pedirlo con arroz blanco que quedará muy bien acompañado de la salsa con la que este se prepara, sin embargo, los cubanos lo prefieren con arroz moro o como también se le conoce ‘congris’.” (Bed and breakfast in Cuba, 2018, 26 de febrero).</p>	<p>Cebolla 0.203% - 57 veces</p> <p>Carne 0.174% - 49 veces</p> <p>Tomate 0.096% - 27 veces</p> <p>Pimiento 0.042% - 12 veces</p> <p>Ropa vieja 0.035% - 10 veces</p> <p>Carne de res 0.014% - 4 veces</p> <p>Salsa de tomate 0.007% - 2 veces</p> <p>Pasta de tomate 0.003% - 1 vez</p>
<p>(Bistec de) Lomo de cerdo [term("lomo_de_cerdo-x")]</p> <p>“<i>Lomo de cerdo con salsa de zanahoria</i>. Ingredientes: ½ libra de <i>lomo de cerdo</i>, una pizca de sal, pimienta al</p>	<p>Zanahoria 0.178% - 50 veces</p> <p>Cerdo</p>

<p>gusto. Ingredientes para la <i>salsa de zanahoria</i>: 3 ó 4 <i>zanahorias</i> medianas, 1 cebolla mediana, 2 ó 3 cucharadas de aceite de canola o de oliva, preferentemente extravirgen, 1 taza de caldo de pollo guardada en el refrigerador y después de haberle retirado la grasa flotante con una cuchara al otro día por la mañana, <i>cilantro</i> al gusto.” (Hernández Quintares, A., 2019, 4 de diciembre).</p> <p>“<i>Bistec de lomo de cerdo con piña</i> y a la plancha. (...) La <i>carne de cerdo</i> en especial es muy noble. Tiene muy buen sabor, por lo que no le hace falta complementarla con muchas cosas. Se cocina rápido, y si utilizan el <i>lomo del cerdo</i>, tiene muy poca grasa. Ingredientes: 12 onzas de <i>bistec de lomo de cerdo</i>, 1 naranja agria, ½ cucharadita de jengibre rallado, una pizca de sal, pimienta y orégano al gusto, 1 ½ cucharadas de ajo en pasta, 3 ó 4 rodajas de <i>piña</i>.” (Hernández Quintares, A., 2019, 4 de diciembre).</p>	<p>0.135% - 38 veces</p> <p>Cilantro 0.060% - 17 veces</p> <p>Lomo 0.046% - 13 veces</p> <p>Lomo de cerdo 0.035% - 10 veces</p> <p>Piña 0.028% - 8 veces</p> <p>Salsa de piña 0.028% - 8 veces</p> <p>Bistec 0.014% - 4 veces</p> <p>Salsa de zanahoria 0.007% - 2 veces</p>
<p>Ensalada [lemma=="espinaca"] de espinacas, de pepino, de lechuga o de zanahoria</p> <p>“<i>Ensalada de espinacas</i> con vinagreta de ajo. Da para 3 raciones. Para mantener salud y energías. Ingredientes: 6 tazas de hojas de <i>espinaca</i>, 2 o 3 dientes de ajo picados, 1 cebolla morada en ruedas, 1/4 cucharadita (2 o 3 gramos) de pimienta negra en polvo, pizca de sal, si lo apetece 1 o 2 cucharadas (15 a 30 mililitros) de aceite de oliva extra virgen, 1 cucharada (15 mililitros) del vinagre de su gusto, 1 cucharadita (5 gramos) de mostaza (...).” (Cubahora, 2017, 18 de enero).</p> <p>“<i>Ensalada de pepino</i> (Rinde 4 porciones de aproximadamente 1 taza cada una). Una <i>ensalada</i> saludable y muy fácil de hacer. Ingredientes: 1 <i>pepino</i> grande o 2 <i>pepinos</i> medianos, 2 cucharadas de semillas de ajonjolí tostadas, edulcorante al gusto, pizca de sal, si lo apetece vinagre 1/4 taza (50 mililitros) (...).” (Cubahora, 2017, 18 de enero).</p> <p>“<i>Ensalada de zanahoria y col</i>. Ingredientes: 2 tazas de <i>col</i> picado en tiras, 1 <i>zanahoria</i> mediana, rallada 1 cucharadita de jugo de limón, 1/2 sobrecito del edulcorante de su preferencia, 1/2 cucharadita de pimienta negra, 1 hoja cilantro picado, 1 cucharadita de aceite de oliva, preferentemente virgen extra (...).” (Mujeres cubanas, 2017, 5 de mayo).</p>	<p>Zanahoria 0.178% - 50 veces</p> <p>Espinaca 0.107% - 30 veces</p> <p>Ensalada 0.064% - 18 veces</p> <p>Col 0.024% - 7 veces</p> <p>Pepino 0.024% - 7 veces</p> <p>Ensalada de espinaca 0.010% - 3 veces</p> <p>Ensalada de lechuga 0.010% - 3 veces</p> <p>Ensalada de pepino 0.010% - 3 veces</p> <p>Ensalada de zanahoria y col 0.003% - 1 vez</p>
<p>Cerdo asado [lemma=="cerdo"] o lechón/puerco asado o asado en púa</p>	<p>Cerdo 0.135% - 38 veces</p>

<p>“El <i>cerdo asado</i> es una de las comidas favoritas de los cubanos, se prepara de forma diferente en cada región del país, pero generalmente se cocina durante varias horas a fuego lento en una parrilla o púa, se acompaña con arroz congrís, aguacate, fritas de malanga y algunas ensaladas...” (Bed and breakfast in Cuba, 2018, 26 de febrero).</p> <p>“Pan con <i>lechón</i>. Se prepara con pan y <i>cerdo asado</i>. Es muy demandado sobre todo en las fiestas populares y carnavales.” (Bed and breakfast in Cuba, 2018, 26 de febrero).</p> <p>“Para que el plato esté perfecto usted debe obtener un arroz desgranado. Este tipo de arroz [el congrí] puede ser servido con <i>lechón asado</i> y plátano.” (Bed and breakfast in Cuba, 2018, 26 de febrero).</p> <p>“Cuba sabe y no se queja ni nadie más se ha quejado a pargo al carbón sagrado, a sopa de cherna, oh, mar, y al doble manjar del tamal y el <i>puerco asado</i>.” (Domínguez Cruz, A. M., 2019, 5 de octubre).</p> <p>“El <i>asado en púa</i> es también un vestigio de sus modos de elaborar la comida que se mantiene hasta hoy. Su acervo alimentario sirvió de sustentación a los españoles en los primeros años de la conquista y colonización.” (Blog El Aldabón, 2017, 30 de noviembre).</p>	<p>Cerdo asado 0.035% - 10 veces</p> <p>Asado en púa 0.003% - 1 vez</p> <p>Lechón asado 0.003% - 1 vez</p> <p>Puerco asado 0.003% - 1 vez</p>
<p>Solomillo de cerdo [term("solomillo_de_cerdo-x")] con salsa de piña</p> <p>“Con esta receta de <i>solomillo de cerdo con salsa de piña</i> se comerá, aunque siempre de manera eventual, una de las partes del <i>cerdo</i>, que, junto con el lomo, poseen la menor cantidad posible de grasa saturada. Ingredientes: 1 <i>solomillo de cerdo</i>, 3 ruedas de piña, 1 cucharadas de azúcar prieta, 1 cucharada de sucralosa (edulcorante sin calorías, pues es solo azúcar modificada no absorbible), ½ vaso de vino blanco (...).” (Hernández Quintares, A., 2020, 29 de enero).</p> <p>“Cómo cocinar saludablemente chuletas de <i>solomillo de cerdo</i>: se debe retirar toda la grasa visible o grasa externa de la carne. Sazona las chuletas con hierbas y especias en lugar de sal, salsas grasientas o empanizado, así le dará muy buen sabor al plato.” (Hernández Quintares, A., 2019, 4 de diciembre).</p>	<p>Cerdo 0.135% - 38 veces</p> <p>Solomillo 0.035% - 10 veces</p> <p>Solomillo de cerdo 0.035% - 10 veces</p> <p>Piña 0.028% - 8 veces</p> <p>Salsa de piña 0.028% - 8 veces</p>
<p>Domplin [lemma=="domplin"]</p> <p>“El <i>domplin</i>, el <i>bonbo</i>, las <i>tablet</i>, sobreviven entre los cubano-haitianos. Lo sustantivo de la cocina cubana está en esta mezcla, en la que yergue hegemónico el <i>sofrito</i> o <i>salsa cubana</i>, sobria en especias.” (Juárez Figueredo, H., s.f.).</p>	<p>Ají 0.074% - 21 veces</p> <p>Cilantro 0.060% - 17 veces</p> <p>Domplin</p>

<p>"(...) <i>Domplin</i> 290 g, <i>cilantro</i> 1g, ají cachucha 13 g, <i>salsa criolla</i> 75 g. Para <i>domplin</i>: harina de trigo 580g, polvo de hornear 29 g, sal 10 g, leche de coco 200 ml (...). ¿Cómo preparamos el <i>domplin</i>? Mezclamos en un recipiente el polvo de hornear, la harina, la sal, y muy lentamente adicionamos a este conjunto la leche de coco. Lo dejamos reposar 15 minutos, y posteriormente hacemos pequeñas bolas (<i>domplin</i>) que incorporaremos al ajiaco como ya indicamos." (Cubahora, 2015, 5 de agosto).</p>	<p>0.035% - 10 veces</p> <p>Sofrito 0.024% - 7 veces</p> <p>Salsa criolla 0.010% - 3 veces</p> <p>Salsa cubana 0.003% - 1 vez</p>
DULCES TÍPICOS	FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)
<p>Arroz [lemma=="arroz"] con leche</p> <p>"Arroz con leche: el <i>pudding</i> de arroz o <i>arroz con leche</i> fue introducido por los españoles y puedes encontrarlo en muchos países de Latinoamérica. Se prepara con <i>arroz</i> hervido, <i>leche</i> evaporada, <i>canela</i> y <i>limón</i>. Un simple y delicioso dulce típico de la comida cubana." (Bed and breakfast in Cuba, 2018, 26 de febrero).</p> <p>"El <i>arroz con leche</i> es un postre típico de la gastronomía de múltiples países hecho cocinando lentamente <i>arroz con leche</i> y azúcar. Se sirve frío o caliente. Se le suele espolvorear <i>canela</i>, <i>vainilla</i> o cáscara de <i>limón</i> para aromatizarlo. El <i>arroz con leche</i> es uno de los postres favoritos de los cubanos. A pesar de que tiene mucha popularidad en toda América Latina, y diversas preparaciones, la versión cubana con un toque de <i>limón</i> y <i>leche</i> condensada es un perfecto ejemplo de cómo un postre te puede enamorar. Ingredientes: 1 litro de <i>leche</i> (o <i>leche</i> de coco), 100 gr. de azúcar, 120 gr. de <i>arroz</i>, 1 rama de <i>canela</i>, 1 rama de <i>vainilla</i> (opcional), cáscara de <i>limón</i>, <i>canela</i> en polvo (...)." (Todocuba, s.f.)</p>	<p>Arroz 0.363% - 102 veces</p> <p>Leche 0.253% - 71 veces</p> <p>Limón 0.228% - 64 veces</p> <p>Canela 0.057% - 16 veces</p> <p>Vainilla 0.046% - 13 veces</p> <p>Arroz con leche 0.042% - 12 veces</p> <p>Pudding de arroz 0.003% - 1 vez</p>
<p>Flan [lemma=="flan"] de coco, de leche, de calabaza</p> <p>"Por ejemplo tenemos los turrone de coco y de maní; los cascotes de guayaba con queso; coco rallado con queso; buñuelos de yuca y malanga; arroz con leche; dulce de leche cortada; <i>flan de coco</i>; <i>flan de calabaza</i>; pudding de pan; tocinillo del cielo; boniatillo; fruta bomba en almíbar; mermelada de guayaba...; también los pastelitos de guayaba y coco; la natilla de vainilla, fresa, chocolate; harina de maíz en dulce; leche condensada; dulce de frijol blanco, dulce de tomate; las torrijas... en fin, una lista casi interminable. Y ni hablar de los kakes, elaborados con harina, huevos y azúcar." (Radio Songo La Maya, 2020, 21 de marzo).</p> <p>"<i>Flan de leche</i>: es uno de los postres que más se realizan en la isla, tanto en las casas particulares como en los restaurantes cubanos. Sus ingredientes principales son <i>huevos</i> enteros, <i>leche</i>, azúcar y en ocasiones se le añade un poco de vainilla. Presenta sus variaciones en dependencia</p>	<p>Leche 0.253% - 71 veces</p> <p>Coco 0.196% - 55 veces</p> <p>Huevo 0.153% - 43 veces</p> <p>Calabaza 0.046% - 13 veces</p> <p>Flan 0.039% - 11 veces</p> <p>Flan de coco 0.017% - 5 veces</p> <p>Flan de calabaza</p>

<p>de la creatividad de los cocineros.” (Bed and breakfast in Cuba, 2018, 26 de febrero).</p> <p>“<i>Flan de Coco</i>. Ingredientes: 3/4 taza de azúcar granulado, 2 latas (13.5 onzas líquidas cada una) de leche de <i>coco</i>, 1 lata (14 onzas) de <i>leche</i> condensada azucarada La Lechera de Nestlé, 5 <i>huevos</i> grandes, 1 cucharadita de extracto de <i>coco</i>, crema batida, <i>coco</i> rallado tostado (...).” (Todocuba, s.f.)</p>	<p>0.007% - 2 veces</p> <p>Flan de leche 0.003% - 1 vez</p>
<p>Panetela [lemma=="panetela"]</p> <p>“<i>Panetela</i>. Creo que todos en algún momento de nuestra infancia disfrutamos de ‘robarnos’ un poco de <i>merengue</i> mientras en la casa se hacía una <i>panetela</i>. En algunos casos pues nos la empezábamos a comer cuando todavía estaba caliente. La <i>panetela</i> cubana se diferencia bastante en su elaboración de las <i>panetelas</i> de otros países y el resultado también es diferente pues la masa es mucho más suave y esponjosa. Este sencillo postre tan gustado por los cubanos es tan noble que variarlo y combinarlo con otros sabores resulta muy fácil.” (Todocuba, s.f.)</p>	<p>Leche 0.253% - 71 veces</p> <p>Huevo 0.153% - 43 veces</p> <p>Panetela 0.024% - 7 veces</p> <p>Merengue 0.010% - 3 veces</p> <p>Polvo de hornear 0.007% - 2 veces</p>
<p>Boniatillo [lemma=="boniato"]</p> <p>“Para toda mesa cubana es imprescindible la presencia de postres. Desde dulces bien tradicionales como el <i>boniatillo</i>, un flan, un pudín, mermeladas, deliciosos casquitos de guayaba o trozos de fruta bomba en conserva, lo cierto es que es tradición acompañar el fin de las comidas con algún sabor dulce.” (Cubahora, 2013, 14 de abril).</p> <p>“<i>Boniatillo</i> borracho. Ingredientes: 2 libras de <i>boniato</i>, 2 libras de azúcar, 2 tazas de agua, 1 <i>limón</i>, ¼ cucharadita de sal, 2 <i>yemas de huevo</i>, 1 cucharada de mantequilla, ½ taza de vino dulce o licor, 2 cucharadas de <i>ron</i> (...).” (Cubahora, 2015, 21 de octubre).</p>	<p>Limón 0.228% - 64 veces</p> <p>Huevo 0.153% - 43 veces</p> <p>Ron 0.121% - 34 veces</p> <p>Boniatillo 0.071% - 20 veces</p> <p>Boniatillo 0.024% - 7 veces</p> <p>Yemas de huevo 0.014% - 4 veces</p>
<p>Casco de guayaba [term("casco_de_guayaba-x")]</p> <p>“Muchas son las variaciones de los dulces cubanos, gran parte de los cuales son muy consumidos en Songo - La Maya. Por ejemplo, tenemos los turrone de coco y de maní; los <i>cascos de guayaba</i> con queso [o crema]; <i>coco</i> rallado con queso; buñuelos de yuca y malanga; arroz con leche; dulce de leche cortada; flan de <i>coco</i>; flan de calabaza; pudín de pan; tocino del cielo; boniatillo; fruta bomba en almíbar; mermelada de <i>guayaba</i>...; también los pastelitos de <i>guayaba</i> y <i>coco</i>; la natilla de vainilla, fresa, chocolate; harina de maíz en dulce; leche condensada; dulce de frijol blanco, dulce de</p>	<p>Limón 0.228% - 64 veces</p> <p>Guayaba 0.171% - 48 veces</p> <p>Canela 0.057% - 16 veces</p> <p>Casco/casquito de guayaba 0.035% - 10 veces</p>

<p>tomate; las torrijas... en fin, una lista casi interminable.” (Radio Songo La Maya, 2020, 21 de marzo).</p> <p>“De la sabiduría popular hemos heredado la elaboración del casabe, los frijoles negros dormidos, el rabo encendido, postres típicos como el buñuelo, los <i>cascos de guayaba</i>, el atropellado matancero o el ajiaco cubano, deudor de la olla española que contiene garbanzos y carne mezclados.” (Juárez Figueredo, H., s.f.).</p> <p>“<i>Casco de guayaba</i>: se sirve esta fruta, la cual es previamente hervida con azúcar y jugo de <i>limón</i>. La <i>guayaba</i> también se puede encontrar en otras recetas de postres.” (Bed and breakfast in Cuba, 2018, 26 de febrero).</p> <p>“<i>Cascos de guayaba</i>. Ingredientes: 1 libra de <i>guayabas maduras</i> o <i>pintonas</i>, 1 tazas de azúcar, 1 litro de agua, 1 rajita de <i>canela</i> (...).” (Dcubanos, s.f.).</p>	<p>Guayaba madura 0.010% - 3 veces</p> <p>Guayaba pintona 0.003% - 1 vez</p>
<p>Buñuelos [lemma=="buñuelo"] de yuca y malanga</p> <p>“<i>Buñuelos</i>: este postre está hecho con yuca mezclada, huevos y harina. La mezcla se fríe con forma de círculo o de ocho y finalmente se sirve con un sirope o almíbar que se le añade por encima una vez servido.” (Bed and breakfast in Cuba, 2018, 26 de febrero).</p> <p>“Muchas son las variaciones de los dulces cubanos: turrón de coco (mojón de negro o de blanco según esté hecho con azúcar blanca o azúcar morena), <i>cascos de guayaba</i> con queso crema, coco rallado con queso, <i>buñuelos de yuca y malanga</i>, arroz con leche, fanguito (dulce de leche parecido al dulce de leche argentino o a la cajeta mexicana), dulce de leche cortada (...).” (Radio Songo La Maya, 2020, 21 de marzo).</p> <p>“En las fiestas de fin de año son populares los <i>buñuelos</i>, unas frituras con a las cuales se adiciona almíbar. Elaborados con viandas como la <i>yuca</i> y el boniato, de los <i>buñuelos</i> se conocen más de diez tipos que se diferencian por la textura de la masa.” (Radio Songo La Maya, 2020, 21 de marzo).</p>	<p>Yuca 0.114% - 32 veces</p> <p>Boniato 0.071% - 20 veces</p> <p>Malanga 0.057% - 16 veces</p> <p>Buñuelo 0.046% - 13 veces</p> <p>Buñuelo de yuca 0.035% - 10 veces</p> <p>Buñuelo de yuca y malanga 0.035% - 10 veces</p>
<p>BEBIDAS TÍPICAS</p>	<p>FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)</p>
<p>Batido de mamey [term("batido_de_mamey-x")]</p> <p>“Cuba es sabor a <i>batido de mamey</i>, dulce <i>mamey</i>. (...).” (Domínguez Cruz, A. M., 2019, 5 de octubre).</p> <p>“Este <i>batido</i> fue todo un descubrimiento para mí. ¡De verdad que está riquísimo! Los cubanos adoran el <i>mamey</i>, una fruta que desconocía y que, al parecer, no resulta demasiado fácil de conseguir ni muy barata para los cubanos. Su producción y temporada es bastante limitada comparada con otras frutas</p>	<p>Leche 0.253% - 71 veces</p> <p>Mamey 0.096% - 27 veces</p> <p>Batido 0.049% - 14 veces</p> <p>Batido de mamey</p>

<p>y por lo visto se agotan pronto. Además, el punto de madurez exacto en el que consumirlo es bastante corto, por lo que hay que andar atento. Aunque se puede comer el fruto directamente o hacer zumo con él, todos los cubanos te recomiendan que lo pruebes en <i>batido</i> y, obviamente, tienen razón. De hecho, a mí el <i>mamey</i> consumido directamente no me gustó, y en <i>batido</i> me encantó.” (Zeneida, s.f.)</p> <p>“Con una sencilla y rápida receta, el <i>batido de mamey</i> se presenta como una de las mejores opciones gastronómicas de verano. Ingredientes: 1 <i>mamey</i>, agua, <i>leche</i> (puede ser en polvo, líquida, leche condensada, leche evaporada, como usted guste), azúcar a gusto, una pizca de sal, hielo (...).” (Cocina de Cuba, 2013, 15 de agosto).</p>	<p>0.014% - 4 veces</p>
<p>Canchánchara [lemma=="canchánchara"]</p> <p>“Aún saboreamos la ‘<i>canchánchara</i>’, mezcla energizante de <i>miel</i> y <i>limón</i>. En las guerras mambisas se tomaba en jícara como remedio caliente para las enfermedades. Cuando se le agregaba el picante ají guaguo se convertía en ‘frucanga’, y entonces adquiría mayores poderes estimulantes. (...) Ampliamente fueron utilizadas plantas silvestres y el uso de <i>miel</i>, <i>guarapo</i> o raspaduras como endulzantes.” (Hernández Quintares, A., 2018, 11 de julio).</p> <p>“La <i>canchánchara</i> es un <i>cóctel</i> originario de Cuba. Se prepara con <i>aguardiente</i> de caña de azúcar, agua, zumo de limón y miel. Es dulce y, aunque está preparado a base de <i>aguardiente</i>, no está fuerte; vamos que no rasca. Antiguamente la <i>canchánchara</i> se servía en una güira (fruto redondeado y duro cuando está seco) o en un recipiente elaborado con coco seco. (...) Encontrarás la <i>canchánchara</i> con bastante facilidad en la bonita ciudad de Trinidad. Tiene un aspecto bastante corriente, transparente/blanquecino.” (Zeneida, s.f.)</p> <p>“La <i>canchánchara</i> esa una bebida que nace en la guerra de independencia cubana. Los soldados independentistas la preparaban para ayudarse a mantener el calor en la selva, y para darse un poco de energía extra. Una bebida deliciosa, sin duda. Ingredientes: 6 onzas de <i>ron</i>, 4 cucharadas grandes de <i>miel</i>, 2 <i>limones</i>, 250 ml de agua o hielo picado (...).” (Recetas de Cuba, s.f.).</p>	<p>Limón 0.228% - 64 veces</p> <p>Ron 0.121% - 34 veces</p> <p>Miel 0.092% - 26 veces</p> <p>Cóctel 0.057% - 16 veces</p> <p>Aguardiente 0.046% - 13 veces</p> <p>Canchánchara 0.042% - 12 veces</p> <p>Guarapo 0.028% - 8 veces</p>
<p>Cubalibre [lemma=="cubalibre"]</p> <p>“El más internacional de todos los cócteles mambises es sin dudas el ‘<i>cubalibre</i>’, aunque ha sido transfigurado y escondido su origen mambí. La verdadera historia es mucho más heroica y hermosa pues viene del campo de batalla por la independencia de Cuba. (...) Según historiadores, el ‘<i>cubalibre</i>’ era conocido en España desde comienzos de la Guerra de los Diez Años, como bebida de los insurrectos cubanos. El ‘<i>cubalibre</i>’ original estaba conformado de</p>	<p>Limón 0.228% - 64 veces</p> <p>Ron 0.121% - 34 veces</p> <p>Cóctel 0.057% - 16 veces</p> <p>Aguardiente</p>

<p><i>aguamiel</i>, <i>aguardiente</i> y unas gotas de <i>limón</i>, y fue la base e inspiración para el que hoy se conoce mezclado, modificado y transformado por los estadounidenses tras su intervención en la isla en 1898, al añadir <i>refresco de cola</i> al <i>ron</i>.” (Hernández Quintares, A., 2018, 11 de julio).</p>	<p>0.046% - 13 veces</p> <p>Cubalibre 0.021% - 6 veces</p> <p>Aguamiel 0.003% - 1 vez</p> <p>Refresco de cola 0.003% - 1 vez</p>
<p>Daiquirí [lemma=="daiquiri"]</p> <p>“<i>Daiquirí</i>. ¡El mejor <i>cóctel</i> para el verano! Hecho a partir de <i>ron blanco</i>, azúcar y zumo de <i>limón</i> criollo o lima y mucho hielo batido. Es un trago muy versátil que puede ser preparado con numerosos ingredientes, especialmente con frutas. Pero el que verdaderamente ha ganado fama internacional, es el mezclado en uno de los bares más famosos del mundo, Bar Floridita, donde Ernest Hemingway los tomaba regularmente.” (Taino Tours, 2016, 13 de septiembre).</p> <p>“Originario de Santiago de Cuba, el <i>daiquiri</i> o <i>daiquirí</i> es junto con el mojito y el ron cubano una de las bebidas más famosas del país. El <i>daiquiri</i> más conocido es el del Floridita. Aunque la receta original es bastante sencilla, con <i>ron blanco</i> y zumo de <i>limón</i>, hoy en día hay multitud de variantes. A mí personalmente una de las que más me gusta es la del <i>daiquirí frappé</i>. Concretamente el <i>daiquiri frappé</i> de <i>fresa</i> lo preparan riquísimo en muchos sitios de Cuba. El de <i>piña</i> también está genial, pero personalmente me quedo con el de <i>fresa</i>.” (Zeneida, s.f.)</p>	<p>Limón 0.228% - 64 veces</p> <p>Piña 0.135% - 38 veces</p> <p>Ron 0.121% - 34 veces</p> <p>Cóctel 0.057% - 16 veces</p> <p>Ron blanco 0.028% - 8 veces</p> <p>Daiquirí 0.024% - 7 veces</p> <p>Daiquiri 0.017% - 5 veces</p> <p>Fresa 0.010% - 3 veces</p> <p>Daiquiri/daiquirí frappé 0.003% - 1 vez</p>
<p>Mojito [lempos=="moje-n"]</p> <p>“¿Qué decir del <i>mojito</i> cubano? Conocido internacionalmente, disfrutar de un buen <i>mojito</i> en Cuba es simplemente una delicia. Esta bebida está presente en todos los menús de bares y restaurantes del país, por lo que no tendrás la más mínima dificultad para encontrarlo. De hecho, es probable que termines haciendo una extensa cata de <i>mojitos</i> durante tu viaje a Cuba.” (Zeneida, s.f.)</p> <p>“Para preparar un <i>mojito</i> tradicional cubano no puede faltar la <i>yerbabuena</i>, una planta que se emplea normalmente como ingrediente aromático, pero tiene además muchas propiedades digestivas. Uno de los sitios donde preparan los mejores <i>mojitos</i> es La Bodeguita del Medio, en La Habana Vieja.” (Taino Tours, 2016, 13 de septiembre).</p>	<p>Limón 0.228% - 64 veces</p> <p>Ron 0.121% - 34 veces</p> <p>Mojito 0.046% - 13 veces</p> <p>Yerbabuena 0.021% - 6 veces</p> <p>Lima 0.010% - 3 veces</p> <p>Hierbabuena 0.007% - 2 veces</p>

<p>Saoco [lemma=="saoco"]</p> <p>“El ‘<i>saoco</i>’ es otro ejemplo de receta con perdurabilidad en el tiempo; es muy refrescante al combinar el <i>aguardiente</i> con agua de coco y consumirlo en la misma cáscara de la fruta.” (Hernández Quintares, A., 2018, 11 de julio).</p> <p>“<i>Saoco</i>. Es una bebida preparada con <i>aguardiente</i>, <i>limón</i>, <i>agua de coco</i> verde, azúcar y hielo, sabroso y refrescante. Ingredientes: 1 onzas de <i>ron blanco</i> o <i>aguardiente</i>, agua de un <i>coco</i>, 6 onzas de hielo picado (...).” (Cocina de Cuba, 2015, 20 de mayo).</p>	<p>Limón 0.228% - 64 veces</p> <p>Coco 0.196% - 55 veces</p> <p>Ron 0.121% - 34 veces</p> <p>Aguardiente 0.046% - 13 veces</p> <p>Agua de coco 0.032% - 9 veces</p> <p>Ron blanco 0.028% - 8 veces</p> <p>Saoco 0.014% - 4 veces</p>
<p>Guarapo [lempos=="guarapo-n"]</p> <p>“Empezamos esta lista con el <i>guarapo</i>, una bebida muy auténtica de Cuba que nos adentra en uno de los recursos económicos principales en la historia del país, la <i>caña de azúcar</i>; de la que se obtiene esta bebida dulce y refrescante. El cultivo y exportación de la <i>caña de azúcar</i> está estrechamente ligado no solo a la economía cubana, sino que también ha determinado el estilo de vida de gran parte de su población; concretamente los guajiros, los campesinos. La <i>caña de azúcar</i> es empleada para, entre muchas otras cosas, la obtención de esta bebida de Cuba, producida al prensar la caña para extraer su <i>jugo</i>, que es el llamado <i>guarapo</i>. Se sirve bien frío y se consume recién exprimido. Puedes tomarlo en una guarapera, que es como se denominan los establecimientos donde se sirven.” (Zeneida, s.f.)</p> <p>“El <i>guarapo</i> es una de las bebidas más tradicionales de Cuba. Se dice que llena de energía y vigor a quien lo bebe. Generalmente se le prepara en trapiches especiales para prensar la <i>caña de azúcar</i>, sin embargo, también es posible prepararlo en casa. Ingredientes: 4 <i>cañas de azúcar</i>, 1 taza de agua, 1 taza de hielo picado (...).” (Recetas de Cuba, s.f.).</p>	<p>Jugo 0.206% - 58 veces</p> <p>Caña 0.074% - 21 veces</p> <p>Caña de azúcar 0.046% - 13 veces</p> <p>Guarapo 0.028% - 8 veces</p>
<p>Piña [lemma=="piña"] colada</p> <p>“Este <i>cóctel</i> es otro clásico en Cuba. A menudo es de consistencia densa, cremosa, y se prepara con leche de <i>coco</i>, <i>zumo de piña</i>, <i>ron blanco</i> y hielo picado. Al igual que pasa con el daiquiri, hay variantes de este cóctel: con <i>ron</i></p>	<p>Coco 0.196% - 55 veces</p> <p>Piña 0.135% - 38 veces</p>

<p>dorado en vez de blanco, con leche condensada, etc. Además, también está la <i>piña colada</i> virgen, que no lleva alcohol y a mí personalmente me gusta incluso más que la receta original.” (Zeneida, s.f.)</p> <p>“Esta <i>piña colada</i> realizada en coctelera es un clásico de la coctelería caribeña. Necesitarás una coctelera, <i>zumo de piña</i>, crema de <i>coco</i>, <i>ron blanco</i> (si la quieres con alcohol) y un medidor también es útil. Ingredientes: 9 cubiletes de <i>zumo de piña</i> (270 ml), 3 cubiletes de crema de <i>coco</i> (90 ml), 3 cubiletes de <i>ron blanco</i> (90 ml), 1 rodaja de <i>piña</i> para decorar (opcional), (...).” (Recetas gratis, 2019, 25 de abril).</p>	<p>Ron 0.121% - 34 veces</p> <p>Cóctel 0.057% - 16 veces</p> <p>Piña colada 0.028% - 8 veces</p> <p>Ron blanco 0.028% - 8 veces</p> <p>Zumo de piña 0.010% - 3 veces</p>
<p>Café cubano [term("café_cubano-x")]</p> <p>“Cuba sabe a <i>café</i> y <i>ron</i>, sabores todos que son fiesta para el paladar.” (Domínguez Cruz, A. M., 2019, 5 de octubre).</p> <p>“En Cuba una taza de <i>café</i> es más que una tradición, forma parte indisoluble del estilo de vida. El <i>café</i> típico se caracteriza por tener un sabor fuerte, pero se balancea con una espumita que se disuelve en el <i>café</i>. En la parte oriental del país es común endulzarlo con miel o azúcar prieta y los más atrevidos lo cortan con un chorrito de <i>ron</i>.” (Taino Tours, 2016, 13 de septiembre).</p> <p>“Son múltiples las maneras de consumir el <i>café</i>, más allá de la tradicional forma de azúcar añadida. En ocasiones se le añade <i>chocolate</i> o especias como la <i>canela</i>, nuez moscada, cardamomo o una rodaja de limón y hielo. Igualmente, se tiende a preferir caliente, pero recientemente se han ido extendiendo bebidas congeladas a base de <i>café</i>.” (Cocina de Cuba, 2013, 12 de noviembre).</p> <p>“Brindar una taza de <i>café</i> a conocidos, familiares o visitantes es también identitario de las familias cubanas, gesto que durante generaciones se transmite a los jóvenes. Lo cierto es que detrás de ese clásico ‘<i>buchito de café</i>’ que se brinda, espontáneamente, se van sembrando huellas que hablan de valores y comportamiento, de optimismo y humildad.” (Sigas Pérez, G., 2015, 12 de septiembre).</p>	<p>Café 0.132% - 37 veces</p> <p>Ron 0.121% - 34 veces</p> <p>Canela 0.057% - 16 veces</p> <p>Chocolate 0.035% - 10 veces</p> <p>Café cubano 0.014% - 4 veces</p> <p>Buchito de café 0.003% - 1 vez</p>
<p>Negrón [lemma=="negrón"]</p> <p>“Aunque me encantan los mojitos, esta versión afrocubana de ese famoso y típico <i>cóctel</i> también fue todo un descubrimiento. Esta variante de mojito, también a base de <i>ron</i>, lleva <i>albahaca</i> en lugar de hierbabuena y <i>miel</i> en vez de azúcar moreno, y ¡está buenísimo! Solo podrás encontrarlo en el Callejón de Hamel, en La Habana, un lugar donde podrás descubrir el arte, la música y la religión afrocubana. Si vas preguntando por otros sitios por un <i>negrón</i>, prepárate para recibir más de una broma, porque fuera de Hamel los</p>	<p>Ron 0.121% - 34 veces</p> <p>Miel 0.092% - 26 veces</p> <p>Cóctel 0.057% - 16 veces</p> <p>Negrón 0.014% - 4 veces</p>

<p>únicos <i>negrones</i> que hay son de carne y hueso.” (Zeneida, s.f.)</p>	<p>Albahaca 0.007% - 2 veces</p>
<p>Ron cubano [term("ron_cubano-x")]</p> <p>“No podíamos cerrar sin mencionar el archiconocido <i>ron cubano</i>, otro producto procedente de la <i>caña de azúcar</i> e ingrediente estrella de los cócteles más famosos de la isla. Son numerosas las marcas de ron que podemos encontrar en Cuba, cada una con sus características diferenciales. Sin lugar a dudas el <i>ron</i> más famoso internacionalmente es el <i>Havana Club</i>, pero también están el Caney, Ritual, Legendario o el ron Santiago de Cuba, entre otros.” (Zeneida, s.f.)</p> <p>“El <i>ron cubano</i> es por su calidad y tradición uno de los <i>rones</i> más valorados a nivel mundial. Podrás elegir por marcas, colores, reservas y precios. <i>Havana Club</i> es la marca más reconocida pero también existen otros como Santiago, Mulata, Ritual, Legendario, Caney... etc.” (Zeneida, s.f.)</p>	<p>Ron 0.121% - 34 veces</p> <p>Caña de azúcar 0.046% - 13 veces</p> <p>Ron blanco 0.028% - 8 veces</p> <p>Ron cubano 0.017% - 5 veces</p> <p>Habana Club 0.003% - 1 vez</p> <p>Havana Club 0.003% - 1 vez</p>
<p>Vino [lemma=="vino"]</p> <p>“La cocina cubana lleva <i>vinos</i> en su elaboración: el frijol negro con un poquito de <i>vino tinto</i> hace sentir aromas y sabores especiales, el arroz con pollo con <i>vino</i> de Jerez o Manzanilla es también preferencia de los muchos.” (Otero Pérez, C. S., 2014, 12 de marzo).</p> <p>“Sí existe tradición en Cuba de preparar alimentos con <i>vinos</i>, siguiendo la enseñanza técnica profesional culinaria de la cocina francesa. Nuestra burguesía desde el siglo XVIII tenía influencias de las grandes metrópolis del viejo mundo; y la escuela de Alta Cocina enseñaba a partir de los patrones clásicos, teniendo como figura principal a Augusto Escofier el ‘Rey de los Cocineros y Cocinero de los Reyes’.” (Otero Pérez, C. S., 2014, 12 de marzo).</p>	<p>Vino 0.107% - 30 veces</p> <p>Vino blanco 0.010% - 3 veces</p> <p>Uva 0.010% - 3 veces</p> <p>Vino tinto 0.007% - 2 veces</p>
<p>Cerveza [lemma=="cerveza"]</p> <p>“Las <i>cervezas</i> más famosas son las Bucanero y Cristal. La <i>cerveza Bucanero</i> es más tostada y fuerte, mientras que la <i>Cristal</i> es una <i>cerveza</i> rubia suave y ligera. Otra de las <i>cervezas</i> nacionales, aunque menos común, es la llamada Mayabe. Ambas están buenas y son más económicas que las <i>cervezas</i> importadas.” (Zeneida, s.f.)</p>	<p>Cerveza 0.028% - 8 veces</p> <p>Cerveza “Bucanero” 0.007% - 2 veces</p> <p>Cerveza “Cristal” 0.007% - 2 veces</p>

11. PUERTO RICO

TOKENS: 33.663

PALABRAS: 28.014



PLATOS TÍPICOS	FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)
<p>Arroz ["arroz" con...] con habichuelas</p> <p>“La cocina puertorriqueña goza de una gran variedad de platos que sirven como complemento de las entradas, los más utilizados para acompañar las comidas diarias son: el ‘arroz blanco con habichuelas’, los ‘frijoles en sofrito’ y la ‘salsa de tomate y culantro’.” (Pérez Laracuenta, I. (2008, 21 de agosto).</p> <p>“Las <i>habichuelas</i> también conocidas como frijoles, judías o alubias, fungiendo de acompañante del <i>arroz</i> blanco criollo, no puede faltar en la dieta puertorriqueña. Y es que en Puerto Rico los lunes se come <i>arroz con habichuelas</i>, los martes se come <i>arroz con habichuelas</i>, los miércoles se come... En fin, el <i>arroz con habichuelas</i> guisadas es el almuerzo y/o la cena.” (Alessandra Hernández, P., 2017, 8 de mayo).</p> <p>“<i>Arroz con habichuelas</i> guisadas (frijoles). Ingredientes: <i>habichuelas</i> (frijoles) 1 lata <i>habichuelas</i> rosadas, 2 cdas. aceite de oliva, 3 cdas sofrito, ½ cubito de vegetal bajo en sodio, 2 cdtas sazón, 3 cdas <i>salsa de tomate</i>, 1 taza calabazas en trozos, 1 ½ tazas agua, ¼ cda sal o a gusto, ½ cda azúcar. <i>Arroz</i> en caldero (olla): 2 tazas <i>arroz</i> blanco grano mediano, 1 cda. aceite vegetal, 1 cda sal o a gusto, 3 tazas agua (...).” (Giselle, 2019, 5 de abril).</p>	<p>Arroz 0.522% - 176 veces</p> <p>Habichuela 0.190% - 64 veces</p> <p>Arroz con... 0.154% - 52 veces</p> <p>Salsa de tomate 0.068% - 23 veces</p> <p>Arroz con habichuela 0.059% - 20 veces</p>
<p>Arroz [lemma=="arroz"] mampostea[d]o</p> <p>“El <i>arroz mamposteo</i> podría categorizarse como un plato de comida rápida, precisamente por su rápida y extremadamente sencilla preparación. Para prepararlo, solo debes sofreír <i>jamón</i> troceado, <i>cebolla</i>, pimiento verde, un toque de ajo molido, <i>cilantro</i> picado. A continuación, todo eso se mezcla con el <i>arroz</i> ya hecho del día anterior. Agregas <i>habichuelas</i> a la mezcla. Tienes un plato sabroso y rápido en tu mesa para deleitar tu paladar o sorprender a tus comensales invitados.” (Mercado, D., 2018, 6 de octubre).</p> <p>“<i>Arroz mamposteo</i> de <i>gandules</i>. Ingredientes: 10 oz <i>gandules</i> cocidas o enlatadas, 4 oz calabaza picada, 2 oz jamón de cocinar picadito, ¼ tz <i>salsa de tomate</i>, 1 tz de caldo de pollo, 2 hojas de recaó, 1 cda. Sofrito: 1 diente de ajo machacado. <i>Mamposteo</i>: 2 tz <i>arroz</i> cocido en caldo de pollo, ¼ tz chorizo picadito, ¼ tz <i>jamón</i> de cocinar picadito, ¼ tz morcilla (sacarle la tripa), 1 oz <i>cebolla</i> picadita, 1 diente de ajo machacado, 1 oz pimiento picadito, <i>cilantro</i> a gusto (...).” (Telemundo Puerto Rico, 2015, 14 de marzo).</p>	<p>Arroz 0.522% - 176 veces</p> <p>Habichuela 0.190% - 64 veces</p> <p>Cebolla 0.127% - 43 veces</p> <p>Cilantro 0.083% - 28 veces</p> <p>Gandul 0.074% - 25 veces</p> <p>Jamón 0.068% - 23 veces</p> <p>Salsa de tomate 0.068% - 23 veces</p> <p>Arroz mampostea[d]o 0.029% - 10 veces</p>
<p>Asopao [lemma=="asopao"]</p>	<p>Arroz 0.522% - 176 veces</p>

<p>“<i>Asopao de pollo</i>. Ingredientes: 2 libras de caderas de <i>pollo</i> deshuesadas, ½ cda pimienta negra molida, 1 sobre de sazón, 3 cdas aceite de oliva, 1 pimiento verde picado, 1 pimiento rojo picado, 1 <i>cebolla</i> mediana picada, 4 dientes de ajo machacado, 2 cdas pasta de tomate, 1 ½ taza de <i>arroz</i> grano mediano, 2 latas (14.5 onzas) de tomates picados, 6 tazas de <i>caldo de pollo</i>, 1 hoja de laurel, 1 taza de <i>pitipuás</i>, 1 taza de aceitunas, ¼ taza de cilantro fresco picado (...).” (Popular Blog, 2014, 23 de diciembre).</p> <p>“El <i>asopao</i> puertorriqueño. El <i>asopao</i> es un plato tradicional de Puerto Rico. Consiste en una sopa de <i>arroz</i> que se complementa con alguna proteína como <i>carne de res</i>, <i>cerdo</i>, <i>pollo</i> o mariscos. También puede hacerse de verduras. Si bien su origen es incierto, se considera que se deriva de la paella española y que tiene influencias del gumbo americano, un plato tradicional del estado de Luisiana. El <i>asopao</i> ha estado presente en el menú de los restaurantes puertorriqueños desde el siglo XIX y muchos chefs se precian de tener su propia receta. Receta para preparar el <i>asopao</i> puertorriqueño de <i>pollo</i>, según la chef Maira Isabel. Ingredientes: para el <i>asopado</i>, 3 cucharadas de aceite de achiote o de oliva, ¼ taza de sofrito*, ½ taza de <i>salsa de tomate</i>, 4 pechugas de <i>pollo</i> deshuesadas, cortadas en trocitos 4 caderas deshuesadas, cortadas en trocitos, 1 ½ tazas de jamón de cocinar, cortado en trocitos 6-8 tazas de <i>caldo de pollo</i>, 1 taza de <i>arroz</i> de grano corto o mediano (...).” (Antón, A., 2018, 29 de noviembre).</p>	<p>Pollo 0.145% - 49 veces</p> <p>Cebolla 0.127% - 43 veces</p> <p>Cerdo 0.101% - 34 veces</p> <p>Salsa de tomate 0.068% - 23 veces</p> <p>Asopao 0.038% - 13 veces</p> <p>Caldo de pollo 0.029% - 10 veces</p> <p>Carne de res 0.017% - 6 veces</p> <p>Asopao de pollo 0.009% - 3 veces</p> <p>Asopado 0.003% - 1 vez</p> <p>Pitipuás 0.003% - 1 vez</p>
<p>Alcapurrias [lemma=="alcapurrias"]</p> <p>“<i>Alcapurrias</i>: Son la fritura por excelencia de Puerto Rico. La masa se hace con <i>plátano verde</i> y con <i>guineo verde</i>, rallados. (El <i>guineo</i> es una especie de banana más pequeña.” (Lazzarino, L., s.f.).</p> <p>“<i>Alcapurrias</i> y tostones Igual que el mofongo, estos dos platillos se preparan con el <i>plátano</i>. Ambos son perfectos para ‘chinchorrear’, que es la palabra que utilizan los puertorriqueños para referirse a comer y beber en familia o con amigos a precios económicos.” (Animal Gourmet, s.f.).</p> <p>“Las <i>alcapurrias</i> son un concepto similar, sin embargo, éstas van rellenas de <i>carne</i> o <i>pescado</i>. Esta fritura es fácil de encontrar en toda la zona costera y las más comunes están rellenas de <i>cangrejo</i> o jueyes.” (Animal Gourmet, s.f.).</p> <p>“Otro plato sumamente popular en la isla son las <i>alcapurrias</i>, sin duda otro ícono de la gastronomía puertorriqueña. la sirven la mayoría de las veces en ‘kiosquitos’, ‘chinchorros’ y en las fiestas patronales en Puerto Rico. Se pueden considerar como un buen bocadillo para esos momentos que quieras un tentempié, pero que no te llene tanto (aunque ya</p>	<p>Aceite 0.335% - 113 veces</p> <p>Plátano 0.311% - 105 veces</p> <p>Carne 0.311% - 101 veces</p> <p>Alcapurrias 0.092% - 31 veces</p> <p>Plátano verde 0.080% - 27 veces</p> <p>Guineo 0.059% - 20 veces</p> <p>Pescado 0.056% - 19 veces</p> <p>Yautía 0.050% - 17 veces</p>

<p>por ser un plato frito puede caer algo <i>pesado</i>). En cuanto a ingredientes y preparación, es un plato de frituras hecho con rallado de <i>yautías</i> y <i>plátano verde</i> (un tipo de banana no madurado) hasta que estas tengan la consistencia de una pasta. Después de rayarse se les da forma como de pequeñas empanadas, y luego se rellena de un buen picadillo de <i>carne</i> de res que te hará agua la boca. También puedes comer las <i>alcapurrias</i> con un rico guiso de bacalao, todo eso sofreído con cebolla, ajos, cilantro, salsa de tomate, aceitunas y pimientos rojos picados.” (Mercado, D., 2018, 6 de octubre).</p>	<p>Alcapurria 0.035% - 12 veces</p> <p>Cangrejo 0.014% - 5 veces</p> <p>Guineo verde 0.014% - 5 veces</p>
<p>Amarillo [lemma=="amarillo"]</p> <p>“Otra combinación ganadora en la gastronomía de Puerto Rico lo es el <i>amarillo</i> con carne molida.” (Uber Eats, 2019, 27 de junio).</p> <p>“Los <i>plátanos amarillos</i> muy maduros son otros de los platos favoritos que pueden servirse con aguacate.” (Pérez Laracuate, I., 2008, 21 de agosto).</p> <p>“<i>Amarillos</i>. Se hacen con <i>plátanos</i> bien <i>maduros</i>. Mientras más <i>maduro</i> el <i>plátano</i>, mejor quedan. Tienen un sabor dulce que combina bien con un buen arroz con habichuelas. Se echan a freír las rodajas de <i>plátano maduro</i> hasta que queden doraditos.” (Rodríguez, M., 2019, 1 de noviembre).</p> <p>“Plátanos verdes o tostones, se majan y frían; los <i>maduros</i> son <i>plátanos maduros</i> fritos u horneados. Los plátanos verdes fritos son salados, crujientes y a menudo se mojan en una mezcla de mayonesa y salsa de tomate. Por otro lado, los <i>plátanos maduros</i> fritos son pegajosos y suaves, con un balance perfecto de sabores salados y dulces.” (Dop DeJesus, J. V., s.f.).</p>	<p>Aceite 0.335% - 113 veces</p> <p>Plátano 0.311% - 105 veces</p> <p>Maduro 0.068% - 23 veces</p> <p>Amarillo 0.029% - 10 veces</p> <p>Plátano maduro 0.029% - 10 veces</p> <p>Plátano amarillo 0.006% - 2 veces</p>
<p>Bacalaítos [lemma=="bacalaítos"] fritos</p> <p>“Nuestro último plato típico de Puerto Rico usa un ingrediente que la mayoría de otras recetas puertorriqueñas aplican en la preparación de la comida, y este es el <i>bacalao</i>. Por supuesto hablamos de los <i>bacalaítos fritos</i>. El <i>bacalao</i> salado se remoja o se hierve para retirar la mayoría de la sal. Para posteriormente untarse en una mezcla de harina con especias. Posteriormente se fríe para culminar su preparación. Es frecuente aderezarlo con <i>sofrito</i>, perejil, <i>comino</i> y <i>orégano</i>. Este rico aperitivo tradicional de la isla caribeña se come típicamente como comida independiente. Es crujiente y dorado por fuera y, suave y jugoso por dentro. Un plato delicioso y súper rico en sabores y texturas.” (Mercado, D., 2018, 6 de octubre).</p> <p>“En broma se dice que en Puerto Rico todo es frito, y en parte es verdad. Para probar las delicias fritas, compra frituras, bocadillos fritos. Uno de los mejores lugares para encontrar</p>	<p>Aceite 0.335% - 113 veces</p> <p>Sofrito 0.109% - 37 veces</p> <p>Bacalao 0.080% - 27 veces</p> <p>Bacalaítos 0.029% - 10 veces</p> <p>Orégano 0.029% - 10 veces</p> <p>Buñuelo 0.014% - 5 veces</p> <p>Comino</p>

<p>frituras es en el barrio de Piñones en San Juan. Allí encontrarás una serie de quioscos que sirven empanadas fritas rellenas de cosas como cangrejo y pulpo. Pide los sabrosos bacalaítos, un <i>buñuelo de bacalao</i> que es crujiente por fuera y suave por dentro, y no te vayas del pueblo sin disfrutar una alcapurria, una especie de <i>buñuelo</i> por lo general relleno de carne de res molida o de cangrejo, son una merienda sabrosa.” (Dop DeJesus, J. V., s.f.).</p>	<p>0.009% - 3 veces</p> <p>Bacalaíto 0.003% - 1 vez</p> <p>Buñuelo de bacalao 0.003% - 1 vez</p>
<p>Chicharrón [lemma=="chicharrón"]</p> <p>“A los <i>chicharrones</i> se les puede ver como protagonistas en varios platos criollos de la isla o como un aperitivo. Son trozos de <i>carne frita</i> sin huesos al que se le deja la piel para lograr esa textura crujiente que hace imposible comer sólo uno. Puedes encontrar <i>chicharrones de pollo, de cerdo o de pescado.</i>” (Uber Eats, 2019, 27 de junio).</p> <p>“El <i>chicharrón de cerdo</i> que ya se conoce como: ‘chicharrón de Bayamón’, y que tradicionalmente es acompañado con pan de hogaza, o mejor conocido como: ‘pan de cachete’. En Puerto Rico se había reproducido bien el ganado vacuno y porcino. Así la población general de Puerto Rico había añadido a sus dietas el consumo de la carne de cerdo y por lo tanto del <i>chicharrón</i>. Se dice que Don Luís ‘El Ñoco’ era altamente conocido por el <i>chicharrón</i> que preparaba. Poco a poco otros chicharroneros como Don Luís fueron brindando mayor popularidad a esta fritura en nuestro pueblo.” (Mercado, D., 2018, 6 de octubre).</p> <p>“La comida puertorriqueña tiene muchas recetas basadas en <i>carnes</i>, pero creo que podemos preparar esas comidas sin <i>carne</i>. Para preparar el <i>seitán (chicharrones)</i> Primero, mezcla los cantitos de <i>seitán</i> con ajo, pimienta, adobo, orégano, sazón, y aceite de oliva, en un plato hondo. Deja el <i>seitán</i> marinando por 45 minutos, y luego mézclalo con harina. En una sartén de 12 pulgadas, calienta aceite vegetal a fuego mediano/alto. Cuando el <i>aceite</i> esté caliente, añade el <i>seitán</i> a la sartén. Luego de un minuto, baja el fuego a mediano. Fríe el <i>seitán</i> por unos cuatro minutos adicionales, virándole de vez en cuando.” (Giselle, 2019, 5 de abril).</p>	<p>Aceite 0.335% - 113 veces</p> <p>Carne 0.311% - 101 veces</p> <p>Chicharrón 0.080% - 27 veces</p> <p>Seitán 0.041% - 14 veces</p> <p>Carne de cerdo 0.017% - 6 veces</p> <p>Carne frita 0.017% - 6 veces</p> <p>Chicharrón de pollo 0.009% - 3 veces</p> <p>Chicharrón de cerdo 0.006% - 2 veces</p> <p>Chicharrón de seitán 0.003% - 1 vez</p>
<p>Domplines [lemma=="domplines"]</p> <p>“Los <i>domplines</i> (como le dicen en Ponce) son básicamente <i>arepas</i> o unas <i>tortas</i> elaborada de harina de trigo que se fríen en <i>aceite</i> o en <i>manteca.</i>” (González, P.E., 2020, 14 de enero).</p> <p>“Hoy me han dado unos antojos por comer <i>domplines</i>. Así que me fui a mi cocina, busqué los ingredientes y a meter las manos en la masa. La receta es sencilla y de unos pocos ingredientes, pero tienes que amasar y amasar. Yo he preparado los <i>domplines</i> de dos formas distintas, usando levadura y también la he preparado usando ‘baking</p>	<p>Aceite 0.335% - 113 veces</p> <p>Mantequilla 0.095% - 32 veces</p> <p>Arepa 0.059% - 20 veces</p> <p>Domplines 0.026% - 9 veces</p> <p>Manteca</p>

<p>powder'. Me gusta más con levadura, aunque hay que esperar 30 minutos antes de poder freír. Ricos así solitos o preparándolos como 'sandwiches' me encanta con pastrami. Con mucho sazón y azúcar (...) Ingredientes: 2 tazas de harina, 1 sobre de levadura o 1 1/2 cucharadita de 'baking powder', 1/2 cucharadita de azúcar, 1/2 cucharadita de sal, 2 cucharadas de <i>mantequilla</i>, <i>manteca</i> vegetal o <i>aceite</i> de canola (1-2 cucharadas adicionales en reserva), 1/2 taza de agua tibia (adicional 1/2 taza de agua tibia reservada por si fuera necesario), <i>aceite</i> para freír." (Zaida, 2012, 24 de marzo).</p>	<p>0.020% - 7 veces</p> <p>Torta 0.020% - 7 veces</p> <p>Sándwich 0.014% - 5 veces</p> <p>Domplín 0.003% - 1 vez</p>
<p>Mofongo [lemma=="mofongo"]</p> <p>"<i>Mofongo</i>: es el plato que más se ofrece como 'comida típica de Puerto Rico'. También elaborado a base de <i>plátano verde</i>, el mofongo es más bien una especie de guiso. Se prepara friendo el <i>plátano</i> y, a fuerza de mortero y de brazos consistentes, haciendo un puré en un mortero. A esa masa se le agrega <i>ajo</i> y <i>manteca</i>, luego se arma una especie de volcán y se rellena con <i>pollo</i>, <i>mariscos</i> o <i>carne</i>. En muchos lugares lo sirven con caldo o con una salsa ligera. El <i>mofongo</i> es lo que más se relaciona con las raíces históricas del país, y eso es algo esencial en un plato que se precie de ser tradicional. En términos lingüísticos, la palabra <i>mofongo</i> deriva del término angoleño 'mufuengue-mufuengue' que significa 'cantidad grande' y de la palabra 'mufuongo' que quiere decir aplastar. Tuve la posibilidad de preparar mi propio <i>mofongo</i>, y tuve en mente esta historia todo el tiempo: ¡ya no somos mujeres de mortero! Sin embargo, aunque el <i>mofongo</i> sea propio de Puerto Rico, existen platos muy similares en países como República Dominicana y Cuba, también puertos receptores de esclavos africanos. Según los estudios, el <i>plátano verde</i> era la base alimenticia de los esclavos durante el viaje hacia América." (Lazzarino, L., s.f.).</p> <p>"Empecemos con el <i>mofongo</i>, el cual podrías considerarlo como el plato de comida típico de Puerto Rico. También realizado a base de <i>plátano verde</i>, el <i>mofongo</i> se prepara como un guiso. Primero fríes el <i>plátano</i> y luego con buen brazo, empiezas a molerlo en un mortero hasta convertirlo en una masa. Luego, le irás agregando a esa masa un poco de <i>ajo</i> y <i>manteca</i> para que tenga buen sabor. Esa masa la conviertes en un mini volcán y lo rellenas a tu gusto con <i>pollo</i>, <i>mariscos</i> o <i>carne</i>. Normalmente lo sirven con una salsa ligera o algo de caldo. De todo lo que puedas probar de la gastronomía puertorriqueña el <i>mofongo</i> es lo que más se relaciona con las raíces históricas del país." (Mercado, D., 2018, 6 de octubre).</p>	<p>Aceite 0.335% - 113 veces</p> <p>Plátano 0.311% - 105 veces</p> <p>Carne 0.311% - 101 veces</p> <p>Ajo 0.202% - 68 veces</p> <p>Pollo 0.145% - 49 veces</p> <p>Mofongo 0.139% - 47 veces</p> <p>Plátano verde 0.080% - 27 veces</p> <p>Marisco 0.077% - 26 veces</p> <p>Manteca 0.020% - 7 veces</p>
<p>Tostón [lempos=="tostón-n"]</p> <p>"El <i>plátano</i> (sea <i>maduro</i> o <i>verde</i>) es el ingrediente estrella de muchos platos típicos de Puerto Rico. Esto se lo debemos a nuestra descendencia africana que introdujo el uso del</p>	<p>Aceite 0.335% - 113 veces</p> <p>Plátano 0.311% - 105 veces</p>

<p><i>plátano</i> y sus métodos de cocina a la isla. Al igual que los amarillos, son ruedas fritas de <i>plátano</i>, pero verde. Primero se fríen las ruedas y luego se aplastan con una tostonera (...).” (Uber Eats, 2019, 27 de junio).</p> <p>“<i>Tostones</i>. Estos son hechos con <i>plátanos verdes</i>. Una vez se frien las rueditas de <i>plátano</i> por primera vez, se aplastan en una tostonera y se echan a freír nuevamente hasta que queden doraditos y tostaditos. Se pueden remojar en agua con sal antes de freír o simplemente echarles sal una vez estén fritos.” (Rodríguez, M., 2019, 1 de noviembre).</p> <p>“Pela los <i>tostones</i> y pica en pedazos de media a una pulgada aproximadamente. Calienta el <i>aceite</i> en una olla a fuego alto. Luego añade los pedazos de <i>plátano</i> a la olla. Luego de un minuto y medio, baja el fuego a mediano, y fríe por cinco minutos. Saca los pedazos de <i>plátano</i>, y ponlos en un escurridor con papel toalla. Baja el <i>aceite</i> a fuego bajo/mediano para que no se queme mientras aplastas los <i>plátanos</i>. Usando la tostonera o algún sustituto (ve el segundo párrafo arriba), aplasta los pedazos de <i>plátano</i>. En un platito hondo mezcla el agua con la sal con ajo. Moja los <i>tostones</i> en la mezcla de agua y sal con ajo, y ponlos en el papel toalla nuevamente. Calienta el aceite nuevamente a fuego alto. Cuando haya calentado, echa los <i>tostones</i> en el aceite, y baja el fuego a mediano/alto. Los <i>tostones</i> van a estar mojados, así que el aceite va a salpicar (...). (Giselle, 2019, 5 de abril).</p>	<p>Tostón 0.109% - 37 veces</p> <p>Plátano verde 0.080% - 27 veces</p> <p>Plátano maduro 0.029% - 10 veces</p>
<p>Habichuela [lemma=="habichuela"] guisada</p> <p>“Es casi imposible pensar en comida boricua sin las emblemáticas <i>habichuelas guisadas</i>. Se guisan con <i>sofrito</i>, <i>salsa de tomate</i> y diferentes especias. Esto resulta en un aromático y sabroso caldo al que se le añade <i>papas</i>, <i>calabaza</i> y, si se mete a la cocina la abuela, bolitas de <i>plátano</i>.” (Lazzarino, L., s.f.).</p> <p>“Las <i>habichuelas</i> rojas y las rosadas son las más utilizadas. Siempre que hay <i>habichuelas</i>, hay arroz blanco o guisado. Se preparan en un guiso con <i>sofrito</i>, <i>salsa de tomate</i> y especias. Al guiso se le añade <i>calabazas</i>, <i>papas</i> y hasta bolitas de <i>plátano</i> para dar mayor sabor y textura.” (Rodríguez, M., 2019, 1 de noviembre).</p>	<p>Plátano 0.311% - 105 veces</p> <p>Habichuela 0.190% - 64 veces</p> <p>Sofrito 0.109% - 37 veces</p> <p>Calabaza 0.074% - 25 veces</p> <p>Salsa de tomate 0.068% - 23 veces</p> <p>Papa 0.038% - 13 veces</p> <p>Habichuela guisada 0.029% - 10 veces</p>
<p>Sancocho [lemma=="sancocho"]</p> <p>“En Puerto Rico llaman <i>viandas</i> a los tubérculos y verduras a los vegetales. Este es un <i>sancocho de viandas</i>. Ingredientes: 3 papas medianas limpias y en cuadritos, 2 zanahorias</p>	<p>Maíz 0.139% - 47 veces</p> <p>Cebolla 0.127% - 43 veces</p>

<p>medianas, peladas y cortadas en rondajas de ¼ pulgadas, 1 <i>yautía</i> blanca mediana, pelada y en cuadritos, 1 <i>yautía</i> (malanga (Cuba), ocumo (Venezuela), magareto o taioba (Brasil), uncucha (Ecuador), tiquisgue (Costa Rica), otó (Panamá) (...)), lila mediana, pelada y en cuadritos, 1 batata dulce (malanga), pequeña (taro root), pelada y en cuadritos, 2 celerys (apio en la mayoría de los países) limpios y en rodajas delgadas, 1 <i>cebolla</i> pequeña, cortada en cuadritos, 1 pimiento pequeño, cortado en dados, 2 mazorcas de <i>maíz</i> (elote), ¼ cabeza de repollo blanco (opcional), 2 tomates, pelados y cortados en dados pequeños, 2 cucharadas de sofrito (pimiento, ají dulce picados sin semilla, <i>cebolla</i>, cilantro, orégano y ajo), 1 cucharada de aceite de oliva, 1 cubo de caldo de verduras, 2 hojas de laurel, 2 manojos de cilantro picado (opcional), 2 cucharadas de condimento Herbamare (condimento vegetal que substituye la sal) sino lo consigue entonces use sal marina baja en sodio. La sal siempre es al gusto, 10-15 vueltas de molino de pimienta recién molida (dividida), apio en rodajas, 1/2 libra de calabaza partida en rodajas, 3 <i>guineos</i> (bananos) verdes, pelados en piezas de 1 pulgada, agua, rebanadas de aguacate para adornar al final (...)." (Rivera Velázquez, M., 2016, 20 de septiembre).</p>	<p>Calabaza 0.074% - 25 veces</p> <p>Guineo 0.059% - 20 veces</p> <p>Yautía 0.050% - 17 veces</p> <p>Papa 0.038% - 13 veces</p> <p>Vianda 0.035% - 12 veces</p> <p>Sancocho 0.029% - 10 veces</p>
<p>Lechón asado [lemma=="lechón"]</p> <p>"El <i>lechón</i> es el rey de la época navideña, pero en Puerto Rico se come siempre. Guavate es de las zonas más famosas, pero en los campos (y hasta en guagüitas por carreteras principales) todos los días aparece." (Duany, J., 2017, 29 de enero).</p> <p>"Las familias boricuas conmemoran especialmente la Nochebuena, cenando con miembros de la parentela extendida y preparando platos y bebidas tradicionales como <i>lechón asado</i>, morcilla, pasteles, arroz con gandules y coquito." (Duany, J., 2017, 29 de enero).</p> <p>"No puedes irte de la isla sin comer <i>lechón</i>. Uno de los platos principales de la cocina puertorriqueña es el <i>lechón</i>, o <i>cerdo asado</i>. No te sorprendes al ver que los puertorriqueños ordenan un <i>lechón asado</i> completo para celebraciones grandes como bodas. El <i>cerdo</i> por lo general se cocina al aire libre, dándole vueltas lentamente sobre el fuego, lo que hace que la carne sea succulenta y la piel algo sabroso y crujiente que le llaman <i>cuerito</i>. Encontrarás en la 'Ruta del <i>lechón</i>' filas de restaurantes conocidos como lechoneras que sirven el <i>cerdo asado</i> completo. La lechonera Los Pinos está entre los favoritos. ¡Come <i>lechón</i> y baje las calorías bailando!" (Dop DeJesus, J. V., s.f.).</p> <p>"El arroz con gandules, el lechón y los guineítos son protagonistas en la mesa, pero ¿qué sería de la temporada sin un tembleque o arroz con dulce?" (Postres navideños, 2020, 15 de abril).</p>	<p>Cerdo 0.101% - 34 veces</p> <p>Lechón 0.077% - 26 veces</p> <p>Lechón asado 0.029% - 10 veces</p> <p>Orégano 0.029% - 10 veces</p> <p>Cerdo asado 0.014% - 5 veces</p> <p>Cuerito 0.009% - 3 veces</p>

DULCES TÍPICOS	FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)
<p>Arroz [lempos="arroz-n"] con dulce</p> <p>“En Puerto Rico una navidad sin <i>arroz con dulce</i> no es navidad.” (Cookpad, s.f.).</p> <p>“<i>Arroz con dulce</i>. Ingredientes: 8 tazas de agua, 4 rajas de <i>canela</i>, 2 tazas de <i>arroz</i>, 3 tazas de <i>leche de coco</i>, 2-3 tazas de crema de <i>coco</i>, 2 cdtas. de sal, 1 taza de azúcar, 2 tazas de <i>pasas</i> (remójalas en agua caliente durante 1 hora).” (Postres navideños, 2020, 15 de abril).</p> <p>“Puerto Rico cuenta también con postres como el ‘pudding’ de pan, el <i>arroz con dulce</i> y los sorbetes de frutas tropicales, como el tamarindo, y el flan de vainilla, <i>coco</i> y queso.” (Pérez Laracuate, I., 2008, 21 de agosto).</p>	<p>Arroz 0.522% - 176 veces</p> <p>Coco 0.442% - 149 veces</p> <p>Dulce 0.124% - 42 veces</p> <p>Canela 0.115% - 39 veces</p> <p>Leche de coco 0.083% - 28 veces</p> <p>Arroz con dulce 0.023% - 8 veces</p> <p>Pasa (uva) 0.009% - 3 veces</p>
<p>Bienmesabe [lemma=="bienmesabe"]</p> <p>“<i>Bienmesabe</i> es un riquísimo <i>bizcocho</i> bañado en <i>crema</i>, proveniente de las Islas Canarias, que le hace la boca agua a cualquiera. De hecho, el <i>bienmesabe</i> es el postre favorito de los comensales.” (García Velasco, A., 2013, 27 de junio).</p> <p>“El <i>bienmesabe</i> es uno de esos postres que fácilmente se confunde con otro. Por ejemplo, es muy similar al famoso ‘tres leches’. No obstante, entender las diferencias en términos de confección y sabores es crucial antes de disfrutar de este manjar canario. ‘El <i>bizcocho</i> se hace a punta de <i>merengue</i>, o sea, ambos [el <i>bienmesabe</i> y el tres leches] se hacen de la misma manera’, explica Del Amo. ‘Lo que se diferencia es la manera en que se confecciona la <i>crema</i> para que ese <i>bizcocho</i> sea esponjoso y pueda absorber lo que uno vaya a untarle. En el caso de <i>bienmesabe</i>, es una <i>crema de almendra</i> que se cocina, se hierva, se espera a enfriar y luego se pone en un lugar para que el <i>bizcocho</i> absorba lo que es el <i>bienmesabe</i>’.” (Santiago Túa, L., s.f.).</p>	<p>Coco 0.442% - 149 veces</p> <p>Crema 0.139% - 47 veces</p> <p>Huevo 0.095% - 32 veces</p> <p>Bizcocho 0.083% - 28 veces</p> <p>Bienmesabe 0.023% - 8 veces</p> <p>Merengue 0.017% - 6 veces</p> <p>Crema de almendra 0.003% - 1 vez</p>
<p>Flan de coco [term("flan_de_coco-x")]</p> <p>“Me encantan los <i>flanes</i>, me encantan los postres, pero este es una locura. Aunque las recetas tienen sus variaciones, el ingrediente principal es la <i>leche de coco</i> y la leche condensada, que le da una textura cremosa y el punto justo de dulzura. Es liviano, suave y adictivo. Podría comerme la flanera entera sin dudar.” (Uber Eats, 2019, 27 de junio).</p>	<p>Coco 0.442% - 149 veces</p> <p>Vainilla 0.109% - 37 veces</p> <p>Huevo 0.095% - 32 veces</p>

<p>“Me encanta el <i>flan</i>, me encanta el <i>coco</i>, y pues un <i>flan de coco</i> queda muy bien. Yo le pongo un poco más de <i>leche de coco</i> que la original, y un poco menos de azúcar. Lo que más me gusta es que con esta receta aprendí a hacer el caramelo para el <i>flan</i> en el microondas.” (Cookpad, s.f.).</p> <p>“El <i>flan de coco</i> deriva su exquisitez del clásico postre Latino. ¡Solo hay que añadirle el toque único caribeño que los amantes del <i>coco</i> disfrutarán aún más! El ingrediente principal de esta receta de <i>flan de coco</i> es la fruta, primero se le añade un toque de <i>leche de coco</i> y luego la suavidad de la crema de <i>coco</i>. Nuestro <i>flan de coco</i> es refrescante y liviano. Ingredientes: 1 taza azúcar, 5 <i>huevos</i>, 1 taza crema de <i>coco</i> con azúcar, 1 lata <i>leche de coco</i> (13.5 onzas), 1/4 cucharadita extracto de <i>vainilla</i> (...).” (Sal, s.f.).</p>	<p>Flan 0.083% - 28 veces</p> <p>Leche de coco 0.083% - 28 veces</p> <p>Leche condensada 0.047% - 16 veces</p> <p>Flan de coco 0.032% - 11 veces</p>
<p>Mazamorra [lemma=="mazamorra"]</p> <p>“Hay muchos que pueden caer en esta categoría, pero la <i>mazamorra</i>, el gofio, el dulce de batata y las cremitas de coco son de los favoritos de todos.” (Mercado, H., s.f.).</p> <p>“También están aquellos postres de temporada, pero que ya hoy día los encontramos prácticamente durante cualquier temporada del año, como el tembleque y la <i>mazamorra</i> (...).” (Primera Hora, 2015, 23 de abril).</p> <p>“En Puerto Rico y en especial San Sebastián de las Vegas del Pepino, la <i>mazamorra</i> ha sido adoptada como un plato tradicional, aunque la forma en que ha llegado a ser parte de la cultura aparentemente es desconocida. La receta usada para la misma es simple; consiste en moler <i>maíz</i> con agua y colarlo para luego hervirlo mientras se le añade azúcar, sal y <i>leche</i> a gusto. Para mantener una consistencia tipo pudín se le añade <i>maicena</i> durante el proceso de preparación proporcional a la dureza deseada del producto. Es típico encontrar que tan pronto el plato es terminado se le añade unas pizcas de <i>canela</i> en el tope. Ingredientes: 4 mazorcas de <i>maíz</i> tierno, 2 latas de leche evaporada o de <i>leche de coco</i>, media taza de azúcar, <i>canela</i> en polvo – para decorar una vez hecha -, 1 litro de <i>leche</i>, 1 cucharada de <i>maicena</i> disuelta en un poquito de agua, una pizca de sal, 1 cucharadita de <i>vainilla</i> (...).” (Mercado, H., s.f.).</p>	<p>Coco 0.442% - 149 veces</p> <p>Leche 0.341% - 115 veces</p> <p>Maíz 0.139% - 47 veces</p> <p>Canela 0.115% - 39 veces</p> <p>Vainilla 0.109% - 37 veces</p> <p>Leche de coco 0.083% - 28 veces</p> <p>Maicena 0.032% - 11 veces</p> <p>Mazamorra 0.020% - 7 veces</p>
<p>Tembleque [lempos="tembleque-n"]</p> <p>“El <i>tembleque</i> tiene la consistencia de un flan o una gelatina de <i>coco</i>. Cada familia tiene su propia receta de <i>tembleque</i>, pero coinciden en agregar azúcar y <i>vainilla</i> a una base hecha con <i>coco</i>. Para adornar utilizan <i>canela</i> en polvo y es un postre favorito.” (Animal Gourmet, s.f.).</p> <p>“No es casualidad que muchos postres navideños se preparen con <i>coco</i>, fruta que está en</p>	<p>Coco 0.442% - 149 veces</p> <p>Canela 0.115% - 39 veces</p> <p>Vainilla 0.109% - 37 veces</p> <p>Leche de coco 0.083% - 28 veces</p>

<p>temporada. “El <i>tembleque</i> es el más popular.” (R. Pagán, José, s.f.).</p> <p>“Con esta receta harás el <i>tembleque</i> más sabroso de todos. Una receta sencilla y muy deliciosa de tu postre favorito. Además del coquito y sus variaciones, el <i>tembleque</i> tampoco puede faltar en las festividades puertorriqueñas. Por eso hoy te compartimos la receta. ¡Toma nota y prepara el postre favorito de muchos en Navidad! Ingredientes: 2 tazas de <i>leche de coco</i>, 3/4 de taza de azúcar, 1/2 taza de <i>maicena</i>, 1/4 de sal, 1 pedazo de <i>coco</i> (cortado en trozos pequeños), <i>canela</i> a gusto (...).” (Nueva Mujer, 2018, 4 de diciembre).</p>	<p>Tembleque 0.053% - 18 veces</p> <p>Maicena 0.032% - 11 veces</p>
<p>Dulce de leche [term("dulce_de_leche-x")]</p> <p>“<i>Dulce de leche</i>. Ingredientes: 1 lata de leche evaporada (12 oz), 1 1/2 tazas de azúcar, 1 <i>limón</i> (jugo y cáscara). Procedimiento: mezcla el azúcar y la <i>leche</i> en una cacerola. Pon la cacerola a fuego moderado y, al hervir, agrega el jugo de <i>limón</i> y la ralladura. Baja el fuego y, mientras el <i>dulce</i> se hace, mueve ocasionalmente con cuidado, de manera que no rompas los grumos que empiezan a formarse.” (Postres navideños, 2020, 15 de abril).</p>	<p>Leche 0.341% - 115 veces</p> <p>Dulce 0.124% - 42 veces</p> <p>Limón 0.068% - 23 veces</p> <p>Dulce de leche 0.020% - 7 veces</p>
<p>Flan de pana [term("flan_de_pana-x")]</p> <p>“Aprende a confeccionar un exquisito <i>flan de pana</i>. Conviértete en experto de la cocina con este <i>flan de pana</i>. Una vez te propones a preparar un primer <i>flan</i>, son varios los sabores que puedes aventurarte a crear. Si algo es atractivo para muchos boricuas es la <i>pana</i>. ¿Por qué no hacer un <i>flan de pana</i>? Ingredientes: para la mezcla, 1 lata de <i>leche condensada</i>, 1 lata de leche evaporada, 1 taza de <i>pana</i> hervida (y bien majada), 4 <i>huevos</i>, 1 cucharadita de <i>vainilla</i>; para el caramelo, 2 tazas de azúcar blanca (...).” (Meléndez García, L., 2018, 19 de noviembre).</p>	<p>Leche 0.341% - 115 veces</p> <p>Vainilla 0.109% - 37 veces</p> <p>Huevo 0.095% - 32 veces</p> <p>Pana 0.095% - 32 veces</p> <p>Flan 0.083% - 28 veces</p> <p>Leche condensada 0.047% - 16 veces</p> <p>Flan de pana 0.011% - 4 veces</p>
<p>Bizcocho [lemma=="bizcocho"]</p> <p>“Otro de los distintivos son las <i>fresas</i> frescas y el <i>chocolate</i>. Por eso no es de extrañar que los <i>bizcochos</i> con más demanda son los de <i>chocolate</i> con <i>fresas</i>. Pero cuentan con más de treinta recetas de <i>bizcochos</i>.” (Santiago Túa, L., s.f.).</p>	<p>Ron 0.133% - 45 veces</p> <p>Bizcocho 0.083% - 28 veces</p> <p>Guayaba</p>

<p>“El <i>ron</i> es un ingrediente casi imprescindible del <i>bizcocho</i> de boda tradicional puertorriqueño. A ese <i>ron</i>, que por lo general se hace aquí, se unen los rellenos, siendo el de <i>guayaba</i> uno de los favoritos.” (Sandra Santiago, L., 2018, 13 de mayo).</p> <p>“El <i>bizcocho</i> está mojado con un sirope de <i>ron</i> local, relleno con una <i>mermelada de guayaba</i> y por fuera cubierto con un <i>queso crema</i> con vainilla fresca. ‘Decidimos hacer un <i>bizcocho</i> un poco más caribeño con ron puertorriqueño añejo. También usamos la <i>guayaba</i> y el <i>queso crema</i>, siempre tomando en consideración que a los puertorriqueños nos gustan los quesitos y la <i>guayaba</i> y así los integramos en el <i>bizcocho</i>’, explica Méndez López. Por ejemplo, el príncipe William sirvió un <i>bizcocho</i> de mantecado como uno de los postres, y el <i>bizcocho</i> fue un obsequio que se les dio a los invitados al final de la fiesta.” (Sandra Santiago, L., 2018, 13 de mayo).</p>	<p>0.053% - 18 veces</p> <p>Chocolate 0.047% - 16 veces</p> <p>Fresa 0.035% - 12 veces</p> <p>Queso crema 0.011% - 4 veces</p> <p>Mermelada de guayaba 0.003% - 1 vez</p>
<p>Dulce de papaya [term("dulce_de_papaya-x")]</p> <p>“<i>Dulce de papaya</i> y queso. Ingredientes: 1 unidad de <i>papaya verde</i>, 1 taza de dátiles sin semilla, 1 1/2 taza de agua filtrada, 1 pizca de sal de mar o Himalaya, 2 pizcas de <i>clavos</i> en polvo, 1 cda. de <i>canela</i> en polvo (...). Puedes añadir una ralladura de <i>limón</i>.” (Perales Martín, N. S., 2018, 1 de febrero).</p>	<p>Dulce 0.124% - 42 veces</p> <p>Canela 0.115% - 39 veces</p> <p>Limón 0.068% - 23 veces</p> <p>Papaya 0.026% - 9 veces</p> <p>Dulce de papaya 0.020% - 7 veces</p> <p>Clavo 0.006% - 2 veces</p> <p>Papaya verde 0.006% - 2 veces</p>
<p>Cheesecake (Cheese cake) [lemma=="cheesecake"]</p> <p>“De hecho, el bienmesabe es el postre favorito de los comensales. El segundo te puedo decir que es el <i>cheesecake</i> con <i>base de brownie</i> y <i>nutella</i> en el tope. También, tenemos un <i>lemon pie</i> con un crust de <i>galletas</i> Cameo que sabe espectacular.” (García Velasco, A., 2013, 27 de junio).</p> <p>“Algunas de las tentaciones más ovacionadas son el <i>strawberry cheesecake</i> (rosado), <i>strawberry shortcake</i>, <i>marshmallow caramel cake</i>, <i>charlotte</i> (brazo gitano de <i>raspberry</i> con fresa fresca), el tres leches de amaretto, bizcocho de red velvet, el tiramisú y <i>cheesecake</i> con <i>brownie</i>.” (Santiago Túa, L., s.f.).</p>	<p>Cheesecake 0.014% - 5 veces</p> <p>Nutella 0.014% - 5 veces</p> <p>Brownie 0.009% - 3 veces</p> <p>Cake 0.009% - 3 veces</p> <p>Cheese cake 0.009% - 3 veces</p>

<p>“<i>Cheese cake</i> a mi estilo puertorriqueño. Este <i>cheese cake</i> lo aprendí a hacer de mi madre y créanme que queda riquísimo.” (Cookpad, s.f.).</p>	<p>Base de brownie y nutella 0.006% - 2 veces</p> <p>Galleta 0.003% - 1 vez</p>
<p>BEBIDAS TÍPICAS</p>	<p>FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)</p>
<p>Agua de coco [term("agua_de_coco-x")]</p> <p>“El sabor a fritura hecha en leña mezclado con la brisa del mar y <i>agua de coco</i> bien fría son una experiencia difícil de olvidar.” (Sal, 2016, 31 de marzo).</p> <p>“<i>Coco frío</i>. Encontrará muchos puestos que venden <i>coco frío</i>, o <i>agua fría de coco</i>. Los <i>cocos</i> enteros se guardan en un refrigerador y luego se cubren con un machete cuando se compran. La mayoría de los puestos también tendrán ron, vodka o whisky. Si terminas tu <i>coco frío</i> allí, entonces lo abrirán para que puedas comer la carne dulce dentro.” (Hall, H., 2020, ¿? de febrero).</p>	<p>Coco 0.442% - 149 veces</p> <p>Agua de coco 0.026% - 9 veces</p> <p>Coco frío 0.009% - 3 veces</p> <p>Agua fría de coco 0.003% - 1 vez</p>
<p>Coquito [lemma=="coquito"] navideño</p> <p>“El <i>coquito</i> es una bebida que se prepara para ocasiones especiales. Es tan refrescante y cremosa que incluso la venden embotellada en las calles boricuas. Entre sus ingredientes incluyen <i>ron</i> y <i>crema de coco</i>. Algunas personas también pueden añadir <i>leche</i> evaporada y condensada. Cuando lo preparan con yemas de huevo es común que le digan <i>ponche</i>.” (Animal Gourmet, s.f.).</p> <p>“El <i>coquito navideño</i> Una navidad sin <i>coquito</i>, no es navidad. Esta bebida marca el comienzo de las festividades.” (González, P.E., 2020, 14 de enero).</p> <p>“Cuando lo [el <i>coquito</i>] preparan con yemas de huevo es común que le digan <i>ponche</i>.” (Animal Gourmet, s.f.).</p>	<p>Coco 0.442% - 149 veces</p> <p>Leche 0.341% - 115 veces</p> <p>Ron 0.133% - 45 veces</p> <p>Crema de coco 0.080% - 27 veces</p> <p>Coquito 0.017% - 6 veces</p> <p>Coquito navideño 0.003% - 1 vez</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Ponche [lemma=="ponche"] 0.011% - 4 veces</p>
<p>Limber [lemma=="limber"]</p> <p>“El ‘<i>limber</i>’ es la versión moderna de la tradicional ‘piragua’, que se hace raspando un bloque de hielo con una espátula, luego se introduce en un vaso cónico y se le rocía por encima esencia de algún sabor.” (Primera Hora, 2007, 1 de junio).</p>	<p>Coco 0.442% - 149 veces</p> <p>Leche 0.341% - 115 veces</p> <p>Limber</p>

<p>“El ‘<i>limber</i>’ puertorriqueño, un refresco congelado en un vaso de plástico o una cubitera. La sencillez del ‘<i>limber</i>’ se sublima en Puerto Rico.” (Primera Hora, 2007, 1 de junio).</p> <p>“<i>Limbers</i> de Puerto Rico. La sencillez del ‘<i>limber</i>’, una saludable alternativa a los refrescos o colas. En cada barrio se pueden encontrar sabores desde frutas dulces, ácidas hasta combinados con <i>leche</i>. Fue agasajado con un jugo o refresco de frutas congelado que gustó mucho al piloto (...).” (Recetario de Cocina Mundial, 2009, 24 de marzo).</p> <p>“<i>Limbers de parcha o maracuyá</i>. Ingredientes: 2 tazas de jugo de <i>parcha</i> o <i>maracuyá</i>, 2 tazas de agua, azúcar a gusto (...). <i>Limber de chocolate</i>: 2 latas de leche evaporada, 1/4 taza de agua, 4 tabletitas de <i>chocolate</i> rallado, 1/4 taza de azúcar o a gusto, 1/2 cda. de vainilla (...).” (Recetario de Cocina Mundial, 2009, 24 de marzo).</p>	<p>0.059% - 20 veces</p> <p>Limbers 0.032% - 11 veces</p> <p>Parcha 0.026% - 9 veces</p> <p>Limber/limbers de leche 0.009% - 3 veces</p> <p>Maracuyá 0.009% - 3 veces</p> <p>Limber/limbers de coco 0.006% - 2 veces</p> <p>Limber/limbers de parcha/maracuyá 0.003% - 1 vez</p>
<p>Piña colada [term("piña_colada-x")]</p> <p>“Barrachina rinde homenaje a Ramón Portas Mingot, el barman que inventó la <i>piña colada</i>, el <i>cóctel</i> compuesto de <i>jugo de piña</i>, <i>crema de coco</i> y <i>ron</i>. Para los curiosos: en el bar ofrecen una pequeña degustación gratuita de <i>piña colada</i> sin alcohol.” (Lazzarino, L., s.f.).</p> <p>“La <i>piña colada</i> fue nombrada como bebida nacional en los años 70. ¡Y cómo no, si tienen a la mano caña de azúcar para hacer <i>ron</i>! Este <i>cóctel</i> ha tenido diversas modificaciones a lo largo del tiempo, pero el original lleva tres ingredientes básicos: <i>coco</i>, <i>piña</i> y <i>ron</i>.” (Animal Gourmet, s.f.).</p> <p>“La revista <i>National Geographic</i> ha reconocido a la <i>piña colada</i> puertorriqueña como la mejor bebida playera del mundo. Fue elegida por esa publicación por delante de la popular caipiriña de Brasil y el mai tai de Polinesia. La gran diferencia de nuestra receta es que la servimos con nuestros <i>rones</i> de Puerto Rico. Tradicionalmente, la <i>piña colada</i> se prepara mezclando en una licuadora seis onzas de <i>jugo de piña</i>, <i>crema de coco</i>, dos onzas de <i>ron blanco</i> y hielo. El Gobierno puertorriqueño no ha identificado oficialmente quién fue el creador del trago, ya que la receta no ha sido patentada.” (Telemundo Puerto Rico, 2015, 22 de febrero).</p>	<p>Coco 0.442% - 149 veces</p> <p>Piña 0.213% - 72 veces</p> <p>Ron 0.133% - 45 veces</p> <p>Piña colada 0.106% - 36 veces</p> <p>Crema de coco 0.080% - 27 veces</p> <p>Cóctel 0.041% - 14 veces</p> <p>Jugo de piña 0.023% - 8 veces</p> <p>Ron blanco 0.020% - 7 veces</p> <p>Zumo de piña 0.011% - 4 veces</p>
<p>Café [lemma=="café"] con queso</p> <p>“La gran mayoría de los pueblos del centro de la isla cosechan nuestro <i>oro negro</i>.” (González, P.E., 2020, 14 de enero).</p>	<p>Leche 0.341% - 115 veces</p> <p>Queso 0.154% - 52 veces</p> <p>Café</p>

<p>“Café con queso. El <i>queso</i> en el <i>café</i> puede parecer extraño, pero <i>café con queso</i> es obligatorio. Usando <i>café</i>, los granos de <i>café</i> se muelen bien y se sirven fuertes, a menudo con <i>leche</i> y azúcar blanco o marrón. Para una sensación de sabor única, pruebe el <i>café con queso</i> que comienza con <i>café expreso</i> fuerte, luego agrega un poco de mezcla de <i>chocolate</i> caliente, leche al vapor, canela y una fina capa de <i>queso</i> duro como asiago o pecorino romano. El <i>queso</i> agrega un sabor cremoso y a nuez, y la dulzura salada del <i>queso</i> con la bondad <i>chocolate</i> del caliente es asombrosa (...).” (Elnuevodía.com, 2013, 24 de noviembre).</p>	<p>0.068% - 23 veces</p> <p>Chocolate 0.047% - 16 veces</p> <p>Café con queso 0.011% - 4 veces</p> <p>Café expreso 0.003% - 1 vez</p> <p>Oro negro 0.003% - 1 vez</p>
<p>Pitorro [lemma=="pitorro"] clandestino</p> <p>“<i>Pitorro clandestino</i>, mejor conocido como <i>ron</i> caña o lágrimas de monte.” (González, P.E., 2020, 14 de enero).</p> <p>“<i>Pitorro</i>. Esta bebida, parecida al <i>ron</i>, se elabora con caña de azúcar y es aromatizada con distintas frutas como <i>frutilla</i>, <i>piña</i> o <i>mango</i>. También pueden encontrarse con sabores a <i>chocolate</i> o <i>café</i>.” (Tapia, A., s.f.).</p> <p>“Aparte de los platos típicos que se sirven en Puerto Rico en la época navideña, como el lechón y el arroz con gandules, muchas familias agregan a sus meses el famoso <i>pitorro</i>, bebida de fuerte gradación alcohólica.” (Elnuevodía.com, 2013, 24 de noviembre).</p>	<p>Piña 0.213% - 72 veces</p> <p>Ron 0.133% - 45 veces</p> <p>Café 0.068% - 23 veces</p> <p>Chocolate 0.047% - 16 veces</p> <p>Fresa 0.035% - 12 veces</p> <p>Pitorro 0.026% - 9 veces</p> <p>Mango 0.020% - 7 veces</p> <p>Frutilla 0.003% - 1 vez</p> <p>Pitorro clandestino 0.003% - 1 vez</p>
<p>Cuba libre [term("cuba_libre-x")]</p> <p>“Mientras muchos piensan que un <i>cuba libre</i> es solo un <i>ron</i> y una <i>coca</i>, en realidad no es un <i>cuba libre</i> hasta que se agrega el <i>jugo de lima</i>, preferiblemente el de una lima fresca. Pruébalo con Don Q Añejo, un <i>ron</i> de ámbar superior que envejece en barricas de roble blanco americano durante 3-10 años.” (Hall, H., 2020, ¿? de febrero).</p>	<p>Ron 0.133% - 45 veces</p> <p>Lima 0.017% - 6 veces</p> <p>Cuba libre 0.011% - 4 veces</p> <p>Coca 0.003% - 1 vez</p> <p>Cola 0.003% - 1 vez</p>

	Jugo de lima 0.003% - 1 vez
<p>Té negro [term("té_negro-x")]</p> <p>“<i>Té negro</i>: perfectamente a sabores de comidas picantes y muy dulces. Queda bien aromatizado con especias como canela, cardamomo y pimienta. <i>Darjeeling</i>: el rey de los <i>tés negros</i>, con dejos de uva moscatel y toques cítricos. (...) English <i>breakfast</i>: es un <i>blend</i> de finos <i>tés negros</i>, de color ámbar rojizo y aroma penetrante, de cuerpo robusto, y con notas de malta y roble, acompaña la pastelería suave.” (InEventos, s.f.).</p>	<p>Canela 0.115% - 39 veces</p> <p>Té 0.035% - 12 veces</p> <p>Té negro 0.011% - 4 veces</p>
<p>Té verde [term("té_verde-x")]</p> <p>“Frappé de <i>té verde Mavi Mavi</i> está hecho con la corteza del árbol <i>mavi</i> que se hierva, a veces con especias como el jengibre y la canela, o se agrega fruta para diferentes sabores. Una versión alcohólica se elabora fermentando esta mezcla con azúcar. El mejor lugar para recoger <i>mavi</i> es en los puestos de carretera locales.” (Hall, H.. 2020, ¿? de febrero).</p> <p>“<i>Té verde</i>: para comidas suaves. Es bueno acompañando comida japonesa, en especial el sushi, y excelente con ceviches, carnes blancas al limón y queso de cabra. (...) La <i>menta</i> y el <i>té verde</i> serán siempre aliados indiscutibles, tanto en los platillos salados como dulces.” (InEventos, s.f.).</p>	<p>Té 0.035% - 12 veces</p> <p>Menta 0.017% - 6 veces</p> <p>Mavi 0.011% - 4 veces</p> <p>Té verde 0.011% - 4 veces</p> <p>Mavi 0.003% - 1 vez</p>
<p>Cerveza [lemma=="cerveza"] Medalla</p> <p>“Uno no es boricua hasta que se va de chinchorro por esta ruta y se tira una foto con la alcapurria y una <i>cervecita</i> en mano.” (González, P.E., 2020, 14 de enero).</p> <p>“<i>Cervezas</i> locales. Lo mejor es que son buenas y a buen precio.” (Sal, 2016, 31 de marzo).</p> <p>“La <i>cerveza Medalla</i> hasta hace pocos años era la única <i>cerveza</i> que se elaboraba en Puerto Rico.”</p> <p>“No hay nada como una <i>cerveza</i> helada que se disfruta mientras se balancea en las olas de Playa Sucia o Culebra. <i>Medalla</i> es una <i>cerveza</i> ligera que se fabrica en Mayagüez.” Hall, H., 2020, ¿? de febrero).</p>	<p>Cerveza 0.017% - 6 veces</p> <p>Cerveza Medalla 0.011% - 4 veces</p>
<p>Malta [lempos=="malta-n"]</p> <p>“<i>Malta</i> es una bebida de <i>malta</i> no fermentada y ligeramente carbonatada que es muy popular entre los puertorriqueños. Se vende en latas y botellas pequeñas, es</p>	<p>Malta 0.011% - 4 veces</p> <p>Bebida de malta 0.003% - 1 vez</p>

un sabor especial para el Caribe y puede llevar algo de tiempo acostumbrarse.” (Hall, H., 2020, ¿? de febrero).

“*English breakfast*: Es un *blend* de finos tés negros, de color ámbar rojizo y aroma penetrante, de cuerpo robusto, y con notas de *malta* y roble. acompaña la pastelería suave.” (InEventos, s.f.).

12. REPÚBLICA DOMINICANA

TOKENS: 31 756

PALABRAS: 26 770



PLATOS TÍPICOS	FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)
<p>Bandera dominicana [term("bandera_dominicana-x")]</p> <p>“El almuerzo es la comida principal del día. El plato típico es la <i>bandera dominicana</i>: un enorme plato con <i>arroz</i> y <i>habichuelas</i> (frijoles), con <i>pollo</i> o <i>carne</i> y acompañado de una <i>ensalada</i>, <i>aguacate</i> y <i>tostones</i> (<i>plátano</i> frito y aplastado).” (El Veedor Digital, 2019, 15 de febrero).</p> <p>“Esta es la base de la <i>bandera dominicana</i>, que es como cariñosamente llamamos a nuestro almuerzo tradicional, consistente en <i>arroz</i> blanco, <i>habichuelas</i> guisadas, <i>pollo</i> o <i>res</i> y <i>ensalada</i>.” (Tía Clara, 2020, 21 de abril).</p> <p>“El <i>pollo</i> guisado es comúnmente servido como parte de la <i>bandera dominicana</i>.” (Ramírez Gisbert, R., 2016, 11 de noviembre).</p>	<p>Plátano 0.422% - 134 veces</p> <p>Pollo 0.318% - 101 veces</p> <p>Carne 0.274% - 87 veces</p> <p>Arroz 0.258% - 82 veces</p> <p>Habichuelas 0.248% - 79 veces</p> <p>Ensalada 0.100% - 32 veces</p> <p>Aguacate 0.047% - 15 veces</p> <p>Bandera dominicana 0.031% - 10 veces</p>
<p>Mangú [lempos=="mangú-n"]</p> <p>“El <i>mangú</i> es otro de los platos donde el <i>plátano</i> es protagonista. Se trata de un <i>puré de plátano</i> hervido, el cual es posteriormente salteado con <i>cebolla</i> y <i>queso</i> y se sirve finalmente con <i>salami</i>. Es un plato muy típico que, tradicionalmente, se sirve para el desayuno ya que es una auténtica bomba. Algunos platos imprescindibles en la gastronomía dominicana.” (Ramírez Gisbert, R., 2016, 11 de noviembre).</p> <p>“El <i>mangú</i>, destinado principalmente para el desayuno, es un <i>puré de plátano</i> verde y que puede ir acompañado de muchos elementos.” (Visitar República Dominicana.com, s.f.).</p>	<p>Plátano 0.422% - 134 veces</p> <p>Queso 0.138% - 44 veces</p> <p>Cebolla 0.126% - 40 veces</p> <p>Mangú 0.126% - 40 veces</p> <p>Plátano verde 0.085% - 27 veces</p>

<p>“<i>Mangú con salami</i> de seitán: 4 <i>plátanos verdes</i> grandes, 6 tazas de agua para cubrir los <i>plátanos</i>, al hervir 2 tazas de agua fría, 2 1/2 cdas de sal de mar, 3 cdas de mantequilla vegana, 1 <i>cebolla</i> roja rebanada, 2 cdas de vinagre de manzana (puedes sustituir por vinagre blanco), 4 cdas de aceite de oliva, 16 rebanadas de <i>salami</i> de seitán de 1/2 pulg de espesor (...).” (Viva Vegetariano, 2015, 17 de septiembre).</p>	<p>Puré 0.059% - 19 veces</p> <p>Salami 0.056% - 18 veces</p> <p>Puré de plátano 0.018% - 6 veces</p>
<p>Mofongo [lempos=="mofongo-n"]</p> <p>“El <i>mofongo</i>, un plato original de Puerto Rico, tiene su propia versión dominicana, con <i>plátanos</i> majados, ajo y <i>cerdo</i> o <i>camarones</i>.” (El Veedor Digital, 2019, 15 de febrero).</p> <p>“El <i>mofongo</i> es uno de los platos bandera en República Dominicana, y uno de los más elaborados y vistosos. Se trata de un delicioso guiso que puede ser de <i>pollo</i> o <i>gambas</i> y que se sirve sobre una especie de mortero, hecho con <i>plátanos</i> majados con ajo (y en ocasiones, con chicharrón). Si recorres la zona norte de República Dominicana y vas en dirección hacia Santiago de los Caballeros o Puerto Plata, no dejes de visitar la región de Moca, donde se dice que se sirve el mejor <i>mofongo</i> del país.” (Ramírez Gisbert, R., 2016, 11 de noviembre).</p>	<p>Plátano 0.422% - 134 veces</p> <p>Pollo 0.318% - 101 veces</p> <p>Plátano verde 0.085% - 27 veces</p> <p>Cerdo 0.053% - 17 veces</p> <p>Camarones 0.025% - 8 veces</p> <p>Mofongo 0.025% - 8 veces</p> <p>Gambas 0.009% - 3 veces</p>
<p>Pastel [lemma=="pastel"] en hoja</p> <p>“Los <i>pasteles en hoja</i>, tan ‘dominicanos’, y los bollitos de los sancochos tienen parientes en África. Además, el sancocho también cuenta con versiones en el oeste del lejano continente. El sociólogo e investigador Dagoberto Tejeda manifiesta que muchos dominicanos no saben que cuando comen un <i>pastel en hoja</i> o un mofongo participan de la herencia afrodescendiente.” (El Veedor Digital, 2019, 15 de febrero).</p> <p>“Los <i>pasteles en hoja</i>, aunque se consumen todo el año, tienen su reinado en diciembre, sobre todo para las cenas del 24 y 31. No hay mesa dominicana esas noches, en que no estén los famosos <i>pasteles en hoja</i>. Desde el tradicional relleno de <i>carne</i>, con masa de <i>plátanos</i> y víveres blancos, hasta las más modernas versiones, los <i>pasteles</i> son muy demandados por los dominicanos. La masa puede ser de <i>yuca</i> y el relleno varía también con vegetales, <i>maíz</i>, <i>queso</i>, <i>mariscos</i> y hasta <i>carne</i> de soya. La envoltura tradicional es una hoja de <i>plátano</i> mareada, aunque ya se usa envolver en papel encerado. Los <i>pasteles en hoja</i> se ven en toda América, pero en otros países presentan otros nombres como tamales (a base de <i>maíz</i>) o hayacas (o hallaca) como le llaman en Venezuela. En Brasil los preparan con <i>yuca</i> o</p>	<p>Plátano 0.422% - 134 veces</p> <p>Maíz 0.302% - 96 veces</p> <p>Carne 0.274% - 87 veces</p> <p>Queso 0.138% - 44 veces</p> <p>Pastel 0.110% - 35 veces</p> <p>Yuca 0.100% - 32 veces</p> <p>Marisco 0.072% - 23 veces</p> <p>Pastel en hoja 0.059% - 19 veces</p> <p>Guineo</p>

<p><i>guineos verdes</i> y en Colombia, primero los envuelven con una hoja de repollo y luego una de plátano. En Puerto Rico la mayoría son elaborados a base de <i>plátano</i> maduro. Algunos datos históricos indican que son de origen africano, ya que en este continente se acostumbra a cocinar en hojas de <i>plátanos</i>. El <i>pastel</i> de África está compuesto básicamente de <i>yuca</i> o <i>guineo verde</i> sin relleno y se usa para acompañar las <i>carnes</i>.” (Soriano, I., s.f.).</p>	<p>0.028% - 9 veces</p> <p>Guineo verde 0.012% - 4 veces</p>
<p>Sancocho [lemma=="sancocho"]</p> <p>“El <i>sancocho</i> tiene un peso aún más simbólico y normalmente se hace para una ocasión especial, incluyendo año nuevo, y debe ser compartido con la familia y seres queridos. Este guiso de tubérculos gruesos combina <i>pollo</i>, <i>cerdo</i>, <i>yuca</i>, ñame, <i>plátanos</i> verdes y papas. Se sirve con un tazón de arroz blanco y rebanadas de <i>aguacate</i>. Algunos dicen que cura las resacas.” (El Veedor Digital, 2019, 15 de febrero).</p> <p>“El <i>sancocho</i> dominicano de lujo es el de siete <i>carnes</i> en el que 7 tipos de carnes de 4 animales se mezclan con <i>ayuyama</i>, raíces y verduras para crear un caldo rico como no has probado antes. La versión simplificada puede contener solo res, y quizá <i>pollo</i>.” (Tía Clara, 2020, 21 de abril).</p> <p>“El <i>sancocho</i> es probablemente uno de los platos más populares en República Dominicana. Este guiso se puede preparar con varios tipos de <i>carne</i> y con ingredientes como la patata, la <i>yuca</i> y la infaltable <i>yautía</i>, un tubérculo muy consumido en el Caribe. El <i>sancocho</i> finalmente se sirve con arroz blanco y <i>aguacate</i>.” (Ramírez Gisbert, R., 2016, 11 de noviembre).</p> <p>“Sancocho dominicano (República Dominicana). Ingredientes principales: 1 <i>pollo</i> mediano cortado en trozos, 1 chuleta de <i>cerdo</i>, ½ kg de <i>carne</i> picada, ½ kg de <i>yuca</i>, 1 <i>plátano</i> verde grande, 1 ñame, 1 <i>yautía</i>, ¼ <i>ayuyama</i> pelada, 1 mazorca de <i>maíz</i>, 1 pimiento verde picado, ½ manojo de perejil, 2 cebollas rojas pequeñas picadas, 2 dientes de ajo machacados, 3 hojas de cilantro ancho, caldo de <i>carne</i>, 2 cucharadas de vinagre, 1 cucharada de salsa inglesa, 2 cucharadas de azúcar, 1 patata grande pelada (opcional) (...)” (Gloria Giménez, M., s.f.).</p>	<p>Plátano 0.422% - 134 veces</p> <p>Pollo 0.318% - 101 veces</p> <p>Maíz 0.302% - 96 veces</p> <p>Carne 0.274% - 87 veces</p> <p>Auyama 0.126% - 40 veces</p> <p>Sancocho 0.122% - 39 veces</p> <p>Yuca 0.100% - 32 veces</p> <p>Aguacate 0.047% - 15 veces</p> <p>Cerdo 0.053% - 17 veces</p> <p>Yautía 0.040% - 13 veces</p>
<p>Tostón [lemma=="tostón"]</p> <p>“El <i>plátano</i>, el rey de la gastronomía dominicana. Ya sea como elemento principal o como guarnición, el <i>plátano</i> está presente en muchísimos platos dominicanos. La manera más común de encontrarlo es en forma de <i>tostones</i>, rodajas de <i>plátano verde</i> frito que se sirven con un toque de sal como acompañamiento en prácticamente cualquier plato. Ya sea para un pescado, carne, arroz o una ‘picadera’, los</p>	<p>Plátano 0.422% - 134 veces</p> <p>Aceite 0.188% - 60 veces</p> <p>Tostón 0.144% - 46 veces</p> <p>Plátano verde</p>

<p><i>tostones</i> son una delicia que hechiza a cualquiera.” Ramírez Gisbert, R., 2016, 11 de noviembre).</p> <p>“<i>Tostones</i>, complemento y guarnición, son rodajas de <i>plátano verde</i> fritas con un toque de sal y en algunos casos con vinagre y ajo.” (Repdominicana.info, s.f.).</p> <p>“¿Qué son <i>tostones</i>? Los <i>tostones</i> son rodajas de <i>plátanos verdes</i> (o machos), fritas, aplanadas y luego fritas nuevamente. Es el plato de acompañamiento preferido de los dominicanos, y tan bienvenido en los puestos de comida de la calle como en las mesas en casa.” (González, C., s.f.).</p> <p>“Estos <i>tostones</i> crujientes y fáciles de hacer se hacen con la freidora de aire -o en el horno si es lo que tienes. Como hacer <i>tostones</i> en air fryer, <i>tostones</i> congelados air fryer, <i>tostones</i> de <i>plátano</i> air fryer, <i>tostones</i> horneados. Ingredientes: 2 <i>plátanos verdes</i>, 2 cda <i>aceite</i> de oliva, 1 cda sal o más, a gusto 1 cda ajo en polvo opcional (...).” (González, C., 2020, 22 de marzo).</p>	<p>0.085% - 27 veces</p>
<p>Chenchén [lemma=="chenchén"]</p> <p>“El <i>maíz</i> al igual que el <i>plátano</i> es uno de los ingredientes que más se utiliza en la comida dominicana. Puede formar parte de platillos dulces o salados, este es el caso del <i>chenchén</i>, una preparación típica del sur del país.” (Argulo, C., s.f.).</p> <p>“La forma más tradicional de preparar el <i>chenchén</i> es en un fogón o anafe, poniendo carbón sobre la tapa del caldero. Esto se hace con el fin de que el <i>chenchén</i> forme una capa crujiente o concón por encima y por debajo. El <i>chenchén</i> es una comida que se sirve como plato fuerte, por lo que se cocina hasta que adquiere una consistencia firme y es acompañado con habichuelas rojas guisadas cual si fuera un arroz blanco. Pero su acompañante más famoso es la carne, que casi siempre es de chivo, por lo que la gente ha acuñado la expresión <i>chenchén</i> con chivo para referirse a este plato. Algunos preparan esta carne con picante. Un <i>chenchén</i> no se prepara sin <i>leche de vaca</i>, <i>leche de coco</i> y <i>mantequilla</i>, pero hay quienes han hecho variaciones a la receta, incorporando, por ejemplo, ajíes, cebolla o incluso especias como el anís. En el municipio de Padre Las Casas, se prepara con frijoles como si fuera un moro.” (Corporan, R., 2010, 7 de octubre).</p> <p>“Chenchén. 2 tazas de agua, 1 1/4 taza de <i>leche</i>, 1 taza de <i>leche de coco</i>, 1 cucharada de azúcar, 1 cucharada de margarina o <i>mantequilla</i>, 1 cucharada de sal, 1 lb de <i>maíz caquiado</i> (majado a pilón) (...).” (Corporan, R., 2010, 7 de octubre).</p>	<p>Leche 0.415% - 132 veces</p> <p>Maíz 0.302% - 96 veces</p> <p>Mantequilla 0.075% - 24 veces</p> <p>Leche de coco 0.062% - 20 veces</p> <p>Chenchén 0.056% - 18 veces</p> <p>Maíz caquiado 0.022% - 7 veces</p>
<p>Pastelón de berenjena [term("pastelón_de_berenjena-x")]</p>	<p>Leche 0.415% - 132 veces</p>

<p>“<i>Pastelón de berenjena</i> dominicano: esta delicia repleta de queso, y con una textura parecida a mousse, es una alternativa a los <i>pastelones</i> con carne que te va a encantar. Acompañado de una ensalada puedes servirlo como una comida completa. Ingredientes: 2 cucharadas de aceite para engrasar molde, 3 cucharadas de <i>mantequilla</i>, 4 cucharadas de harina cernida, 1 1/2 taza de <i>leche</i> evaporada o sustituto, 1 cucharadita de sal (o más, al gusto), 1/2 taza de queso mozzarella rallado, 4 <i>berenjenas</i> grandes cortadas en rodajas muy finas, 1/2 taza de parmesano rallado (...).” (Tu hogar, s.f.).</p> <p>“Cómo hacer <i>pastelón de berenjena</i> Ingredientes: 2 <i>berenjenas</i> grandes, una libra de queso danés rebanado, media libra de queso cheddar (amarillo) rebanado, media libra de queso mozarella, una libra de carne de <i>pollo</i> molida, medio ají morrón, una cucharadita de <i>mantequilla</i>, un diente de ajo molido, una cucharada de aceite de oliva, sal, pimienta al gusto, salsa Prego (...).” (González, C., s.f.).</p>	<p>Pollo 0.318% - 101 veces</p> <p>Queso 0.138% - 44 veces</p> <p>Mantequilla 0.075% - 24 veces</p> <p>Berenjena 0.044% - 14 veces</p> <p>Pastelón 0.031% - 10 veces</p> <p>Pastelón de berenjena 0.031% - 10 veces</p>
<p>Moro de guandules [term("moro_de_guandules-x")] con coco</p> <p>“Las habichuelas con dulce se consumen como postre, popularmente desde el Miércoles de Cuaresma hasta el Viernes Santo, acompañando a un plato principal de asopao o <i>moro de guandules</i> con pescado, siguiendo la tradición de que en este día no se puede consumir carne.” (Escuela Dominicana de Alimentos y Bebidas, 2018, 16 de marzo).</p> <p>“<i>Moro de guandules con coco</i>. Esta receta de <i>moro de guandules con coco</i> es un legado de Samaná a la tradición dominicana, y plato esencial en nuestra cena navideña. La primera vez que probé el <i>moro de guandules con coco</i> fue en un viaje que hizo mi familia a Samaná cuando era niña. Hoy en día este <i>arroz con guandules y coco</i> de la bella Bahía ha sido adoptado por todo el país y se ha convertido en un clásico de la cena de navidad y año nuevo.” (González, C., s.f.).</p> <p>“<i>Moro de guandules con coco</i>: un legado de Samaná a la tradición culinaria dominicana, y plato esencial en la cena navideña en la República Dominicana. Ingredientes: 2 cda aceite de oliva, divididas 1/2 cda ajo, 1 cda cilantro finalmente picado, 1/4 taza <i>ají cubanela</i> (aprox. 1 ají) cortados en cubos, 1/4 taza apio picado, 1/8 taza alcaparras (opcional), 12 aceitunas sin semilla cortadas en mitades (opcional), 1 pizca orégano, 1 1/2 cda salt, 4 taza arroz, 2 taza <i>guandules</i> hervidos, 3 1/2 taza agua, 1/2 taza salsa de tomate, 2 taza <i>leche de coco</i> (...).” (González, C., s.f.).</p>	<p>Coco 0.409% - 130 veces</p> <p>Arroz 0.258% - 82 veces</p> <p>Moro 0.066% - 21 veces</p> <p>Leche de coco 0.062% - 20 veces</p> <p>Ají 0.059% - 19 veces</p> <p>Guandul 0.059% - 19 veces</p> <p>Moro de guandules con coco 0.031% - 10 veces</p> <p>Ají cubanela 0.009% - 3 veces</p>
<p>Pescado [lemma=="pescado"] con coco</p> <p>“El <i>pescado con coco</i> es un plato emblemático de la península de Samaná. (...) Esta cultura gastronómica en</p>	<p>Coco 0.409% - 130 veces</p> <p>Pescado</p>

<p>Samaná es muy peculiar porque casi todos sus platos se preparan con <i>coco</i>, siendo el <i>pescado con coco</i> uno de los más famosos a pesar de su sencilla preparación. Esta rica y aromática receta, que forma parte de la cocina dominicana, se prepara a base de <i>pescado</i>, <i>leche de coco</i>, sal, ajo, <i>orégano</i> y <i>salsa de tomate</i> (opcional). Casi nadie se resiste a probar un rico <i>pescado</i> al estilo Samaná y, para acompañarlo, no hay nada mejor que arroz blanco, o un moro de guandules, que en esta península suelen cocinarse, por supuesto, con ser acompañado con arroz, plátanos fritos, con lo que usted desee.” (CDN, 2015, 7 de agosto).</p>	<p>0.157% - 50 veces</p> <p>Leche de coco 0.062% - 20 veces</p> <p>Orégano 0.056% - 18 veces</p> <p>Salsa de tomate 0.044% - 14 veces</p> <p>Pescado con coco 0.031% - 10 veces</p>
<p>Asopao [lemma=="asopao"]</p> <p>“El <i>asopao</i> es una energética y reconstituyente <i>sopa de arroz</i>, <i>marisco</i>, <i>tomate</i> y con un toque de <i>cilantro</i> y otras hierbas. Hay muchas variedades, Entre los <i>asopaos</i> ‘de lujo’ destaca el <i>asopao</i> de mariscos. Hay también asopao de langosta, cangrejos, camarones.” (Cookpad, s.f.).</p> <p>“Asopao: exquisita sopa de arroz, pollo y tomate con un toque de cilantro. Existen otras variedades como el asopao de mariscos.” (Repdominicana.info, s.f.).</p> <p>“Aparte de la feria, quienes deciden visitar a Higüey pueden degustar en restaurantes u otros puestos un asopao de mariscos, preparado con caldo de tomate, pescados y mariscos, así como un sanchoco al estilo cocido español, en el que se incluye, yuca, ñame, maíz, plátano y especias.” (Bonifacio, J., 2017, 18 de enero).</p> <p>“Asopao de camarones y paellas de mariscos son también una buena opción.” (González, C., s.f.).</p>	<p>Pollo 0.318% - 101 veces</p> <p>Tomate 0.097% - 31 veces</p> <p>Marisco 0.072% - 23 veces</p> <p>Cilantro 0.059% - 19 veces</p> <p>Sopa 0.059% - 19 veces</p> <p>Asopao 0.031% - 10 veces</p> <p>Camarones 0.025% - 8 veces</p> <p>Langosta 0.025% - 8 veces</p> <p>Asopao de marisco 0.015% - 5 veces</p> <p>Sopa de arroz 0.009% - 3 veces</p>
<p>Pica pollo [term("pica_pollo-x")] (no es pollo frito)</p> <p>“El <i>pica pollo</i> es <i>pollo frito</i> y generalmente enharinado. Por eso tiene una capa crocante y sabrosa, en la que se acumula el sazón. Es muy similar al <i>pollo</i> americano KFC.” (Cookpad, s.f.).</p> <p>“El <i>pica pollo</i> no es más que pollo enharinado y frito con sazones y especias del agrado del dominicano. Antes de ser frito el <i>pollo</i> es hervido con algunas de las especias, hierbas y vegetales usados en nuestra cocina. Generalmente servido</p>	<p>Pollo 0.318% - 101 veces</p> <p>Aceite 0.188% - 60 veces</p> <p>Huevo 0.066% - 21 veces</p> <p>Pica pollo 0.066% - 21 veces</p>

<p>con plátanos verdes fritos (tostones) con cachú o con papas fritas. Ojo: No confundir con el <i>pollo frito</i>, el dominicano llama <i>pollo frito</i> al <i>pollo</i> sin enharinar sazonado con mucho limón y frito en <i>aceite</i>. Toma un color más oscuro y menos dorado que el <i>pica pollo</i>.” (Okdario, 2017, 15 de septiembre).</p> <p>“El <i>pica pollo</i> es una receta tradicional del <i>pollo frito</i>. El secreto está en el <i>adobo</i> o marinado de la carne que se suele dejar de un día para otro macerado con especias y a veces con <i>cerveza</i>. El resultado es una carne más jugosa. Posteriormente se reboza con harina y <i>huevo</i> y se fríe. Hay distintas versiones del <i>pica pollo</i>, como suele pasar con las recetas populares. En algunos casos, en lugar de pimentón dulce se añade picante que junto a la pimienta harían honor al nombre de '<i>pica pollo</i>'. Ingredientes: 600 g de <i>pollo</i> (muslos, contra muslos, pechuga), 1 <i>huevo</i>, 200 g de harina, <i>aceite</i> de oliva para freír. Para el marinado, 200 ml de <i>cerveza</i>, 60 g de harina, 1 cucharadita de pimentón dulce, ½ cucharadita de ajo en polvo, ½ cucharadita de varias especias (tomillo, <i>orégano</i> y estragón), ¼ de cucharada de pimienta negra, sal (...).” (Cabellus Escasus, 2020, 25 de febrero).</p>	<p>Cerveza 0.056% - 18 veces</p> <p>Orégano 0.056% - 18 veces</p> <p>Pollo frito 0.031% - 10 veces</p> <p>Adobo 0.018% - 6 veces</p>
<p>Mondongo [lemma=="mondongo"]</p> <p>“El <i>callo</i>, <i>mondongo</i>... es considerado un tipo de despojo comestible consistente en los estómagos de diversos animales con los que se preparan diversas recetas, especialmente en temporadas de temperaturas frías. (...) Por lo regular la gente prefiere utilizar el <i>mondongo</i> de ternera (vaca). Suele comprarse fresco, aunque igualmente se consigue cocido en su propia gelatina y enlatado. Es un plato considerado de gusto adquirido. Preparación del <i>mondongo</i> en el Caribe. Este se pone a cocinar o ablandar en agua en trocitos, generalmente la parte de la panza, la más demandada por los comensales, aunque se utiliza también trozos de los tubos o intestinos. Además del <i>callo</i> o <i>mondongo</i> de res propiamente dicho, este plato se caracteriza por contener trocitos cuadrados de <i>papas</i>, mazorcas o los granos de <i>maíz</i>, trocitos de <i>yuca</i>, ñame, arvejas, <i>zanahoria</i>, garbanzo, comino, cilantro y <i>cebolla</i>...” (Ramírez, N., 2012, 3 de mayo).</p> <p>“Receta de <i>mondongo</i> (<i>caldo</i> de tripas). Ingredientes: 2 lbs [0.90 kg] de tripas limpia y lavada escrupulosamente, 4 limones (limas fuera de la RD), 3 ramos de cilantro, 1 1/2 cucharadas de sal (puede que no la uses toda), 1 pizca de pimienta, 2 cucharadas de aceite [maní, <i>maíz</i> o canola], 2 <i>cebollas</i> rojas cortadas en trozos pequeños, 1 cucharadita de ajo majado, 1/2 taza de apio rebanado, 4 <i>ajíes morrones</i> cortado en trozos pequeños, 6 tomates cortados en cuartos, 1 taza de <i>salsa de tomate</i>, 1 pizca de orégano, 6 tazas de agua (podrías no usarla toda), 3 <i>papas</i> grandes cortadas en trozos pequeños, 1 <i>zanahoria</i> grande cortada en cubos, 1</p>	<p>Maíz 0.302% - 96 veces</p> <p>Cebolla 0.126% - 40 veces</p> <p>Yuca 0.100% - 32 veces</p> <p>Mondongo 0.047% - 15 veces</p> <p>Papa 0.047% - 15 veces</p> <p>Salsa de tomate 0.044% - 14 veces</p> <p>Callo 0.025% - 8 veces</p> <p>Zanahoria 0.022% - 7 veces</p> <p>Ají morrón 0.009% - 3 veces</p>

<p>cucharada de salsa picante o agrio de naranja (opcional) (...)." (Simple by Clara, s.f.).</p>	
<p>Yaniqueque [lemma=="yaniqueque"]</p> <p>"<i>Yaniqueque</i>. Deliciosas frituras súper crujientes, las de la playa de Boca Chica son las más famosas, pero puedes encontrarlas en cualquier fritura. Ingredientes: 2 tazas de harina de trigo todo uso, 1/4 cucharadita de polvo de hornear, 1/4 cucharadita de bicarbonato de soda, 1/2 cucharadita de sal común, 1/4 taza de agua, 3 cucharadas de <i>aceite</i> vegetal (soya, maíz o maní) para la masa, 2 tazas de aceite vegetal para freír (soya, maíz o maní), 1/2 cucharada de sal de mar gruesa (...)." (González, C., s.f.).</p> <p>"El <i>yaniqueque</i>, un nacionalizado muy popular en sus dos versiones. Calentito, saladito, crujiente, relleno o clásico el <i>yaniqueque</i> es uno de esos antojos irresistibles al paladar. Aunque nació como un bocado simple, hoy en día se rellena con <i>jamón</i>, huevo, <i>queso</i>, <i>mariscos</i> y <i>carne</i> de pollo, entre otros ingredientes, incluso hay uno famoso que es el <i>yaniqueque</i> light, relleno de vegetales. A pesar de que la receta no es un secreto para ningún dominicano, porque todos saben que está elaborado con harina de trigo, sal, agua y un poquito de polvo para hornear (para que crezca), nadie en su casa ha podido conseguir hacer un <i>yaniqueque</i> como los que venden en las calles. Y como todo evoluciona hoy se hacen versiones tipo empanada que se rellenan de distintos ingredientes: <i>jamón</i>, <i>queso</i>, salami, <i>carne</i>, <i>mariscos</i> y la espectacular completa." (Luciano, L., 2009, 26 de febrero).</p>	<p>Carne 0.274% - 87 veces</p> <p>Aceite 0.188% - 60 veces</p> <p>Yaniqueque 0.094% - 30 veces</p> <p>Queso 0.138% - 44 veces</p> <p>Marisco 0.072% - 23 veces</p> <p>Jamón 0.018% - 6 veces</p>
<p>Arroz [lemma=="arroz"] blanco (concón)</p> <p>"Había ciertos productos como el <i>arroz blanco</i>, las habichuelas (legumbres) rojas guisadas, el sancocho dominicano, entre otros platos que eran un estigma en casa, pero que mi madre nos sirviera el mangú realmente no." (Viva Vegetariano, 2015, 17 de septiembre).</p> <p>"El <i>arroz</i> es la base de la dieta dominicana. Hay un gran número de platos basados en el arroz en nuestra cocina, pero ninguno es tan común o importante como el <i>arroz blanco</i>. Esta es la base de la bandera dominicana, que es como cariñosamente llamamos a nuestro almuerzo tradicional, consistente en <i>arroz blanco</i>, habichuelas guisadas, pollo o res y ensalada. El <i>arroz blanco</i> es la prueba del cocinero dominicano competente. El resultado debe ser un <i>arroz blanco</i> pero firme y de granos separados, y por supuesto, con una capa del delicioso <i>concón</i> dorado." (Ramírez Gisbert, R., 2016, 11 de noviembre).</p>	<p>Arroz 0.258% - 82 veces</p> <p>Arroz blanco 0.066% - 21 veces</p> <p>Concón 0.003% - 1 vez</p>
<p>Habichuela [lemma=="habichuela"] guisada</p>	<p>Habichuela 0.248% - 79 veces</p>

<p>“La gastronomía dominicana, alquimia de tres culturas. Basta revisar los menús de restaurantes en las principales zonas turísticas del país para encontrar platos de la gastronomía criolla, como casabe, sancocho, mangú, pasteles en hoja, moros, <i>habichuelas guisadas</i>, pescados con coco y otros.” (El Veedor Digital, 2019, 15 de febrero).</p> <p>“La ‘bandera’, plato de gran valor proteínico compuesto por arroz, <i>habichuelas guisadas</i> y carne, es parte de la identidad gastronómica criolla que trasciende dentro y fuera de la isla.” (El Veedor Digital, 2019, 15 de febrero).</p> <p>“Las <i>habichuelas</i> (o <i>frijoles</i>) son una fuente abundante y económica de proteína, lo que las hace un ingrediente muy popular en Latinoamérica, y la República Dominicana no es la excepción. Las <i>habichuelas guisadas</i> se sirven con el arroz, más comúnmente con arroz blanco, y forma uno de los cuartos de la bandera dominicana, nuestro almuerzo tradicional. Cada hogar tiene su propia versión, con pequeños cambios en los ingredientes y cada uno seguro de que la suya es la mejor.” (Ramírez Gisbert, R., 2016, 11 de noviembre).</p>	<p>Cebolla 0.126% - 40 veces</p> <p>Habichuela guisada 0.031% - 10 veces</p>
<p>Casabe [lemma=="casabe"]</p> <p>“En su inventario, el autor refiere que la <i>yuca</i>, el maíz, el <i>casabe</i>, la arepa y la catibía fueron y siguen siendo parte esencial de la dieta dominicana.” (El Veedor Digital, 2019, 15 de febrero).</p> <p>“El <i>casabe</i> se puede degustar en restaurantes de cocina criolla y es el sustituto del pan. Se trata de una <i>torta</i> elaborada a base de <i>harina de yuca</i>.” (Visitar República Dominicana.com, s.f.).</p> <p>“En Higüey, uno de los alimentos presentes en el arte culinario es la <i>yuca</i>, un tubérculo con el que se preparan empanadas, arepitas, jugos, ponche, ‘cheesecake’, <i>casabe</i>, flan, dulce de coco, buñuelos, bollos y la propia <i>yuca</i> frita.” (Bonifacio, J., 2017, 18 de enero).</p>	<p>Yuca 0.100% - 32 veces</p> <p>Casabe 0.044% - 14 veces</p> <p>Torta 0.015% - 5 veces</p> <p>Harina de yuca 0.009% - 3 veces</p>
<p>Chivo [lemma=="chivo"] guisado</p> <p>“El <i>chivo guisado</i>: es uno de los platos más comunes en toda la República Dominicana, así como el pescado cocinado con coco, un guiso muy común especialmente en las zonas costeras.” (Cookpad, s.f.).</p> <p>“No dejen de ordenar su <i>chivo guisado</i> con salsa criolla acompañado de su emblemático concón con habichuela y aguacate.” (Bocao, 2015, 27 de febrero).</p> <p>“El <i>chivo guisado</i> es un plato exquisito de preparar: mezcle la <i>carne de chivo</i> con el <i>orégano</i>, <i>cebolla</i>, <i>ajo</i>, <i>ají cubanela</i>, <i>ají picante</i> y jugo de naranja agria, una cucharadita de sal y dejar</p>	<p>Chivo 0.072% - 23 veces</p> <p>Orégano 0.056% - 18 veces</p> <p>Cebolla 0.126% - 40 veces</p> <p>Chivo guisado 0.031% - 10 veces</p> <p>Ají cubanela 0.009% - 3 veces</p>

<p>reposar por una hora. Ponga previamente a calentar el caldero y agregue un poco de azúcar, cuando la misma se torne marrón ponga la carne. Cocine y remueva la carne hasta que se torne dorada por todos lados.” (Institucional Dominicana, s.f.).</p>	<p>Carne de chivo 0.006% - 2 vez</p> <p>Ají picante 0.003% - 1 vez</p>
<p>DULCES TÍPICOS</p>	<p>FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)</p>
<p>Arepa [lemma=="arepa"] de maíz</p> <p>“La <i>arepa de maíz</i> dulce es típico de la cocina dominicana.” (Cookpad, s.f.).</p> <p>“La <i>arepa de maíz</i> dominicana es también conocida como pastel dominicano de <i>maíz</i>. Es muy popular en las casas dominicanas y es ideal para desayunar o merendar. Acompañada de café, <i>leche</i> o chocolate caliente.” (Cookpad, s.f.).</p> <p>“<i>Arepa dulce de maíz</i> (estilo dominicano). Este tipo de pudín es conocido en RD como <i>arepa</i> y suele comerse en el desayuno o cena con chocolate frío o caliente. Es muy conocido en las carreteras ya que lo venden en puestos ambulantes y de dicha venta muchas familias se ganan la vida.” (Cookpad, s.f.).</p> <p>“La <i>arepa</i> dominicana es a base de <i>harina de maíz</i> dulce. Anteriormente se cocinaba con leña o carbón encendido en la tapa. Con el auge que ha tenido el consumo de estos dulces, se han creado tiendas especializadas, como es el caso de Productos Mi Vieja, cuyos postres tienen al <i>coco</i> como uno de sus ingredientes principales.” (Fermin, D., s.f.).</p>	<p>Leche 0.415% - 132 veces</p> <p>Coco 0.409% - 130 veces</p> <p>Maíz 0.302% - 96 veces</p> <p>Arepa 0.075% - 24 veces</p> <p>Pasas 0.044% - 14 veces</p> <p>Arepa de maíz 0.022% - 7 veces</p> <p>Arepa dulce de maíz 0.006% - 2 veces</p> <p>Maíz dulce 0.006% - 2 veces</p> <p>Harina de maíz 0.003% - 1 vez</p>
<p>Arroz [lemma=="arroz"] con leche</p> <p>“<i>Arroz con leche</i>. Con uno de los ingredientes principales de la llamada ‘bandera nacional’, este postre presenta de una manera completamente distinta el <i>arroz</i>. La <i>canela</i>, el toquecito de <i>limón</i> acompañado de la <i>azúcar</i>, la <i>leche</i> y el <i>arroz</i>, hacen de este un postre sencillo y exquisito.” (Ortega, B., 2019, 30 de junio).</p> <p>“En el área de los postres se encuentran el <i>arroz con leche</i>, el bizcocho dominicano, habichuelas con dulce, flan, el frío-frío, dulce de leche y caña de azúcar. Se aconseja probar el flan de piña o el arroz con leche.” (Repdominicana.info, s.f.).</p> <p>“Según Guzmán, el ‘pudín de batata, el <i>arroz con leche</i>, jalao de coco, majarete, dulce de coco tierno, arepa dulce de maíz, dulce de cáscara de naranja, y por supuesto las habichuelas</p>	<p>Leche 0.415% - 132 veces</p> <p>Arroz 0.258% - 82 veces</p> <p>Limón 0.097% - 31 veces</p> <p>Canela 0.056% - 18 veces</p> <p>Arroz con leche 0.022% - 7 veces</p>

<p>con dulce', forman parte del listado de dulces típicos dominicanos (...)." (Fermin, D., s.f.).</p>	
<p>Dulce de leche [term("dulce_de_leche-x")]</p> <p>"El <i>dulce de leche</i>, el dulce de coco, el arroz con leche, el dulce de cajuil y el dulce de naranja también forman parte de los postres que podemos encontrar en las tiendas o en las calles de República Dominicana." (Fermin, D., s.f.).</p> <p>"En el caso del cortadito de leche en capacillos, es un <i>dulce de leche cortada</i>, tal como lo conocemos, pero con una textura cremosa que es servida en capacillos", expresó Acosta." (Ortega, B., 2019, 30 de junio).</p>	<p>Leche 0.415% - 132 veces</p> <p>Dulce 0.296% - 94 veces</p> <p>Dulce de leche 0.022% - 7 veces</p> <p>Dulce de leche cortada 0.009% - 3 veces</p>
<p>Flan [lemma=="flan"]</p> <p>"Los postres en la gastronomía dominicana son importantes como cualquier otro plato típico del país, así lo expresa el chef Erik Malmsten. Destaca que dentro de los dulces más preparados en los hogares está el majarete, el <i>flan</i>, las habichuelas con dulce, el coco horneado y relleno, así como el suflé de batata y el arroz con leche." (Bonifacio, J., 2015, 18 de septiembre).</p> <p>"En Higüey, uno de los alimentos presentes en el arte culinario es la yuca, un tubérculo con el que se preparan empanadas, arepitas, jugos, ponche, 'cheesecake', casabe, <i>flan</i>, dulce de coco, buñuelos, bollos y la propia yuca frita." (Bonifacio, J., 2017, 18 de enero).</p>	<p>Leche 0.415% - 132 veces</p> <p>Huevo 0.066% - 21 veces</p> <p>Canela 0.056% - 18 veces</p> <p>Vainilla 0.031% - 10 veces</p> <p>Flan 0.022% - 7 veces</p>
<p>Habichuelas [lempos=="habichuela-n"] con dulce</p> <p>"Las <i>habichuelas con dulce</i> constituyen un postre típico de la República Dominicana y posiblemente el más popular de nuestra gastronomía." (Cookpad, s.f.).</p> <p>"El postre dominicano más especial son las <i>habichuelas con dulce</i>, un postre dulce a base de <i>frijoles</i>, consumido mayormente durante la época de Pascua, pero puede ser encontrado en diferentes reposterías todo el año. Los postres más populares son a base de <i>coco</i>, de <i>leche</i> o de <i>maíz</i>." (El Veedor Digital, 2019, 15 de febrero).</p> <p>"<i>Habichuelas con dulce</i>, orgullo dominicano durante la cuaresma. Las <i>habichuelas con dulce</i> son una combinación de <i>habichuelas</i> rojas, azúcar, <i>leche</i>, <i>galletas</i>, <i>batata</i> y distintas especias. Es un plato totalmente exclusivo de República Dominicana y a pesar de que haya experimentado algunas modificaciones a lo largo de la historia, sigue siendo un símbolo de la gastronomía criolla durante tiempos de Cuaresma, haciendo que sea prácticamente obligatorio su consumo durante estas fechas. Las <i>habichuelas con dulce</i> se consumen como postre, popularmente desde el Miércoles de</p>	<p>Leche 0.415% - 132 veces</p> <p>Coco 0.409% - 130 veces</p> <p>Habichuelas 0.248% - 79 veces</p> <p>Habichuelas con dulce 0.091% - 26 veces</p> <p>Batata 0.069% - 22 veces</p> <p>Frijoles 0.040% - 13 veces</p> <p>Galletas 0.028% - 9 veces</p>

<p>Cuaresma hasta el Viernes Santo, acompañando a un plato principal de asopao o moro de guandules con pescado, siguiendo la tradición de que en este día no se puede consumir carne.” (Escuela Dominicana de Alimentos y Bebidas, 2018, 16 de marzo).</p>	
<p>Maíz caquiao [term("maiz_caquiao-x")] o chacá dominicano [term("chacá_dominicano-x")]</p> <p>“El <i>maíz caquiao</i> o <i>chacá</i> es un postre de <i>maíz</i> con <i>leche</i> y especias entre sopa fría y pudín. <i>Maíz caquiao</i> (o <i>chacá</i> dulce) se puede servir como desayuno, cena o postre. También es un postre popular para la Cuaresma en algunas partes del país. (...) Si bien se llama <i>maíz caquiao</i> en la región norte y Cibao, es ‘<i>chacá</i>’ en el sur. Y no somos el único país donde hay recetas con <i>maíz amarillo</i> duro: hay un dulce <i>maíz</i> con leche similar en Haití, y otro en Ecuador llamado morocho. Es mazamorra (peto) en Colombia y Venezuela, canjica o munguzá en Brasil, tujuré o tojorí en Bolivia, chicheme en Costa Rica. En Jamaica es el <i>hominy porridge</i> que es servido para el desayuno. En la República Dominicana, el <i>chacá</i> dominicano se prepara tradicionalmente con <i>maíz</i> seco, la piel se quita mezclando el <i>maíz</i> con cenizas calientes, moliendo el <i>maíz</i> en un gran mortero hasta que la piel se afloje. Luego, el <i>maíz</i> se lava y se hierve durante unas horas hasta que esté tierno.” (González, C., s.f.).</p> <p>“<i>Maíz caquiao</i> o <i>chacá</i>: un postre entre sopa fría y pudín hecho a base de <i>maíz</i>. Dulce de <i>maíz</i>, <i>maíz</i> dulce dominicano. Ingredientes: 1 galón agua para hervir el <i>maíz</i> (3 l, aprox.), 1 taza de <i>maíz</i> pelado y partido, 1/4 taza de arroz (opcional, ver notas), 4 tazas de <i>leche</i> entera, 4 palitos de <i>canela</i>, 1 cucharadita de <i>clavos</i> dulces, 1 cucharada de mantequilla, 1 cucharadita de sal, 1 taza de azúcar morena (o más, al gusto) (...).” (González, C., s.f.).</p>	<p>Leche 0.415% - 132 veces</p> <p>Maíz 0.302% - 96 veces</p> <p>Canela 0.056% - 18 veces</p> <p>Chacá 0.028% - 9 veces</p> <p>Clavo 0.022% - 7 veces</p> <p>Maíz caquiado 0.022% - 7 veces</p> <p>Chacá dominicano 0.006% - 2 veces</p> <p>Maíz amarillo 0.003% - 1 vez</p>
<p>Dulce de coco [term("dulce_de_coco-x")]</p> <p>“Hay que tener cuidado al combinar el <i>coco</i> con otros ingredientes. <i>Coco</i> con <i>piña</i> y <i>coco</i> con limón son solo dos de ellas. La primera mezcla la puedes disfrutar en algunas recetas de volteado de piña, así como en el <i>dulce de coco</i> con <i>piña</i>.” (Campos, J., 2019, 15 de abril).</p> <p>“Postres con <i>coco</i>, una apuesta popular e irresistible. Añadir azúcar a la masa tierna del <i>coco</i> recién abierto es una idea simple, pero deliciosa. La masa seca rallada sirve como cobertura decorativa en varios postres. La confitería dominicana no estaría completa sin el <i>coco</i>. Este fruto se emplea en recetas tradicionales como palitos de <i>coco</i>, memelos o churumbeles, jalaos, dulces de <i>coco</i> al horno, cocadas y helados de <i>coco</i> con batata, todos postres tan populares como deliciosos.” (Campos, J., 2019, 15 de abril).</p>	<p>Coco 0.409% - 130 veces</p> <p>Dulce 0.296% - 94 veces</p> <p>Limón 0.097% - 31 veces</p> <p>Piña 0.072% - 23 veces</p> <p>Canela 0.056% - 18 veces</p> <p>Pasas 0.044% - 14 veces</p>

<p>“Con respecto a su exposición, a pesar de que se recurre a múltiples elementos para embellecer, por lo regular los más utilizados son los que forman parte de la receta del <i>dulce</i>, por ejemplo, un <i>dulce de coco</i> dentro de un coco. Además, agrega que también estos se engalanan al colocarles <i>pasas</i>, una ralladura de <i>limón</i> o de naranja, <i>canela</i> molida, flores de azúcar, <i>coco</i>, <i>piña</i>...” (Bonifacio, J., 2015, 18 de septiembre).</p>	<p>Dulce de coco 0.022% - 7 veces</p>
<p>Majarete [lemma=="majarete"] de maíz</p> <p>“Según Guzmán, el ‘<i>pudding</i> de batata, el arroz con leche, <i>jalao de coco</i>, <i>majarete</i>, dulce de <i>coco</i> tierno, <i>arepa dulce</i> de maíz, dulce de cáscara de naranja, y por supuesto las habichuelas con dulce’, forman parte del listado de dulces típicos dominicanos.” (Fermin, D., s.f.).</p> <p>“El <i>majarete</i>, postre ligero elaborado a base de <i>mazorca de maíz</i>, <i>leche de coco</i>, <i>vainilla</i> y azúcar, y el pan de batata, popular en la zona rural del país, hecho a base de leche, huevos, mantequilla y por supuesto de batata, forman parte del amplio catálogo de postres que tiene la gastronomía dominicana.” (Fermin, D., s.f.).</p> <p>“Destaca que dentro de los dulces más preparados en los hogares está el <i>majarete</i>, el flan, las habichuelas con dulce, el <i>coco</i> horneado y relleno, así como el suflé de batata y el arroz con leche.” (Bonifacio, J., 2015, 18 de septiembre).</p>	<p>Coco 0.409% - 130 veces</p> <p>Maíz 0.302% - 96 veces</p> <p>Leche de coco 0.062% - 20 veces</p> <p>Vainilla 0.031% - 10 veces</p> <p>Majarete 0.022% - 7 veces</p> <p>Mazorca de maíz 0.015% - 5 veces</p> <p>Majarete de maíz 0.006% - 2 veces</p>
<p>BEBIDAS TÍPICAS</p>	<p>FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)</p>
<p>Batida o leche [lemma=="leche"] batida</p> <p>“En esta línea encontrarás también la <i>leche batida</i>, a base de <i>leche</i>, hielo, azúcar, <i>canela</i> y <i>vainilla</i>.” (Cookpad, s.f.).</p> <p>“Fue allí que me entusiasmé a tomar <i>leche batida</i>, porque no me gusta la <i>leche</i> simple. A 20 metros de mi casa quedaba una barrita familiar en la que además de sándwich se preparaban jugos naturales. Prefería comprar una <i>leche batida</i>, con <i>leche</i> de vaca, <i>leche</i> Rica o Pangola, a que me la prepararan en mi casa. Esa <i>leche batida</i> tenía como ingredientes azúcar, hielo y vino tinto. Luego de servida en un vaso de cristal, le polvoreaban <i>canela</i>.” (Pérez, X., 2012, 5 de septiembre).</p>	<p>Leche 0.415% - 132 veces</p> <p>Canela 0.056% - 18 veces</p> <p>Vainilla 0.031% - 10 veces</p> <p>Batida 0.015% - 5 veces</p> <p>Leche batida 0.012% - 4 veces</p>
<p>Batida, batido [lemma=="batido"] “Morir soñado”</p> <p>“La <i>batida</i> estrella dominicana tiene un nombre curioso: <i>morir soñando</i> hecha con leche y jugo fresco de <i>naranja</i>.” (El Veedor Digital, 2019, 15 de febrero).</p>	<p>Leche 0.415% - 132 veces</p> <p>Naranja 0.141% - 45 veces</p> <p>Morir soñando 0.113% - 36 veces</p>

<p>“Algo que si sabemos con certeza es que el origen del <i>morir soñando</i> no es muy antiguo, ya que su ingrediente principal es el hielo.” (Dominicana en la web, s.f.).</p> <p>“Como en el caso de otras bebidas, existen diferentes recetas y formas de preparación del <i>morir soñando</i>. Los diferentes tipos de <i>morir soñando</i> que existen son: <i>morir soñando</i> con <i>naranjas</i>, <i>morir soñando</i> de chinola, <i>morir soñando</i> de limón, <i>morir soñando</i> dominicano tradicional (con <i>naranjas</i>). Ingredientes: jugo de <i>naranja</i> (sin pulpa), leche evaporada fría (debe estar en la nevera), azúcar, hielo, <i>limón</i> (para los casos en que el <i>jugo de naranja</i> sea demasiado dulce). Si desea preparar <i>morir soñando</i> para un grupo de 4 personas, necesitaría: el <i>jugo de 6 naranjas</i> (equivalente a 2 vasos o 16 onzas), una lata de <i>leche</i> evaporada, una taza de azúcar (depende del gusto), hielo para cada porción.” (Dominicana en la web, s.f.).</p> <p>“Las otras versiones del <i>morir soñando</i> consisten en solo sustituir la fruta cítrica que se utiliza para su preparación en el caso del <i>morir soñando</i> de chinola, se sustituye el <i>jugo de naranja</i> por jugo de chinola (también conocida como maracuyá o parchita) y en el caso de <i>morir soñando</i> de limón, se sustituye el <i>jugo de naranja</i> por <i>zum de limón</i>. En Argentina y Chile, el <i>morir soñando</i> de chinola con <i>leche condensada</i> es llamado batido de maracuyá.” (Dominicana en la web, s.f.).</p>	<p>Limón 0.097% - 31 veces</p> <p>Jugo de naranja 0.066% - 21 veces</p> <p>Batido 0.018% - 6 veces</p> <p>Batida 0.015% - 5 veces</p> <p>Zumo de limón 0.012% - 4 veces</p> <p>Leche condensada 0.009% - 3 veces</p> <p>Jugo de limón 0.006% - 2 vez</p>
<p>Coco loco [term("coco_loco-x")]</p> <p>“El <i>coco loco</i> es típico en todo el Caribe y cada zona adapta la receta con un toque característico que la hace irreplicable y especial. Los dos únicos ingredientes que no varían de una receta a otra son el <i>coco</i> y el <i>ron</i>. Para su preparación se aprovecha tanto la pulpa como el <i>agua del coco</i>, regalando todas su frescura y propiedades. Se puede tomar en copa o directamente desde el mismo <i>coco</i> en el que se prepara el combinado.” (Lopesan Costa Bávaro, s.f.).</p>	<p>Coco 0.409% - 130 veces</p> <p>Ron 0.129% - 41 veces</p> <p>Coco loco 0.012% - 4 veces</p> <p>Agua de coco 0.006% - 2 veces</p>
<p>Frío-frío [term("frío_frío-x")]</p> <p>“El <i>frío-frío</i> se reinventa para seguir conquistando a las nuevas generaciones con su encanto de siempre. Podría considerarse que el <i>yun-yun</i> o ‘guayao’ es el antecesor primitivo de los <i>jugos ‘frozen’</i> que actualmente lideran los menús de medio mundo. <i>Fresa</i>, <i>chinola</i>, <i>coco</i>, <i>limón</i> o <i>tamarindo</i> son algunos de los sabores más populares con los que se preparan los <i>fríos-fríos</i>. Sin embargo, el toque especial de su mezcla se corona precisamente en la cúspide de la pirámide de hielo donde el dominicano le agrega un toque de la dulce y espesa <i>leche condensada</i>. No se sabe con exactitud quiénes fueron los primeros en hacer un <i>frío-frío</i> como lo conocemos en la actualidad, pero se pueden identificar referencias a bebidas heladas o enfriadas con</p>	<p>Coco 0.409% - 130 veces</p> <p>Jugo 0.154% - 49 veces</p> <p>Limón 0.097% - 31 veces</p> <p>Licor 0.050% - 16 veces</p> <p>Vainilla 0.031% - 10 veces</p>

<p>nieve o hielo ya en las cortes babilónicas, antes de la era cristiana.” (Quéliz, M., 2018, 28 de septiembre).</p> <p>“Receta <i>frío-frío</i> a las torres. Hielo hecho escarcha, 1/2 taza de <i>jugo de limón</i>, 1/2 taza pequeña de <i>licor</i> de su preferencia, un poco de nuez moscada, una pizca de <i>vainilla</i>, una pizca de té de menta o manzanilla, 2 cucharaditas de azúcar de su preferencia (...).” (Revista Mercado, 2018, 28 de agosto).</p>	<p>Frío-frío 0.028% - 9 veces</p> <p>Tamarindo 0.028% - 9 veces</p> <p>Chinola 0.015% - 5 veces</p> <p>Fresa 0.015% - 5 veces</p> <p>Frío frío 0.015% - 5 veces</p> <p>Leche condensada 0.009% - 3 veces</p> <p>Jugo de limón 0.006% - 2 vez</p>
<p>Piña colada [lemma=="piña"]</p> <p>“Además del <i>ron</i>, rey nacional, y los ya conocidos <i>cócteles</i> como la <i>piña colada</i> o el daiquiri, es recomendable probar diferentes combinaciones, con y sin alcohol, que son muy representativas de este país caribeño.” (Lopesan Costa Bávaro, s.f.).</p> <p>“Luego de que se inventara, hace décadas, la mamajuana, combinación única de sabores hierbales, madera y <i>ron</i> salida de la ingeniosidad de nuestros campesinos, la preparación de tragos se ha refinado progresivamente, poniendo en su carta bebidas como la <i>piña colada</i>, el <i>coco loco</i> que fueron los principales cocteles criollos, hasta el banana mama que es más reciente.” (Luciano, L., 2011, 24 de febrero).</p> <p>“<i>Piña colada</i>. Neptuno's. <i>Piña colada</i> frozen. <i>Crema de coco</i>, <i>ron</i> blanco, jarabe de chocolate para decorar.” (Luciano, L., 2011, 24 de febrero).</p>	<p>Coco 0.409% - 130 veces</p> <p>Ron 0.129% - 41 veces</p> <p>Piña 0.072% - 23 veces</p> <p>Cóctel 0.018% - 6 veces</p> <p>Crema de coco 0.015% - 5 veces</p> <p>Piña colada 0.012% - 4 veces</p>
<p>Mabí [lemma=="mabí"]</p> <p>“En la actualidad a los refrescos de piña y limón le dicen mabí y el verdadero <i>mabí</i> es de <i>bejuco indio</i>, que se elabora por un proceso de fermentación.” (Pérez, X., 2012, 5 de septiembre).</p> <p>“Debo confiarles algo muy importante: el <i>mabí</i> de El Seibo es elaborado con <i>maíz</i> y caña, es de color blanco espumoso y le llaman <i>mabí champán</i> y el de <i>bejuco indio</i> lo preparan en Hato Mayor y es de color ámbar.” (Pérez, X., 2012, 5 de septiembre).</p>	<p>Maíz 0.302% - 96 veces</p> <p>Mabí 0.018% - 6 veces</p> <p>Bejuco indio 0.015% - 5 veces</p> <p>Mabí champán 0.003% - 1 vez</p>
<p>Cóctel [lemma=="cóctel"] “Dulce recuerdo”</p>	<p>Naranja</p>

<p>“<i>Dulce recuerdo. Jugo de naranja, amareto, hielo, brugal añejo, licor de granadina.</i> Preparación: mezcle todos los ingredientes con mucha fuerza para que se enfríe muy bien. Sirva y decore con una cereza.” (Luciano, L., 2011, 24 de febrero).</p>	<p>0.141% - 45 veces</p> <p>Jugo de naranja 0.066% - 21 veces</p> <p>Licor 0.050% - 16 veces</p> <p>Cocteles 0.015% - 8 veces</p> <p>Cóctel 0.018% - 6 veces</p> <p>(Cóctel) “Dulce recuerdo” 0.012% - 4 veces</p> <p>Amareto 0.003% - 1 vez</p> <p>Coctel 0.003% - 1 vez</p> <p>Licor de granadina 0.003% - 1 vez</p>
<p>Mamajuana [lemma=="mamajuana"]</p> <p>“La <i>mamajuana</i> es una potente bebida de <i>hierbas</i>, hecha con una mezcla fermentada de cortezas curadas de árboles, <i>hierbas</i>, vino tinto y <i>ron</i>. No se debe ingerir más de un shot o trago a la vez debido al alto contenido de alcohol. Si vas a llevar algo a casa, asegúrate de comprar <i>mamajuana</i> líquida, no las botellas que contienen cortezas de árboles.” (El Veedor Digital, 2019, 15 de febrero).</p> <p>“<i>Mamajuana</i>, una bebida alcoholizada que los dominicanos le atribuyen poderes afrodisíacos y hasta curativos.” (R.D., 2011, 30 de agosto).</p> <p>“La <i>mamajuana</i> que es un licor artesanal mezcla de <i>ron</i>, <i>miel</i>, raíces y <i>especias</i>.” (Hello Foro, 2016, ¿? de diciembre).</p>	<p>Ron</p> <p>0.129% - 41 veces</p> <p>Especia 0.072% - 23 veces</p> <p>Mamajuana 0.025% - 8 veces</p> <p>Hierba 0.025% - 8 veces</p> <p>Miel 0.012% - 4 veces</p>
<p>Ron [lemma=="ron"]</p> <p>“El más reciente <i>ron Macorís</i> ha ganado popularidad en los últimos años gracias a sus botellas con sabores como piña y coco.” (El Veedor Digital, 2019, 15 de febrero).</p> <p>“La otra bebida es el <i>ron</i> dominicano, pues aquí se destilan algunas de las mejores marcas del mundo. El <i>Barceló</i> es un clásico, con sus diferentes calidades, como el normal, añejo, gran añejo y, por encima de todos, el <i>Barceló</i> Imperial. Otras marcas de prestigio son <i>Bermúdez</i>, con el añejo aniversario, o el <i>Macorís</i>, con ocho años de crianza. La mejor manera de</p>	<p>Ron</p> <p>0.129% - 41 veces</p> <p>Limón 0.097% - 31 veces</p> <p>(Ron) Macorís 0.022% - 7 veces</p> <p>(Ron) Brugal 0.018% - 6 veces</p>

<p>degustar un ron de crianza es tomarlo solo con o sin hielo.” (R.D., 2011, 30 de agosto).</p> <p>“El <i>ron</i> es de gran calidad y existen varias marcas: <i>Bermúdez</i>, <i>Barceló</i>, <i>Macorís</i> y <i>Brugal</i> son las más destacadas. El <i>Barceló</i> cuenta con diversas variedades: normal, añejo, gran añejo y el legendario <i>Barceló</i> Imperial, de calidad excepcional. El <i>ron Brugal</i> es el preferido de los dominicanos. No es recomendable beber otras marcas de bajo precio, como Constanza, J alas o Palo Viejo, entre otras, ya que son brebajes de ínfima calidad. El <i>ron</i> se sirve en pequeñas botellas de un tercio de litro, acompañadas de un cubo con hielo, <i>limones</i> troceados y una botella de litro de Coca-Cola. También se combina con todo tipo de zumos de frutas, para preparar deliciosos combinados (...).” (R.D., 2011, 30 de agosto).</p>	<p>Ron blanco 0.018% - 6 veces</p> <p>(Ron) Barceló 0.015% - 5 veces</p> <p>(Ron) Bermúdez 0.006% - 2 veces</p> <p>Refresco (ejemplo: Coca Cola) 0.006% - 2 veces</p>
<p>Cerveza “Presidente” [term("cerveza_presidente-x")]</p> <p>“Se elaboran un puñado de <i>cervezas</i>, incluyendo <i>cervezas</i> artesanales en algunos puntos del país. La costumbre en República Dominicana es ir a una bodega, colmado, o a un restaurante, y pedir una fría, o pedir una vestida de novia, una botella tan fría que está cubierta con una fina capa de hielo. El tamaño jumbo se sirve con vasos pequeños y se comparte. Otras <i>cervezas</i> son la <i>Bohemia</i>, una cerveza a base de pilsner, y la <i>Quisqueya</i>.” (El Veedor Digital, 2019, 15 de febrero).</p> <p>“No olvides siempre acompañar tus comidas con una <i>Presidente</i>, la <i>cerveza</i> más popular del país, la cual va siempre servida muy fría con velo de novia.” (Ramírez Gisbert, R., 2016, 11 de noviembre).</p> <p>“La <i>cerveza Presidente</i> es algo más que una <i>cerveza</i>, se bebe muy fría, en el umbral de congelación, en el punto que llaman "ceniza", que es como les gusta a los dominicanos. Otras marcas apreciadas son <i>Quisqueya</i> y <i>Bohemia</i>. Existen, otras muchas combinaciones, normalmente a base de jugo de frutas.” (Repdominicana.info, s.f.).</p> <p>“República Dominicana ofrece bastante diversidad para los amantes de la <i>cerveza</i>. Entre las más conocidas y elaboradas en la isla, destacan la conocida <i>Presidente</i>, tipo Lager, u otras como la <i>Bohemia</i>, la <i>Quisqueya</i> o la Soberante. Se suelen servir en recipientes de 1,1 litros, similar a un envase ancho elaborado con madera o bambú, para de ahí servirla en vasos más pequeños.” (Lopesan Costa Bávaro, s.f.).</p>	<p>Cerveza 0.056% - 18 veces</p> <p>(Cerveza) “Presidente” 0.025% - 8 veces</p> <p>(Cerveza) “Bohemia” 0.012% - 4 veces</p> <p>(Cerveza) “Quisqueya” 0.012% - 4 veces</p>
<p>Guarapo [lemma=="guarapo"]</p> <p>“La isla ofrece un aliado para la mañana siguiente; el <i>guarapo</i>, el espeso <i>zumo de la caña de azúcar</i>, que es ideal para aliviar la resaca.” (R.D., 2011, 30 de agosto).</p>	<p>Zumo 0.053% - 17 veces</p> <p>Caña de azúcar 0.022% - 7 veces</p>

<p>“En algunos pueblos le dicen <i>guarapo</i> al refresco de piña, elaborado por la fermentación de la cáscara, al igual que el <i>jugo de caña</i>.” (Pérez, X., 2012, 5 de septiembre).</p> <p>“Otras bebidas típicas criollas son el refresco de cacheo, elaborado del tallo de la palma cacheo, muy abundante en la región Sur: el <i>guarapo de caña</i> y el guavaberry, el licor que se extrae del fruto del arrayán que pusieron de moda los cocolos.” (López, Y., 2008, 30 de marzo).</p>	<p>Caña 0.018% - 6 veces</p> <p>Guarapo 0.015% - 5 veces</p> <p>Jugo de caña de azúcar 0.006% - 2 veces</p> <p>Zumo de caña de azúcar 0.006% - 2 veces</p>
<p>Vino tinto [term("vino_tinto-x")]</p> <p>“En los hoteles y restaurantes es posible encontrar vinos españoles, franceses y chilenos, así como otras bebidas de alta graduación, como vodka, whisky, ginebra, etc.” (Hello Foro, 2016, ¿? de diciembre).</p> <p>“La conocida mamajuana se puede degustar sola o en cócteles. Goza de gran atractivo turístico y es considerada una de las principales bebidas nacionales. Su preparación es cuanto menos llamativa, fruto de un proceso de maceración en el que se añade miel, ron y vino tinto a una serie de raíces, especias y trozos de madera originarios del país. El resultado es un sabor único y semidulce, donde se logra apreciar el toque de hierbas y madera.” (Luciano, L., 2011, 24 de febrero).</p>	<p>Vino 0.018% - 6 veces</p> <p>Vino tinto 0.015% - 5 veces</p>
<p>Café [lemma=="café"]</p> <p>“Entre las no alcohólicas, el <i>café</i> dominicano, donde podrás elegir hasta 25 variedades distintas. Es intenso debido a la forma de prepararlo (con colador); se ofrece a cualquier hora del día y se suele tomar <i>solo</i>. El conocido en España como ‘cortado’ allí es ‘<i>medio pollo</i>’.” (Visitar República Dominicana.com, s.f.).</p> <p>“La arepa de maíz dominicana es también conocida como pastel dominicano de maíz. Es muy popular en las casas dominicanas y es ideal para desayunar o merendar. Acompañada de <i>café</i>, leche o chocolate caliente.” (Cookpad., s.f.).</p>	<p>Café 0.012% - 4 veces</p> <p>(Café) Medio pollo 0.003% - 1 vez</p> <p>(Café) Solo 0.003% - 1 vez</p>

6.5 ZONA 3 – CENTROAMÉRICA: COSTA RICA, GUATEMALA, HONDURAS, MÉXICO, NICARAGUA, PANAMÁ, EL SALVADOR

13. COSTA RICA

TOKENS: 31 606

PALABRAS: 26 112



PLATOS TÍPICOS	FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)
<p>Arroz [lempos=="arroz-n"] [con palmito]</p> <p>“Mi último descubrimiento en este último viaje fue el <i>arroz con palmito</i>. Es un plato tradicional de la comida casera de Costa Rica y tal como su nombre lo dice sus ingredientes principales son <i>arroz</i> blanco y <i>palmitos</i>. Por ser un plato casero existen varias versiones, pero lo común es prepararlo con una salsa blanca y luego llevarlo al horno cubierto de <i>queso</i>. El plato lo probamos en un pequeño restaurante de carretera, y además de <i>arroz</i> y <i>palmitos</i> llevaba <i>pollo</i>, ¡estaba para chuparse los dedos!” (Behrens, K., 2018, 19 de enero).</p> <p>“<i>Arroz con palmito</i>. 1 frasco de <i>palmito</i> (800g), 1 ½ tazas de <i>cebolla</i> picada, 1/2 taza de apio picado, 1 taza de chile rojo picado, 1/2 barra de mantequilla, 2 tazas de <i>leche</i>, 1 cajita de crema dulce, 4 cucharadas de maicena, sal, pimienta, nuez moscada, 1 cucharadita de azúcar, 600 gramos de algún <i>queso</i> que derrita, 1 lata de petitpois, 1 lata de <i>maíz</i> dulce, 6 tazas de <i>arroz</i> cocido (...).” (Teletica.com Redacción, 2019).</p>	<p>Leche 0.516% - 163 veces</p> <p>Arroz 0.475% - 150 veces</p> <p>Maíz 0.329% - 104 veces</p> <p>Cebolla 0.291% - 92 veces</p> <p>Queso 0.196% - 62 veces</p> <p>Pollo 0.193% - 61 veces</p> <p>Palmito 0.035% - 11 veces</p> <p>Arroz con palmito 0.032% - 10 veces</p>
<p>Enyucado [lempos=="enyucado-n"]</p> <p>“Ingredientes: 1 kg de <i>yuca</i> cocinada, 200 gramos de harina, 1/2 taza de <i>leche</i>, 1/2 barra de mantequilla derretida, 1/4 cucharadita de ajo en polvo, 1/2 cucharadita de paprika, 1/4 cucharadita de <i>cebolla</i> en polvo, sal y pimienta al gusto. Para el relleno: 2 tazas de <i>carne</i> molida preparada, 2 tazas de <i>frijoles</i> molidos, 1 taza de <i>queso</i> cheddar, mozzarella o de su preferencia, jamón y <i>queso</i>. Para acompañar: 1 taza de salsa marinara preparada, <i>aceite</i> para freír (...).” (Calderón, R., s.f.).</p> <p>“<i>Enyucado</i>: bollo hecho de <i>yuca</i> machacada, aderezada con <i>queso</i>, la cual se le da forma de bollo ovoide, y se rellena con <i>carne</i> (molida o en hilachas) aderezada, el cual se fríe por inmersión en <i>aceite</i>. Se come solo, o en una tortilla con repollo impregnado de mayonesa, mostaza y/o ketchup.” (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p>	<p>Leche 0.516% - 163 veces</p> <p>Carne 0.418% - 132 veces</p> <p>Cebolla 0.291% - 92 veces</p> <p>Frijol 0.266% - 84 veces</p> <p>Aceite 0.203% - 64 veces</p> <p>Queso 0.196% - 62 veces</p> <p>Yuca 0.142% - 45 veces</p> <p>Enyucado 0.032% - 10 veces</p>
<p>Arroz [lempos=="arroz-n"] [con pollo]</p> <p>“Si se trata de mencionar las comidas más típicas de Costa Rica, se podría señalar, en primer lugar, al gallo pinto,</p>	<p>Arroz 0.475% - 150 veces</p> <p>Maíz</p>

<p>picadillos de verduras, los gallos, los tacos ticos, el frito de cerdo, la olla de carne y el casado. Y se llevaría el cetro, el <i>arroz con pollo</i> acompañado de ensalada rusa (que debe tener remolacha, si no, no sería roja)." (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p> <p>"<i>Arroz con pollo</i> es un plato favorito en toda América Central. Consta de <i>arroz con pollo</i>, es una mezcla de <i>arroz</i> de color amarillo, guisantes, zanahorias, <i>maíz</i> y tiras de <i>pollo</i>. El <i>arroz con pollo</i> de Costa Rica se colorea con <i>achiote</i> y se sirve mejor con patatas fritas o tortilla chips." (CostaRica.org, s.f.).</p> <p>"<i>Arroz con pollo</i>. Ingredientes: 1 kilo <i>arroz</i> precocido, 1 pechuga deshuesada, 4 consomés de <i>pollo</i>, 1 barra de mantequilla, ½ kilo de zanahoria, ½ kilo de vainicas, 1 cucharadita de <i>achiote</i>, 2 cucharaditas de ajinomoto, aceite, 1 tarro de <i>maíz</i> dulce chile, <i>cebolla</i>, ajo, culantro, 2 cucharadas de sal (...)." (Álvarez Masís, Y., 2013).</p>	<p>0.329% - 104 veces</p> <p>Cebolla 0.291% - 92 veces</p> <p>Pollo 0.193% - 61 veces</p> <p>Achiote 0.101% - 32 veces</p> <p>Arroz con pollo 0.038% - 12 veces</p>
<p>Casado [lemma=="casar"]</p> <p>"En la receta, frijoles, arroz, pimientos rojos, <i>cebolla</i>, <i>plátanos</i> fritos y carne. Esta puede ser de <i>pollo</i>, de cerdo o de ternera, a la parrilla o bien salteada y con patatas fritas y verduras. El <i>plátano</i> se suele utilizar de nuevo para darle un toque dulce al plato. El <i>casado</i> es una de las comidas más tradicionales del país." (Behrens, K., 2018, 19 de enero).</p> <p>"Es llamado <i>casado</i> lo que una comida de familia espera en cualquier mesa o encimera de la cocina durante la hora del almuerzo. No hay un compromiso eterno con el plato de <i>casado</i>. Está hecho principalmente de <i>arroz</i> y <i>frijoles</i>, una o dos rebanadas de <i>plátanos</i> fritos dulces, verduras, <i>ensalada</i> de repollo, una tortilla, y el plato principal; generalmente su opción de un filete de <i>pollo</i>, <i>pescados</i>, cerdo, o vegetariano con un poco de aguacate fresco, berenjena o queso blanco." (CostaRica.org., s.f.).</p> <p>"<i>Casado</i>: plato de comida que incluye <i>arroz</i>, <i>frijoles</i>, picadillo (de papa, chayote, vainica, etc.) y alguna porción de <i>carne</i>, chuleta de cerdo, <i>pollo</i> o huevo, y hasta varias de ellas. (...) En el <i>casado</i> se remonta a las épocas de la colonia, se dice que la bandeja paisa colombiana es un fenómeno de los últimos 40 años y que empezaron a servir el <i>arroz</i> y <i>frijoles</i> con algo más. Se volvió un plato repleto de ingredientes (<i>arroz</i>, <i>frijoles</i>, <i>carne</i> en polvo, morcilla, chorizo, chicharrón, aguacate, huevo frito y tajada, o sea, <i>plátano</i> maduro frito)." (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p>	<p>Arroz 0.475% - 150 veces</p> <p>Carne 0.418% - 132 veces</p> <p>Cebolla 0.291% - 92 veces</p> <p>Frijol 0.266% - 84 veces</p> <p>Plátano 0.234% - 74 veces</p> <p>Pollo 0.193% - 61 veces</p> <p>Pescado 0.092% - 29 veces</p> <p>Ensalada 0.085% - 27 veces</p> <p>Casado 0.066% - 21 veces</p>
<p>Chifrijo [lempos=="chifrijo-n"] [chicharrones de cerdo, arroz y frijoles]</p> <p>"¡<i>Chifrijo</i>! <i>Chicharrón</i> de cerdo, <i>arroz</i>, <i>frijoles</i> con su caldo, <i>tomate</i>, <i>cebolla</i> y <i>chimichurri</i>, con chips de plátano... (...) El</p>	<p>Arroz 0.475% - 150 veces</p> <p>Cebolla 0.291% - 92 veces</p>

<p><i>chifrijo</i> es una combinación de <i>chicharrones</i> y <i>frijoles</i>. Se compone de <i>chicharrones</i> de cerdo, <i>frijoles</i> con su caldo, pico de gallo (<i>tomate</i> y <i>cebolla</i>) y chips de tortilla. A veces también lleva aguacate (ya se me hizo agua la boca). Se consume generalmente como entrante o como boca (aperitivo) y es muy común encontrarlo en bares y restaurantes.” (Behrens, K., 2018, 19 de enero).</p> <p>“<i>Chifrijo</i>: variedad de boca (pasabocas, botana) de bar que contiene <i>chicharrón</i> picado, <i>frijoles</i> tiernos o cubás, <i>arroz</i>, aguacate y pico de gallo. Se dice que el nombre [es la] conjunción de <i>chicharrón</i> con <i>frijoles</i>. Fue inventado en el Cordero’s Bar.” (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p>	<p>Frijol 0.266% - 84 veces</p> <p>Tomate 0.142% - 45 veces</p> <p>Chicharrón 0.054% - 17 veces</p> <p>Chifrijo 0.032% - 10 veces</p> <p>Chimichurri 0.006% - 2 veces</p>
<p>Gallo pinto [gallo + pintar]</p> <p>“Así es el desayuno típico de Costa Rica: <i>arroz</i> y <i>frijoles</i>, <i>huevos fritos</i> – o bien <i>revueltos</i> – carne picada, plantados y tortillas. Suele tomarse junto con <i>queso</i>, un jugo de naranja natural, fruta y café. El llamado ‘<i>gallo pinto</i>’ es el desayuno.” (Sánchez Palomo, M.J., 2018, 14 de junio).</p> <p>“El <i>gallo pinto</i> consiste en una sencilla y sabrosa mezcla de <i>arroz</i> y <i>frijoles</i>. Se acompaña generalmente con <i>huevo revuelto</i>, <i>frito</i> o en forma de tortilla. También es común acompañar este delicioso plato con <i>plátanos</i> maduros (dulces), natilla (crema agria), <i>queso</i> y/o fruta.” (Behrens, K., 2018, 19 de enero).</p> <p>“<i>Gallo pinto</i> puede venir con <i>plátanos</i>, <i>huevos</i>, tortillas y crema agria fresca. Algunos utilizan copiosas cantidades de culantro (cilantro) mientras prepara <i>gallo pinto</i>, otros utilizan cebollas y ajo. Pero lo que lo hace tan único es la salsa especial: <i>salsa Lizano</i>.” (CostaRica.org., s.f.).</p>	<p>Arroz 0.475% - 150 veces</p> <p>Frijol 0.266% - 84 veces</p> <p>Plátano 0.234% - 74 veces</p> <p>Queso 0.196% - 62 veces</p> <p>Gallo pinto 0.066% - 21 veces</p> <p>Huevo frito 0.006% - 2 veces</p> <p>Huevo revuelto 0.006% - 2 veces</p> <p>Salsa Lizano 0.003% - 1 vez</p>
<p>Rice and beans [lempos=="beans-n"] [con pollo caribeño]</p> <p>“El <i>rice & beans</i> es el acompañamiento que encontrarás en prácticamente todos los platos del caribe. Consiste en <i>arroz</i> y <i>frijoles</i> pero esta vez cocinado con leche de <i>coco</i>. El <i>pollo</i> caribeño está rebozado en una exquisita salsa caribeña. No pude descifrar que llevaba la salsa, y al parecer cada lugar tiene su versión. Lo único que les puedo asegurar es que es un verdadero manjar. Si pides <i>pollo</i> caribeño, pide una orden extra de salsa caribeña para darle aún más sabor al plato. Los platos de <i>rice & beans</i> generalmente llevan también una porción pequeña de ensalada y una porción de <i>patacones</i>.” (Behrens, K., 2018, 19 de enero).</p>	<p>Arroz 0.475% - 150 veces</p> <p>Frijol 0.266% - 84 veces</p> <p>Pollo 0.193% - 61 veces</p> <p>Coco 0.139% - 44 veces</p> <p>Ensalada 0.085% - 27 veces</p>

<p>“Como el <i>gallo pinto</i>, la mezcla de <i>arroz</i> y <i>frijoles</i> que se come como un desayuno típico en todo el país, en la Costa Caribeña este plato se prepara con <i>coco</i> y se sirve con <i>pollo</i>. Se le conoce popularmente como ‘<i>Rice and Beans</i>.’” (AraTours CostaRica, 2020, 30 de enero).</p> <p>“<i>Ráizanbins</i>: ‘<i>rice and beans</i>’, gallo pinto preparado a la usanza limonense. Se hierven y cocinan lo <i>frijoles</i> en leche de <i>coco</i>. Una vez cocinados, se agrega el <i>arroz</i> crudo hasta que seque.” (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p>	<p>Patacón 0.041% - 13 veces</p> <p><i>Rice and beans</i> 0.032% - 10 veces</p> <p>Pollo caribeño 0.009% - 3 veces</p>
<p>Carne mechada [mechar + carne]</p> <p>“Cocinar la quititeña hasta que suave, desmenuzar. Hacer con la <i>yuca</i> bolitas y rellenarlas con la <i>carne mechada</i> condimentada.” (Redacción El Guardián, 2016, 8 de abril).</p> <p>“Hoy realizaremos un casado con <i>carne mechada</i> o <i>carne mechada</i> con arroz, frijoles y maduros. Ingredientes para la <i>carne mechada</i>: 600 g de <i>carne</i> para mechar, 2 sobres de consomé en polvo con <i>achiote</i>, ½ <i>cebolla</i>, ½ <i>chile</i>, 1 tallo de apio, 2 dientes de ajo en mitades, sal y pimienta al gusto, ½ taza de <i>salsa de tomate</i> casera, 2 cdas. de salsa tipo inglesa, tortillas de maíz para acompañar (...).” (La Mejor FM, s.f.).</p>	<p>Carne 0.418% - 132 veces</p> <p>Chile 0.335% - 106 veces</p> <p>Cebolla 0.291% - 92 veces</p> <p>Tomate 0.142% - 45 veces</p> <p>Yuca 0.142% - 45 veces</p> <p>Achiote 0.101% - 32 veces</p> <p>Carne mechada 0.032% - 10 veces</p> <p>Salsa de tomate 0.032% - 10 veces</p>
<p>Empanada pati [lempos=="pati-n"] o [patí]</p> <p>“El <i>pati</i> o <i>patí</i> es una especie de <i>empanada</i> rellena de <i>carne</i>, especias y pimienta picante. Se vende como ‘comida al paso’ en puestos de comida callejera, estadios y sodas. El <i>pati</i> tiene mucho sabor y es bastante especiado, si te gustan las especias y el picante, te encantará. También te invito a probar el <i>plantain tart</i> o <i>plantintá</i>, un pastel de plátano muy típico del caribe.” (Behrens, K., 2018, 19 de enero).</p> <p>“<i>Patí</i>: <i>empanada</i> de harina horneada, de tamaño pequeño pero gordita, de color amarillento y bordes orlados. En su interior la masa es preparada con <i>carne</i> molida cruda, harina y <i>chile</i> chombo (panameño). Muy característico de la zona atlántica y común como comida rápida en los estadios de fútbol. (...) <i>Plantitá</i>: <i>empanada</i> de harina horneada, cuyo relleno consiste en una mezcla de <i>plátano maduro</i> triturado y azúcar, por lo general se colorea con rojo vegetal.” (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p>	<p>Carne 0.418% - 132 veces</p> <p>Chile 0.335% - 106 veces</p> <p>Empanada 0.070% - 22 veces</p> <p>Plátano maduro 0.029% - 9 veces</p> <p>Pati 0.009% - 3 veces</p> <p>Patí 0.006% - 2 veces</p> <p><u>Informacion</u> <u>complementaria</u></p>

	Plantain tart 0.003% - 1 vez Plantintá 0.003% - 1 vez
<p>Gallo (tortilla de maíz con carne) [lempos=="gallo-n"]</p> <p>“Los <i>gallos</i> son una clásica boca (aperitivo) que consiste en pequeñas <i>tortillas</i> de <i>maíz</i> que se rellenan con algún ‘<i>picadillo</i>’. El <i>picadillo</i> puede ser de papa, arracache (tubérculo), pollo, <i>carne</i> mechada, chorizo o una combinación de varias de ellas. Para acompañar con el café de la tarde...” (Behrens, K., 2018, 19 de enero).</p> <p>“Los ‘<i>gallos</i>’ son aperitivos que consisten básicamente de <i>carne</i>, <i>picadillo</i>, <i>frijoles</i>, salchichas o queso en una <i>tortilla</i>.” (AraTours CostaRica, 2020, 30 de enero).</p> <p>“<i>Gallo</i>: bocadillo compuesto de una <i>tortilla</i> de <i>maíz</i> con <i>carne</i>, <i>frijoles</i> o verduras picadas, muy similar al taco mexicano. Los <i>gallos</i> más típicos son los de <i>frijoles</i> molidos y, dentro de los más populares, los de huevo duro con ensalada y los de <i>picadillo</i> de papa ahumada. Son tradicionales los <i>gallos</i> de <i>picadillo</i> (papa, chayote con o sin <i>maíz</i>, arracache, vainica, mostaza), torta de huevo, salchichón, chorizo. Pero se hacen de todo: de <i>carne</i>, de pollo, de chicharrón, de aguacate, de queso. El verdadero <i>gallo</i> también incluye algo de ensalada. El <i>gallo</i> se hace con una sola <i>tortilla</i>, y con cualquier tipo de relleno.” (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p>	Carne 0.418% - 132 veces Maíz 0.329% - 104 veces Frijol 0.266% - 84 veces Tortilla 0.209% - 66 veces Gallo 0.152% - 48 veces Picadillo 0.108% - 34 veces
<p>Olla de carne [term("olla_de_carne-x")]</p> <p>“<i>Olla de carne</i>. Sopa típica de Costa Rica. Se utiliza <i>carne</i> cortada en grandes gajos, con <i>patatas</i>, zanahoria, <i>yuca</i>, <i>patatas</i>, chayote, <i>ayote</i>, tiquizque, ñampí – vegetales costarricenses – y <i>plátano</i>. Todo esto se cocina a fuego lento en una gran olla... Esta receta se elabora con <i>carne</i>.” (Sánchez Palomo, M.J., 2018, 14 de junio).</p> <p>“<i>Olla de carne</i>: cocido español, puchero, sancocho, cazuela de vaca, etc. Se prepara exclusivamente con carne de res y verduras incluyendo como base papa, chayote y <i>plátano</i> verde, aderezado con <i>cebolla</i>, pimentón (chile dulce), culantro coyote y ajos. Según la disponibilidad y época se le agrega <i>ayote</i>, vainica, <i>elote</i> (mazorca), repollo, zanahoria, quelites de chayote, ñampí, raíz de chayote, ñame, tiquizque, camote, tacacos y/o arracacha. Algunas personas le ponen <i>plátano</i> maduro.” (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p>	Carne 0.418% - 132 veces Cebolla 0.291% - 92 veces Plátano 0.234% - 74 veces Yuca 0.142% - 45 veces Ayote 0.089% - 28 veces Elote 0.051% - 16 veces Olla de carne 0.032% - 10 veces Patata

	0.016% - 5 veces
<p>Tamales [lempos=="tamal-n"] [de elote] [de maíz] [de guineo/plátano]</p> <p>“En Semana Santa se preparan <i>tamales</i> de frijol y <i>elote</i>. Los <i>tamales</i> se preparan en numerosas cocinas de América Latina.” (Sánchez Palomo, M.J., 2018, 14 de junio).</p> <p>“Los <i>tamales</i> son un clásico navideño de la gastronomía tica. Se hierven en hojas de plátano y van rellenas de una mezcla de harina de <i>maíz</i>, arroz, <i>carne de cerdo</i>, <i>frijoles</i> y verduras. Es muy común que las familias se junten antes de navidad a preparar los <i>tamales</i> durante jornadas completas.” (Behrens, K., 2018, 19 de enero).</p> <p>“<i>Tamalitos</i> de <i>guineo</i>. Ingredientes: 20 <i>guineos</i>, ½ taza crema dulce, 2 onzas de mantequilla, ½ sobre de consomé gallina, hojas de <i>guineo</i> agua suficiente.” (Álvarez Masís, Y., 2013).</p>	<p>Carne 0.418% - 132 veces</p> <p>Maíz 0.329% - 104 veces</p> <p>Frijol 0.266% - 84 veces</p> <p>Tamal 0.168% - 53 veces</p> <p>Cerdo 0.120% - 38 veces</p> <p>Guineo 0.079% - 25 veces</p> <p>Elote 0.051% - 16 veces</p> <p>Tamalito 0.022% - 7 veces</p>
<p>Ceviche [lempos=="ceviche-n"]</p> <p>“Es una comida de origen peruano. Es el caso de Costa Rica, donde se prepara igualmente con pescado crudo fresco que se marina con cítricos. Normalmente lo hacen con <i>corvina</i> y no falta el <i>cilantro</i>, el ajo, el apio, la <i>cebolla</i>, <i>chile</i> dulce (pimiento) y el ají. Es todo un arte conseguir darle el punto exacto al condimentarlo. El <i>ceviche</i> es una receta originariamente peruana.” (Sánchez Palomo, M.J., 2018, 14 de junio).</p> <p>“El <i>ceviche</i>: consiste en picar en pequeños trocitos el pescado, chucheca o plátano (menos el camarón que se deja entero) y agregarles después mucho jugo de <i>limón</i>, <i>cebolla</i>, <i>chile</i> dulce, <i>culantro</i> y sal al gusto.” (Instituto Costarricense de Turismo, 2003, 16 de febrero).</p> <p>“<i>Ceviche de champiñones</i>. Todos tenemos un alimento preferido, de esos que podríamos comer todos los días sin aburrirnos. Para mí, son los <i>champiñones</i> el alimento más rico que puede existir y por esto es que sigo buscando distintas formas de cocinarlos para poder disfrutar de su exquisito sabor. Es así como se me ocurrió que, si existe el <i>ceviche de pescado</i>, de mariscos, y de moluscos, ¿por qué no puede existir uno de <i>champiñón</i>? (Restaurantes Costa Rica, s.f.).</p>	<p>Chile 0.335% - 106 veces</p> <p>Cebolla 0.291% - 92 veces</p> <p>Culantro 0.193% - 61 veces</p> <p>Limón 0.158% - 50 veces</p> <p>Jugo de limón 0.060% - 19 veces</p> <p>Ceviche 0.041% - 13 veces</p> <p>Corvina 0.038% - 12 veces</p> <p>Ceviche de champiñón 0.006% - 2 veces</p> <p>Ceviche de pescado 0.003% - 1 vez</p>

<p>Chorreada [lempos="chorrear-v"] [tortilla de elote o maíz tierno]</p> <p>“Las <i>chorreadas</i> son <i>tortillas</i> de elote o <i>maíz</i> tierno. Si bien en forma se parecen a las <i>tortillas</i> de <i>queso</i>, su sabor es totalmente diferente; son dulces, húmedas y esponjosas. El nombre ‘<i>chorreada</i>’ se debe a que la mezcla es bastante líquida y se vierte en el comal (recipiente para cocción) de forma ‘<i>chorreada</i>’.” Behrens, K. (2018, 19 de enero).</p> <p>“<i>Chorreada</i>: tortilla hecha de masa de <i>maíz</i> tierno, frita y ligeramente dulce, cuya preparación se basa en chorrear la pasta sobre un sartén engrasado. Usualmente se le acompaña con natilla. Es muy similar a la arepa de chocolate (o choclo).” (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p>	<p>Maíz 0.329% - 104 veces</p> <p>Tortilla 0.209% - 66 veces</p> <p>Queso 0.196% - 62 veces</p> <p>Chorreada 0.044% - 14 veces</p> <p>Tortilla frita 0.003% - 1 vez</p>
<p>Pozol [lempos=="pozol-n"]</p> <p>“<i>Pozol</i>: guiso preparado con <i>maíz cascado</i> y <i>cabeza de cerdo</i>, condimentado con <i>orégano</i>, zanahoria y culantro. La <i>cabeza</i> normalmente se parte en trozos muy pequeños. Como a muchas personas, culturalmente, les choca comer la <i>cabeza del cerdo</i>, hoy se le prepara en una versión más liviana, usando costilla, tocino o carne de cerdo.” (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p> <p>“<i>Pozol</i> tico. Ingredientes: 1 kilo de <i>maíz</i>, 1 kilo de carne de <i>cerdo</i>, 1 cucharada de pimienta y comino, 1 cucharada de sal, 3 ajos de <i>orégano</i> seco, sal y pimienta al gusto. Preparación: se cocina el <i>maíz</i> y se deja enfriar para ponerlo en el congelador 1 o 2 días antes. (Álvarez Masís, Y., 2013).</p> <p>“Ingredientes: 1 kilo y medio de <i>maíz</i>, 1 kilo de posta de <i>cerdo</i>, 1 kilo de costillas de cerdo, 2 tomates, 10 dientes de ajo picados y majados, 1 <i>cebolla</i> grande picada, 2 tallos de apio picado, 1 rollo de culantro fresco, 1 taza de aceite, 3 litros de agua, sal y pimienta al gusto (...).” (Grupo Tres Jotas, 23 de julio de 2018).</p>	<p>Maíz 0.329% - 104 veces</p> <p>Cebolla 0.291% - 92 veces</p> <p>Tomate 0.142% - 45 veces</p> <p>Cerdo 0.120% - 38 veces</p> <p>Orégano 0.066% - 21 veces</p> <p>Pozol 0.041% - 13 veces</p> <p>Cabeza de cerdo 0.009% - 3 veces</p> <p>Maíz cascado 0.009% - 3 veces</p>
<p>Picadillo [lempos=="picadillo-n"]</p> <p>“Los gallos son una clásica boca (aperitivo) que consiste en pequeñas tortillas de maíz que se rellenan con algún ‘<i>picadillo</i>’. El <i>picadillo</i> puede ser de papa, <i>arracache</i> (tubérculo), pollo, <i>carne mechada</i>, chorizo o una combinación de varias de ellas.” (Behrens, K., 2018, 19 de enero).</p> <p>“<i>Picadillo</i>: consiste en preparar verduras y legumbres partidas en cubitos pequeños, o incluso, en <i>picadillos</i> como el de <i>chayote</i> o <i>arracacha</i>, molidos en el molinillo del maíz. Los hay de <i>papa</i>, <i>chayote</i>, vainica, ayote con elote, etc. Una forma de comerlos es en gallos, es decir, se sirven en una tortilla de maíz, la cual se arrolla y aprieta su contenido. Es costumbre del campesino aprovechar todas las partes de las</p>	<p>Cebolla 0.291% - 92 veces</p> <p>Pollo 0.193% - 61 veces</p> <p>Chile dulce 0.158% - 50 veces</p> <p>Papa 0.142% - 45 veces</p> <p>Picadillo 0.108% - 34 veces</p>

<p>plantas comestibles, y dentro de ellas, las hojas de remolacha o de rábano y hasta las cáscaras de plátano verde, que se pican y se cocinan en aceite, con diferentes tipos de aliño.” (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p> <p>“<i>Picadillo</i> de chicasquil. Ingredientes: 3 kilos de <i>papas</i>, 4 tazas de hojas de chicasquil, culantro al gusto, pimienta al gusto, sal. Sofrito: 1 cebolla picada, ¼ cucharadita de <i>achiote</i>, 2 dientes de ajos picados bien finos, ½ <i>chile dulce</i> picado bien fino, aceite al gusto (...).” (Álvarez Masís, Y., 2013).</p>	<p>Achiote 0.101% - 32 veces</p> <p>Chayote 0.066% - 21 veces</p> <p>Carne mechada 0.032% - 10 veces</p> <p>Arracache 0.025% - 8 veces</p>
<p>Pollo achiotado [pollo + achiotado] o Gallina [enjarrada o achiotada]</p> <p>“<i>Pollo achiotado</i>, una receta más elaborada y sabrosa del pollo requiere la presencia de un ingrediente originario de Costa Rica el achiote, que se compone de otros elementos y que se acompañan muy bien con el arroz y unas papas fritas. Ingredientes: 1 <i>pollo</i> entero en piezas, 1 chile dulce grande en juliana (tiritas), 1 cebolla grande en juliana, 1 rollo de culantro finamente picado, sal y pimienta al gusto, 1 cucharada de <i>achiote</i>, 2 cucharadas de aceite (...).” (Recetas de Costa Rica, s.f.).</p> <p>“<i>Gallina típica ach[i]otada</i>. Ingredientes: 1 <i>gallina</i> casera, olores al gusto, 4 huevos duros y tortillas caseras palmeadas. Preparación. Corte la gallina en trozos, después de pelarla limpiarla y condimentarla a su gusto. Ponga un sartén al fuego, preferiblemente de leña. Agregue aceite y sudar por aproximadamente 40 minutos. Deje dorar, y sirva con huevos duros en mitades y tortilla palmeada.” (Álvarez Masís, Y., 2013).</p> <p>“<i>Gallina con achiote o pollo</i>. 1 <i>pollo</i> de 2 libras, 1 cda orégano, 1 chica cebolla, 2 medianos tomates, 2 chiles dulces, 2 cda aceite o manteca, 2 hojas culantro, 1/2 rollo culantro, coyote al gusto, <i>achiote</i> molido o en pasta sal al gusto (...).” (Giros, 2011, 15 de septiembre).</p> <p>“<i>Gallina enjarrada</i>. Ingredientes: 200 g <i>achiote</i>, 50 g chile, 50 g cebolla, 50 g ajo, 1 <i>gallina</i>, 1 kg tomate, 50 g apio, 1 zanahoria, 1 caja elote mini, 1 chayote, 6 vainicas, 2 papas, 1/2 plátano verde, 2 rollos de orégano (...).” (Rojas, M., 2020, 14 de abril).</p>	<p>Cebolla 0.291% - 92 veces</p> <p>Pollo 0.193% - 61 veces</p> <p>Achiote 0.101% - 32 veces</p> <p>Gallina 0.048% - 15 veces</p> <p>Pollo achiotado 0.016% - 5 veces</p> <p>Gallina achiotada 0.009% - 3 veces</p> <p>Gallina con achiote 0.006% - 2 veces</p> <p>Gallina enjarrada 0.006% - 2 veces</p>
<p>Sopas [lempos=="sopa-n"]</p> <p>“<i>Sopa de mondongo</i>. Ingredientes: 1 kilo de <i>mondongo</i>, 1 kilo de jarrete, 2 papas, 1 zanahoria, 1 chayote, 1 elote, yuca al gusto, 20 unidades de tacacos tiernos, 1 chile dulce, 1 cebolla, 1 rollo de culantro, 1 diente de ajo, 1 rama de apio, 2 ½ litros de agua, sal y pimienta al gusto, 1 cucharada de achiote (...).” (Álvarez Masís, Y., 2013).</p>	<p>Cebolla 0.291% - 92 veces</p> <p>Frijoles 0.266% - 84 veces</p> <p>Sopa 0.117% - 37 veces</p>

<p>“<i>Sopa de patacones</i>. Ingredientes: ½ kilo de cecina, 2 plátanos (en <i>patacones</i>), 1 rollito de fideos cabello de ángel, 1 huevo batido, 1 consomé de pollo de res, 1 poquito de culantro al final (...).” (Álvarez Masís, Y., 2013).</p> <p>“La <i>sopa negra</i> de Costa Rica está hecha a base de <i>frijoles negros</i>, una herencia de nuestros ancestros. Ingredientes: 2 tazas de <i>frijoles negros</i> escogidos y lavados. 1 rollo de culantro. 1 chile dulce en tiras. 1/2 chile dulce picado muy fino. 1/2 cucharadita de orégano. 1 ramita de apio, ajos, sal y pimienta al gusto. 1 cebolla picada. 2 huevos duros en tajadas o partidos en mitades a lo largo (...).” (La choza de laurel, 2017, 18 de febrero).</p>	<p>Patacones 0.041% - 13 veces</p> <p>Sopa de patacones 0.032% - 10 veces</p> <p>Frijoles negros 0.029% - 9 veces</p> <p>Mondongo 0.029% - 9 veces</p> <p>Sopa negra 0.019% - 6 veces</p> <p>Sopa de mondongo 0.009% - 3 veces</p>
<p>Patacón [lempos=="patacón-n"]</p> <p>“<i>Patacón</i> es una torta hecha de <i>plátano</i> la cual se pone a sofreír.” (Instituto Costarricense de Turismo, 2003, 16 de febrero).</p> <p>Los <i>patacones</i> son crujientes trozos aplanados y fritos de <i>plátano verde</i>.” (Behrens, K., 2018, 19 de enero).</p> <p>“Los <i>patacones</i>: pele y corte los <i>plátanos</i> como de unos 5 cm de grosor, suméjlos en aceite caliente y cocínelos hasta que estén levemente dorados. Retire del aceite y colóquelos sobre un plástico; cúbralos con otro. Májelos con un plato o con una herramienta para hacer tortillas. Presione hasta formar una torta no muy delgada. Suméjlos otra vez en el <i>aceite</i> hasta que se doren; escúrrelos el <i>aceite</i> con una toalla de papel y espolvoree con sal.” (La Mejor FM, s.f.).</p>	<p>Plátano 0.234% - 74 veces</p> <p>Aceite 0.203% - 64 veces</p> <p>Plátano verde 0.044% - 14 veces</p> <p>Patacones 0.041% - 13 veces</p>
<p>Melcochón [lempos="melcocha-n"]</p> <p>“<i>Melcochón</i>: <i>pan</i> de panadería artesanal, similar al <i>pan</i> francés o al <i>baguette</i>.” (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p> <p>“Flauta: especie de <i>sánguche</i> hecho en <i>melcochón</i> (tipo de <i>pan</i> parecido a la <i>baguette</i>, pero más ancho y aplastado.” (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p> <p>“Lápiz: tipo de <i>sánguche</i>, consistía en un <i>melcochón</i> muy delgado, arreglado con carne, tomate y lechuga, aderezado con mayonesa y ketchup.” (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p>	<p>Pan 0.152% - 48 veces</p> <p>Melcochón 0.035% - 11 veces</p> <p>Baguette 0.009% - 3 veces</p> <p>Sánguche 0.009% - 3 veces</p>
<p>DULCES TÍPICOS</p>	<p>FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)</p>
<p>Cocada [lempos=="cocada-n"] [o <i>tártara</i>]</p>	<p>Leche 0.516% - 163 veces</p>

<p>“Cocada: bocadillo preparado a base de coco, <i>leche</i> y harina de trigo, que se hornea en forma esférica o semi esférica. A veces se le llama así a la <i>tártara</i>. (...) <i>Tártara</i>: golosina hecha de una tartaleta dura de harina de trigo, la cual se rellena con dulce de <i>coco</i> preparado con <i>miel de tapa</i> y horneado.” (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p>	<p>Coco 0.139% - 44 veces</p> <p>Miel 0.133% - 42 veces</p> <p>Cocada 0.022% - 7 veces</p> <p>Miel de tapa 0.016% - 5 veces</p> <p>Tártara 0.006% - 2 veces</p>
<p>Tamal [lempos=="tamal-n"] [de maicena]</p> <p>“<i>Tamal de maicena</i>. Ingredientes: 6 tazas de <i>leche</i>, 250 gramos de <i>natilla</i>, 4 <i>huevos</i>, 240 gramos de maicena, 1 taza de azúcar, 1 barra de mantequilla, pasas al gusto (opcional). Preparación: se pone a hervir la <i>leche</i> con el azúcar (reservar un poco para revolver la <i>maicena</i>). Una vez hervida, se baja del fuego y se le agrega: la <i>natilla</i>, la mantequilla y los <i>huevos</i> (previamente batidos). Una vez revueltos todos los ingredientes, a mano o con batidora, se pone la mezcla al fuego hasta hervir, se baja del fuego y se le agregan las <i>pasas</i> y se lleva al horno a 350°C durante una hora aproximadamente (...).” (Álvarez Masís, Y., 2013).</p>	<p>Leche 0.516% - 163 veces</p> <p>Huevo 0.285% - 90 veces</p> <p>Tamal 0.168% - 53 veces</p> <p>Natilla 0.051% - 16 veces</p> <p>Pasas 0.038% - 12 veces</p> <p>Tamal de maicena 0.022% - 7 veces</p>
<p>Torrejas [lempos=="torre-n"]</p> <p>“Una de los aspectos más interesantes es que allí aparecieron recetas prácticamente desaparecidas de las mesas de los costarricenses como el picadillo de tronco –o palo– de papaya, la torta de novios, el picadillo de chicasquil, las <i>torrejas</i>, el fresco de narango agrio con tapa de dulce, la chircaya y el fresco de camote.” (Díaz, D., 2007, 14 de octubre).</p> <p>“<i>Torrejas</i>. Ingredientes: 1 <i>baguette</i>, 3 <i>huevos</i>, <i>miel</i> de tapa de dulce, <i>canela</i> en polvo, <i>aceite</i>. Preparación: se parte el <i>pan</i> en tajadas, se baten las claras a punto de nieve y se le agregan las yemas, se van pasando las tajadas de pan y se fríen, luego se pasan por la miel y se van poniendo en un platón, se rocían con <i>canela</i> en polvo.” (Álvarez Masís, Y., 2013).</p>	<p>Huevo 0.285% - 90 veces</p> <p>Aceite 0.203% - 64 veces</p> <p>Canela 0.152% - 48 veces</p> <p>Pan 0.152% - 48 veces</p> <p>Miel 0.133% - 42 veces</p> <p>Torreja 0.022% - 7 veces</p> <p>(Pan) Baguette 0.009% - 3 veces</p>

<p>Prestíños/ pestiños [lempos="prestíño-n"]</p> <p>“<i>Prestíño</i>: repostería hecha de una tortilla dulce de harina de trigo, muy fina, frita en aceite, a la que luego se le agrega <i>miel de tapa</i> (melao o <i>miel de panela</i>, chancaca o papelón).” (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p> <p>“La lista de dulces en Costa Rica no está completa sin los <i>prestíños</i> o <i>pestiños</i>. Se trata de unos galletones fritos, muy crujientes, hechos de harina y espolvoreados con azúcar y miel.” (Uber Eats, 2019, 22 de agosto).</p> <p>“<i>Prestíños</i>. Ingredientes: 1 kilo de harina, 1 cucharada de sal, 1 kilo de manteca, 1 tapa de dulce, 1 astilla de <i>canela</i>, 1 hoja de higo (...).” (Álvarez Masís, Y., 2013).</p>	<p>Aceite 0.203% - 64 veces</p> <p>Canela 0.152% - 48 veces</p> <p>Miel 0.133% - 42 veces</p> <p>Prestíño 0.032% - 10 veces</p> <p>Miel de tapa 0.016% - 5 veces</p> <p>Miel de panela 0.003% - 1 vez</p> <p>Pestiño 0.003% - 1 vez</p>
<p>Melcocha de maní [term("melcocha_de_maní-x")]</p> <p>“¿Cómo hacer <i>melcochas</i>? Las <i>melcochas</i> también conocidas como alfandoque o arropilla son muy populares en varios países de Latinoamérica. Ingredientes: 1 tapa de dulce, 1 vaso de agua, 1 limón, 1 cucharada de <i>mantequilla</i>, 3 cucharadas de <i>linaza</i> (...).” (Arce, M., 2018, 9 de diciembre).</p> <p>“Los dos platillos ganadores fueron la sopa de plátano y el pozol. Panes y postres: con su <i>melcocha de maní</i>, con su platillo ‘chicharrón de queso’.” (Díaz, D., 2007, 14 de octubre).</p>	<p>Limón 0.158% - 50 veces</p> <p>Mantequilla 0.127% - 40 veces</p> <p>Tapa dulce 0.057% - 18 veces</p> <p>Melcocha de maní 0.035% - 11 veces</p> <p>Maní 0.032% - 10 veces</p> <p>Linaza 0.006% - 2 veces</p>
<p>Empanadas de chiverre [term("empanada_de_chiverre-x")]</p> <p>“El <i>chiverre</i> (<i>Cucurbita ficifolia</i>) sazón se pela (si la cáscara está muy dura, se mete al horno a alta temperatura, hasta que reviente) y luego, se machaca la pulpa, de modo que se separe en hilos fibrosos. Esta pulpa se coloca en un saco de manta y se pone a escurrir (hay que hacerle presión de vez en cuando para extraer tanto líquido como se pueda). Luego se prepara una <i>miel</i>, con tapa de dulce, la cual se adereza con canela, <i>clavos de olor</i> (enteros) y nuez moscada. En esa <i>miel</i> se pone a cocinar la pulpa hasta que las fibras suavicen un poco (no demasiado, porque entonces se hace como una pasta).” (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p> <p>“Dentro de los más tradicionales postres de Costa Rica, siempre hay que tener en cuenta a las <i>empanadas de</i></p>	<p>Canela 0.152% - 48 veces</p> <p>Miel 0.133% - 42 veces</p> <p>Clavos de olor 0.085% - 27 veces</p> <p>Empanada 0.070% - 22 veces</p> <p>Chiverre 0.041% - 13 veces</p> <p>Empanada de chiverre</p>

<p><i>chiverre</i>. Son básicamente <i>empanadas</i> horneadas, rellenas de <i>miel</i> de <i>chiverre</i>, un fruto típico del país. ¿Buscás un buen dulce para cerrar una comida? Las <i>empanadas de chiverre</i> nunca fallan.” (Uber Eats, 2019, 22 de agosto).</p> <p>“Tradicional postre tico, clásico para Semana Santa. Preparación: bata 3 barras de mantequilla junto una caja pequeña de crema dulce. Añada 3 tazas de harina y 2 cucharadas de <i>canela</i>. Mezcle con sus manos la masa y forme círculos para las <i>empanadas</i>. Coloque <i>miel de chiverre</i> en el centro de cada círculo y cierre cada envuelto. Hornee las <i>empanadas</i> hasta que queden doradas (...).” (Nemvo Shop, 2016, 26 de agosto).</p>	<p>0.029% - 9 veces</p> <p>Miel de chiverre 0.013% - 4 veces</p>
<p>Pan de yuca [term("pan_de_yuca-x")]</p> <p>“<i>Pan de yuca</i>. Ingredientes: 1200 gramos de <i>yuca</i>, 1 tarro de <i>leche condensada</i>, 4 huevos, 2 barras de margarina, 1 cucharada de polvo de hornear, 1 cucharada de <i>vainilla</i>, 1 taza de harina, 1 taza de azúcar, 1 bolsa de natilla (...).” Álvarez Masís, Y. (2013).</p>	<p>Pan 0.152% - 48 veces</p> <p>Yuca 0.142% - 45 veces</p> <p>Vainilla 0.095% - 30 veces</p> <p>Leche condesada 0.060% - 19 veces</p> <p>Natilla 0.051% - 16 veces</p> <p>Pan de yuca 0.022% - 7 veces</p>
<p>Cajeta de coco [term("cajeta_de_coco-x")]</p> <p>“<i>Cajetas de coco</i> en familia. Entre los postres muy típicos de Costa Rica se encuentran también las <i>cajetas de coco</i>. Esta dulzura consiste en bolitas hechas con una masa de mantequilla, <i>leche condensada</i> y <i>coco</i> rallado.” (Conozca su cantón, 2017, 21 de julio).</p> <p>“<i>Cajetas de coco</i>. Delicioso bocado para toda la familia. Preparación: Caliente 250 gramos de mantequilla, 2 tazas de <i>leche condensada</i> y 2 tazas de <i>coco</i> rallado. Revuelva la mezcla y deje dorar. Retire del fuego y agregue 15 galletas María en polvo.” (Conozca su cantón, 2017, 21 de julio).</p>	<p>Coco 0.139% - 44 veces</p> <p>Mantequilla 0.127% - 40 veces</p> <p>Leche condesada 0.060% - 19 veces</p> <p>Cajeta de coco 0.022% - 7 veces</p>
<p>Sobao [lempos="sobao-n"]</p> <p>“<i>Sobao</i>: dulce que se prepara de la <i>miel</i> de caña, antes de que adquiera la textura del dulce de tapa. El <i>sobao</i> se elabora retirando la <i>miel</i> unos 15 a 20 minutos antes de que esté lista para elaborar las tapas de dulce. Esta <i>miel</i> se deja enfriar, parcialmente, y se echa en las mismas canoas que luego se</p>	<p>Miel 0.133% - 42 veces</p> <p>Dulce de tapa 0.029% - 9 veces</p> <p>Sobao</p>

<p>utilizarán para batir el dulce, batiéndolo con paletas grandes. Después de sacar el <i>sobao</i> de la canoa, se chorrea sobre hojas de plátano o simplemente se coloca sobre tablas, previamente mojadas, para evitar que se pegue. El <i>sobao</i> es más blanco que el dulce, y con un sabor muy diferente, y aunque corta como el dulce y se endurece, no se le utiliza para preparar aguadulce. Tapa de dulce: panela (Col.); chancaca (Chi. y Per.); papelón (Ven.). (Reg. DRAE: Col., Sal. y Hon.: azúcar mascabado en panes prismáticos o en conos truncados.). También se le usa como '<i>dulce de tapa</i>' o simplemente '<i>dulce</i>'." (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p>	<p>0.022% - 7 veces</p> <p>Miel de caña 0.009% - 3 veces</p>
<p>Ensalada de papaya [term("ensalada_de_papaya-x")]</p> <p>"<i>Ensalada de papaya</i>. Ingredientes: <i>papayas</i> 2 unidades, manzanas 2 unidades, uva negra, 200 gr. azúcar, 100 gr. ron, 3 cucharadas zumo de naranja (...)." (Recetas típicas: cocina de Costa Rica, 2019, 17 de abril).</p>	<p>Ensalada 0.085% - 27 veces</p> <p>Papaya 0.044% - 14 veces</p> <p>Ensalada de papaya 0.022% - 7 veces</p> <p>Manzana 0.022% - 7 veces</p>
<p>Gato [pastel] [lempos="gato-n"]</p> <p>"<i>Gato</i>: variedad de <i>pastel</i>, cortado rectangularmente, compuesto de dos tapas unidas con miel o conserva, generalmente de <i>guayaba</i> o de <i>piña</i>. Frecuentemente se le esparce azúcar molido encima." (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p> <p>"<i>Tostel</i>: pieza de repostería, hecha de harina de trigo, huevo, azúcar y polvo de hornear, que a veces se le pone un relleno de jalea de <i>guayaba</i> o de dulce de leche. Es el genérico que engloba diferentes tipos de repostería como los <i>gatos</i>, las <i>cuñas</i>, los <i>quequitos</i>, las <i>quesadillas</i>, etc." (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p>	<p>Piña 0.085% - 27 veces</p> <p>Pastel 0.070% - 22 veces</p> <p>Guayaba 0.044% - 14 veces</p> <p>Gato 0.032% - 10 veces</p>
<p>Rosquillas [lempos=="rosquilla-n"] [enlustrado, ilustrado]</p> <p>"<i>Biscocho</i> o <i>bizcocho</i>: en muchos países se llama <i>bizcocho</i> al queque, ponqué o torta. Un tipo de pan preparado a base de harina de maíz y queso, o bien preparado en forma de <i>rosquillas</i> pequeñas." (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p> <p>"<i>Enlustrado</i>: <i>rosquilla</i> de panadería artesanal que solía recubrirse con una mezcla de azúcar, agua y rojo vegetal. En los últimos años el nombre ha variado a <i>ilustrado</i>, pero la versión original era <i>enlustrado</i>, pues era una <i>rosquilla</i> a la que se le untaba un lustre." (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p>	<p>Biscocho 0.041% - 13 veces</p> <p>Rosquilla 0.022% - 7 veces</p> <p>Ilustrado 0.009% - 3 veces</p> <p>Biscocho 0.003% - 1 vez</p> <p>Enlustrado 0.003% - 1 vez</p>

<p>“<i>Ilustrado: rosquilla</i> de panadería artesanal que solía recubrirse con una mezcla de azúcar, agua y rojo vegetal.” (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p>	
<p>Dulce de toronja [term("dulce_de_toronja-x")]</p> <p>“Las frutas propias de la huerta costarricense son el mango, la guayaba, el plátano, el maracuyá, la naranja, la papaya, la piña, el tamarindo, la <i>toronja</i> ... Mango, papaya, plátano...” (Sánchez Palomo, M.J., 2018, 14 de junio).</p> <p>“<i>Dulce de toronja</i>: es un dulce que se prepara con la parte carnosa de la cáscara de la <i>toronja</i>. Dependiendo del gusto por el amargo, esta se deja reposar en agua por varias horas y hasta días, dependiendo de cuánto amargo se quiera. Luego se pone a cristalizar en agua bien azucarada.” (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p>	<p>Toronja 0.032% - 10 veces</p> <p>Dulce de toronja 0.022% - 7 veces</p>
<p>BEBIDAS TÍPICAS</p>	<p>FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)</p>
<p>Atol [lempos="atol-n"] [de elote] [de fruta de pan] [de piña]</p> <p>“<i>Atol</i>: cualquier bebida muy espesa, especialmente la que se hace de harina de <i>maíz</i> (maicena), avena o cebada. Es tradicional que a los enfermos se les den <i>atolitos</i>, principalmente el de maicena o vitamaíz. Y cuando a alguien se le engaña con alguna promesa incumplida, se dice que le dan ‘<i>atolillo</i> con el dedo’.” (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p> <p>“<i>Atol</i> caliente: agregar dos cucharadas de pinolillo en 2 tazas de agua o leche, disolver, cocinar en una olla y dejar hervir 3 minutos hasta que espese mezclando constantemente. Endulzar a gusto.” (Curubanda, s.f.).</p> <p>“<i>Atol de fruta de pan</i>. Ingredientes: 1 <i>fruta de pan</i> mediana, 15 bolitas de Jamaica, leche de <i>coco</i>, 1/2 taza de azúcar, 1/2 cucharadita de <i>canela</i> molida, 2 cucharaditas de <i>vainilla</i>, nuez moscada (...).” (Recetas típicas: cocina de Costa Rica, 2017, 4 de julio).</p> <p>“También preparan bebidas calientes de diferentes tipos que llaman <i>atoles</i>. Definitivamente, deberías probar algunos de estos. Algunos de los más populares se llaman <i>atol</i> de maizena, <i>atol de piña</i>, <i>atol de naranja</i>, <i>atol</i> de arroz y <i>atol de elote</i>. Todos son dulces y bastante sabrosos.” (Villatoro, M. K., s.f.).</p>	<p>Maíz 0.329% - 104 veces</p> <p>Canela 0.152% - 48 veces</p> <p>Coco 0.139% - 44 veces</p> <p>Vainilla 0.095% - 30 veces</p> <p>Piña 0.085% - 27 veces</p> <p>Elote 0.051% - 16 veces</p> <p>Atol 0.035% - 11 veces</p> <p>Fruta de pan 0.019% - 6 veces</p> <p>Atolillo 0.003% - 1 vez</p> <p>Atolito 0.003% - 1 vez</p>
<p>Batido [lempos="batido-n"] [de banano] [fresa] [guanábana] [mora]</p>	<p>Mango 0.054% - 17 veces</p> <p>Guayaba</p>

<p>“Los <i>batidos</i> de frutas favoritos en Costa Rica son de mora, guanábana, fresa, banano. Además, hay una gran variedad de bebidas de fruta en agua (sin leche): <i>Cas</i> (<i>guayaba</i> endémica), piña, <i>mango</i>, marañón, Guanábana y muchos otros.” (CostaRica.org, s.f.).</p> <p>“Los zumos de fruta vienen como ‘<i>refrescos</i>’ y ‘jugos naturales’ y ‘<i>batidos</i>’; maracuyá (fruta de la pasión), piña, <i>mango</i>, plátano, <i>guayaba</i>, carambola, y la sandía son apenas algunas de las muchas frutas disponibles aquí.” (CostaRica.org, s.f.).</p> <p>“Encontrarás bebidas a base de frutas. Los llaman <i>refrescos</i> (‘frescos’ para abreviar). Estos son una especie de <i>batidos de frutas</i> que comúnmente se hacen con agua o leche.” (Villatoro, M. K., s.f.).</p>	<p>0.044% - 14 veces</p> <p>Refresco 0.029% - 9 veces</p> <p>Batido 0.016% - 5 veces</p> <p>Cas 0.016% - 5 veces</p> <p>Batido de fruta 0.009% - 3 veces</p>
<p>Rompopo [lempos=="rompopo-n"]</p> <p>“<i>Rompopo</i>: bebida que se confecciona con aguardiente o <i>ron</i>, <i>leche</i>, <i>huevos</i>, azúcar y <i>canela</i>. (Colombia, sabajón). A veces se le asimila simplemente con ponche, aunque este término es más genérico.” (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p> <p>“El <i>rompopo</i> es una bebida tradicional similar al ponche de <i>huevo</i> que es popular en El Salvador, Honduras, Costa Rica, Ecuador, Nicaragua, Guatemala, Belice y México. Ingredientes: 1,25 l de <i>leche</i> entera (fría), 180 g de azúcar extrafino (caster), 1 rama de <i>canela</i>, 10 yemas de <i>huevo</i>, 2 cucharadas de extracto de <i>vainilla</i>, 250 ml de <i>ron</i> blanco, <i>canela</i> molida (...).” (Renards Gourmets, s.f.).</p> <p>“Este <i>ponche</i> de <i>huevo</i>, tan popular a través de toda Latinoamérica, se sirve tradicionalmente en Navidades y para recibir el Año Nuevo. Se le echa una generosa porción de <i>ron</i> oscuro y se le da más gusto con <i>canela</i> y nuez moscada.” (NESTLE, s.f.).</p>	<p>Leche 0.516% - 163 veces</p> <p>Huevo 0.285% - 90 veces</p> <p>Canela 0.152% - 48 veces</p> <p>Ron 0.114% - 36 veces</p> <p>Vainilla 0.095% - 30 veces</p> <p>Rompopo 0.082% - 26 veces</p> <p>Ron blanco 0.013% - 4 veces</p>
<p>Horchata [lempos=="horchata-n"] [de arroz]</p> <p>“<i>Horchata</i>: bebida hecha a base de <i>arroz</i>, <i>clavo de olor</i> y <i>canela</i> molida.” (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p> <p>“<i>Horchata</i>: es una bebida que se hace con <i>maní</i> y <i>arroz</i> licuado, <i>leche</i>, cacao y azúcar.” (Instituto Costarricense de Turismo, 2003, 16 de febrero).</p> <p>“Asimismo, destacan el agua dulce al que usualmente se le pone limón, el fresco de pinolillo, la horchata, el mozote, la <i>leche</i> de burra, la chicha, el vino de coyol y la resbaladera.” (Herrera Salazar, K., 2015, 23 de julio).</p>	<p>Leche 0.516% - 163 veces</p> <p>Arroz 0.475% - 150 veces</p> <p>Canela 0.152% - 48 veces</p> <p>Clavo de olor 0.085% - 27 veces</p> <p>Maní 0.032% - 10 veces</p> <p>Horchata 0.019% - 6 veces</p>

<p>Chicha de maíz [term("chicha_de_maíz-x")]</p> <p>“<i>Chicha</i>: <i>chicha</i>, bebida, se prepara con <i>dulce de tapa</i>, agua y maíz, y se fermenta por unos tres o cuatro días en una tinaja de barro, previamente ‘curada’. También se acostumbra a prepararla de <i>piña</i> o de <i>arroz</i>.” (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p> <p>“<i>Chinchibí</i>: especie de <i>chicha</i> hecha de jugo de caña con arroz o cebada y raspadura de jengibre, que se deposita en barriles cerrados de madera, para generar presión interna, por lo que al servirlo produce mucha espuma.” (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p> <p>“<i>Chicha de maíz</i>. Ingredientes: 1 poco de <i>maíz</i>, 1 tapa de dulce, 1 cucharada de levadura, 1 recipiente de plástico un pañito o limpión (...).” (Álvarez Masís, Y., 2013).</p>	<p>Arroz 0.475% - 150 veces</p> <p>Piña 0.085% - 27 veces</p> <p>Chicha 0.035% - 11 veces</p> <p>Dulce de tapa 0.029% - 9 veces</p> <p>Chicha de maíz 0.013% - 4 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Chinchibí 0.003% - 1 vez</p>
<p>Aguadulce [lempos="aguadulce-n"]</p> <p>“<i>Aguadulce</i>: bebida caliente preparada con dulce de tapa (panela o chancaca, hecha de caña de azúcar) y agua caliente. En Costa Rica no es inusual añadirle jugo de limón, mandarina, o algún tipo de aguardiente. También es común tomar la <i>aguadulce</i> con leche. En Colombia se le conoce como aguapanela (si se le agrega canela y aguardiente se le conoce como <i>canelazo</i>) (...).” (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p> <p>“<i>Soró</i>: residuo o rescoldo que queda en el fondo de la tasa cuando se termina el café o la <i>aguadulce</i>, o la basurilla que queda en cualquier recipiente después de que se ha procesado algo.” (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p>	<p>Dulce de tapa 0.029% - 9 veces</p> <p>Panela 0.022% - 7 veces</p> <p>Aguadulce 0.016% - 5 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Canelazo 0.003% - 1 vez</p> <p>Soró 0.003% - 1 vez</p>
<p>Agua [lempos="agua-n"] [de sapo] o [agüesapo]</p> <p>“<i>Agüesapo</i>: aguadulce con limón, por lo general fría; en Limón le agregan ralladura de <i>jengibre</i>.” (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p> <p>“<i>Agua de sapo</i>. Ingredientes: 2 litros de agua, 5 unidades <i>limón</i> mesino, 1 unidad <i>tapa de dulce</i>, 1 unidad <i>jengibre</i> pequeño. Preparación: derrita la <i>tapa de dulce</i> en una olla con un poco de agua a fuego medio, después apartarlo y dejarlo enfriar. Partir los limones, añadir el jugo a los 2 litros de agua, se ralla el <i>jengibre</i>. El <i>jengibre</i> ya rallado se licúa con un poco de agua. Añada 2 cucharadas de <i>jengibre</i></p>	<p>Limón 0.158% - 50 veces</p> <p>Tapa de dulce 0.057% - 18 veces</p> <p>Jengibre 0.048% - 15 veces</p> <p>Agüesapo 0.006% - 2 veces</p> <p>Agua de sapo</p>

<p>licuado al agua con <i>limón</i> y después (tapa de dulce) endulzar al gusto. Se sirve con hielo.” (Álvarez Masís, Y., 2013).</p>	<p>0.006% - 2 veces</p>
<p>[Licor] Guaro [lempos="guaro-n"]</p> <p>“El <i>guaro</i> es una bebida alcohólica elaborada en base a <i>caña de azúcar</i>. Es un licor bastante fuerte y similar al aguardiente. Lo que si recomiendo son los chiliguaros, unos shots donde se mezcla este licor típico de Costa Rica con jugo de tomate y unos gotitas de salsa picante.” (Behrens, K., 2018, 19 de enero).</p> <p>“Mechazo: trago de <i>guaro</i> o de cualquier otro licor, de una o dos onzas fluidas, generalmente tomado puro, de un solo sorbo. Tomarse unos mechazos es tomarse unos tragos.” (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p> <p>“<i>Guaro de caña</i> arreglado. Ingredientes: ½ litro de <i>guaro de caña</i>, ½ kilo de cas chino, azúcar al gusto. Preparación Se extrae la pulpa del cas. Se mezcla la pulpa con el <i>guaro</i> y se le agrega el azúcar al gusto.” (Álvarez Masís, Y., 2013).</p>	<p>Licor 0.060% - 19 veces</p> <p>Guaro 0.041% - 13 veces</p> <p>Caña de azúcar 0.025% - 8 veces</p> <p>Guaro de caña 0.009% - 3 veces</p>
<p>Ron [lempos="ron-n"] [Flor de caña’]</p> <p>“Daiquiri de fresa. Ingredientes: 3 onzas de <i>ron blanco Flor de Caña</i>. Jugo de limón (medio limón). 5 fresas picadas en trozos. 2 onzas de azúcar líquida. 7 cubos de hielo. (...) <i>Flor de caña</i> romero (amarillo con naranja). Ingredientes. 1,5 onzas de <i>Ron Flor de caña</i> 7 años. 3 onzas de jugo de mango (macerada natural). 2 onzas simple syrup (almíbar de azúcar). Hielo al gusto. 2 onzas de limón. 1 ramita de romero.” (López Mdrigal, E., 2014, 14 de septiembre).</p>	<p>Ron 0.114% - 36 veces</p> <p>Ron “Flor de caña” 0.016% - 5 veces</p> <p>Ron blanco 0.013% - 4 veces</p> <p>Daiquiri 0.006% - 2 veces</p>
<p>Refresco [lempos="refresco-n"] [fresco] [de frutas]</p> <p>“Es muy común encontrar refrescos de fruta natural. Por lo que, si tienes la oportunidad te recomiendo probar algunas frutas de la zona como el <i>tamarindo</i>, cas (nativa de Costa Rica), guanábana, melón, <i>mango</i>, maracuyá, papaya, pejibaye, carambola y mamón chino (rambután).” (Behrens, K., 2018, 19 de enero).</p> <p>“Boli: marca de fábrica de ciertos <i>refrescos</i> artificiales, el nombre se generalizó a cualquier <i>refresco</i> empacado en plástico.” (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p> <p>“<i>Fresco: refresco</i>, bebida fría. En C. Ric. se ha restringido su uso casi solo para el <i>refresco</i> casero, preparado en agua, con <i>jugo de frutas</i> y azúcar. Un popular tipo de fresco es el de chan.” (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p>	<p>Mango 0.054% - 17 veces</p> <p>Guayaba 0.044% - 14 veces</p> <p>Refresco 0.029% - 9 veces</p> <p>Chan 0.019% - 6 veces</p> <p>Tamarindo 0.009% - 3 veces</p> <p>Jugo de frutas 0.003% - 1 vez</p>
<p>Café negro [term("café_negro-x")] [expreso]</p>	<p>Café 0.111% - 35 veces</p>

<p>“En Costa Rica se elaboran excelentes <i>café</i>s, así que los cafeteros que no duden en probarlo cuando pasen por cafeterías y restaurantes.” (Sánchez Palomo, M.J., 2018, 14 de junio).</p> <p>“Uno puede pedir un capuchino, un agua dulce, un chocolate o un <i>café negro</i> y acompañarlo con pan y natilla, repostería, cangrejos rellenos o cualquier otra cosa.” (Nemvo Shop, 2016, 26 de agosto).</p> <p>“<i>Tinta</i>: café muy espeso (fuerte), que se le usa como base para mezclar con agua caliente y preparar café. Primera taza del <i>café</i> recién <i>chorreado</i>. Vino de coyol: bebida licorosa que se extrae de la savia del tronco del coyol. <i>Yodo</i>: <i>café</i>. ‘vamos a tomarnos un <i>yodo</i> donde Chelles’.” (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p> <p>“Tanto en las casas como en los restaurantes es muy común que cuando se pide un café se sirva ‘<i>chorreado</i>’. El <i>café</i> con leche es el formato más popular.” (Behrens, K., 2018, 19 de enero).</p>	<p>Café negro 0.013% - 4 veces</p> <p>Tinta (café muy espeso) 0.009% - 3 veces</p> <p>Café chorreado 0.006% - 2 veces</p> <p>Yodo (café) 0.006% - 2 veces</p> <p>Café expreso 0.003% - 1 vez</p>
<p>Cerveza [lempos="cerveza-n"] [‘Águila’] [‘Imperial’]</p> <p>“Fría: forma coloquial de llamar a la <i>cerveza</i>. (...) <i>Águila</i>: <i>cerveza</i>. Proviene de la <i>cerveza Imperial</i>, cuyo símbolo es un <i>águila</i> imperial. Birra: <i>cerveza</i>.” (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p> <p>“La <i>cerveza</i> nacional de Costa Rica se llama <i>Imperial</i>. Hay algunas otras marcas de <i>cerveza</i> costarricense que se llaman Pilsen (un Pilsen) y Bavaria.” (Villatoro, M. K., s.f.).</p>	<p>Cerveza 0.025% - 8 veces</p> <p>Cerveza “Imperial” 0.009% - 3 veces</p> <p>Cerveza “Águila” 0.006% - 2 veces</p>
<p>Cóctel criollito [lempos="criollo-j"]</p> <p>“<i>Criollito</i> cóctel. Ingredientes: <i>ron</i>, <i>hierbabuena</i>, <i>limón</i>, hielo picado, agua dulce. Preparación: En un mortero agregue 8 hojas de <i>hierbabuena</i> y 1 OZ y 1/2 de ron. Machaque bien y sirva en un vaso corto con hielo utilizando un filtro de maya, finalice agregando aguadulce, puede adornar con hojas de <i>hierbabuena</i> y medias lunas de <i>limón</i> dentro de la bebida.” (Corporación Agua Dulce, s.f.).</p>	<p>Limón 0.158% - 50 veces</p> <p>Ron 0.114% - 36 veces</p> <p>Cóctel 0.051% - 16 veces</p> <p>[Cóctel] Criollito 0.016% - 5 veces</p> <p>Hierbabuena 0.009% - 3 veces</p>
<p>Vinos de coyol [term("vino_de_coyol-x")]</p> <p>“<i>Vino de coyol</i>: bebida licorosa que se extrae de la savia del tronco del <i>coyol</i>.” (Meléndez, D., 2020, 13 de febrero).</p>	<p>[Palma de] Coyol 0.032% - 10 veces</p> <p>Vino 0.029% - 9 veces</p>

<p>“El <i>vino de coyol</i> se sirve frío o a temperatura ambiente. Se puede beber solo o con una variedad de platos regionales deliciosos (pollo criollo, tortillas de maíz). La coyol es una especie de palma de Costa Rica, de gran abundancia en los bosques bajos, especialmente en la provincia de Guanacaste.” (Recetas típicas de Costa Rica, s.f.).</p> <p>“En el pasado los indígenas sacaban aceite de la semilla del fruto de la <i>palma coyol</i>.” (Recetas típicas de Costa Rica. (s.f.).</p>	<p>Vino de coyol 0.016% - 5 veces</p>
---	---

14. EL SALVADOR

TOKENS: 29 079

PALABRAS: 24 717



PLATOS TÍPICOS	FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)
<p>Pupusa(s) [lempos=="pupusas-n"]</p> <p>“<i>Pupusa</i> significa <i>tortilla</i> grande rellena o abultada. (...) Se cree que a un principio la combinación era de masa de <i>maíz</i> con <i>frijoles</i> y con el tiempo se fueron combinando los demás ingredientes. La comida tradicional de El Salvador se caracteriza por estar basada en el <i>maíz</i>, las costumbres y tradiciones de nuestros antepasados en la cocina tenían como ingrediente principal el <i>maíz</i> y ingredientes como los <i>frijoles</i> que hacen de las comidas salvadoreñas platillos muy especiales al paladar.” (Hernández, N., 2019, 21 de febrero).</p> <p>“Ingredientes más comunes de las <i>pupusas</i>. <i>Pupusas</i> revueltas: <i>Queso</i> achiclado, <i>frijoles</i> molidos fritos, chicharrón molido. <i>Pupusas</i> de <i>queso</i>: <i>queso</i> achiclado. <i>Pupusas</i> de <i>frijol</i> con <i>queso</i>: <i>queso</i> achiclado y <i>frijoles</i> molidos fritos. <i>Pupusas</i> de ayote: ayote rayado (conocido en otros lugares como calabacín) y <i>queso</i> achiclado. <i>Pupusa</i> de pollo: carne de pollo molida y <i>queso</i> achiclado. <i>Pupusa</i> de chicharrón con <i>queso</i>: chicharrón molido y <i>queso</i> achiclado. <i>Pupusa</i> de <i>frijol</i> con chicharrón: <i>frijoles</i> molidos fritos y chicharrón molido. <i>Pupusa</i> loca: incluye todos o la mayoría de los ingredientes mencionados anteriormente.” (Google sites, s.f.).</p>	<p>Pupusas 0.261% - 76 veces</p> <p>Maíz 0.258% - 75 veces</p> <p>Queso 0.224% - 65 veces</p> <p>Frijoles 0.141% - 41 veces</p> <p>Tortilla 0.096% - 28 veces</p> <p>Pupusa 0.045% - 13 veces</p>
<p>Elote loco [term("elote_loco-x")]</p> <p>“La receta de <i>elotes</i> locos salvadoreños es muy sencilla; cualquier persona puede prepararlos simplemente conociendo las instrucciones para ello y los ingredientes que se necesitan.” (Google sites, s.f.).</p> <p>“Otra comida típica de El Salvador es el <i>elote loco</i>. No pueden faltar en cualquier celebración local. Se ganó su nombre gracias a la mezcla de ingredientes: mazorcas de <i>maíz</i> tierno, <i>queso</i> rallado, <i>salsa de tomate</i> dulce, <i>mayonesa</i>, <i>mostaza</i> y <i>salsa negra</i>. ¿Cómo hacer un <i>elote loco</i> símbolo de la gastronomía de El Salvador? La preparación es sencilla, se</p>	<p>Maíz 0.258% - 75 veces</p> <p>Queso 0.224% - 65 veces</p> <p>Elote 0.144% - 42 veces</p> <p>Salsa de tomate 0.079% - 23 veces</p> <p>Elote loco</p>

<p>sancochan o cuecen las mazorcas introduciendo un palillo grande para sostenerlas. Luego, se agregan las salsas en el siguiente orden: primero se cubre toda la mazorca con <i>mayonesa</i>. Una vez lo hayas realizado, debes añadir unas líneas de mostaza, <i>salsa de tomate</i> y <i>salsa negra</i>. Por último, un poco de <i>queso rallado</i>.” (Martínez, J., 2017, 3 de noviembre).</p>	<p>0.048% - 14 veces</p> <p>Mayonesa 0.045% - 13 veces</p> <p>Mostaza 0.045% - 13 veces</p> <p>Salsa negra 0.024% - 7 veces</p> <p>Maíz tierno 0.034% - 1 vez</p>
<p>Tamal [lempos=="tamal-n"] [salado] o [dulce]</p> <p>“<i>Tamal de chipilín</i>. El de chipilín se prepara con una planta comestible con el mismo nombre, se puede acompañar de una salsa de tomate con un toque de picante, que se le agrega al momento de servirlo. El <i>tamal de elote</i> se hace de la mazorca del <i>maíz</i> que aún está tierna. La mezcla se prepara con crema de <i>leche</i>, <i>leche</i>, manteca y, en algunas ocasiones, se le puede poner un poco de azúcar en sustitución de la sal. A diferencia de los <i>tamales</i> anteriores, éste se envuelve en las hojas de las mismas mazorcas.” (Información Turística y Cultural de El Salvador, Mi Patria, s.f.).</p> <p>“El <i>tamal</i> es un nombre genérico dado a varios platillos americanos de origen indígena preparados generalmente con harina de <i>maíz</i> cocida normalmente al vapor, envuelta en hojas de la mazorca de la misma planta de <i>maíz</i>. Ingredientes: 10 <i>elotes</i> tiernos y sus tusas, 1 taza de <i>leche</i>, ½ taza de crema, 1 ½ cucharadita de sal, ½ taza de azúcar, 4 cucharadas de margarina.” (Google sites, s.f.).</p>	<p>Maíz 0.258% - 75 veces</p> <p>Leche 0.206% - 60 veces</p> <p>Elote 0.144% - 42 veces</p> <p>Tamal 0.100% - 29 veces</p> <p>Tamal de elote 0.010% - 3 veces</p> <p>Tamal de chipilín 0.034% - 1 vez</p>
<p>Salsa negra [term("salsa_negra-x")]</p> <p>“La mayonesa, mostaza, salsa ketchup, <i>salsa negra</i> y el queso rallado ponen el toque de sabor a los elotes cocidos.” (Alas, L., 2017, 9 de septiembre).</p> <p>“Se ganó su nombre gracias a la mezcla de ingredientes: mazorcas de maíz tierno, queso rallado, salsa de tomate dulce, mayonesa, mostaza y <i>salsa negra</i>.” (Martínez, J., 2017, 3 de noviembre).</p>	<p>Salsa 0.237% - 69 veces</p> <p>Salsa negra 0.024% - 7 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Frijol 0.141% - 41 veces</p>
<p>Salsa de tomate [term("salsa_de_tomate-x")]</p> <p>“Su masa es preparada de maíz y sazonada con especias que le dan un sabor exquisito, luego es relleno con <i>salsa de tomates</i> naturales y carne de gallina, cerdo o pato; luego son envueltos en las hojas de las plantas de plátano y cocinados</p>	<p>Salsa 0.237% - 69 veces</p> <p>Tomate 0.200% - 58 veces</p> <p>Salsa de tomate</p>

<p>en agua.” (Información Turística y Cultural de El Salvador, Mi Patria, s.f.).</p> <p>“Los pasteles pueden ser de verduras o ese ingrediente mezclado con carne, acompañados de su curtido y su <i>salsa de tomate</i>.” (Alas, L., 2017, 9 de septiembre).</p> <p>“Preparé una <i>salsa de tomate</i> que combinaba perfectamente con el sabor de las pupusas.” (Perez Gavidia, L., 2017, 20 de octubre).</p>	<p>0.079% - 23 veces</p>
<p>Crema de guineo [term("crema_de_guineo_criollo-x")] [criollo]</p> <p>“La <i>crema de guineo</i> criollo es (...) un platillo muy delicioso que tiene como ingrediente principal una clase de <i>guineo</i> (<i>banano</i>) que se consume sazón sin que madure es el ideal para la <i>sopa</i> o <i>crema de guineo</i> con espinazo de <i>cerdo</i> (hueso de <i>cerdo</i>) o solo carne de <i>cerdo</i>. Ingredientes: 3 libras de <i>guineo</i> criollos (<i>bananos</i> criollos), 2 libras de hueso o espinazo de <i>cerdo</i>, 1 tomate, 1 <i>cebolla</i>, 3 dientes de ajo, 2 a 3 litros de agua, hiervas aromáticas, sal y pimienta al gusto (...).” (Osorio, N., 2018, ¿? De enero).</p>	<p>Cebolla 0.234% - 68 veces</p> <p>Sopa 0.103% - 30 veces</p> <p>Cerdo 0.079% - 23 veces</p> <p>Guineo 0.041% - 12 veces</p> <p>Crema de guineo 0.034% - 10 veces</p> <p>Banano 0.010% - 3 veces</p>
<p>Encurtido [lempos="encurtido-n"] [de repollo, zanahoria, cebolla y chile]</p> <p>“Se acompañan de salsa preparadas con tomates naturales y un <i>encurtido</i> que se prepara con <i>repollo</i>, <i>zanahoria</i>, <i>cebolla</i> rallado y, en ocasiones, <i>chile</i>. Todo va sumergido en <i>vinagre</i>.” (Información Turística y Cultural de El Salvador, Mi Patria. s.f.).</p> <p>“Entre estas comidas se incluyen los platillos del Comedor Doña Marina, ubicado dentro del mercado central, cuyo plato más famoso es “El Almuercito”, que contiene cerdo asado en salsa y bazo relleno, y otros que incluye chanfaina y carne deshilada con huevo, acompañados con arroz y <i>encurtido</i>.” (Lazo, F., 2017, 19 de noviembre).</p> <p>“Para el <i>encurtido</i>: 1/4 de <i>repollo</i> rallado, 1 <i>zanahoria</i> rallada, 1 <i>chile verde</i>, en julianas, 1 <i>cebolla</i> cortada en rodajas, ½ pepino en rodajas finas, 1/2 cucharada de <i>orégano</i>, ½ botella de <i>vinagre</i> de frutas.” (Carranza, B., 2019, 20 de julio).</p>	<p>Cebolla 0.234% - 68 veces</p> <p>Chile 0.162% - 47 veces</p> <p>Zanahoria 0.083% - 24 veces</p> <p>Orégano 0.062% - 18 veces</p> <p>Vinagre 0.062% - 18 veces</p> <p>Chile verde 0.055% - 16 veces</p> <p>Repollo 0.045% - 13 veces</p> <p>Encurtido 0.024% - 7 veces</p>
<p>Gallina india [term("gallina_india-x")]</p>	<p>Cebolla</p>

<p>“<i>Gallina India</i>. Se trata de una <i>sopa</i> y debe su nombre a que tradicionalmente se prepara con una <i>gallina india</i>, junto a otros ingredientes comunes como <i>tomates</i>, <i>cebolla</i>, <i>ajo</i>, <i>chile verde</i>, <i>papa</i>, <i>zanahoria</i>, <i>chufles</i>, <i>cilantro</i>, <i>hierbabuena</i>, <i>arroz</i>, <i>sal</i> y un toque de <i>pimienta</i>.” (Martínez, J., 2017, 3 de noviembre).</p> <p>“Debes primero lavar bien la <i>gallina</i> con <i>limón</i> y <i>sal</i>, luego lo debes poner a cocinar con los <i>tomates</i>, <i>chile</i>, <i>cebolla</i> y <i>ajo</i>. Cuando la <i>gallina</i> se ablande, añade la <i>verdura picada</i> y los <i>chufles</i>. Por último, condimenta el <i>consomé</i> a tu gusto con <i>hierbas aromáticas</i> y deja hervir hasta que todo esté blando.” (Martínez, J., 2017, 3 de noviembre).</p>	<p>0.234% - 68 veces</p> <p>Tomate 0.200% - 58 veces</p> <p>Sopa 0.103% - 30 veces</p> <p>Gallina 0.079% - 23 veces</p> <p>Chile verde 0.055% - 16 veces</p> <p>Gallina india 0.038% - 11 veces</p>
<p>[Rellenos de] Güisquil [term("relleno_de_guisquil-x")]</p> <p>“Los deliciosos <i>rellenos de güisquil</i> son un platillo sencillo y económico además de ser muy saludable. Receta 4 – 6 porciones: 3 <i>güisquiles</i> frescos, y sanos que no estén con raíces, 1 libra de <i>quesillo</i>, o <i>queso mozzarella</i>, <i>lorocos</i>, o un <i>chile verde picadito</i> (opcional), 3 <i>huevos batidos</i> a punto de <i>nieve</i>, 6 <i>tomates</i>, 1/4 de <i>cebolla</i> finamente <i>picada</i>, 1 <i>ajo picadito</i>, <i>consomé de verduras en polvo</i> (para <i>sazonar</i>), <i>achiote molido</i>, <i>sal</i> y <i>pimienta al gusto</i>. El <i>güisquil</i> es también conocido como <i>chayote</i> en algunas partes de El Salvador y en otros países.” (Celina, 2014, 5 de mayo).</p>	<p>Cebolla 0.234% - 68 veces</p> <p>Queso 0.224% - 65 veces</p> <p>Huevo 0.079% - 23 veces</p> <p>Loroco 0.062% - 18 veces</p> <p>Chile verde 0.055% - 16 veces</p> <p>Güisquil 0.034% - 10 veces</p> <p>Relleno de güisquil 0.034% - 10 veces</p> <p>Chayote 0.034% - 1 vez</p> <p>Quesillo 0.034% - 1 vez</p>
<p>Salsa chirmol/chimol [lempos=="chimol-n"]</p> <p>“<i>Chimol salvadoreño</i>. El delicioso <i>chimol salvadoreño</i> es el acompañamiento perfecto: 5 <i>tomates</i> frescos, 2 <i>rabanos</i> (opcional), 1 <i>cucharada de cilantro picado</i>, ½ <i>cebolla mediana</i>, <i>sal</i> y <i>pimienta al gusto</i>, <i>orégano</i> (opcional), 1 <i>limón</i> (el jugo) (...).” (Celina, 2016, 25 de marzo).</p> <p>“Este platillo incluye una salsa que se conoce como <i>chirmol</i>. Preparada a base de <i>tomate</i>, <i>cebolla</i>, <i>chile verde</i></p>	<p>Cebolla 0.234% - 68 veces</p> <p>Tomate 0.200% - 58 veces</p> <p>Chile 0.162% - 47 veces</p> <p>Limón 0.083% - 24 veces</p>

<p>picante, sal, pimienta y vinagre, los cuales se deben cortar en trozos y luego mezclar.” (Martínez, J., 2017, 3 de noviembre).</p>	<p>Chile verde 0.055% - 16 veces</p> <p>Cilantro 0.052% - 15 veces</p> <p>Salsa chimol 0.031% - 9 veces</p> <p>Salsa chirmol 0.034% - 1 vez</p>
<p>Sopa de pata [term("sopa_de_pata-x")] o [mondongo]</p> <p>“La <i>sopa de pata</i> es un caldo en el que su ingrediente principal es la <i>pata de la vaca</i>, de ahí se deriva el nombre. Se complementa con una gran variedad de verduras como la <i>yuca</i>, plátano, repollo, pipianes, ejotes y güisquil; que le dan un toque de sabor incomparable. Cuando la preparación está lista, se acompaña con chiles jalapeños cortados en pequeños trozos con <i>cebolla</i> y cilantro. Solo faltan unas gotas de limón y tendrán un almuerzo soñado.” (Información Turística y Cultural de El Salvador, Mi Patria, s.f.).</p> <p>“<i>Sopa de Pata</i>. Ingredientes (para 10 personas): 1 <i>pata de res</i> grande o 2 pequeñas, 12 tazas de agua fría, 1 <i>cebolla</i> grande, 3 dientes de ajo, 2 chiles verdes, 2 cucharaditas de <i>achiote</i> o consomé de carne (...).” (El Salvador turismo, s.f.).</p> <p>“<i>Sopa de patas o mondongo</i>. El ingrediente que le da el sazón a este platillo son las <i>patas de vaca</i>, la tripa, verduras, <i>limón</i> y chile. Algunas personas agregan curtido.” (Radio World, 2014, 8 de junio).</p>	<p>Cebolla 0.234% - 68 veces</p> <p>Yuca 0.155% - 45 veces</p> <p>Sopa 0.103% - 30 veces</p> <p>Pata 0.045% - 13 veces</p> <p>Sopa de pata 0.034% - 10 veces</p> <p>Achiote 0.024% - 7 veces</p> <p>Pata de vaca 0.007% - 2 veces</p> <p>Pata de res 0.007% - 2 veces</p> <p>Mondongo 0.034% - 1 vez</p>
<p>Tortilla [lempos=="tortilla-n"]</p> <p>“Olocuilta, en La Paz, decidió hacer una especie de <i>tortilla de arroz</i> rellena de <i>chicharrón</i>, <i>queso</i>, frijoles, ayote y otros ingredientes. Así la convirtió en el plato típico preferido de lunes a domingo de los salvadoreños que visitan esta localidad. Pero es mucha la fama que tienen que la especialidad ha incrementado. Hoy las hacen de <i>pescado</i>, <i>camarón</i>, salami, peperoni, hongos, <i>pollo</i>, jamón, aceitunas en todos los tamaños.” (Ramírez, M., 2011, 12 de mayo).</p> <p>“<i>Tortilla con queso</i>: El salvadoreño de pura sangre disfruta una buena <i>tortilla con queso</i> de desayuno. Más que suficiente como para tomar las energías necesarias que el día requerirá.” (Iraheta, C., 2017, 2 de febrero).</p>	<p>Queso 0.224% - 65 veces</p> <p>Pollo 0.127% - 37 veces</p> <p>Tortilla 0.096% - 28 veces</p> <p>Chicharrón 0.089% - 26 veces</p> <p>Pescado 0.083% - 24 veces</p>

<p>“Ya mencioné la <i>tortilla</i> antes, pero es que es algo muy clásico en muchos hogares salvadoreños. Los frijoles enteros, sean negros o rojos, también están presente cada mañana. Muchos son felices de acompañarlos sólo con un par de <i>tortillas</i>.” (Iraheta, C., 2017, 2 de febrero).</p>	<p>Camarón 0.034% - 10 veces</p> <p>Tortilla de maíz 0.007% - 2 veces</p> <p>Tortilla de arroz 0.034% - 1 vez</p>
<p>Yuca [lempos=="yuca-n"] [frita] o [sancochada]</p> <p>“La <i>yuca frita</i> es un platillo típico muy popular en El Salvador. Aunque no se considera como una comida completa como tal, sino como un “refrigerio” o un aperitivo, es bastante común encontrar puestos donde vendan <i>yuca</i> ya preparada para degustarla, especialmente en algunos lugares como los mercados populares.” (Google sites, s.f.).</p> <p>“<i>Yuca frita</i> o <i>sancochada</i>. Este platillo salvadoreño se combina con <i>chicharrones</i>, pepescas, salsa de tomate, <i>encurtido</i>, tomate, pepino y salsa. También se puede agregar fritada.” (El Salvador turismo, s.f.).</p> <p>“<i>Yuca frita</i>. Ingredientes: 1 <i>yuca</i> mediana, 4 tazas de agua, 1 cucharadita de sal 2 ajos...” (El Salvador turismo, s.f.).</p>	<p>Aceite 0.220% - 64 veces</p> <p>Yuca 0.155% - 45 veces</p> <p>Yuca frita 0.038% - 11 veces</p> <p>Chicharrón 0.089% - 26 veces</p> <p>Salsa de tomate 0.079% - 23 veces</p> <p>Encurtido 0.024% - 7 veces</p> <p>Yuca salcochada 0.014% - 4 veces</p> <p>Pepesca 0.034% - 1 vez</p> <p>Yuca sancochada 0.034% - 1 vez</p>
<p>Arroz San Pedro [term("arroz_san_pedro-x")] [con frutas]</p> <p>“<i>Arroz San Pedro</i> con frutas. Ingredientes: 1 taza de <i>arroz</i> blanco San Pedro, 2 tazas de agua, ½ cucharadita de sal Doña Blanca. Los complementos: 1/2 taza de trozos de <i>piña</i> en lata, 1 melocotón de lata cortado en trozos, ½ taza de gajos de mandarina en lata, ½ taza de cuadritos de papaya natural, ½ taza de cuadritos de <i>mango</i> maduro natural.” (Recetario Arroz San Pedro, s.f.).</p> <p>“<i>Arroz San Pedro</i> con <i>semillas</i> de almendras, ajonjolí y pasas rubias. Ingredientes: 1 taza de <i>arroz blanco San Pedro</i>, 2 tazas de caldo de vegetales, sal Doña Blanca. Las semillas ½ taza de almendras enteras o quebradas ¼ taza de semilla de ajonjolí ¼ taza de pasas rubias (si no encuentra pasas rubias pueden ser negras) 1 cucharada de aceite de oliva clásico (...).” (Recetario Arroz San Pedro, s.f.).</p>	<p>Arroz 0.210% - 61 veces</p> <p>Semilla 0.158% - 46 veces</p> <p>Piña 0.093% - 27 veces</p> <p>Mango 0.041% - 12 veces</p> <p>Pasas 0.041% - 12 veces</p> <p>Arroz San Pedro 0.034% - 10 veces</p>

<p>Panes con gallina [pollo] o [panes migueleños] [term("pan_migueleños-x")]</p> <p><i>Panes con gallina.</i> Son conocidos también como panes migueleños, por ser característicos del departamento de San Miguel, en la zona oriental del país, son atractivos por su sabor y tamaño. Es un <i>pan</i> de harina alargado, que en la parte de adentro se le coloca tomate, pepino, <i>lechuga</i>, berro y, si la persona lo prefiere, puede colocársele escabeche. Luego de eso se pone una porción de carne de gallina y a la hora de servirlo se le agrega salsa a base de tomate natural.” (Información Turística y Cultural de El Salvador, Mi Patria, s.f.).</p> <p>“<i>Panes con pollo.</i> El toque delicioso de este platillo lo completa el <i>curtido</i>, rábano, tomate, berros y <i>salsa de tomate</i>. Deliciosos <i>panes con gallina</i> india y <i>salsa de tomate</i> acompañado de <i>cebolla</i> encurtida.” (Alas, L., 2017, 9 de septiembre).</p> <p>“<i>Panes migueleños.</i> Son famosos en todo el país, por el sazón y los ingredientes que se colocan dentro de un <i>pan</i> francés.” (Lazo, F., 2017, 19 de noviembre).</p>	<p>Tomate 0.200% - 58 veces</p> <p>Pan 0.144% - 42 veces</p> <p>Salsa de tomate 0.079% - 23 veces</p> <p>Curtido 0.059% - 17 veces</p> <p>Pan con gallina 0.034% - 10 veces</p> <p>Encurtido 0.024% - 7 veces</p> <p>Pepino 0.024% - 7 veces</p> <p>Lechuga 0.014% - 4 veces</p> <p>(Pan) Migueleño 0.007% - 2 veces</p>
<p>Gallo [lempos=="gallo-n"] [pollo] [en chicha]</p> <p>“¿Cómo se prepara un <i>gallo en chicha</i>? Necesitarás de un <i>gallo</i> o ave, separada en presas muy bien lavadas y se exprime un <i>limón</i> o simplemente sal y pimienta dejándolas reposar toda la noche. Al día siguiente, el ave se debe freír en <i>margarina</i> hasta dorar para luego sancocharse.” (Martínez, J., 2017, 3 de noviembre).</p> <p>“<i>Gallo en chicha.</i> Ingredientes: 1 bolsita (227gr) de salsita de tomate Natura's ranchera, 1 libra (500gr) de un <i>gallo</i> joven, bien limpio, cortado en porciones, ½ barra de <i>margarina</i> Mirasol, 2 sobres de sabrosador continental de <i>pollo</i>, 3 tazas de agua, 1/2 cucharadita de pimienta, 2 onzas de pasas picadas (1/3 de taza), 1 astilla de canela, 4 clavos de olor, 1 taza de <i>chicha</i>.” (Becky, B., 2009, 20 de octubre).</p>	<p>Pollo 0.127% - 37 veces</p> <p>Limón 0.083% - 24 veces</p> <p>Gallo 0.065% - 19 veces</p> <p>Chicha 0.055% - 16 veces</p> <p>Margarina 0.052% - 15 veces</p> <p>Gallo en chicha 0.038% - 11 veces</p> <p>Pollo en chicha 0.034% - 1 vez</p>
<p>Semillas de paterna [term("semilla_de_paterna_vinagreta-x")] [en vinagreta] o [al ajillo]</p> <p>“<i>Semilla de paterna</i> proveniente de un árbol también conocido como Guama, esta planta es originaria de centro américa y el norte de Suramérica. Esta extravagante fruta ofrece dos maneras peculiares de ser degustada. Se puede</p>	<p>Ajo 0.124% - 36 veces</p> <p>(Semillas de) Paterna 0.034% - 10 veces</p> <p>Perejil</p>

<p>disfrutar al comer el esponjoso mucilago que recubre la semilla; esta suave capa es de un sabor muy dulce y puede comerse cruda. Por otro lado, se puede hervir la semilla verde para luego acompañarla con limón y sal.” (Molina, R., 2020, 6 de abril).</p> <p>“<i>Semillas de paterna. Vinagreta:</i> 1/3 de taza de aceite, 1/3 de taza de vinagre casero, cucharadita de mostaza, cucharadita de azúcar, 1 diente de ajo, sal y pimienta al gusto, <i>perejil</i> picado (...).” (El Salvador turismo, s.f.).</p> <p>“Esta es más una guía que una receta ya que, las <i>semillas de paterna</i> cocidas no tienen ninguna ciencia para hacerlas. 2 – 4 porciones: 2 tazas de <i>semillas de paternas</i> (muy sanas, lavaditas y enteritas), cal o ceniza, abundante agua, sal y limón. Esta es la receta más sencilla de toda nuestra colección, y una de las más ricas después de las hojas de jocotes con sal.” (Celina, 2014, 6 de mayo).</p>	<p>0.007% - 2 veces</p> <p>Vinagreta 0.034% - 1 vez</p>
<p>DULCES TÍPICOS</p>	<p>FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)</p>
<p>Nuégados [lempos=="nuégado-n"]</p> <p>“Los <i>nuégados</i> se pueden preparar a base de <i>yuca</i> y de masa de <i>maíz</i>. Se preparan ambas masas y luego se fríen en una sartén con suficiente <i>aceite</i>. Cuando ya están listos, se elabora una miel a base de dulce de panela.” (Información Turística y Cultural de El Salvador, Mi Patria, s.f.).</p> <p>“Los <i>nuégados</i> salvadoreños son elaborados con <i>yuca</i> por lo que tienen un sabor simple, pero el toque especial se los proporciona la <i>miel de dulce de panela</i> con la que son acompañados. Los ingredientes para preparar <i>nuégados</i> de <i>yuca</i> son los siguientes: 2 tazas de <i>yuca</i> molida (debe estar cruda), 2 <i>huevos</i>, sal al gusto, 1 cucharadita de polvo para hornear, ½ taza de <i>queso</i> duro rayado. Manteca o <i>aceite</i> suficiente para freír.” (Google sites, s.f.).</p> <p>“<i>Nuégados</i> con chilate. Un antojito delicioso que se debe degustar sin ningún remordimiento. Ya que son elaborados a base de <i>yuca</i>, masa de <i>maíz</i> o de <i>huevo</i>. Se acompañan perfectamente con <i>miel de dulce de panela</i> y el <i>chilate</i>.” (DeVacaciones, s.f.).</p>	<p>Maíz 0.258% - 75 veces</p> <p>Queso 0.224% - 65 veces</p> <p>Aceite 0.220% - 64 veces</p> <p>Yuca 0.155% - 45 veces</p> <p>Miel 0.120% - 35 veces</p> <p>Huevo 0.079% - 23 veces</p> <p>Dulce de panela 0.045% - 13 veces</p> <p>Nuégados 0.034% - 10 veces</p>
<p>Empanadas maduros [lempos=="empanada-n"] [de plátanos]</p> <p>“Las <i>empanadas de plátano</i> salvadoreñas son unos ricos bollos elaborados con una cubierta de <i>plátano maduro</i> y en el centro <i>leche</i> poleada; son acompañados y cubiertos de azúcar. Desde tiempos antiguos las <i>empanadas de plátano</i> han sido elaboradas por generaciones en la gastronomía salvadoreña. La elaboración consiste en deshacer los</p>	<p>Aceite 0.220% - 64 veces</p> <p>Leche 0.206% - 60 veces</p> <p>Plátano 0.148% - 43 veces</p>

<p>plátanos maduros y con ellos elaborar una masa; en el centro de esta masa se coloca un poco de <i>leche</i> poleada (atol de leche) que le da el sabor cremoso que las caracteriza. Una vez hechos los <i>bollos</i> se procede a freírlos con <i>aceite</i> hasta que estén sólidos, con una consistencia dura y un color oscuro. Cuando están listas se llenan de azúcar la cual se adhiere a las <i>empanadas</i>. Se consumen con alguna bebida típica nacional. Las <i>empanadas</i> pueden estar rellenas de <i>leche</i> o de <i>frijoles</i> ambos rellenos son deliciosas, acompañadas con un café caliente son deliciosas.” (Google sites, s.f.).</p>	<p>Frijoles 0.141% - 41 veces</p> <p>Empanada 0.038% - 11 veces</p> <p>Plátano maduro 0.024% - 7 veces</p> <p>Bollos 0.007% - 2 veces</p>
<p>Torreas [lempos=="torre-n"] [en/con miel]</p> <p>“El chilate es otra variante, y es una bebida simple ya que suele acompañar platillos dulces como nuégados, <i>torreas en miel</i> y dulce de camote. El Salvador Magazine.” (2010, 13 de abril).</p> <p>“<i>Torreas con miel</i> de azúcar. Ingredientes: 2 <i>tortas</i> grandes de yema de <i>huevo</i>, 4 <i>huevos</i>, 1 cucharada de harina, vino blanco al gusto y, opcional, manteca o <i>aceite</i> de cocina, 1 clavo de olor, 2 libras de azúcar, 1 raja de <i>canela</i> (...).” (La prensa gráfica, 2018, 28 de marzo).</p>	<p>Aceite 0.220% - 64 veces</p> <p>Canela 0.169% - 49 veces</p> <p>Miel 0.120% - 35 veces</p> <p>Huevo 0.079% - 23 veces</p> <p>Torreas 0.024% - 7 veces</p> <p>Torta 0.017% - 5 veces</p>
<p>Jocotes [lempos=="jocotes-n"] [en miel]</p> <p>“Jocotes en miel. Ingredientes: 25 <i>jocotes</i>, 2 litros de agua 1 <i>dulce de atado</i> (panela) ó 1 libra de azúcar, <i>canela</i> al gusto 2/3 taza de ceniza (...).” (La prensa gráfica, 2018, 28 de marzo).</p> <p>“<i>Jocotes en miel</i> Son toda una tradición durante el período de la Semana Santa. Son preparados de forma especial por las manos de las mujeres salvadoreñas, quienes conocen a la perfección ese toque único de nuestra gastronomía. Su textura crocante y su sabor delicioso se combinan con el dulce de <i>panela</i> y la <i>canela</i>.” (DeVacaciones, s.f.).</p> <p>“<i>Jocotes en miel</i>. Ingredientes: 50 <i>jocotes</i> sazones. 2 <i>atados de dulce</i> blanco. 2 libras de azúcar. Concentrado de vainilla al gusto. Rajas de <i>canela</i> al gusto.” (La prensa gráfica, 2018, 28 de marzo).</p>	<p>Canela 0.169% - 49 veces</p> <p>Miel 0.120% - 35 veces</p> <p>Panela 0.086% - 25 veces</p> <p>Jocotes 0.048% - 14 veces</p> <p>Dulce de atado 0.031% - 9 veces</p> <p>Jocotes en miel 0.024% - 7 veces</p> <p>Jocote 0.007% - 2 veces</p>
<p>Peperechas [lempos=="peperechas-n"]</p>	<p>Piña 0.093% - 27 veces</p>

<p><i>Peperechas salvadoreñas</i> Ingredientes. Masa: 1 libra de harina semi-fuerte o todo uso, 6 a 8 onzas de <i>manteca</i>, 5 onzas de azúcar, 1/2 onza de levadura seca (1/2 cucharada), 1/2 taza de agua, 1/4 de onza de sal (o 1 cucharada), 1/3 onzas de polvo para hornear o 1 1/2 cucharadita(Royal), 1 onza de afrecho (8 cucharadas). Relleno: jalea de <i>piña</i> al gusto, dulce de panela rallada (opcional). Para rociarle: 1/4 taza de azúcar blanca colorante rojo (...).” (Sweet, L., 2013, 19 de noviembre).</p>	<p>Manteca 0.038% - 11 veces</p> <p>Peperecha 0.024% - 7 veces</p>
<p>Semita [lempos=="semita-n"] [alta] o [pan mieluda]</p> <p>Aquí te dejamos algunos de los preferidos para que se te antojen y disfrutés de alguno con este clima: <i>Mieluda</i>. También conocida como <i>semita alta</i>. ¡Es la preferida de muchos! Y la jalea de <i>piña</i> en medio... ¡entre más <i>mieludita</i>, mejor! (...) <i>Semita pacha</i>. De <i>piña</i>, de <i>guayaba</i>, de lo que vos prefirás. Siempre es bien recibida en la casa de un salvadoreño a la hora del café. (La prensa gráfica, 2015, 30 de septiembre).</p>	<p>Piña 0.093% - 27 veces</p> <p>Semita alta 0.014% - 4 veces</p> <p>Semita pacha 0.014% - 4 veces</p> <p>Guayaba 0.034% - 1 vez</p> <p>(Semita) Mieluda 0.034% - 1 vez</p>
<p>Dulce de panela [term("dulce_de_panela-x")]</p> <p>“Se prepara una masa que se fríe en una sartén con suficiente aceite, luego se enfría y se bañan con una miel preparada con <i>dulce de panela</i>.” (La prensa gráfica, 2013, 25 de marzo).</p> <p>“Basta utilizar <i>dulce de panela</i>, para que la miel quede oscura, y si la prefiere más clara hágala con azúcar, sin olvidar el toque especial que le proporciona la canela.” (La prensa gráfica, 2018, 28 de marzo).</p> <p>“Para servir las se les agrega encima miel de <i>dulce de atado</i> o de <i>panela</i>. Para preparar la miel de dulce de atado o de panela, en una olla a fuego lento se pone agua con el dulce de panela o atado hasta que se deshaga y se forme una miel un poco espesa.” (De Fuentes, Martha, 2017, 6 de septiembre).</p>	<p>Panela 0.086% - 25 veces</p> <p>Atado 0.076% - 22 veces</p> <p>Dulce de panela 0.045% - 13 veces</p> <p>Dulce de atado 0.031% - 9 veces</p> <p>Información complementaria</p> <p>Caña de azúcar 0.007% - 2 veces</p>
<p>Melcocha [lempos=="melcocha-n"]</p> <p>“<i>Melcocha</i>. Ingredientes: 1 taza de agua, 2 tazas de azúcar, 4 cucharadas de <i>mantequilla</i>, 1/2 cucharadita de extracto de <i>vainilla</i>, <i>anís</i>, menta o cáscara de limón colorante rojo. Preparación: en una olla sobre fuego moderado, revuelva el agua con la <i>mantequilla</i> y el azúcar hasta que ésta se disuelva. Siga cocinando a fuego lento sin revolver, hasta que unas gotas en un vaso de agua fría formen una hebra suave quebradiza. Vierta la <i>melcocha</i> sobre una bandeja o mármol engrasado, deje que se enfríe lo suficiente para manejarla, agréguele por gotas la <i>vainilla</i> o menta y colorante</p>	<p>Vainilla 0.062% - 18 veces</p> <p>Mantequilla 0.028% - 8 veces</p> <p>Melcocha 0.024% - 7 veces</p> <p>Anís 0.014% - 4 veces</p>

<p>vegetal. Unte <i>mantequilla</i> en las manos, hale la <i>melcocha</i>, doble y vuelva a halar torciéndola hasta estar cremosa y casi sólida. Corte en trocitos o haga barritas largas y envuelva en papel celofán.” (Sweet, L., 2013, 19 de noviembre).</p>	
<p>BEBIDAS TÍPICAS</p>	<p>FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)</p>
<p>[Atol] Chilate [lempos=="chilate-n"]</p> <p>“<i>Chilate</i> es una variedad de atol que se prepara a base de masa de <i>maíz</i>, <i>jengibre</i> y <i>pimienta gorda</i>. Es ideal para acompañar platillos típicos dulces y se sirve caliente.” (Información Turística y Cultural de El Salvador, Mi Patria, s.f.).</p> <p>“<i>Chilate</i> Ingredientes: (para unas 6 personas) 1 libra de <i>maíz</i>, <i>pimienta gorda</i> (al gusto), <i>anís</i> y <i>jengibre</i> (al gusto), ceniza.” (El Salvador turismo, s.f.).</p> <p>“El <i>chilate</i> es otra variante, y es una bebida simple ya que suele acompañar platillos dulces como nuégados, torrejas en miel y dulce de camote.” (El Salvador Magazine, 2010, 13 de abril).</p>	<p>Maíz 0.258% - 75 veces</p> <p>Atol 0.158% - 46 veces</p> <p>Pimienta gorda 0.052% - 15 veces</p> <p>(Atol) Chilate 0.048% - 14 veces</p> <p>Jengibre 0.024% - 7 veces</p> <p>Anís 0.014% - 4 veces</p>
<p>Atol de elote [term("atol_de_elote-x")] [de maíz] [term("atol_de_maíz-x")] [de plátano] [de semilla de marañón] o [shuco] [term("atol_shuco-x")]</p> <p>“Los <i>atoles</i> son exquisitos y muy variados. Su consistencia es espesa y se consumen calientes. Pueden ser hechos a base de <i>elote</i>, <i>semillas de marañón</i>, <i>maíz</i> tostado, piña y el famoso <i>atol shuco</i> que se prepara con <i>maíz</i> fermentado, agua y alhuashte, que es un polvo que se prepara de la semilla del <i>ayote</i>.” (Información Turística y Cultural de El Salvador, Mi Patria, s.f.).</p> <p>“Uno de los postres típicos de El Salvador que más llama la atención es el conocido <i>atol de elote</i>. Para hacerlo se necesita leche líquida, <i>canela</i> (al gusto), azúcar, 4 latas de <i>elotes</i> (puede ser en granos o en crema) o 12 <i>elotes</i> desgranados.” (Martínez, J., 2017, 3 de noviembre).</p> <p>“Otra bebida que no te puedes perder si visitas El Salvador es el <i>atol shuco</i>, especial para aquellos días donde el frío se hace presente. Esta deliciosa bebida es preparada para todos los gustos, pues existen dos presentaciones, uno dulce y otro salado. El primero lo puedes encontrar en los departamentos de Usulután y San Miguel, allí degustaremos una bebida fresca y dulce a base de <i>maíz</i>.” (Wikisivar.com, s.f.).</p>	<p>Maíz 0.258% - 75 veces</p> <p>Atol 0.158% - 46 veces</p> <p>Plátano 0.148% - 43 veces</p> <p>Elote 0.144% - 42 veces</p> <p>Atol de maíz 0.028% - 8 veces</p> <p>Atol de elote 0.017% - 5 veces</p> <p>Atol shuco 0.010% - 3 veces</p> <p>Atol de semilla de marañón 0.007% - 2 veces</p> <p>Marañón 0.007% - 2 veces</p> <p>Atol de plátano 0.034% - 1 vez</p>

<p>[Fresco de] Horchata [de coco] [de morro] [term("horchata_de_morro-x")]</p> <p>“La <i>horchata</i> es una de las favoritas de los salvadoreños. También es popular en México, pero la <i>horchata</i> salvadoreña es muy diferente en que se prefiere la semilla de morro en lugar del arroz. Aquí está hecho de <i>semillas de morro</i>, agua y especias como <i>canela</i>, nuez moscada, <i>vainilla</i> y <i>cacao</i>. El resultado es una bebida refrescante lechosa, dulce y picante que generalmente se sirve sobre hielo, aunque se puede servir caliente.” (Red-viajes, s.f.).</p> <p>“<i>Fresco de horchata</i>. Cuando hay una oleada de calor, lo mejor es consumir algo que disminuya nuestra temperatura, sobre todo si te encuentras de visita por El Salvador. Por eso, recomendamos el <i>fresco de horchata de morro</i>, una preparación única. Compuesta de <i>semilla de morro</i>, maní, ajonjolí, <i>canela</i>, <i>ayote</i> y <i>arroz</i>. Todos estos ingredientes explotan en tu boca una vez que la pruebas, y por supuesto te deja con ganas de seguir probando.” (Wikisivar.com, s.f.).</p>	<p>Arroz 0.210% - 61 veces</p> <p>Canela 0.169% - 49 veces</p> <p>Ayote 0.069% - 20 veces</p> <p>Coco 0.062% - 18 veces</p> <p>Horchata 0.034% - 10 veces</p> <p>(Semillas de) Morro 0.031% - 9 veces</p> <p>Horchata de coco 0.007% - 2 veces</p> <p>Horchata de morro 0.007% - 2 veces</p>
<p>[Refresco] Fresco de carao [term("fresco_de_carao-x")]</p> <p>“<i>Fresco de carao</i>. Esta es una de las bebidas que muchos disfrutan y otros no por su peculiar olor. Este es uno de los <i>refrescos</i> que es utilizado para combatir la anemia.” (Alas, L., 2016, 7 de enero).</p> <p>“<i>Fresco de carao</i>. Las preparaciones salvadoreñas son un compendio de ricos sabores y nutrición, muestra de ello es el <i>fresco de carao</i>. Infusión que es muy buscada no solo por los visitantes, sino también por los lugareños. Pues esta bebida se usa para combatir la anemia, gracias a las vainas frescas de carao que se usan en su preparación. Su olor característico, la mayoría de las veces no gusta a los consumidores, sin embargo, no evita que sea consumida. Pues su olor no tiene nada que ver con su sabor, cuando visites El Salvador recuerda probar el <i>fresco de carao</i>.” (Wikisivar.com, s.f.).</p> <p>“En su negocio, Refresquería Rosita, también se venden refrescos de ensalada, horchata y <i>carao con leche</i>, para combatir el calor.” (Lazo, F., 2017, 19 de noviembre).</p>	<p>Leche 0.206% - 60 veces</p> <p>Refresco 0.089% - 26 veces</p> <p>Carao 0.021% - 6 veces</p> <p>(Refresco) Fresco de carao 0.014% - 4 veces</p> <p>Refresco de ensalada 0.014% - 4 veces</p>
<p>Café [lempos=="café-n"]</p> <p>“El <i>café</i> salvadoreño cuenta con una gran reputación a nivel mundial. Seguramente es debido a su dulzura, cuerpo y acidez. Para los amantes del <i>café</i>, las haciendas o cultivos</p>	<p>Café 0.134% - 36 veces</p>

<p>cafetaleros se encuentran repartidos por todo el país.” (Martínez, J., 2017, 3 de noviembre).</p> <p>“El <i>café</i> local es popular, pero lo bueno se exporta. El <i>café</i> que beben los lugareños probablemente será débil y azucarado. Sin embargo, no todo está perdido porque El Salvador está comenzando a servir <i>café</i> que se adapta al gusto de estadounidenses y europeos.” (Red-viajes, s.f.).</p>	
<p>[Fresco] Refresco de ensalada [term("refresco_de_ensalada-x")] [term("fresco_de_ensalada-x")]</p> <p>“En su negocio, refresquería Rosita, también se venden <i>refrescos de ensalada</i>, horchata y carao con leche, para combatir el calor.” (Lazo, F., 2017, 19 de noviembre).</p> <p>“El <i>refresco de ensalada</i>, una bebida típica de El Salvador que puedes preparar en casa para disfrutar con tu familia, amigos o para que los niños lleven en su lonchera escolar. ¿Cómo preparar el <i>refresco de ensalada</i>? Ingredientes: ½ taza de <i>mamey</i>, 1 taza de piña, ½ <i>marañón</i>, 1 <i>manzana</i>, 2 <i>naranjas</i> dulces, azúcar al gusto, pizca de sal, ½ taza de sandía, 10 fresas, 4 tazas de agua, 1 cucharada de esencia de <i>piña</i>, cuarta parte de una <i>lechuga</i> picada.” (Fuentes de Quintanilla, Helmy, 2014, 2 de febrero).</p>	<p>Piña 0.093% - 27 veces</p> <p>Refresco 0.089% - 26 veces</p> <p>Ensalada 0.059% - 17 veces</p> <p>Manzana 0.024% - 7 veces</p> <p>Naranja 0.017% - 5 veces</p> <p>Mamey 0.014% - 4 veces</p> <p>Lechuga 0.014% - 4 veces</p> <p>Refresco de ensalada 0.014% - 4 veces</p> <p>Marañón 0.007% - 2 veces</p>
<p>Agua de coco [term("agua_de_coco-x")]</p> <p>“<i>Agua de coco</i>. Para la mejor experiencia de fruta fresca, busque un vendedor de <i>agua de coco</i> al costado del camino. Cortarán la parte superior y la servirán con una pajita. No hay nada más saludable que beber algo directamente de la fuente.” (Red-viajes, s.f.).</p> <p>“Fresco de horchata de coco o <i>agua de coco</i> Se licúa el <i>coco</i>, cuela, se agrega vainilla, agua, azúcar al gusto y hielo. Respecto al <i>agua de coco</i>, éste es un refresco natural que no necesita endulzarse.” (Alas, L., 2016, 7 de enero).</p>	<p>Coco 0.062% - 18 veces</p> <p>Agua de coco 0.017% - 5 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Fresco de horchata de coco 0.034% - 1 vez</p>
<p>Jugo de tamarindo [term("jugo_de_tamarindo-x")]</p> <p>“Otra bebida popular de El Salvador es el <i>jugo de tamarindo</i>. Está hecho de la fruta de las vainas de maní que se encuentran en los árboles de <i>tamarindo</i>. El árbol de</p>	<p>Tamarindo 0.055% - 16 veces</p> <p>Jugo de tamarindo 0.017% - 5 veces</p>

<p><i>tamarindo</i> se originó en África y llegó a América en el siglo XVI. Ahora se encuentra más comúnmente en México. El <i>jugo de tamarindo</i> es una bebida refrescante y simple hecha con pulpa de <i>tamarindo</i>, azúcar y agua.” (Red-viajes, s.f.).</p>	
<p>Cerveza [lempos=="cerveza-n"] [Luz dorada] [Pilsener] [Suprema]</p> <p>“De todas las bebidas alcohólicas, la <i>cerveza</i> de la marca <i>Pilsener</i> es la más consumida.” (Red-viajes, s.f.).</p> <p>“<i>Suprema</i> es una cerveza premium elaborada en El Salvador. Al igual que <i>Pilsener</i>, está hecho por Industrias La Constancia, pero no es tan popular. Esta cerveza de estilo europeo ha sido elaborada desde 1967 y tiene un buen sabor y una imagen distintiva.” (Red-viajes, s.f.).</p>	<p>Cerveza 0.024% - 7 veces</p> <p>Cerveza Pilsener 0.007% - 2 veces</p> <p>Cerveza Luz dorada 0.034% - 1 vez</p> <p>Cerveza Suprema 0.034% - 1 vez</p>

15. GUATEMALA

TOKENS: 29 646

PALABRAS: 25 107



PLATOS TÍPICOS	FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)
<p>Shucos [lempos="shucos-n"]</p> <p>“<i>Shucos</i>. <i>Pan</i>, <i>aguacate</i>, repollo y el embutido preferido, ya sea <i>salchicha</i>, <i>chorizo</i>, <i>longaniza</i> o hasta <i>carne asada</i>. Los <i>shucos</i> están en distintas carretas, un alimento que se prepara rápido y sabe bien.” Viajeroscallejeros.com. (s.f.).</p> <p>“Otro de los deliciosos platillos guatemaltecos que no puedes perderte son los sabrosos <i>shucos</i>, los cuales, dentro de la comida típica de Guatemala, podríamos categorizar como comida rápida, incluso podríamos encasillarlos como comida callejera, por la enorme cantidad de puestos ambulantes que ofrecen esta comida. Básicamente los <i>shucos</i> son el primo centroamericano de los hot dogs. Los <i>shucos</i> consisten en perros calientes con una interesante variedad proteínica, pues cuentan con un <i>chorizo</i> en el lugar principal, <i>salchichas</i> en trozos y filete de <i>carne</i> en acompañamiento, además suelen llevar una deliciosa pasta de <i>aguacate</i> triturado, <i>cebolla</i>, repollo, salsa chimichurri y chiles picantes.” (El viajero feliz, 2019, 29 de noviembre).</p>	<p>Pan 0.320% - 95 veces</p> <p>Cebolla 0.240% - 71 veces</p> <p>Aguacate 0.051% - 15 veces</p> <p>Shucos 0.034% - 10 veces</p> <p>Chile picante 0.024% - 7 veces</p> <p>Chorizo 0.020% - 6 veces</p> <p>Salchicha 0.014% - 4 veces</p> <p>Longaniza 0.010% - 3 veces</p> <p>Carne asada 0.007% - 2 veces</p> <p>Salsa chimichurri 0.007% - 2 veces</p>

	<p>Shuco 0.007% - 2 veces</p>
<p>Atol blanco [term("atol_blanco-x")]</p> <p>“<i>Atol blanco</i>. Este <i>atol</i> tiene como base el <i>maíz</i>, pero también otros ingredientes como el <i>chile</i> cobanero y <i>frijoles</i> parados. Algunos gustan en agregar unas piscas del famoso ‘tajin’ y <i>limón</i>.” (Condado Concepción, 2019, 9 de septiembre).</p> <p>“Receta para hacer <i>atol blanco</i> guatemalteco Quien ha degustado un <i>atol blanco</i> en un puesto de comida típica sabe que tiene un sabor delicioso, acompañado por el <i>limón</i> y el <i>chile</i> cobanero.” (Condado Concepción, 2019, 9 de septiembre).</p> <p>“<i>Atol blanco</i>. Ingredientes: 1 libra de masa, 4 onzas de <i>chile</i> cobanero, 4 onzas de <i>frijol negro</i>, 1 diente de ajo, 1 <i>cebolla</i>, 4 onzas de pepitoria, 4 tazas de agua, sal al gusto (...).” (MundoChapin.com, s.f.).</p>	<p>Chile 0.314% - 93 veces</p> <p>Maíz 0.240% - 71 veces</p> <p>Frijoles 0.159% - 47 veces</p> <p>Atol 0.132% - 39 veces</p> <p>Frijol 0.088% - 26 veces</p> <p>Limón 0.064% - 19 veces</p> <p>Atol blanco 0.034% - 10 veces</p>
<p>Revolcado [lempos="revolcar-v"] [de cerdo]</p> <p>“El <i>revolcado</i> es un platillo que se basa en el <i>cerdo</i>, especialmente la cabeza, es otro ejemplo de la fusión de comida que se da en Guatemala por la llegada de los españoles. El <i>cerdo</i> es un animal no nativo en América, es decir, traído por los españoles. Así mismo, es acompañada de <i>salsa de tomate</i> y <i>chiles</i> no picantes. Es acompañado de otros pedazos de carne como costillas, los cuales son el complemento perfecto de esta deliciosa comida.” (MundoChapin.com, s.f.).</p> <p>“El <i>revolcado</i> guatemalteco se elabora con la <i>carne</i> de la cabeza del <i>cerdo</i>, su <i>recado</i> tiene un sabor exquisito y único que se logra con la mezcla de los ingredientes. El <i>recado</i> del <i>revolcado</i> se distingue de los demás porque va acompañado de la cabeza del <i>cerdo</i> con una salsa acompañada con <i>chiles</i> y <i>tomates</i>. Esta receta es el resultado de la fusión culinaria de las culturas mestiza e indígena que se inició en el siglo XVI y se consolidó durante la época colonial, cuando los conquistadores introdujeron productos de otras latitudes, especialmente árabes. El ingrediente principal del <i>revolcado</i> es la <i>cabeza de cerdo</i> y el toque final es el <i>recado</i> preparado con <i>chiles</i> no picantes y <i>tomates</i>.” (El Siglo Redacción, 2017, 12 de marzo).</p>	<p>Chile 0.314% - 93 veces</p> <p>Tomate 0.216% - 64 veces</p> <p>Carne 0.179% - 53 veces</p> <p>Recado 0.095% - 28 veces</p> <p>Cerdo 0.091% - 27 veces</p> <p>Revolcado 0.044% - 13 veces</p> <p>Salsa de tomate 0.037% - 11 veces</p> <p>Revolcado de cabeza de cerdo 0.024% - 7 veces</p>
<p>Kak ik o [Kak'ik] [term("kak_ik-x")]</p> <p>“<i>Kak ik</i> es un platillo propio de la región q'eqchi', este <i>caldo</i> es uno de los favoritos por su <i>carne</i> de ‘chunto’ (chompipe), diferentes verduras, especias y <i>chile</i>, bastante <i>chile</i>. Arroz para</p>	<p>Chile 0.314% - 93 veces</p> <p>Caldo 0.287% - 85 veces</p>

<p>acompañar, ‘pochitos’ (tamalitos de manteca) y cacao o pinol para beber.” (Viajeroscallejeros.com, s.f.).</p> <p>“El <i>Kak Ik</i> es de color rojo, esto se debe a que se le añade <i>achiote</i> molido. El nombre <i>Kak Ik</i> deriva de las palabras kak ‘rojo’ Ik ‘caliente’ o ‘muy picante’, esto último varía en razón del lugar donde se prepare, en algunos sitios se le añaden <i>chiles</i> picantes como también en otros lugares estos se eliden. Se acompaña generalmente con arroz, tamalitos blancos envueltos en hoja de mosh, <i>chile</i> y una bebida de cacao.” (El viajero feliz, 2019, 29 de noviembre).</p> <p>“El kak ’ik lleva pavo, ‘chunto o chompipe’; <i>tomate</i> de árbol, miltomate, ajo, <i>canela</i>, clavos de olor, pimienta de castilla, entre otros “, comenta la chef Aura Regina Equité Chanquín, del Instituto Técnico de Capacitación y Productividad (Intecap). Esta experta de la cocina asegura que uno de los secretos para que el <i>kak’ ik</i> sea del agrado de todos es elegir un buen pavo y ponerlo a que se cueza con agua, sal, ajos y cebollas; y solo cuando esté suave el ave, agregarle el recado. También es importante que todos los ingredientes hayan sido asados, para luego hervir y perfumar con hojas frescas de zamat. Un plato de <i>kak’ik</i> debe ser acompañado con tamalitos blancos envueltos en hoja de plátano y una bebida de cacao.” (Prensalibre.com, 2013, 30 de septiembre).</p>	<p>Tomate 0.216% - 64 veces</p> <p>Canela 0.179% - 53 veces</p> <p>Carne 0.179% - 53 veces</p> <p>Kak ik 0.034% - 10 veces</p> <p>Achiote 0.030% - 9 veces</p> <p>Kak’ik 0.020% - 6 veces</p>
<p>Caldo de gallina [term("caldo_de_gallina-x")]</p> <p>“En Guatemala las sopas y <i>caldos</i> más populares son el cocido (o <i>caldo de res</i>), la sopa de mariscos, el <i>caldo de gallina</i> y la sopa caldosa, que consiste en un <i>caldo de pollo</i> al que se le agrega una pasta y salsa de tomate. También se encuentran el llamado arroz con pollo, la sopa de albóndigas, el caldo de pata y el famoso caldo de huevos, al que se le atribuyen propiedades curativas ante los efectos de la resaca. En distintas regiones se degustan caldos diversos tales como el kaq’ik y la sopa de tortuga, propias de Cobán o el tapado de mariscos, de Izabal.” (Morales, E., s.f.).</p> <p>“El <i>caldo de gallina</i> es un elemento propio en fiestas familiares. En algunos pueblos es parte del protocolo de la pedida de novia. ‘A veces se sacraliza, cuando se asocia a rituales espirituales, ya sea en el seno de las cofradías o cuando la costumbre lo fija al almuerzo de Navidad o Año Nuevo’, asegura el investigador Luis Villar Anleu. Ingredientes (para ocho porciones): 4 libras de <i>gallina</i>, 2 <i>güisquiles</i> partidos en julianas, 2 zanahorias partidas en julianas, 1 tomate picado, 4 <i>papas</i> grandes, 1 1/2 litros de agua, 2 cebollas partidas en cruz, 1/2 manojo de <i>hierbabuena</i>, 1/2 manojo de cilantro, sal al gusto.” (Ruiz, V., 2013, 25 de septiembre).</p>	<p>Caldo 0.287% - 85 veces</p> <p>Cebolla 0.240% - 71 veces</p> <p>Papa 0.138% - 41 veces</p> <p>Gallina 0.078% - 23 veces</p> <p>Caldo de gallina 0.034% - 10 veces</p> <p>Güisquil 0.034% - 10 veces</p> <p>Hierbabuena 0.027% - 8 veces</p> <p><u>Informacion complementaria</u></p> <p>Caldo de pollo 0.014% - 4 veces</p>
<p>Fiambre [lempos=="fiambre-n"]</p>	<p>Caldo 0.287% - 85 veces</p>

<p>“<i>Fiambre</i>, una mezcla de <i>embutidos</i> y verduras, <i>caldillo</i> de pollo, quesos y más que requiere de semanas de preparación y mucho trabajo. Aún así, es un plato tradicional de la celebración en el Día de Todos los Santos, una mezcla de sabores excepcional.” (Viajeroscaltejeros.com, s.f.).</p> <p>“El <i>fiambre</i> es un plato tradicional de Guatemala. Se prepara y come una vez al año, el 1 de noviembre, el día de los muertos. Este plato tiene un elemento más especial a parte de su sabor único y es la unión que genera dicho plato. Es decir, cada 1 de noviembre, las familias se unen para celebrar a los muertos y degustar de este delicioso platillo. Cabe mencionar que no existe una receta como tal del <i>fiambre</i> y cada persona lo realiza de diferente manera.” (MundoChapin.com, s.f.).</p>	<p>Fiambre 0.041% - 12 veces</p> <p>Embutido 0.017% - 5 veces</p> <p>Caldillo 0.034% - 1 vez</p>
<p>Enchilada guatemalteca [term("enchilada_guatemalteca-x")]</p> <p>“En Guatemala también podemos comer <i>enchiladas</i>, una especie de tortas con <i>carne</i> y otros ingredientes que habitualmente encontraremos en muchísimos locales de restauración.” (Recetas de Guatemala, s.f.).</p> <p>“Las <i>enchiladas</i> guatemaltecas se sirven sobre <i>tortillas</i> y tienen un acervo sorprendente de ingredientes, esa colina de sabor integra remolacha, perejil, habichuelas [<i>ejote</i>], arvejas, repollo, <i>huevos</i>, <i>carne</i> de cerdo y res (esto dependiendo del sitio donde lo preparen), <i>queso</i> y <i>cebolla</i>, esto sin mencionar las hierbas y especias que se le deseen añadir.” (El viajero feliz, 2019, 29 de noviembre).</p> <p>“Los domingos en Guatemala se come, generalmente, <i>enchiladas</i>. Este plato contiene una gran cantidad de elementos, lo que lo hace sumamente delicioso. Generalmente se sirve sobre una <i>tostada</i> con <i>lechuga</i>, aunque puede comerse sin esta. Entre sus principales ingredientes contiene, zanahoria, <i>ejote</i>, repollo, remolacha, entre otros, los cuales son endulzados con sal y vinagre, donde se puede observar la influencia española en nuestros platos. Se adorna con un <i>huevo</i> duro, <i>cebolla</i> y <i>queso</i> duro, haciendo un sabor extraordinario.” (MundoChapin.com, s.f.).</p>	<p>Cebolla 0.240% - 71 veces</p> <p>Carne 0.179% - 53 veces</p> <p>Tortilla 0.165% - 49 veces</p> <p>Huevo 0.088% - 26 veces</p> <p>Queso 0.071% - 21 veces</p> <p>Ejote 0.037% - 11 veces</p> <p>Enchilada guatemalteca 0.034% - 10 veces</p> <p>Enchilada 0.030% - 9 veces</p> <p>Remolacha 0.014% - 4 veces</p> <p>Torta 0.014% - 4 veces</p> <p>Lechuga 0.034% - 1 vez</p>
<p>Jocón [lempos="jocón-n"] o [pollo en jocón]</p> <p>“De hecho, <i>jocón</i> se deriva del k'iche' 'jok'om' (<i>recado verde</i>), y debe su característico color a ingredientes como el <i>miltomate</i>, tomate verde, cebolla con tallo, <i>cilantro</i> y <i>chile pimiento</i>.” (Jackieolicat, 2017, 31 de agosto).</p>	<p>Pollo 0.240% - 71 veces</p> <p>Cilantro 0.095% - 28 veces</p> <p>Recado</p>

<p>“El <i>jocón</i> es un <i>caldo verde</i> de carne de gallina con papa y una verdura llamada güisquil (en otros países chayote). El color se debe a que usa <i>miltomate</i> (en México tomatillo) una variedad de <i>tomate</i> que es <i>verde</i> y un poco ácido y que tiene una envoltura o cáscara que se seca al madurar y que se debe retirar para su utilización.” (ARecetas, s.f.).</p> <p>“Contiene miltomate, <i>tomate verde</i>, <i>cebolla</i> con tallo, <i>cilantro</i> y <i>chile pimiento</i>, lo que lo hace un poco ácido. Fue catalogado como platillos Patrimonio Cultural Intangible de la Nación por el Ministerio de Cultura y Deportes en el año de 2007.” (MundoChapin.com, s.f.).</p>	<p>0.095% - 28 veces</p> <p>Jocón 0.081% - 24 veces</p> <p>Chile pimiento 0.061% - 18 veces</p> <p>Miltomate 0.037% - 11 veces</p> <p>Jocón de pollo 0.007% - 2 veces</p> <p>Tomate verde 0.007% - 2 veces</p> <p>Caldo verde 0.034% - 1 vez</p> <p>Pollo en jocón 0.034% - 1 vez</p> <p>Recado verde 0.034% - 1 vez</p> <p>Tomatillo 0.034% - 1 vez</p>
<p>Pepián [lempos=="pepián-n"]</p> <p>“<i>Pepián</i>: servido habitualmente con <i>pollo</i> y arroz este plato es especialmente conocido por su salsa elaborada con <i>semilla de sésamo</i>, que le da un sabor muy especial.” (Viajeroscallejeros.com, s.f.).</p> <p>“<i>Pepián</i>. Uno de los recados tradicionales del país, el <i>pepián</i> de pollo y su consistencia son un majar exquisito. Va muy bien con verduras, arroz y unas tortillas.” (Viajeroscallejeros.com, s.f.).</p> <p>“El <i>pepián</i> es un guisado guatemalteco de <i>pollo</i>, res o <i>cerdo</i>, aunque en algunos casos pueda tener las tres, una de sus mayores particularidades son las especias tostadas que otorgan un aroma inigualable al platillo. Como la mayoría de comida guatemalteca, el <i>pepián</i> lleva picante, aunque la intensidad de este depende también de quién lo cocina, a quien lo quiera dirigir y el evento que se conmemore. Puede ser rojo o café, dependiendo de las <i>semillas</i> que se usen para añadir pigmentos, además de esto, las semillas cumplen una gran función en este plato, pues ayudan a otorgar no solo color, sino aroma, sabor, textura y espesor. Suele servirse con arroz y una porción de aguacate.” (El viajero feliz, 2019, 29 de noviembre).</p>	<p>Pollo 0.240% - 71 veces</p> <p>Cerdo 0.091% - 27 veces</p> <p>Pepián 0.125% - 37 veces</p> <p>(Semilla de) Sésamo 0.017% - 5 veces</p> <p>Res 0.010% - 3 veces</p>
<p>[Caldo] Pinol [lempos=="pinol-n"]</p>	<p>Maíz 0.240% - 71 veces</p>

<p>“El pepián, una degustación del legado maya en Guatemala A diferencia de los anteriores, el de elote se hace con granos de <i>maíz</i> cocidos, luego se muelen y se cocina. Mientras que el <i>pinol</i> se hace con <i>maíz</i> tostado y molido en piedra.” (Lucía Ola, A., 2017, 15 de septiembre).</p> <p>“Se conoce que los mercados se llenaban de gente cuando vendían el atol, <i>pinol</i>, palmitos cocidos, manteca de cacao hechos con <i>maíz</i> y un poco de carne de gallina o de cerdo sazonado con chile, que era llamado anacatumales.” (Kwei, I., 2019, 15 de enero).</p>	<p>(Caldo) Pinol 0.034% - 10 veces</p> <p>Maíz tostado 0.014% - 4 veces</p>
<p>Tamal [lempos=="tamal-n"] [de maíz] [de elote]</p> <p>“<i>Tamales</i> con masa de <i>maíz</i> y un recado junto a pollo o cerdo, los <i>tamales</i> son una comida preferida los sábados o en las fiestas de fin de año.” (Viajeroscallejeros.com, s.f.).</p> <p>“Verás, puedes probar tamales colorados, <i>tamales de cambray</i>, tamales chuchito, tamales de arroz e incluso tamales dulces [<i>de elote</i>], además todos los tipos de <i>tamales</i> pueden tener grandes variaciones dentro de sus mismos ingredientes.” (El viajero feliz, 2019, 29 de noviembre).</p> <p>“Por toda Centroamérica se hallan variedades de los deliciosos <i>tamales</i>, quizá los más populares son los de México, aunque en países como Colombia también son altamente consumidos, pero las diferencias son muy grandes. En el caso de Guatemala los <i>tamales</i> son uno de los platillos predilectos y consisten en un bollo de masa de <i>maíz</i> con relleno de carnes, verduras, frutas y otras cosas, dependiendo de la variación.” (El viajero feliz, 2019, 29 de noviembre).</p> <p>“Con platos tan propios como las enchiladas guatemaltecas, los <i>tamalitos de chipilín</i> o los <i>tamales colorados</i>, Guatemala es un paraíso para todos los sentidos, especialmente los relacionados con la gastronomía.” (Viajeroscallejeros.com, s.f.).</p>	<p>Maíz 0.240% - 71 veces</p> <p>Carne 0.179% - 53 veces</p> <p>Elote 0.121% - 36 veces</p> <p>Tamales 0.091% - 27 veces</p> <p>Tamalitos 0.051% - 15 veces</p> <p>Tamal 0.037% - 11 veces</p> <p>Tamalito de chipilín 0.014% - 4 veces</p> <p>Tamal colorado 0.010% - 3 veces</p> <p>Tamal de arroz 0.007% - 2 veces</p> <p>Tamal de cambray 0.007% - 2 veces</p> <p>Tamal de elote 0.034% - 1 vez</p> <p>Tamalito de elote 0.034% - 1 vez</p> <p>Tamal de maíz 0.034% - 1 vez</p>
<p>Tayuyos [lempos=="tayuyos-n"]</p> <p>“<i>Tayuyos</i> guatemaltecos son una comida muy común que se prepara en los hogares de los chapines, normalmente los</p>	<p>Maíz 0.240% - 71 veces</p> <p>Tortilla</p>

<p><i>tayuyos</i> son preparados en forma de <i>tamalitos</i> pequeños pero es mucho mas fácil hacerlos tipo <i>tortilla</i>. Ingredientes: 2 lbs harina de <i>maíz</i>, aceite, <i>frijoles</i> volteados (lata mediana), sal al gusto, agua (...).” (Imperio Chapin.com, s.f.).</p> <p>“<i>Chepes</i> o <i>tayuyos</i>. <i>Tamal</i> con relleno de <i>frijol</i> negro parado, en forma de <i>tortilla</i>.” (ARecetas, s.f.).</p>	<p>0.165% - 49 veces</p> <p>Frijoles 0.159% - 47 veces</p> <p>Aceite 0.135% - 40 veces</p> <p>Tamales 0.091% - 27 veces</p> <p>Tayuyos 0.034% - 10 veces</p> <p>Tamal 0.037% - 11 veces</p> <p>Chepes 0.034% - 1 vez</p>
<p>Tortilla guatemalteca [term("tortilla_guatemalteca-x")]</p> <p>“Las <i>tortillas guatemaltecas</i> hechas de <i>maíz</i> son deliciosas, de fuera de este mundo. Ingredientes: harina de <i>maíz</i>, 1 ½ tazas de agua, ¼ cucharada de sal.” (Imperio Chapin.com, s.f.).</p> <p>“Las <i>tortillas</i> son el acompañamiento ideal en la mayoría de nuestras comidas, ya sea de <i>maíz</i> blanco, amarillo o negro. Son ricas, incluso, solas con sal, queso o <i>frijoles</i> volteados.” (Andrés Ochoa, J., 2017, 7 de agosto).</p> <p>“Las <i>tortillas</i> o <i>tamales</i>, hechas con granos de <i>maíz</i> previamente cocidos al vapor, no faltan, al igual que los <i>frijoles</i> y el aguacate, un acompañante muy habitual.” (ARecetas, s.f.).</p>	<p>Maíz 0.240% - 71 veces</p> <p>Frijoles 0.159% - 47 veces</p> <p>Tortilla guatemalteca 0.034% - 10 veces</p>
<p>Frijol(es) [lempos=="frijoles-n"] [con chicharrón]</p> <p>“Los <i>frijoles con chicharrón</i>. Otra variedad de platos típicos Entre la variedad de platos típicos de Guatemala se pueden encontrar sopas, caldos, recados, postres y demás.” (Andrés Ochoa, J., 2017, 7 de agosto).</p> <p>“Los <i>frijoles con chicharrón</i> es una mezcla de <i>frijoles con chicharrón</i> y, sazonado con diferentes especias y típicamente comido con <i>tortilla</i> y arroz cocido Las recetas originales de estas comidas serán patentadas a nivel internacional para resguardarlas como platillos de origen guatemalteco, por parte del Gobierno a través de su Ministerio de Cultura y Deportes.” (ARecetas, s.f.).</p> <p>“<i>Frijoles con chicharrón</i> se trata de platillos elaborados a base de caldos y salsas condimentados con especias, <i>hierbas</i> y verduras, y acompañados de carnes, de gallina en el caso del jocón, pavo en el Kaq 'ik, y pollo en el pepián.” (ARecetas, s.f.).</p>	<p>Cebolla 0.240% - 71 veces</p> <p>Frijoles 0.159% - 47 veces</p> <p>Especias 0.071% - 21 veces</p> <p>Chicharrón 0.054% - 16 veces</p> <p>Hierbas 0.027% - 8 veces</p> <p>Frijol(es) con chicharrón 0.014% - 4 veces</p>

<p>Sopa de frijol [term("sopa_de_frijol-x")]</p> <p>“A diferencia del caldo de frijol, la sopa incluye ingredientes que fueron traídos por los españoles. <i>Sopa de frijol</i>. Ingredientes (para cuatro porciones): 3 tazas de <i>frijoles</i> colados o parados, 1 taza de <i>cebolla</i> picada, 2 dientes de ajo picados, 1/2 taza de tocino picado, 4 tazas de agua, 2 cucharadas de aceite, perejil picado, queso en rodajas, tortilla frita, sal y pimienta al gusto (...).” (Redacción Revista D., 2013, 16 de septiembre).</p> <p>“<i>Sopa de frijoles</i> guatemalteca es un platillo muy popular de Centroamérica, proveniente de Guatemala. Es muy sencillo de preparar y económico, eso no deja que sea una deliciosa sopa que seguramente degustarás con sumo placer. Ingredientes: 2 cucharadas de aceite, 3 dientes de ajo pelados y picados, 1 <i>cebolla</i> finamente picada, 1 pimiento rojo finamente picado, 2 tomates grandes picados en cubos, 2 cucharaditas de comino molido, sal y pimienta al gusto, 4 tazas de caldo de verduras, 2 ½ tazas y media de <i>frijoles negros</i> cocidos, 4 tallos de cebolla verde finamente picadas, ½ taza de cilantro fresco picado, queso blanco rallado al gusto, totopos al gusto (...).” (Recetas de Guatemala, s.f.).</p>	<p>Cebolla 0.240% - 71 veces</p> <p>Sopa 0.172% - 51 veces</p> <p>Frijoles 0.159% - 47 veces</p> <p>Sopa de frijol 0.034% - 10 veces</p> <p>Frijol negro 0.027% - 8 veces</p> <p>Frijoles negros 0.014% - 4 veces</p>
<p>Hilachas [lempos=="hilachas-n"] [de res]</p> <p>“<i>Hilachas de res</i>. Carne que se deshebra y se cocer en salsa a base de <i>tomate</i>, zanahoria y papa, acompañado de arroz y tortillas. En otros países se le conoce como ‘<i>ropa vieja</i>’.” (ARecetas, s.f.).</p> <p>“Los platos típicos principales de esta región son: Guatemala: atol de elote, tamales rojos o colorados y negros, tamalitos de chipilín, fiambre y chuchitos tostadas. Sacatepequez: tamales rojos y negros, revocado de cabeza de cerdo, <i>hilachas</i>, pepián, iguashte, piloyada antigueña, molletes, moles, pinol y chiles rellenos.” (Fernando, Mejorweb, 2016, 13 de septiembre).</p>	<p>Tomate 0.216% - 64 veces</p> <p>Carne 0.179% - 53 veces</p> <p>Hilachas 0.024% - 7 veces</p> <p>Hilacha 0.010% - 3 veces</p> <p>Ropa vieja 0.034% - 1 vez</p>
<p>Tapado [lempos="tapar-v"] [de marisco]</p> <p>“<i>Tapado de Mariscos</i>. Barrios y Livingstone. Sopa a base de <i>leche de coco</i> y <i>mariscos</i> con <i>plátano</i>, <i>tomate</i> y <i>cilantro</i>.” (ARecetas, s.f.).</p> <p>“<i>Tapado de mariscos</i> Izabal, uno de los departamentos más simbólicos de Guatemala, conocido por sus playas y el pueblo garífuna que allí habita, es reconocida también por el <i>tapado de mariscos</i>. Este plato es una <i>sopa de mariscos</i>, elaborada con diversos <i>mariscos</i> tales como <i>camarones</i>, pulpos, caracol, entre otros y la base de la <i>sopa</i> contiene <i>leche de coco</i>, haciendo que su sabor sea sumamente delicioso.” (MundoChapin.com, s.f.).</p>	<p>Tomate 0.216% - 64 veces</p> <p>Sopa [de mariscos] 0.172% - 51 veces</p> <p>Plátano 0.108% - 32 veces</p> <p>Cilantro 0.095% - 28 veces</p> <p>Marisco 0.054% - 16 veces</p> <p>Tapado de marisco 0.051% - 15 veces</p>

	<p>Camarones 0.030% - 9 veces</p> <p>Camarón 0.020% - 6 veces</p> <p>Leche de coco 0.010% - 3 veces</p>
<p>Caldo de res [term("caldo_de_re-x")]</p> <p>“<i>Caldo de res</i>. Uno de los caldos famosos. Preparado con <i>carne de res</i>, al cocido se le agrega <i>yuca</i>, <i>papa</i>, zanahoria, elote y más verduras para una comida que llene a los más hambrientos y guste a todos.” (Viajeroscallejeros.com, s.f.).</p> <p>“El <i>caldo de res</i> es ampliamente conocido por toda latinoamérica, aunque en todas partes grandes diferencias en su preparación y los ingredientes que lleva. En este caso podemos afirmar, sin temor a equivocarnos, que el <i>caldo de res</i> guatemalteco es de los platos más completos del país en tanto balance de texturas, sabores y valor nutricional, lleva carbohidratos, proteínas y vegetales, además es delicioso y un platillo, aunque suave de comer, bastante llenador. El <i>caldo de res</i> de Guatemala varía de otros, como lo hemos dicho previamente, por sus ingredientes, entre los que figura la mazorca o <i>elote</i>, los nabos, el repollo y tantos otros decida añadir quien cocine.” (El viajero feliz, 2019, 29 de noviembre).</p> <p>“<i>Caldo de res</i> muy ligero al que se le añade <i>moronga</i> (embutido de sangre de cerdo con hierbas y especias conocido como morcilla) Sus acompañamientos pueden variar de una región a otra.” (ARecetas, s.f.).</p>	<p>Carne 0.179% - 53 veces</p> <p>Elote 0.121% - 36 veces</p> <p>Papa 0.138% - 41 veces</p> <p>Yuca 0.091% - 27 veces</p> <p>Caldo (de res) 0.034% - 10 veces</p> <p>Morongra 0.007% - 2 veces</p>
<p>[Salsa] Guacamole o [Guacamol] [lempos=="guacamole-n"]</p> <p>“Ponga una cuchara grande llena de <i>guacamole</i> en el pan, agregue una salchicha o chorizo y apile con el repollo. Completar con una buena cantidad de mostaza amarilla.” (Imperio Chapin.com, s.f.).</p>	<p>Salsa 0.179% - 53 veces</p> <p>Guacamole 0.024% - 7 veces</p> <p>Guacamol 0.010% - 3 veces</p> <p>Información complementaria</p> <p>Aguacate 0.051% - 15 veces</p>
<p>Tostada [lempos=="tostada-n"] [guatemalteca]</p> <p>“<i>Tostadas</i> guatemaltecas: podríamos enumerar tantas variedades como imaginemos y seguramente no acabaríamos y es que se utilizan prácticamente todos los ingredientes de la</p>	<p>Carne 0.179% - 53 veces</p> <p>Frijoles 0.159% - 47 veces</p>

<p>gastronomía de Guatemala. Aunque los más populares son los que llevan guacamole, <i>carne</i> y <i>frijoles</i>.” (Viajeroscallejeros.com, s.f.).</p> <p>“<i>Ensalada rusa</i> guatemalteca. Esta ensalada de fama mundial, es una excelente entrada para las mesas aquí en Guatemala se sirve muy bien con pan o <i>tostadas</i>.” (Recetas de Guatemala, s.f.).</p>	<p>Aguacate 0.051% - 15 veces</p> <p>Tostada 0.034% - 10 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Ensalada rusa 0.010% - 3 veces</p>
<p>Yuca [lempos=="yuca-n"] [con chicharrón]</p> <p>“Uno de los platos más significativos en Chiquimula y Zacapa, la yuca con chicharrón es un delicioso alimento que no puedes evitar probar. La <i>yuca</i> por sí sola da tiene un gran sabor, pero al agregarle el <i>chicharrón</i> la mezcla es simplemente inolvidable.” (MundoChapin.com, s.f.).</p> <p>“[La <i>yuca</i>] Se cocina siempre sin cáscara, con poca agua y en una olla tapada. Puede ser cocinada de diversas formas, hervida, al vapor, al horno, dorada, en puré o frita, aunque si escoge freírla, conviene hacerla de forma adecuada y con poco aceite, aunque una buena opción es prepararla al horno o en guisos para evitar la grasa.” (Morales, E., 2016, 27 de noviembre).</p>	<p>Yuca 0.091% - 27 veces</p> <p>Chicharrón 0.054% - 16 veces</p> <p>Yuca con chicharrón 0.041% - 12 veces</p>
<p>[Salsa] Chirmol [lempos=="chirmol-n"]</p> <p>“Tamalitos de cambray, atole de masa, caldo de habas y manita de marrano en <i>chirmol</i>. (...) Sololá: Estofado con papas, berros al <i>chirmol</i> y revocado de cabeza de cerdo.” (Fernando, Mejorweb, 2016, 13 de septiembre).</p>	<p>Chirmol 0.034% - 10 veces</p> <p>Berros al chirmol 0.007% - 2 veces</p>
<p>DULCES TÍPICOS</p>	<p>FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)</p>
<p>[Galleta] Champurradas [lempos="champurrar-v"]</p> <p>“<i>Champurradas</i>: perfectas para acompañar el café, las <i>champurradas</i> son un tipo de galletas dulces típicas de Guatemala.” (Kwei, I., 2019, 15 de enero).</p> <p>“Las <i>champurradas</i> son un delicioso <i>pan</i> dulce propio de Guatemala, hechos de ajonjolí. Un <i>pan</i> dulce crujiente que se acompaña casi siempre con café o te, siendo esta su perfecta compañía, ya que se encuentra casi siempre en cualquier casa o restaurante del país.” (MundoChapin.com, s.f.).</p> <p>“Agregar el <i>huevo</i>, crema, <i>vainilla</i>, <i>canela</i> en polvo y azúcar. Incorporar la almendra y <i>champurrada</i> triturada y adicionar las pasas a la mezcla.” (Morales, E., 2017, 12 de marzo).</p>	<p>Pan 0.320% - 95 veces</p> <p>Canela 0.179% - 53 veces</p> <p>Huevo 0.088% - 26 veces</p> <p>Champurradas 0.030% - 9 veces</p> <p>Vainilla 0.030% - 9 veces</p> <p>Champurrada 0.014% - 4 veces</p>

<p>Molletes o [Torreja] [lempos=="molletes-n"]</p> <p>“Los <i>molletes</i> o <i>torrejas</i> son bolitas hechas de maicena y harina bañadas con miel ligera, son muy populares durante Semana Santa en Guatemala, a pesar de que los puedes encontrar durante todo el año.” (MundoChapin.com, s.f.).</p> <p>“Los <i>molletes</i> son un postre típico de Guatemala. El <i>pan</i> tiene mucho que ver. Debe ser un pan tipo brioche. Ingredientes: 15 <i>moyetes</i>, 15 panitos para <i>molletes</i>, 4 <i>huevos</i> frescos, 1/2 litro <i>aceite</i>, 1 vaso crema fresca de buena calidad, 1 bote pequeño <i>guindas</i>, 1/2 cucharada especias molidas, clavo, <i>canela</i>, nuez moscada, pimienta gorda o de cayena, 1/2 cta sal fina, 1/2 cda azúcar, 1 1/2 tazas migas de <i>pan</i> (la que se extrae de los panitos), 1/2 taza almendras tostadas y bien molidas. Ingredientes para la <i>miel</i>: 1 1/2 libra panela de dulce (en México le dicen rapadura), 1 onza canela en palito, 8 pimientas gordas, 8 clavos de olor y el juguito de las <i>guindas</i> (...).” (Arana Arrué, B. N., 2017, 27 de enero).</p> <p>“¿<i>Torrejas</i> o <i>molletes</i> para la Semana Santa? Por tanto, se incluyen las frutas en conserva, garbanzos en dulce, los <i>molletes</i> rellenos o las <i>torrejas</i>. Las <i>mieles</i> juegan un papel importante, ya que realzan los sabores de los postres. En su conjunto se fusionan como pilares de lo que sabe bien y se preparan con base a panela, rapadura o azúcar. Al igual que condimentos o especias como la <i>canela</i> en raja, <i>clavo de olor</i>, pimienta gorda, jengibre, hoja de higo, hoja de naranja, cuya función principal es potenciar los sabores y perfumar los postres. Uno de los postres más degustados son los <i>molletes</i>, que son panes dulces pequeños rellenos con crema o de manjar de <i>leche</i>, mientras otras personas prefieren las <i>torrejas</i>, que no se rellenan.” (Morales, E., 2015, 23 de marzo).</p>	<p>Pan 0.320% - 95 veces</p> <p>Canela 0.179% - 53 veces</p> <p>Miel 0.148% - 44 veces</p> <p>Aceite 0.135% - 40 veces</p> <p>Huevo 0.088% - 26 veces</p> <p>Molletes [moyetes] 0.084% - 25 veces</p> <p>Torreja 0.017% - 5 veces</p> <p>Guindas 0.010% - 3 veces</p>
<p>Pan dulce [term("pan_dulce-x")] [de banano] [de elote] [de maíz] [de camote]</p> <p>“El <i>pan dulce</i> de los guatemaltecos En el desayuno, la refacción o la cena los guatemaltecos por tradición llevan el <i>pan dulce</i> a la mesa del hogar. Cada persona tiene su favorito. Algunos prefieren las shecas, sobre todo si son de Quetzaltenango. Los de Zacapa prefieren las quesadillas, mientras que los de Jutiapa no se pierden el marquesote.” (MundoChapin.com, s.f.).</p>	<p>Pan 0.320% - 95 veces</p> <p>Pan dulce 0.111% - 33 veces</p>
<p>Plátanos [lempos=="plátano-n"] [en mole]</p> <p>“<i>Plátanos en mole</i> es un postre tradicional guatemalteco, compuesto por <i>plátanos</i> y <i>mole</i>, una <i>salsa</i> espesa de sabor dulce.” (Wikiguate.com, s.f.).</p> <p>“<i>Plátanos en mole</i>. Este platillo es originario de la región de San Marcos, fue creado en el Siglo XVI, con las cofradías en el cual se da por la fusión de sabores, el cacao o <i>chocolate</i> maya y los</p>	<p>Chile 0.314% - 93 veces</p> <p>Salsa 0.179% - 53 veces</p> <p>Mole 0.142% - 42 veces</p>

<p><i>chiles</i> y demás ingredientes como <i>ajonjolí</i> o <i>canela</i> de Europa. Durante los años se ha perfeccionado este delicioso postre. Deliciosa manera de terminar un almuerzo chapín.” (MundoChapin.com, s.f.).</p>	<p>Chocolate 0.078% - 23 veces</p> <p>Plátano 0.108% - 32 veces</p> <p>Ajonjolí 0.057% - 17 veces</p> <p>Plátanos en mole 0.037% - 11 veces</p> <p>Información complementaria</p> <p>Mole de plátano 0.010% - 3 veces</p>
<p>Arroz con/en ["arroz" con ...] [leche] o [chocolate]</p> <p>“<i>Arroz con leche</i>. Aunque esta bebida se comparte con bastantes países latinoamericanos, este brebaje tradicional guatemalteco también puede convertirse en un exquisito postre.” (Cabrera, C., 2018, 19 de enero).</p> <p>“<i>Arroz con chocolate</i>. Esta es una variante del <i>arroz con leche</i>, excepto que se sustituye la <i>leche</i> por <i>chocolate</i> y no se agrega <i>canela</i> ya que el <i>chocolate</i> la incluye en su preparación.” (Cabrera, C., 2018, 19 de enero).</p> <p>“<i>Arroz en leche</i>. Una bebida deliciosa hecha a base de <i>leche</i> y <i>arroz</i> endulzado con azúcar y un toque de <i>canela</i>, no sólo es una bebida, puede ser tu postre favorito.” (Condado Concepción, 2019, 9 de septiembre).</p>	<p>Arroz 0.236% - 70 veces</p> <p>Canela 0.179% - 53 veces</p> <p>Leche 0.159% - 47 veces</p> <p>Chocolate 0.078% - 23 veces</p> <p>Arroz con leche 0.024% - 7 veces</p> <p>Arroz con chocolate 0.010% - 3 veces</p> <p>Arroz en leche 0.007% - 2 veces</p>
<p>Camote [lempos=="camote-n"] [en dulce]</p> <p>“El <i>camote en dulce</i> es un postre que se conoce en todo el país, se puede encontrar en los distintos puestos de dulces típicos en las ferias patronales de Guatemala. Te compartimos una sencilla receta, solo falta tu toque especial. ¡Disfrútalo! Ingredientes: 3 <i>camotes</i> enterros, 1 libra de azúcar morena, 6 <i>clavos de olor</i>, 6 gramos de pimienta dulce, 8 gramos de pimienta negra, 1 astilla de <i>canela</i>, 4 tazas de agua (...).” (Gobierno Municipal de Masagua, 2018, 21 de febrero).</p>	<p>Canela 0.179% - 53 veces</p> <p>Camote 0.034% - 10 veces</p> <p>Camote en dulce 0.024% - 7 veces</p> <p>Clavos de olor 0.020% - 6 veces</p> <p>Clavo de olor 0.014% - 4 veces</p>

<p>Colochos de guayaba [term("colochos_de_guayaba-x")]</p> <p>“Los <i>colochos de guayaba</i> son uno de los dulces típicos que se degustan principalmente en las fiestas patronales de Guatemala, encuentra la receta aquí. <i>Los colochos de guayaba</i> son originarios de La Antigua Guatemala, en un inicio eran degustados durante la Cuaresma y la Semana Santa, pero con el tiempo se convirtieron en un dulce típico característico de las ferias titulares de los diferentes municipios de Guatemala. Ingredientes: 25 <i>guayabas</i>. 2 libras de azúcar. <i>Canela</i>. Margarina.” (Gobierno Municipal de Masagua, 2018, 21 de febrero).</p>	<p>Canela 0.179% - 53 veces</p> <p>Guayaba 0.030% - 9 veces</p> <p>Colocho 0.024% - 7 veces</p> <p>Colocho de guayaba 0.024% - 7 veces</p>
<p>Higos [lempos=="higos-n"] [en miel]</p> <p>“Los <i>higos en miel</i> son un delicioso postre que es acompañado de especias como <i>canela</i>, anís, pimienta gorda, clavo de olor y ralladura de <i>naranja</i>. Los <i>higos en miel</i> se preparan con una receta sencilla, aunque se debe calcular el mismo peso de los <i>higos</i> para agregar el mismo peso en azúcar de la <i>miel</i>. Este postre se puede comprar en las ventas de dulces típicos en las ferias. El <i>higo</i> es un árbol de origen mediterráneo, traído a Guatemala por los españoles en el siglo XVI. Ingredientes: 24 <i>higos</i>, maduros pero firmes, una pizca de cal, 1 ½ taza azúcar o al gusto, 1 raja <i>canela</i>, 4 clavo de olor, 5 pimienta gorda, ralladura de <i>naranja</i>, agua (...).” (Gobierno Municipal de Masagua, 2018, 21 de febrero).</p>	<p>Canela 0.179% - 53 veces</p> <p>Miel 0.148% - 44 veces</p> <p>Higo 0.051% - 15 veces</p> <p>Naranja 0.030% - 9 veces</p> <p>Higo en miel 0.024% - 7 veces</p>
<p>Quesadillas [lempos=="quesadillas-n"] [de elote]</p> <p>“<i>Quesadilla de Zacapa</i>. Pan con queso dulce, se usa queso de la región para este pan húmedo.” (ARecetas, s.f.).</p> <p>“Los de Zacapa prefieren las <i>quesadillas</i>, mientras que los de Jutiapa no se pierden el marquesote.” (MundoChapin.com, s.f.).</p> <p>“<i>Quesadilla de Elote</i>. Ingredientes: 5 elotes tiernos grandes o 6 medianos, ¾ taza de <i>leche</i>, 4 <i>huevos</i>, 1 taza de agua, 1 cucharadita de bicarbonato, 1 cucharadita de <i>canela</i>, 1 cucharadita de <i>canela</i>, 4 onzas de mantequilla derretida, 1 ½ taza de harina.” (MundoChapin.com, s.f.).</p>	<p>Canela 0.179% - 53 veces</p> <p>Leche 0.159% - 47 veces</p> <p>Elote 0.121% - 36 veces</p> <p>Huevo 0.088% - 26 veces</p> <p>Quesadillas 0.014% - 4 veces</p> <p>Quesadilla 0.010% - 3 veces</p> <p>Quesadilla de elote 0.010% - 3 veces</p>
<p>Rellenitos [lempos=="rellenitos-n"]</p> <p>“<i>Rellenitos de plátano</i>: Este postre se elabora con dos de los ingredientes más utilizados en la gastronomía guatemalteca: el plátano y los <i>frijoles</i>. Y aunque te parezca extraño, tal y como</p>	<p>Frijoles 0.159% - 47 veces</p> <p>Aceite 0.135% - 40 veces</p>

<p>su nombre indica, consiste en <i>plátanos</i> rellenos de <i>frijoles</i>.” (Kwei, I., 2019, 15 de enero).</p> <p>“Los <i>rellenitos</i> son una mezcla de <i>frijoles</i> y <i>plátanos</i>. Son en esencia una cocina sincretizada que une lo colonial con lo prehispánico y que en la actualidad establece referentes de identidad de los pueblos garífuna y ladino. Este platillo es también una fusión de etnias y culturas a nivel guatemalteco. Excelente forma de concluir una comida.” (MundoChapin.com, s.f.).</p> <p>“<i>Rellenitos de plátano</i>. Masa de <i>plátano</i> relleno de <i>frijoles</i>, se fríe y se capea con azúcar.” (ARecetas, s.f.).</p>	<p>Plátano 0.108% - 32 veces</p> <p>Rellenito [de plátano] 0.024% - 7 veces</p>
<p>Melcocha [lempos=="melcocha-n"]</p> <p>“<i>Melcocha</i> simple y con caramelo. Dulce que se estira y se enrolla hasta que cambia su color, muy rico y normalmente se pega a los dientes.” (ARecetas, s.f.).</p> <p>“Entre los dulces de Samayac, Suchitepéquez, están las pepitorias, manías, <i>melcocha</i> o alfínico y <i>ajonjolí</i>.” (Martínez, B., 2017, 14 de octubre).</p> <p>“Lecheburras son tradicionales de Salamá, Baja Verapaz. Se preparan a base de <i>melcocha</i> oscura y clara, que se combina con leche de vaca y anís.” (Martínez, B., 2017, 14 de octubre).</p>	<p>Ajonjolí 0.057% - 17 veces</p> <p>Melcocha 0.024% - 7 veces</p>
<p>BEBIDAS TÍPICAS</p>	<p>FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)</p>
<p>Atol de elote [term("atol_de_elote-x")]</p> <p>“El <i>atol de elote</i> es una bebida ancestral, creada a base de <i>maíz</i>. Es muy fácil de hacer y es la elección principal de la mayoría de los guatemaltecos para un domingo por la tarde. El <i>atol de elote</i> guatemalteco es una bebida ancestral a base de exquisitos granos de <i>maíz</i>, perfecto para una tarde fría, prepárala con esta receta.” (Cabrera, C., 2018, 19 de enero).</p> <p>“¿Cómo hacer <i>atol de elote</i> guatemalteco? Que chapín no ha disfrutado un delicioso <i>atol de elote</i> en una hermosa tarde de domingo acompañado de una deliciosa tostada de guacamol. Ingredientes para el <i>atol de elote</i>: 6 <i>elotes</i> medianos, mejor si son amarillos, 1 taza de azúcar, 2 tazas de <i>leche</i>, 2 1/2 tazas de agua, 1 raja de <i>canela</i>, 1 cucharadita de sal (...).” (Mía, L., 2011, 18 de agosto).</p>	<p>Maíz 0.240% - 71 veces</p> <p>Canela 0.179% - 53 veces</p> <p>Leche 0.159% - 47 veces</p> <p>Atol 0.132% - 39 veces</p> <p>Elote 0.121% - 36 veces</p> <p>Atol de elote 0.041% - 12 veces</p>
<p>Boj [lempos=="boj-n"]</p> <p>“El <i>boj</i> es una bebida embriagante a base de jugo de caña fermentado con <i>maíz</i>. Se prepara moliendo la caña en un trapiche (dos personas rotan las aspas en orden inverso y otra</p>	<p>Maíz 0.240% - 71 veces</p> <p>Boj 0.037% - 11 veces</p>

<p>más en el centro mete la caña entre los cilindros). El jugo de la caña se recibe en un recipiente de barro cocido, luego se vierte en una tinaja también de barro en donde previamente se colocó en el fondo una base (asiento) que consiste en: <i>maíz</i> podrido fermentado y <i>jengibre</i>. Luego de 4 Horas... Al transcurrir 4 horas aproximadamente ya está listo para beberse. La caña suele molerse con su cáscara, es decir, sin pelar. Para que el Boj adquiera un sabor mas refinado, entonces se muele caña blanca sin cáscara y se le pone como base (asiento) un compuesto de levadura de pan, galleta de soda y avena, y <i>maíz</i> podrido que no se halla utilizado previamente para fermentar otra producción de <i>boj</i>. El resultado es una bebida de color blanquecino, con espuma como el champagne. El <i>boj</i> suele consumirse en las fiestas de Paa'bank', días en que se siembra la milpa, y en festividades como casamientos en las comunidades indígenas Q'eqchi'. Su sabor se caracteriza por ser dulce." (Mundo Chapin.com, s.f.).</p>	<p>Jengibre 0.020% - 6 veces</p> <p>Caña de azúcar 0.007% - 2 veces</p>
<p>Fresco de súchiles [term("fresco_de_súchiles-x")]</p> <p>"<i>Fresco de súchiles</i>. Esta bebida es muy deliciosa tiene como factor diferencial su preparación con fruta fermentada lo cual hace que tenga un saber bastante curioso. Esas frutas fermentadas son: <i>piña</i>, <i>jocotes</i> maduros, <i>guayabas</i>, nances y dependiendo de la región podrían agregarle una que otra fruta más." (Lucía Ola, A., 2017, 15 de septiembre).</p> <p>El <i>fresco de súchiles</i> es una bebida guatemalteca emblemática de la Semana Santa, debido a que incluye entre sus ingredientes varias frutas de la temporada. Una de las principales características de esta bebida es su fermentación, lo cual le aporta un sabor singular. Ingredientes del fresco de súchiles: Cáscara de piña. Jocotes. <i>Maíz</i> amarillo tostado. <i>Panela</i>. Cebada. Anís. Canela. Pimienta gorda. Jengibre. Agua que cubra los ingredientes." (Grajeda, C., 2020, 20 de abril).</p>	<p>Maíz 0.240% - 71 veces</p> <p>Panela 0.078% - 23 veces</p> <p>Súchiles 0.041% - 12 veces</p> <p>Fresco de súchiles 0.037% - 11 veces</p> <p>Guayaba 0.030% - 9 veces</p> <p>Piña 0.027% - 8 veces</p> <p>Jengibre 0.020% - 6 veces</p> <p>Jocote 0.010% - 3 veces</p> <p>Refresco de súchiles 0.034% - 1 vez</p>
<p>Tiste [lempos="tiste-n"]</p> <p>"<i>Tiste</i>. Los ingredientes diferenciales de esta bebida típica son: <i>cacao</i>, <i>achiote</i>, <i>canela</i> y <i>azúcar</i>. Particularmente la prepara bastante bien en el departamento de Chiquimula." (Condado Concepción, 2019, 9 de septiembre).</p> <p>"El refresco de <i>tiste</i> es una bebida deliciosa originaria de Quetzaltepeque, Chiquimula. Principalmente se prepara con <i>cacao</i> y <i>maíz</i> molido." (Grajeda, C., 2020, 20 de abril).</p>	<p>Maíz 0.240% - 71 veces</p> <p>Canela 0.179% - 53 veces</p> <p>Cacao 0.044% - 13 veces</p> <p>Tiste</p>

	0.024% - 7 veces
<p>Horchata de arroz [term("horchata_de_arroz-x")]</p> <p>“La <i>horchata de arroz</i>, el tamarindo y la rosa de Jamaica también son <i>refrescos</i> que consumen los guatemaltecos.” (Lucía Ola, A., 2017, 15 de septiembre).</p> <p>“La <i>horchata</i> como diría el pingüino de Madagascar ‘un clásico’ en la gastronomía guatemalteca, está contiene <i>arroz</i>, <i>canela</i>, almendras, azúcar y agua. Es preparada para grandes cantidades de personas.” (Condado Concepción, 2019, 9 de septiembre).</p> <p>“La <i>horchata de arroz</i> es un <i>refresco</i> tradicional guatemalteco, refrescante y delicioso. En los días de calor seguramente has probado una <i>horchata</i> con mucho hielo.” (Grajeda, C., 2020, 20 de abril).</p>	<p>Arroz 0.236% - 70 veces</p> <p>Canela 0.179% - 53 veces</p> <p>Refresco 0.064% - 19 veces</p> <p>Horchata 0.061% - 18 veces</p> <p>Horchata de arroz 0.014% - 4 veces</p>
<p>Fresco de chilacayote [term("fresco_de_chilacayote-x")]</p> <p>“<i>Fresco de chilacayote</i>. Este refresco se prepara con <i>chilacayote</i>, sin cáscara, cocido con azúcar y <i>canela</i>. El mejor lugar para beberlo es en San Felipe, Sacatepéquez.” (Cabrera, C., 2018, 19 de enero).</p> <p>“El <i>fresco de chilacayote</i> es una bebida tradicional de Guatemala, se acompaña con los deliciosos almuerzos de la Semana Santa, especialmente el Jueves y Viernes Santo. Esta bebida típica guatemalteca se toma con mucho hielo.” (Grajeda, C., 2020, 20 de abril).</p>	<p>Canela 0.179% - 53 veces</p> <p>Fresco 0.138% - 41 veces</p> <p>Chilacayote 0.034% - 10 veces</p> <p>Fresco de chilacayote 0.017% - 5 veces</p> <p>Refresco de chilacayote 0.034% - 1 vez</p>
<p>Ponche navideño [term("ponche_navideño-x")]</p> <p>“<i>Ponche navideño</i>. Esta bebida se prepara especialmente en las fiestas navideñas, es una tradición familiar en donde las recetas pueden variar un poco. Por lo general se compone de <i>piña</i>, <i>manzana</i>, <i>canela</i>, pasas y ciruelas.” (Cabrera, C., 2018, 19 de enero).</p> <p>“El <i>ponche navideño</i> es una bebida tradicional guatemalteca. Uno de los platos que no puede faltar para estas fechas en las mesas de los guatemaltecos es el tradicional ponche navideño. Por eso, le compartimos una receta que hará que su familia e invitados un dulce momento: Ingredientes: (6 raciones): 1 piña, 1 <i>papaya</i>, 1 taza de uvas, 1 plátano, 4 <i>manzanas</i> rojas, 1 taza de <i>coco</i> fresco partido en cuadritos, 2 rajas de <i>canela</i>, 4 ondas de pasas, 4 onzas de ciruela pasa, 12 tazas de agua endulzada, azúcar o <i>panela</i> al gusto (...).” (Morales, A., 2018, 20 de diciembre).</p>	<p>Canela 0.179% - 53 veces</p> <p>Panela 0.078% - 23 veces</p> <p>Coco 0.051% - 15 veces</p> <p>Manzana 0.027% - 8 veces</p> <p>Piña 0.027% - 8 veces</p> <p>Ponche 0.024% - 7 veces</p> <p>Ponche navideño 0.014% - 4 veces</p>

	Papaya 0.034% - 1 vez
<p>Rompopo o [rompopo] [lempos="rompopo-n"] guatemalteco</p> <p>“El <i>rompopo</i> o <i>rompopo</i> es la bebida de Salcajá, está hecha a base de <i>leche</i>, yemas de <i>huevo</i> y con un toque de <i>licor</i>. Es el perfecto acompañamiento para los platillos de la época navideña y fiestas de fin de año.” (Cabrera, C., 2018, 19 de enero).</p> <p>“Es la bebida por derecho de Salcajá, Quetzaltenango. Ingredientes para el rompopo: 3 litros de <i>leche</i> 2 libras y ½ de azúcar 8 yemas de <i>huevo</i> 1 pizca de nuez moscada –al gusto1 vaso de alcohol o ron 1 taza de nueces 2 rajadas de <i>canela</i> (...).” (Mía, L., 2015, 22 de diciembre).</p>	<p>Canela 0.179% - 53 veces</p> <p>Leche 0.159% - 47 veces</p> <p>Huevo 0.088% - 26 veces</p> <p>Rompopo 0.034% - 10 veces</p> <p>Licor 0.017% - 5 veces</p> <p>Huevo</p> <p>Nuez moscada 0.014% - 4 veces</p> <p>Rompopo 0.034% - 1 vez</p>
<p>Fresco de chan [term("fresco_de_chan-x")]</p> <p>“El <i>fresco de chan</i> guatemalteco es una especie de bebida preparada con las deliciosas semillas de <i>chan</i>. Este ingrediente es muy popular en Guatemala y también se le conoce como <i>chía</i>.” (Imperio Chapin.com, s.f.).</p> <p>“El <i>fresco de chan</i> guatemalteco es una bebida muy típica en Guatemala, perfecto para preparar en esos días de calor. Ingredientes para hacer fresco de <i>chan</i> guatemalteco: 5 cucharadas de semillas de <i>chan</i>, 2 <i>limones</i>, 5 cucharadas de esencia de fresa, 1l agua, azúcar (al gusto) (...).” (Imperio Chapin.com, s.f.).</p>	<p>Fresco 0.138% - 41 veces</p> <p>Limón 0.064% - 19 veces</p> <p>Chan 0.037% - 11 veces</p> <p>Fresco de chan 0.020% - 6 veces</p> <p>Chía 0.007% - 2 veces</p> <p>Refresco de chan 0.034% - 1 vez</p>
<p>Chocolate [lempos="chocolate-n"]</p> <p>“Este delicioso plato se acompaña de un pan francés y, de ser posible y el clima lo permite, una taza de <i>chocolate</i> caliente.” (MundoChapin.com, s.f.).</p> <p>“En la capital comúnmente se consiguen las tradicionales conchas, los bigotes, los cachitos, las hojaldras, batidos y gusanitos. Y para esos días de frío acudir a una taza</p>	<p>Chocolate 0.078% - 23 veces</p>

<p>de <i>chocolate</i> caliente acompañada de una champurrada.” (MundoChapin.com, s.f.).</p> <p>“Esta es una de las recetas de pan dulce guatemalteco más sencillas de preparar y que sin lugar a dudas a tus amigos, familiares o clientes ¡amarán! Sobre todo, porque no hay nada como disfrutar de una taza de café o de <i>chocolate</i> con un pan dulce.” (CMI Molinos Modernos, s.f.).</p>	
<p>Café [lempos=="café-n"] [de tortilla]</p> <p>“Sobre todo, porque no hay nada como disfrutar de una taza de <i>café</i> o de chocolate con un pan dulce.” (CMI Molinos Modernos, s.f.).</p> <p>“Según Luis Villar, investigador y especialista en gastronomía tradicional guatemalteca, en muchas comunidades indígenas se despiertan por las mañanas con el aroma del llamado “<i>café de tortilla</i>”, el cual se elabora con tortilla tostada que luego es molida. Esa harina se pone a hervir con agua como si fuera <i>café</i>.” (Lucía Ola, A., 2017, 15 de septiembre).</p>	<p>Café 0.041% - 12 veces</p>
<p>Fresco de pepita [term("fresco_de_pepita-x")]</p> <p>“El <i>fresco de pepita</i> es muy común en países centroamericanos, su preparación consiste en dorar la pepita y posteriormente molerla, agregar agua y hielo al gusto. Se encuentra en Zacapa y Chiquimula.” (Cabrera, C., 2018, 19 de enero).</p> <p>“El <i>fresco de pepita</i> de <i>ayote</i> es una bebida bastante conocida en Guatemala sobre todo en Zacapa y Chiquimula.” (Grajeda, C., 2020, 20 de abril).</p>	<p>Pepita 0.037% - 11 veces</p> <p>Ayote 0.030% - 9 veces</p> <p>Fresco de pepita 0.014% - 4 veces</p>
<p>Cusha [lempos=="cusha-n"]</p> <p>“La <i>cusha</i> [<i>licor</i>] es una bebida alcohólica preparada artesanalmente en Guatemala, a base de [<i>caldo</i>] frutas fermentadas y contiene un grado alto de alcohol.” (Cabrera, C., 2018, 19 de enero).</p>	<p>Licor 0.017% - 5 veces</p> <p>Cusha 0.014% - 4 veces</p> <p>Caldo de frutas 0.010% - 3 veces</p>

16. HONDURAS



TOKENS: 28 915

PALABRAS: 24 696

PLATOS TÍPICOS	FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)
<p>Atol shuco [chuco] [term("atol_shuco-x")]</p> <p>“El <i>atol shuco</i> es una de las <i>sopas</i> más vistas en locales improvisados y restaurantes a lo largo y ancho del país, donde es muy solicitado por los comensales hondureños,</p>	<p>Sopa 0.505% - 146 veces</p> <p>Cebolla 0.308% - 89 veces</p>

<p>aprende a preparar esta deliciosa receta en tu casa de una manera sencilla y económica. Ingredientes: 1 kg de <i>maíz</i>, 2 litros de agua, <i>frijoles</i> parados, <i>chile</i> al gusto, $\frac{1}{2}$ <i>cebolla</i>. Preparación: el modo de preparación del <i>atol shuco</i> es un poco lento, ya que debe iniciar al menos 3 días previos a su consumo final. Primero, ponga a remojar el <i>maíz</i> durante 3 días, quite el agua y procese en el molino, la masa obtenida se pone en agua hasta que se deshaga y se reserva. Seguidamente, en una olla, se pone a hervir hasta obtener la consistencia adecuada, mueva constantemente de manera que no se formen grumos. Finalmente, agregue <i>frijoles</i>, la <i>cebolla</i> y <i>chile</i> Sirva bien caliente (...)." (Recetas de Honduras, s.f.).</p>	<p>Maíz 0.308% - 89 veces</p> <p>Chile 0.225% - 65 veces</p> <p>Frijoles 0.156% - 45 veces</p> <p>Atol 0.048% - 14 veces</p> <p>Atol shuco 0.028% - 8 veces</p> <p>Frijol 0.014% - 4 veces</p> <p>Atol chuco 0.007% - 2 veces</p>
<p>Sopa de cangrejo [term("sopa_de_cangrejo-x")] [canecho]</p> <p>"<i>Sopa de cangrejo</i>. La <i>sopa de cangrejo</i> es un caldo tradicional de Honduras y una de las referentes a la costa norte y sur del país de Honduras donde se es muy común el consumo de <i>mariscos</i>, el <i>canecho</i> como también se le conoce posee un alto valor proteínico por lo cual este platillo es considerado como uno de los más ricos gracias a su valor nutricional. Ingredientes: 3 <i>cangrejos</i>, <i>camarones</i> opcional, <i>langosta</i> opcional, 1 <i>tomate</i>, 1 <i>cebolla</i> blanca, 1 libra de <i>yuca</i>, ajo, cilantro, leche de <i>coco</i>, 2 plátanos maduros (...)." (Martínez, J., s.f.).</p> <p>"<i>Sopa de canecho</i>. Este plato es una delicatessen. Se trata de una <i>sopa</i> de marisco. Para su elaboración, se utilizan tantos <i>cangrejos</i> frescos como comensales haya. Se añade el <i>cangrejo</i> entero sobre un caldo en el que se hierven verduras y cabezas de pescado para darle más sabor a mar, que además se especia." (Mondo, 2019, 27 de diciembre).</p>	<p>Sopa 0.505% - 146 veces</p> <p>Cebolla 0.308% - 89 veces</p> <p>Tomate 0.194% - 56 veces</p> <p>Coco 0.176% - 51 veces</p> <p>Yuca 0.163% - 47 veces</p> <p>Cangrejo 0.052% - 15 veces</p> <p>Camarones 0.035% - 10 veces</p> <p>Sopa de cangrejo (canecho) 0.035% - 10 veces</p> <p>Camaron 0.024% - 7 veces</p> <p>Canecho 0.007% - 2 veces</p>
<p>Sopa de caracol [term("sopa_de_caracol-x")]</p>	<p>Sopa 0.505% - 146 veces</p>

<p>“La <i>sopa de caracol</i> es un platillo muy consumido en la costa norte del país. Entre sus ingredientes incluye <i>caracol</i>, <i>coco</i> rallado, <i>banano</i>, zanahoria, <i>leche</i>, agua, diente de ajo, zanahoria, <i>yuca</i>, entre otros.” (Recetas de Honduras, 2018, 28 de noviembre).</p> <p>“Esta <i>sopa</i> lleva, como indica su nombre, <i>caracol</i> en trocitos y machados para que sean más suaves, esta <i>sopa</i> se lleva <i>yuca</i>, <i>plátano</i>, apio, <i>chile</i> dulce, ajo <i>cebolla</i> y especias al gusto, hay quienes también añaden pollo y una infinidad más de ingredientes, pero esto varía de quien lo prepare. También lleva <i>leche</i> de <i>coco</i>, la cual es un ingrediente muy popular en las zonas costeras. Se acompaña, como toda buena comida hondureña, con tortillas de maíz y arroz blanco.” (El viajero feliz, 2019, 19 de noviembre).</p> <p>“El caldo de las <i>sopas</i> de marisco además de ser uno de los más exquisitos también es uno de los más completos, pues gracias a todos sus ingredientes su valor proteínico es muy alto.” (Martínez, J., s.f.).</p>	<p>Leche 0.318% - 92 veces</p> <p>Cebolla 0.308% - 89 veces</p> <p>Plátano[s] 0.280% - 81 veces</p> <p>Chile 0.225% - 65 veces</p> <p>Coco 0.176% - 51 veces</p> <p>Yuca 0.163% - 47 veces</p> <p>Caracol 0.111% - 32 veces</p> <p>Sopa de caracol 0.073% - 21 veces</p> <p>Banano 0.017% - 5 veces</p>
<p>Sopa marinera [term("sopa_marinera-x")]</p> <p>“La <i>sopa marinera</i> es la comida más popular de la región sur del país. Entre los más utilizados para la <i>sopa</i> están las <i>almejas</i>, la falda de calamar, el pulpo, el <i>caracol</i>, los <i>camarones</i>, los cangrejos, el pescado, los mejillones y la langosta. Los mariscos van acompañados con algunas verduras como papa, <i>yuca</i>, <i>plátano</i> y zanahoria. Muchos chefs aseguran que, entre más mariscos se le añadan a la <i>sopa</i>, mejor sabor se obtendrá de ella. Algunas variaciones de la receta le añaden leche de <i>coco</i>, pero se puede prescindir de ella. Las <i>sopas</i> que se consumen tanto en el norte como en el sur del país son la de langosta y la de <i>jaiba</i>.” (Recetas de Honduras, 2018, 28 de noviembre).</p> <p>“<i>Sopa marinera</i>. Este platillo es rico en mariscos que se encuentran en las costas. Tiene la sazón de etnia hondureña fusionada con sabores del Caribe hondureño.” (GoTV, 2019, 15 de abril).</p>	<p>Sopa 0.505% - 146 veces</p> <p>Coco 0.176% - 51 veces</p> <p>Caracol 0.111% - 32 veces</p> <p>Camarones 0.035% - 10 veces</p> <p>Sopa marinera 0.035% - 10 veces</p> <p>Camarón 0.024% - 7 veces</p> <p>Almejas 0.010% - 3 veces</p> <p>Jaiba[s] 0.010% - 3 veces</p>
<p>Sopa de marisco [term("sopa_de_marisco-x")] [con camarón [gigante]] [con leche [de coco]]</p>	<p>Sopa 0.505% - 146 veces</p>

<p>“<i>Sopa de mariscos</i> de un apetitoso e inigualable sabor a mar, que lleva canechos [<i>cangrejos</i>] frescos. Los <i>cangrejos</i> se agregan a un caldo de verduras, aliños, condimentos y cabezas de pescado.” (Rendón, D., s.f.).</p> <p>“<i>Sopa de mariscos</i> con leche de <i>coco</i> Entre las recetas más tradicional de la comida hondureña destaca la <i>sopa de mariscos</i>. Lo que tiene de especial esta <i>sopa</i> es que se hace con <i>leche de coco</i>, lo que da un toque único a su textura y sabor. Ingredientes: 1 libra de <i>caracol</i>, 1 libra de pescado, 3 unidades de <i>jaibas</i>, ½ libra de almejas, ½ libra de <i>camarones</i>, ½ unidad de <i>yuca</i>, 1 unidad de <i>plátano</i> verde, 1 unidad de <i>plátano</i> macho maduro, 1 unidad de zanahoria, 2 latas de <i>leche de coco</i>, 5 litros de agua, 1 barra de margarina, 1 cucharadita de comino, 3 dientes de ajo, 1 unidad de chile dulce, 1 unidad de cebolla, ½ manojo de culantro, 1 unidad de recado, 2 ramas de apio, 1 unidad de pastilla de consomé de camarín (...).” (Sandra, 2016, 12 de agosto).</p>	<p>Plátano[s] 0.280% - 81 veces</p> <p>Coco 0.176% - 51 veces</p> <p>Yuca 0.163% - 47 veces</p> <p>Caracol 0.111% - 32 veces</p> <p>Cangrejo 0.052% - 15 veces</p> <p>Camarones 0.035% - 10 veces</p> <p>Sopa de mariscos 0.035% - 10 veces</p> <p>Camarón 0.024% - 7 veces</p> <p>Recado 0.021% - 6 veces</p> <p>Sopa de marisco 0.014% - 4 veces</p> <p>Jaibas 0.010% - 3 veces</p>
<p>Sopa de mondongo [term("sopa_de_mondongo-x")]</p> <p>“El protagonista de esta <i>sopa</i> es el <i>mondongo</i>, concepto curioso que varía respecto al país que aplica, vale resaltar que en Colombia también hay <i>sopa de mondongo</i>, pero guarda notables variaciones. El <i>mondongo</i> consta de tripa y patas, las cuales se limpian muy bien con vinagre o con naranja y se cocinan hasta adquirir la contextura más blanda posible. Esta <i>sopa</i> lleva cilantro, ajo, <i>achiote</i>, el cual es el que da el color rojizo a la <i>sopa</i>, <i>cebolla</i>, <i>tomate</i>, chile dulce, <i>plátano</i>, azúcar, sal y... Muchas otras cosas más.” (El viajero feliz, 2019, 19 de noviembre).</p> <p>“Su elaboración lleva panza de res o <i>mondongo</i>, verduras como <i>elotes</i>, zanahorias, papas, <i>yuca</i>, <i>plátanos</i> maduros, guineos verdes, ajo, <i>cebolla</i>, <i>tomate</i>, chile dulce, <i>achiote</i>, cilantro y sal. Primero se cocina el <i>mondongo</i> al que se le puede agregar patas de res. Cuando estas piezas estén blandas se añaden las verduras y se cocina hasta que todas estén a punto. El platillo se sirve con arroz y tortillas de maíz recién preparadas.” (Rendón, D., s.f.).</p>	<p>Sopa 0.505% - 146 veces</p> <p>Cebolla 0.308% - 89 veces</p> <p>Plátano[s] 0.280% - 81 veces</p> <p>Tomate 0.194% - 56 veces</p> <p>Elotes 0.156% - 45 veces</p> <p>Zanahoria 0.111% - 32 veces</p> <p>Achiote 0.062% - 18 veces</p> <p>Mondongo</p>

	<p>0.059% - 17 veces</p> <p>Sopa de mondongo 0.035% - 10 veces</p>
<p>Torta [sopa] de pescado [term("torta_de_pescado-x")] [seco]</p> <p>“<i>Tortas de pescado seco</i>. Ingredientes para la <i>sopa</i>: 8 o 10 tazas de agua, el espinazo y la cabeza del <i>pescado seco</i>, 1 consomé de <i>camarón</i>, 3 dientes de ajo, 1 <i>cebolla</i> mediana cortada en julianas, 1 chile dulce en trozos, 1/2 barra de margarina, sal al gusto, especias al gusto, cilantro fino o de castilla. Ingredientes para las tortas: 2 libras de <i>pescado seco</i>, 1 <i>cebolla</i> grande picada, 1 chile dulce grande picado, 1 <i>tomate</i> picado, 1/2 taza de culantro de castilla o fino picado, 1 cucharadita de sal de ajo, 1 cucharadita de sal de <i>cebolla</i>, 1 sobre de consomé de gallina o pollo, 1 <i>huevo</i> grande o 2 pequeños (para enhuevar), sal al gusto, especias al gusto, aceite o manteca (...).” (Reyes, C., 2017, 30 de marzo).</p>	<p>Sopa 0.505% - 146 veces</p> <p>Cebolla 0.308% - 89 veces</p> <p>Tomate 0.194% - 56 veces</p> <p>Pescado 0.145% - 42 veces</p> <p>Huevo 0.135% - 39 veces</p> <p>Especias 0.083% - 24 veces</p> <p>Camarones 0.035% - 10 veces</p> <p>Torta (sopa) de pescado 0.035% - 10 veces</p> <p>Camaron 0.024% - 7 veces</p> <p>Pescado seco 0.014% - 4 veces</p>
<p>Baleadas [lempos="balear-v"]</p> <p>“Las <i>baleadas</i> actualmente también se la consume en todas las regiones del país. Su preparación consiste en una tortilla de <i>maíz</i> doblada a la mitad, cuyo relleno puede tener carne vacuna, <i>frijoles</i> fritos, entre otros ingredientes.” (Recetas de Honduras, 2018, 28 de noviembre).</p> <p>“La <i>baleada</i> es un plato cuya base es la <i>carne</i> asada. En su elaboración, que es sencilla y rápida, se combina la <i>carne</i> molida con acompañantes como <i>huevo cocido</i>, <i>chimol</i>, <i>chile</i> verde, <i>cebolla</i>, tortillas, repollo picado, <i>papas</i> y queso rallado. Todo en un solo platillo. Haz un sofrito con los aliños, luego agrega la carne molida y las <i>papas</i>. Adiciona los demás ingredientes como el <i>huevo</i>, el repollo picado y finalmente el queso, al momento de servir.” (Rendón, D., s.f.).</p> <p>“Las <i>baleadas</i> son realizadas a base de una tortilla de harina de trigo del tamaño de una mano, la cual se dobla por la mitad y se rellena con varios ingredientes. Básicamente, podríamos</p>	<p>Cebolla 0.308% - 89 veces</p> <p>Maíz 0.308% - 89 veces</p> <p>Carne 0.294% - 85 veces</p> <p>Plátano[s] 0.280% - 81 veces</p> <p>Chile 0.225% - 65 veces</p> <p>Frijoles 0.156% - 45 veces</p> <p>Huevo 0.135% - 39 veces</p>

<p>decir que se rellena con <i>frijoles</i> fritos, comúnmente rojos, los cuales son los predilectos en este país y otros en centro y Suramérica, estos <i>frijoles</i> llevan mantequilla y queso rayado, lo que comúnmente se conoce como una <i>baleada</i> sencilla. La <i>baleada</i> mixta o especial adiciona a lo anterior <i>huevo</i> frito, <i>carne</i> o pollo en trozos, aguacate y rodajas de <i>plátano</i> maduro frito. Este delicioso platillo suele consumirse en el desayuno o la cena.” (El viajero feliz, 2019, 19 de noviembre).</p>	<p>Papas 0.083% - 24 veces</p> <p>Aguacate 0.055% - 16 veces</p> <p>Baleada 0.035% - 10 veces</p> <p>Baleadas 0.031% - 9 veces</p> <p>Chimol 0.017% - 5 veces</p> <p>Frijol 0.014% - 4 veces</p> <p>Papa 0.014% - 4 veces</p> <p>Chirmol 0.010% - 3 veces</p>
<p>Catrachas [lempos="catrachas-n"]</p> <p>“Las <i>catrachas</i> sólo requieren <i>tortillas de maíz</i>, <i>frijol</i>, aceite y <i>queso</i> y su elaboración es tan sencilla que se despachan rápidamente, la diferencia entre las <i>catrachas</i> y las <i>baleadas</i> es que no se cierran y suelen acompañarse con algún vegetal, pero en general no es mayor variación.” (El viajero feliz, 2019, 19 de noviembre).</p> <p>“Son <i>tortillas de maíz</i> con <i>queso</i> ahumado rallado, <i>frijoles</i> rojos cocidos, <i>cebolla</i> morada, <i>chile</i> jalapeño, <i>chile</i> rojo, mantequilla amarilla o margarina, aceite vegetal, sal y pimienta al gusto. Hay quienes sustituyen el <i>queso</i> ahumado por un cheddar amarillo fundido y personas que prefieren sus <i>catrachas</i> un poco más picantes, por lo que le colocan más <i>chile</i>.” (Rendón, D., s.f.).</p>	<p>Cebolla 0.308% - 89 veces</p> <p>Maíz 0.308% - 89 veces</p> <p>Chile 0.225% - 65 veces</p> <p>Frijoles 0.156% - 45 veces</p> <p>Queso 0.125% - 36 veces</p> <p>Tortillas de maíz 0.069% - 20 veces</p> <p>Catrachas 0.024% - 7 veces</p> <p>Frijol 0.014% - 4 veces</p> <p>Catracha 0.035% - 1 vez</p>
<p>[Chirmol o] Chimol [lempos="chimol-n"]</p>	<p>Cebolla 0.308% - 89 veces</p>

<p>“En su elaboración, que es sencilla y rápida, se combina la <i>carne</i> molida con acompañantes como <i>huevo cocido</i>, <i>chimol</i>, <i>chile verde</i>, <i>cebolla</i>, tortillas, <i>repollo</i> picado, papas y queso rallado. Todo en un solo platillo.” (Rendón, D., s.f.).</p> <p>“La carne se acompaña con <i>chimol</i>, aguacate, tortillas y queso.” (Rendón, D., s.f.).</p> <p>“En otro espacio de la cocina se prepara el <i>chimol</i> picando en cuadritos <i>cebolla</i>, tomate, <i>chiles</i> verdes y <i>chiles</i> picantes. Se le adiciona sal, pimienta y vinagre o limón.” (Rendón, D., s.f.).</p>	<p>Carne 0.294% - 85 veces</p> <p>Chile 0.225% - 65 veces</p> <p>Huevo 0.135% - 39 veces</p> <p>Repollo 0.090% - 26 veces</p> <p>Chimol 0.017% - 5 veces</p> <p>Chirmol 0.010% - 3 veces</p>
<p>Encurtido [lempos="encurtido-n"]</p> <p>“El <i>encurtido</i> de vegetales es tal vez un platillo común en todo el mundo, gracias a su nobleza y facilidad lo cual lleva vegetales diferentes, le aporta al platillo además de sabor y nutrientes, mucho colorido y vistosidad. Ingredientes: ½ cabeza de <i>coliflor</i>, cortada en pedazos pequeños, ½ <i>cebolla</i> roja pequeña cortada en rodajas, 5 <i>zanahorias</i> cortadas en rodajas, 4 rábanos cortados por la mitad, 4 dientes de ajos cortados a lo largo por la mitad, 1 taza de agua, 1 taza de vinagre, 1 cucharada de de sal, 1 cucharada de azúcar, 1 hoja de laurel, ¾ cucharadita de pimienta negra entera, 1 envase grande de vidrio, esterilizado (...).” (Recetas de Honduras, s.f.).</p>	<p>Cebolla 0.308% - 89 veces</p> <p>Zanahoria 0.111% - 32 veces</p> <p>Repollo 0.090% - 26 veces</p> <p>Vinagre 0.069% - 20 veces</p> <p>Encurtido 0.035% - 10 veces</p> <p>Coliflor 0.007% - 2 veces</p>
<p>Ensalada verde [term("ensalada_verde-x")] [o de verduras]</p> <p>“La <i>ensalada verde</i> es un excelente acompañamiento para nuestra cena navideña (...). Ingredientes: 1 <i>lechuga</i> romana, 1 <i>lechuga</i> iceberg, 1 <i>cebolla</i> pequeña, 3 cebollines, 1 mazo de culantro, 1 mazo de apio, 1 <i>zanahoria</i> mediana, 2 manzanas verdes, 6 cucharadas de aceite de oliva, 5 cucharadas de vinagre, 1 cucharadita de salsa picante, 1 mazo de perejil, 4 cucharadas de azúcar, sal al gusto, media taza de espinacas, 3 rábanos medianos, 2 bolsitas de especias, 1 <i>chile</i> dulce (...).” (Martínez, J., s.f.).</p> <p>“La <i>ensalada verde</i> junto con la <i>ensalada</i> de papas son 2 de los acompañantes más utilizados durante la preparación de la cena navideña y la de fin de año en Honduras.” (Martínez, J., s.f.).</p>	<p>Cebolla 0.308% - 89 veces</p> <p>Chile 0.225% - 65 veces</p> <p>Zanahoria 0.111% - 32 veces</p> <p>Ensalada 0.048% - 14 veces</p> <p>Ensalada verde 0.035% - 10 veces</p> <p>Lechuga 0.017% - 5 veces</p>

<p>Flor de izote [term("flor_de_izote-x")] [con huevo o guisada]</p> <p>“La <i>flor de izote</i> es una flor salvadoreña comestible que es muy nutritiva y versátil (...). Ingredientes: 2 <i>flores de izote</i>, suficiente agua para hervir, sal al gusto, 6 <i>tomates</i>, 1 <i>cebolla</i> grande, 1 <i>chile</i> dulce, 2 dientes de ajo machacados, 2 cucharadas de aceite, pimienta al gusto, 1 cucharadita de comino en polvo, ½ cucharada de <i>orégano</i>, 1 cucharada de paprika, 1 cucharadita de azúcar, tortillas de maíz para acompañar.” (Martínez, J., s.f.).</p> <p>“Los pétalos de la <i>flor de izote</i> tienen un sabor amargo muy característico, es por ello que, para disminuir su intensidad, se les cambia el agua cada vez que se dejan hervir. <i>Flor de izote con huevo</i> es otra forma muy común de prepararlas.” (Martínez, J., s.f.).</p>	<p>Cebolla 0.308% - 89 veces</p> <p>Chile 0.225% - 65 veces</p> <p>Tomate 0.194% - 56 veces</p> <p>Pimienta 0.163% - 47 veces</p> <p>Huevo 0.135% - 39 veces</p> <p>Chiles 0.042% - 12 veces</p> <p>Flor de izote 0.035% - 10 veces</p> <p>Orégano 0.035% - 10 veces</p> <p>Flor de izote con huevo 0.028% - 8 veces</p> <p>Flor de izote guisada 0.007% - 2 veces</p>
<p>Garnachas [lempos=="garnacha-n"]</p> <p>“Las <i>garnachas</i> son un delicioso platillo típico que pertenece a la cocina mexicana y guatemalteca, pero son tan ricas que en Honduras las hemos acogido con tanto cariño y las sentimos parte de nuestra gastronomía, así que en esta oportunidad te brindaremos una excelente receta de <i>garnacha</i> al estilo catracho. Ingredientes: ½ libra de <i>carne</i> de res troceada, 3 tazas de harina Maseca, 3 tazas de agua, sal al gusto, 1 cucharada de aceite, 1 <i>cebolla</i> grande, 3 <i>tomates</i> rojos, 1 <i>chile</i> dulce, 4 dientes de ajo, 1 cucharadita de comino, ½ cucharada de <i>orégano</i>, pimienta al gusto, ½ <i>repollo</i> picado en tiras, 1 zanahoria picada en tiras, ½ taza de <i>queso</i> rallado, aceite suficiente para freír (...).” (Martínez, J., s.f.).</p> <p>“<i>Garnacha</i> es un término genérico que se utiliza en muchas partes de México para llamar a la comida callejera. ¿Cómo hacer candinga casera? La <i>carne</i> de candinga es una receta tradicional en Honduras y Centroamérica (...) Ingredientes: 2 libras hígado, 1 <i>chile</i> verde, 1 <i>cebolla</i>, 2 <i>tomates</i> mediano, 2 cucharaditas aceite, 2 cucharaditas de achiote, sal al gusto, pimienta al gusto (...).” (Martínez, J., s.f.).</p>	<p>Cebolla 0.308% - 89 veces</p> <p>Carne 0.294% - 85 veces</p> <p>Chile 0.225% - 65 veces</p> <p>Tomate 0.194% - 56 veces</p> <p>Queso 0.125% - 36 veces</p> <p>Repollo 0.090% - 26 veces</p> <p>Orégano 0.035% - 10 veces</p> <p>Garnachas 0.024% - 7 veces</p> <p>Garnacha</p>

	0.010% - 3 veces
<p>Nacatamales [lempos="nacatamales-n"]</p> <p>“Los <i>nacatamales</i>, tradicionalmente, se sirven solos. Pero también se suelen acompañar con frijoles fritos y tortillas. Entre los aderezos están el ketchup, limón y chile que se usan para acentuar el sabor. El <i>nacatamal</i> está hecho a base de <i>maíz</i>, <i>carne</i>, vegetales, <i>arroz</i>, entre otros ingredientes. Actualmente, junto al <i>nacatamal</i>, también suelen consumirse pollo, pavo o pierna de cerdo recién horneada y que complementan el menú navideño familiar.” (Recetas de Honduras, 2018, 28 de noviembre).</p> <p>“Este plato típico de la gastronomía nicaragüense también se realiza en Honduras. Consiste en envolver en hojas de plátano una masa realizada con <i>maíz</i>, <i>carne</i>, verduras variadas y <i>arroz</i>.” (Mondo, 2019, 27 de diciembre).</p>	<p>Maíz 0.308% - 89 veces</p> <p>Carne 0.294% - 85 veces</p> <p>Arroz 0.218% - 63 veces</p> <p>Nacatamales 0.052% - 15 veces</p>
<p>Pastelito de carne [term("pastelito_de_carne-x")] [con papas]</p> <p>“Los <i>pastelitos de carne con papas</i> son una de las comidas típicas de Honduras con más seguidores. Es una comida que se puede desayunar, comer como aperitivo, merienda o en la cena. Además, se pueden comer solos o bañados con una salsa roja. Los <i>pastelitos de carne con papas</i> se elaboran en varios pasos. Se inicia con la preparación de la <i>carne con papas</i>, que se pelan, pican en cuadritos y se colocan en un sartén con aceite o manteca, donde también se adiciona ajo, <i>cebolla</i>, <i>chile</i> y <i>tomates</i>. Cuando está el sofrito, se agrega la <i>carne</i>, un poco de consomé, sal, pimienta y una hoja de laurel. Se tapa y se deja cocer hasta que las <i>papas</i> estén blandas. Para la salsa roja se hierven por 10 minutos los chiles rojos y verdes, con la <i>cebolla</i> y los <i>tomates</i>. Se pasan por la licuadora y se llevan al fuego agregando consomé de pollo y un poco de orégano. Se deja hervir hasta que espese. Para la masa, la harina de maíz se moja con consomé añadiendo un poco de <i>achiote</i> para dar color y un toque de polvo de hornear; se agrega agua y se amasa hasta que tenga consistencia suave (...).” (Rendón, D., s.f.).</p>	<p>Cebolla 0.308% - 89 veces</p> <p>Carne 0.294% - 85 veces</p> <p>Tomate 0.194% - 56 veces</p> <p>Chile 0.225% - 65 veces</p> <p>Papas 0.083% - 24 veces</p> <p>Achiote 0.062% - 18 veces</p> <p>Pastelito de carne [con papas] 0.035% - 10 veces</p> <p>Papa 0.014% - 4 veces</p>

<p>[Pollo frito] Pollo chuco [term("pollo_chuco-x")]</p> <p>“El <i>pollo chuco</i> está compuesto por <i>pollo frito</i> con tajadas de plátano verde bañadas con chimol, encurtido y un aderezo especial que puede ser ácido, dulce o picante.” (Rendón, D., s.f.).</p> <p>“El <i>pollo chuco</i> o pollo con tajadas de plátano fritas actualmente es una de las comidas más apetecidas por los hondureños, su receta es sencilla y fácil de preparar. Ingredientes (4 porciones): 2 libras de <i>pollo</i>, consomé de <i>pollo</i>, <i>especias</i> (cominos), vinagre, harina de trigo, banano verde, repollo, 1 <i>chile</i> dulce, 2 <i>tomates</i>, 1 <i>cebolla</i>, culantro, 3 tazas de <i>aceite</i> para freír, sal al gusto (...).” (Diario Roatán, 2018, 29 de mayo).</p>	<p>Cebolla 0.308% - 89 veces</p> <p>Aceite 0.249% - 72 veces</p> <p>Chile 0.225% - 65 veces</p> <p>Tomate 0.194% - 56 veces</p> <p>Pollo 0.142% - 41 veces</p> <p>Repollo 0.090% - 26 veces</p> <p>Especias 0.083% - 24 veces</p> <p>Pollo chuco 0.035% - 10 veces</p> <p>Pollo frito 0.007% - 2 veces</p>
<p>Salsa roja [term("salsa_roja-x")]</p> <p>“Para la <i>salsa roja</i> se hierven por 10 minutos los chiles rojos y verdes, con la <i>cebolla</i> y los <i>tomates</i>. Se pasan por la licuadora y se llevan al fuego agregando consomé de pollo y un poco de <i>orégano</i>. Se deja hervir hasta que espese.” (Rendón, D., s.f.).</p> <p>“La <i>salsa roja</i> es un elemento infalible en la cocina hondureña, imposible no acompañar algún platillo con esta poderosa salsa, la cual la hace ideal para pastas y guisos en general y que forma parte del día a día del comensal de esta región. Ingredientes: 1 lb de <i>tomates</i> maduro cortados en cuadritos, 4 dientes de ajo picaditos, 1 <i>cebolla</i> roja mediana picada en julianas finas, 1 ½ tazas de agua, 1 cucharadita de azúcar, 2 cucharadas de aceite, 2 cucharaditas de sal, 2 cucharadas de perejil, 2 cucharadas de albahaca, 2 cucharadas de <i>orégano</i>, ½ taza de vino de jerez, 1 hoja de laurel, pimienta al gusto (...).” (Recetas de Honduras, s.f.).</p>	<p>Cebolla 0.308% - 89 veces</p> <p>Tomate 0.194% - 56 veces</p> <p>Orégano 0.035% - 10 veces</p> <p>Salsa roja 0.035% - 10 veces</p>
<p>Tapado olanchano [tapar + olanchano]</p> <p>“El <i>tapado olanchano</i> es un plato típico hondureño, que consiste en un guiso de <i>carne</i> vacuna y porcina con <i>chorizos</i>, <i>plátanos</i>, leche de <i>coco</i>, ajos, <i>tomate</i>, entre otros</p>	<p>Cebolla 0.308% - 89 veces</p> <p>Carne 0.294% - 85 veces</p>

<p>ingredientes.” (Recetas de Honduras, 2018, 28 de noviembre).</p> <p>“Este <i>tapado [olanchano]</i> consiste, como ya habíamos dicho, en una especie de guisado de <i>carne</i> de res salada y costilla de cerdo ahumada, aunque lleva también <i>chorizo</i> de cerdo. Esta comida hondureña combina los <i>plátanos</i> verdes y maduros en gran cantidad con la <i>yuca</i> y el chicharrón de cerdo, lleva también ajo, <i>tomate</i>, <i>cebolla</i> y cilantro, además de adicionar leche de <i>coco</i> lo que permite que tenga mayor espesura y le da un delicioso sabor.” (El viajero feliz, 2019, 19 de noviembre).</p> <p>“Es un plato compuesto por una variedad de <i>carnes</i> que se desalan y se desmenuzan. Posteriormente, se frien verduras y se le añade la <i>carne</i> en pedazos con agua, dejándolo hervir hasta que ablande. En su elaboración también se utiliza la leche de <i>coco</i>. Al finalizar el hervor se extrae el caldo, que se suele tomar también como sopa de <i>tapado olanchano</i>. Posteriormente, por último, se prepara <i>plátano</i> y <i>yuca</i> para acompañar el plato.” (Mondo, 2019, 27 de diciembre).</p>	<p>Plátano[s] 0.280% - 81 veces</p> <p>Tomate 0.194% - 56 veces</p> <p>Coco 0.176% - 51 veces</p> <p>Yuca 0.163% - 47 veces</p> <p>Tapado olanchano 0.035% - 10 veces</p> <p>Chorizo 0.021% - 6 veces</p>
<p>Ticucos [lempos="ticucos-n"] [hondureños]</p> <p>“<i>Ticucos hondureños</i>, una de las comidas típicas de Honduras en Semana Santa. Se trata de un tamal hecho esencialmente con <i>frijol</i> y <i>chipilín</i>. Para su elaboración se usa una masa de <i>maíz</i> fresca o de harina precocida a la que se le coloca consomé de <i>pollo</i>, <i>chile</i> verde, <i>cebolla</i> picada, sal, margarina y especias al gusto. Luego se adicionan los <i>frijoles</i> y se mezcla todo cuidando que estos no se rompan. Se hacen bolas con porciones de la masa, se abren pequeños orificios para meter la hoja de <i>chipilín</i>, se envuelven en hojas de ‘tuza’ y se hierven por 30 minutos. Se sirven acompañados por repollo en encurtido y salsa de tomate dulce.” (Rendón, D., s.f.).</p> <p>“Ingredientes: 1 ½ tazas de <i>lorocos</i> lavados y picados, 1 <i>cebolla</i> de mediana, 1 diente de ajo, 2 cubitos de caldo de verdura, 1.5 kg de masa de <i>maíz</i> ya preparada, 500 gr de margarina derretida, ½ taza de aceite vegetal o manteca derretida, 2 <i>chiles</i> dulces picados finamente, 1 taza de <i>frijoles</i> cocidos y sin caldo, ¼ de taza de culantro finamente picado, sal al gusto, hojas de elote para envolver (...).” (Recetas de Honduras, s.f.).</p>	<p>Cebolla 0.308% - 89 veces</p> <p>Maíz 0.308% - 89 veces</p> <p>Chile 0.225% - 65 veces</p> <p>Frijoles 0.156% - 45 veces</p> <p>Pollo 0.142% - 41 veces</p> <p>Ticucos 0.024% - 7 veces</p> <p>Frijol 0.014% - 4 veces</p> <p>Chipilín 0.010% - 3 veces</p> <p>Lorocos 0.010% - 3 veces</p> <p>Ticucos hondureños 0.010% - 3 veces</p>
<p>Tortilla [lempos=="tortilla-n"] [con quesillo]</p>	<p>Maíz 0.308% - 89 veces</p>

<p>“De entrada las <i>tortillas con quesillo</i> son una deliciosa opción para abrir una almuerzo o cena típica hondureña, suelen prepararse a lo largo y ancho de toda la región y su receta es una de las más fáciles de preparar. Ingredientes: 12 <i>tortillas de maíz</i>, 850 gr de <i>quesillo</i>, <i>salsa de tomate</i> preparada, queso rallado o parmesano, <i>aceite</i> para freír. Preparación: en un sartén bastante caliente agrega <i>aceite</i> para freír, mientras tanto agarra una <i>tortilla</i> y añade <i>quesillo</i> sobre ella, luego pon otra <i>tortilla</i> encima del <i>quesillo</i>, cuando ya esté bien dorada, cuidar que el <i>quesillo</i> no se salga. Dejar freír durante el tiempo necesario y cuando ya esté dorando, dale vuelta y deja freír hasta que se torne crujiente, saca las <i>tortillas con quesillo</i> del fuego y ponlas sobre un trasto limpio con servilletas para que estas escurran el exceso de grasa. Ahora, sírvelas en un plato añade <i>salsa de tomate</i> y un poco de queso rallado por encima (...).” (Recetas de Honduras, s.f.).</p>	<p>Tortilla 0.211% - 61 veces</p> <p>Tomate 0.194% - 56 veces</p> <p>Quesillo 0.035% - 10 veces</p> <p>Tortilla con quesillo 0.035% - 10 veces</p> <p>Salsa de tomate 0.024% - 7 veces</p> <p>Aceite 0.249% - 72 veces</p>
<p>Tortilla de maíz [term("tortilla_de_maíz-x")]</p> <p>“Las <i>tortillas de maíz</i> son un platillo típico de la zona norte y central de honduras, aunque se comen prácticamente en todo el país, las cuales suelen acompañarse de frijoles refritos con aguacate queso y arroz, además son la base para las populares <i>catrachas</i> y las tradicionales <i>tortillas con quesillo</i>, siendo su textura y su sabor una maravillosa combinación que las ha vuelto predilectas dentro de la gastronomía hondureña. Si quieres aprender de una forma rápida y fácil a prepararlas, sigue los pasos y descubre como hacer unas <i>tortillas de maíz</i>. Ingredientes: 2 taza de harina de maíz nixtamalizada, 1 taza de agua tibia, sal al gusto (...).” (Martínez, J., s.f.).</p>	<p>Maíz 0.308% - 89 veces</p> <p>Tortilla 0.211% - 61 veces</p> <p>Tortillas de maíz 0.069% - 20 veces</p>
<p>Pescado [lempos=="pescado-n"] [frito]</p> <p>“El <i>pescado frito</i> hondureño se prepara con harina, pimienta, sal y <i>aceite</i>. Una vez frito, se consume acompañado con una ensalada de lechuga y algunos, incluso, le añaden tajadas de plátano.” (Recetas de Honduras, 2018, 28 de noviembre).</p> <p>“<i>Pescado frito</i>. No puede faltar en tu mesa un delicioso <i>pescado</i> recién <i>pescado</i>, cocinado con ricas especias acompañado de tajaditas y el repectivo encurtido.” (GoTV, 2019, 15 de abril).</p> <p>“Las especialidades regionales incluyen el <i>pescado frito</i>, los tamales y las baleadas, un plato de desayuno tradicional que también es una comida callejera popular.” (Ragoonanan, N., s.f.).</p>	<p>Aceite 0.249% - 72 veces</p> <p>Pimienta 0.163% - 47 veces</p> <p>Pescado 0.145% - 42 veces</p> <p>Pescado frito 0.035% - 10 veces</p>
<p>Guacamole [lempos="guacamole-n"]</p>	<p>Chile 0.225% - 65 veces</p>

<p>“Ingredientes: 4 <i>aguacates</i>, jugo de dos <i>limones</i>, 4 <i>tomates</i>, 1 ½ <i>cebolla</i>, 1 chile serrano, ¼ de taza de cilantro picado, sal al gusto (...) Existen otros ingredientes que le puedes agregar a tu <i>guacamole</i> para hacerlos más fresco o tropical tales como <i>mango</i> y <i>queso fresco</i> en trocitos lo cual les dan a los mariscos un sabor exquisito, de igual forma la zanahoria y el pepino rallado, pueden usarse para brindarle un estilo más ligero, todo depende del elemento con que lo combines.” (Comidas hondureñas, s.f.).</p>	<p>Tomate 0.194% - 56 veces</p> <p>Limón 0.107% - 31 veces</p> <p>Aguacate 0.055% - 16 veces</p> <p>Guacamole 0.035% - 10 veces</p> <p>Mangos 0.042% - 12 veces</p> <p>Queso fresco 0.010% - 3 veces</p>
<p>Yuca [lempos="yuca-n"] [con/en chicharrón]</p> <p>“Entre la comida típica de Honduras, este platillo es otro de los más amados por los habitantes del país y su realización también es algo sencilla. Tal como su nombre indica, la <i>yuca con chicharrón</i> esta constituida por... Sí, gracias, Einstein, <i>yuca</i> y <i>chicharrón</i>, es un platillo bastante común y no tiene momento específico para comerse, puede ser como festejo o una simple cena con amigos.” (El viajero feliz, 2019, 19 de noviembre).</p> <p>“<i>Yuca con chicharrón</i>. Se sancocha la <i>yuca</i> con un toque de sal hasta que ablande. En otro espacio de la cocina se prepara el <i>chimol</i> picando en cuadritos cebolla, tomate, chiles verdes y chiles picantes. Se le adiciona sal, pimienta y vinagre o limón. También se pica finamente el <i>repollo</i> y al momento de servir se coloca la <i>yuca</i>, que puede estar caliente o tibia, una cama de repollo encima, el <i>chimol</i> y, por último, los trozos de <i>chicharrón</i>. Una variación de este platillo se prepara usando <i>pata de cerdo</i> cocida en salsa de tomate y no <i>chicharrón</i>. También se puede servir con una mezcla de ambos.” (Rendón, D., s.f.).</p>	<p>Yuca 0.163% - 47 veces</p> <p>Repollo 0.090% - 26 veces</p> <p>Chicharrón 0.042% - 12 veces</p> <p>Yuca con chicharrón 0.024% - 7 veces</p> <p>Chimol 0.017% - 5 veces</p> <p>Chirmol 0.010% - 3 veces</p> <p>Yuca en chicharrón 0.014% - 4 veces</p> <p>Chicharrones 0.007% - 2 veces</p> <p>Pata de cerdo 0.007% - 2 veces</p>
<p>DULCES TÍPICOS</p>	<p>FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)</p>
<p>Arroz con leche [lempos="arroz-n"] [y frutos [secos]]</p> <p>“Se cocina el <i>arroz</i> en suficiente agua con un poco de sal. En otra olla se coloca la <i>leche</i> con rajas de <i>canela</i> y azúcar en fuego bajo, para que el lácteo se impregne del olor de la canela. Cuando el <i>arroz</i> esté blando, no convertido en masa,</p>	<p>Leche 0.318% - 92 veces</p> <p>Arroz 0.218% - 63 veces</p>

<p>se va agregando a la <i>leche</i> por cucharadas. Al estar completo el proceso, se deja cocinar por 15 minutos más. Se deja reposar un poco, aunque lo ideal es comerlo algo tibio. Al servirlo se espolvorea con <i>canela</i>.” (Rendón, D., s.f.).</p> <p>“El <i>arroz con leche</i> es un delicioso postre de la gastronomía hondureña, muy popular y súper fácil de preparar. Se trata de una receta elaborada cociendo lentamente el <i>arroz</i> en <i>leche</i> con azúcar. Se puede servir tanto frío como caliente y se suele espolvorear <i>canela</i>, <i>vainilla</i> o ralladura de <i>limón</i> por encima.” (Dubón, V., s.f.).</p> <p>“Ingredientes para la preparación de <i>arroz con leche</i> y <i>frutos secos</i>: 2 vasos de <i>arroz</i>, azúcar, <i>leche</i>, 1 cucharada grande de aceite, frutos secos machacados (...).” (Martínez, G., s.f.).</p>	<p>Canela 0.145% - 42 veces</p> <p>Limón 0.107% - 31 veces</p> <p>Vainilla 0.031% - 9 veces</p> <p>Arroz con leche 0.028% - 8 veces</p>
<p>Donas [lempos="donar-v"]</p> <p>“<i>Donas</i>. Ingredientes: 500 gr de harina, 3 <i>huevos</i>, 1/2 taza de <i>leche</i>, 1/2 taza de azúcar, 1/2 taza de agua tibia, 1 barra de margarina, 2 cucharadas de levadura, 200 gr de azúcar (espolvorear las donas), 1 libra de <i>aceite</i>, 1 cucharadita de sal (...).” (Comida Hondureña, 2020, 24 de abril).</p> <p>“Con esta mezcla se arman unas rosquillas con forma de <i>donas</i> que se fríen en manteca o se hornean si es que se quiere un platillo más saludable.” (Rendón, D., s.f.).</p>	<p>Leche 0.318% - 92 veces</p> <p>Aceite 0.249% - 72 veces</p> <p>Huevo 0.135% - 39 veces</p> <p>Donas 0.042% - 12 veces</p>
<p>Flan [term("flan_de_calabaza-x")] [term("flan_de_coco-x")] [de calabaza] [de coco]</p> <p>“El <i>flan de calabaza</i>, gracias a su ingrediente base, lo hace más accesible, fácil de hacer. La textura de este <i>flan</i> es similar a la de cualquier <i>flan</i> y su sabor muy dulce y especial. Ingredientes: 1 lata <i>leche</i> condensada, 1 lata <i>leche</i> evaporada, 4 <i>huevos</i>, 1 ¼ tazas de <i>calabaza</i>, 1 taza de azúcar, ½ <i>limón</i> (...).” (Recetas de Honduras, s.f.).</p> <p>“<i>Flan de coco</i>. Su origen se supone que se remonta a la época romana, tiene una característica textura gelatinosa y suave, que acompañada con el <i>coco</i> rallado nos dará como resultado un dulce sabroso, suave y ligero. Ingredientes: 1 lata de <i>leche</i> condensada, 2 medidas de la misma <i>leche</i> de <i>leche</i> común, 5 <i>huevos</i>, ½ taza de <i>coco</i> rallado, ¾ taza de azúcar para preparar caramelo (...).” (Recetas de Honduras, s.f.).</p>	<p>Leche 0.318% - 92 veces</p> <p>Coco 0.176% - 51 veces</p> <p>Huevo 0.135% - 39 veces</p> <p>Limón 0.107% - 31 veces</p> <p>Flan 0.038% - 11 veces</p> <p>Calabaza 0.031% - 9 veces</p> <p>Flan de calabaza 0.024% - 7 veces</p> <p>Flan de coco 0.007% - 2 veces</p>
<p>Tamal de elote [term("tamal_de_elote-x")]</p>	<p>Leche 0.318% - 92 veces</p>

<p>“<i>Tamales de elote</i>. En la gastronomía hondureña, los platos preparados con elote o <i>maíz</i> han sido muy bien elaborados, entre ellos podemos mencionar los <i>tamales</i>, ya que son una entrada de primer puesto en sus pobladores y que te presentamos su receta a continuación. Ingredientes: 10 <i>elotes</i>, ½ lb de <i>mantequilla</i>, 1 cucharadita de azúcar, ¼ taza de azúcar, 2 tazas de <i>leche</i>, 12 hojas de <i>elote</i> (...).” (Recetas de Honduras, s.f.).</p>	<p>Maíz 0.308% - 89 veces</p> <p>Elotes 0.156% - 45 veces</p> <p>Mantequilla 0.090% - 26 veces</p> <p>Tamal 0.052% - 15 veces</p> <p>Tamal de elote 0.024% - 7 veces</p>
<p>Torreja [lempos=="torre-n"] o [torrija]</p> <p>“<i>Torrejas en miel</i>. Esta comida típica de Honduras es uno de los postres más sabrosos: los conocidos como <i>torrejas</i> o <i>pancitos</i>. En su preparación se emplean al menos dos <i>panes</i> para <i>torrejas</i>, <i>panela</i>, <i>huevos</i>, <i>canela</i> en rajas, <i>clavos de olor</i>, agua y <i>aceite</i>. Se fríen por ambos lados y al sacarlas del sartén se les agrega el dulce cuando este esté en plena ebullición.” (Rendón, D., s.f.).</p> <p>“<i>Torrejas</i>. Entre las variedades más comunes tenemos la <i>torreja de leche</i> y la <i>torreja</i> de dulce de rapadura, cada persona tiene un estilo particular de preparar este tradicional postre.” (Dubón, V., s.f.).</p> <p>“<i>Torrejas de pan</i>. Ingredientes: 1 torta o bollitos de yema, 4 <i>huevos</i> batidos, ½ cucharadita de <i>vainilla</i>, 4 rajas de <i>canela</i> y 2 cucharaditas de <i>canela</i> en polvo, ½ taza de margarina derretida (para engrasar), 1 taza de aceite vegetal, 1 <i>rapadura</i> o dulce de <i>panela</i>, 2 tazas de agua, 1 taza de azúcar morena (...).” (Reyes, C., 2017, 30 de marzo).</p>	<p>Leche 0.318% - 92 veces</p> <p>Aceite 0.249% - 72 veces</p> <p>Canela 0.145% - 42 veces</p> <p>Huevo 0.135% - 39 veces</p> <p>Clavos de olor 0.073% - 21 veces</p> <p>Pan 0.055% - 16 veces</p> <p>Panela 0.042% - 12 veces</p> <p>Torrejas 0.031% - 9 veces</p> <p>Vainilla 0.031% - 9 veces</p> <p>Torreja 0.007% - 2 veces</p> <p>Torrija 0.035% - 1 vez</p>
<p>Rosquillas [lempos="rosquilla-n"] [hondureñas] [en miel]</p> <p>“<i>Rosquillas hondureñas</i>. Se elaboran a partir de una masa de tortilla preparada con anticipación, a la que se le agrega <i>cuajada</i>, <i>queso seco blanco</i>, huevo, sal y pimienta al gusto. Con esta mezcla se arman unas <i>rosquillas</i> con forma de</p>	<p>Maíz 0.308% - 89 veces</p> <p>Aceite 0.249% - 72 veces</p>

<p>donas que se fríen en manteca o se hornean si es que se quiere un platillo más saludable. Las <i>rosquillas</i> son acompañantes para platillos salados, pero si se les vierte <i>miel</i> se convierten en un dulce postre.” (Rendón, D., s.f.).</p> <p>“<i>Rosquilla en miel</i> son un delicioso postre típico hondureños el cual se prepara en todo el país, sin embargo, suele a realizarse más a menudo en la zona centro-sur de país y se acostumbran a servir en ocasiones especiales, puede servirse frío o caliente.” (Dubón, V., s.f.).</p> <p>“Las <i>rosquillas en miel</i> es un postre muy tradicional en la gastronomía hondureña. Este postre es muy utilizado en épocas de navidad ya que es muy fácil de preparar y aquí te daremos la receta. Ingredientes: 16 <i>rosquillas</i> de <i>maíz</i>, 4 rajas de <i>canela</i>, 1 <i>rapadura</i> pequeña de dulce (también se puede con azúcar), 5 clavos de olor, 3 tazas de agua (...).” (Comida Hondureña, 2020, 4 de enero).</p>	<p>Huevo 0.135% - 39 veces</p> <p>Canela 0.145% - 42 veces</p> <p>Miel 0.138% - 40 veces</p> <p>Queso 0.125% - 36 veces</p> <p>Rapadura 0.066% - 19 veces</p> <p>Rosquilla en miel 0.055% - 16 veces</p> <p>Cuajada 0.007% - 2 veces</p>
<p>Macheteadas [lempos="machetear-v"]</p> <p>“Las <i>macheteadas</i> estilo hondureño, caseras y totalmente artesanales, es un postre que todo el mundo se puede permitir, es un delicioso dulce para dar el punto final a cualquier comida o cena.” (Dubón, V., s.f.).</p> <p>“Es un postre tradicional de Honduras el cual lo puedes acompañar con café o miel. Ingredientes: 3 tazas de harina, 1 <i>huevo</i>, 1 pizca de sal, 4 tazas de azúcar, 4 tazas de <i>aceite</i>, ½ taza de agua, 1 pizca de levadura. Preparación: en un recipiente agregue la harina, la pizca de sal y levadura, el <i>huevo</i> y la azúcar.” (Comida Hondureña, 2020, 4 de abril).</p>	<p>Aceite 0.249% - 72 veces</p> <p>Huevo 0.135% - 39 veces</p> <p>Macheteadas 0.021% - 6 veces</p> <p>Macheteada 0.035% - 1 vez</p>
<p>Ayote [lempos="ayote-n"] [en miel]</p> <p>“Postre de los hondureños preparado con un <i>ayote</i> pequeño y cortado en trozos, que se cocinan con <i>panela</i>, <i>clavos de olor</i>, rajas de <i>canela</i> y pimienta gorda. Estará listo cuando el <i>ayote</i> sea suave al tacto y la preparación sea de color oscuro.” (Rendón, D., s.f.).</p> <p>“Este postre no puede faltar en los hogares hondureños durante la Semana Santa. El <i>ayote en miel</i> es preparado con <i>rapadura</i> de dulce, <i>clavos de olor</i>, pimienta gorda y <i>canela</i>.” (GoTV, 2019, 15 de abril).</p> <p>“El <i>ayote en miel</i> es un sencillo y sabroso postre dulce tradicional en Honduras, que se prepara con <i>rapadura</i> de dulce y <i>ayote</i> (conocido en otros países como calabaza), este postre es tradicional y referente de nuestro país. (...) Entre los postres tradicionales de Honduras también existe una variedad de versiones que combinan frutas de temporada y dulce de <i>rapadura</i> o azúcar, entre ellos podemos mencionar:</p>	<p>Pimienta 0.163% - 47 veces</p> <p>Canela 0.145% - 42 veces</p> <p>Miel 0.138% - 40 veces</p> <p>Clavos de olor 0.073% - 21 veces</p> <p>Rapadura 0.066% - 19 veces</p> <p>Ayote 0.048% - 14 veces</p> <p>Panela 0.042% - 12 veces</p>

<p>mangos en miel, mermeladas de frutas, frutas confitadas, conservas, entre otros.” (Dubón, V., s.f.).</p>	<p>Ayote en miel 0.024% - 7 veces</p>
<p>Ciruelas [lempos=="ciruela-n"] [en miel]</p> <p>“Las <i>ciruelas en miel</i> son muy fáciles de preparar. Se ponen a hervir con agua, <i>panela</i>, clavos dulces y rajas de <i>canela</i>, hasta que el almíbar espese. Al momento de servir puedes agregar un chorrito de <i>miel</i>.” (Rendón, D., s.f.).</p> <p>“<i>Ciruelas en miel</i>. Conocidas como <i>jocotes</i> o tronadoras son un manjar en esta temporada, las podés comer en <i>miel</i> o solo con sal y especias. Te aseguramos que esta fruta hará que se haga agua la boca.” (GoTV, 2019, 15 de abril).</p> <p>“<i>Ciruelas</i>. Ingredientes: 1 libra de <i>ciruela</i> maduras, 1/2 taza de <i>rapadura</i> rallada, 3 rajas de <i>canela</i>, 2 tazas de agua. Preparación: lavar las <i>ciruelas</i> y hacerles dos cortes en cruz, siempre dejándolas pegados a la semilla. Colocarlos en una olla y agregar la <i>rapadura</i> y los otros ingredientes.” (Reyes, C., 2017, 30 de marzo).</p>	<p>Canela 0.145% - 42 veces</p> <p>Miel 0.138% - 40 veces</p> <p>Rapadura 0.066% - 19 veces</p> <p>Panela 0.042% - 12 veces</p> <p>Ciruelas 0.035% - 10 veces</p> <p>Ciruelas en miel 0.024% - 7 veces</p> <p>Ciruela 0.035% - 1 vez</p> <p>Jocotes 0.035% - 1 vez</p>
<p>Nances [lempos=="nances-n"] [en guaro]</p> <p>“<i>Nances en guaro</i>. Si quieres hacer un postre realmente catracho no puedes dejar de hacer y probar los <i>nances en guaro</i>, es un postre tradicional de Honduras que se basa en una melaza de <i>raspadura</i> y <i>nances</i> que queda mejor mientras más tiempo tenga en el refrigerador, con un toque de aguardiente que le da ese sabor maravilloso. Ingredientes: 1 kg de <i>nance</i>, 1 <i>panela</i> o <i>raspadura</i>, 2 tazas de agua, 1 taza de aguardiente, 1 frasco de vidrio, 2 <i>canela</i> en raja, 8 <i>clavos de olor</i>. Preparación: lave los <i>nances</i> y añádalos al frasco de vidrio, vierta el aguardiente la cantidad que usted desee en el frasco que contiene los nances. Aparte en una olla prepare una melaza, agregue la ralladura y mézclela con las 2 tazas de agua revuelva todo muy bien hasta que esta quede disuelta, tomara solo unos 10 minutos cocinarla. Vierta el <i>almíbar</i> en el frasco y añada los <i>clavos de olor</i> y la raja de <i>canela</i>, tape el frasco y sacúdalo un par de veces y déjelo reposar, entre más tiempo lo deje mejor quedará de sabor al servirlo.” (Recetas de Honduras, s.f.).</p>	<p>Canela 0.145% - 42 veces</p> <p>Rapadura 0.066% - 19 veces</p> <p>Guaro 0.055% - 16 veces</p> <p>Panela 0.042% - 12 veces</p> <p>Nances 0.024% - 7 veces</p> <p>Nances en guaro 0.024% - 7 veces</p> <p>Almíbar 0.014% - 4 veces</p> <p>Melaza 0.007% - 2 veces</p> <p>Raspadura 0.007% - 2 veces</p>

	Nance 0.035% - 1 vez
<p>Mango [lempos=="mango-n"] [en miel]</p> <p>"Mango en miel. Una fruta de temporada que no se debe desperdiciar, es una de las delicias que podés disfrutar en este verano." (GoTV, 2019, 15 de abril).</p> <p>"Mangos. Ingredientes: 12 mangos camulianes, 3 tazas agua, 1/2 rapadura o dulce de panela, 4 rajas de canela, clavos de olor, pimienta gorda. Preparación: pelar los mangos y hacerle fisuras alrededor para que el sabor del dulce se penetre. Precocinarlos en un poco de agua con la canela. En otra olla poner el agua, la panela, un poco más de canela y los demás ingredientes; dejar hervir y agregar los mangos para que terminen su cocción. Cocinar hasta que los mangos absorban parte de la miel y listo." (Reyes, C., 2017, 30 de marzo).</p>	<p>Miel 0.138% - 40 veces</p> <p>Rapadura 0.066% - 19 veces</p> <p>Mangos 0.042% - 12 veces</p> <p>Panela 0.042% - 12 veces</p> <p>Mango en miel 0.024% - 7 veces</p>
BEBIDAS TÍPICAS	FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)
<p>Atol [lempos=="atol-n"] [de elote] [de maíz]</p> <p>"El atol dulce, también conocido como atol de elote, consiste en una bebida a base de elotes o mazorcas de maíz amarillos, mezclado con agua, azúcar, leche y canela. Para prepararla se debe moler la mazorca con un poco de agua. Tradicionalmente se lo trituraba con molino, pero en la actualidad, se usa la licuadora. Luego se mezcla con el azúcar, leche y canela, se hierve en una olla y se sirve frío o caliente. Por lo general se lo consume durante el desayuno y se le considera una bebida deliciosa capaz de mantener satisfecho al quien lo ingiere (...)." (Recetas de Honduras, 2018, 28 de noviembre).</p> <p>"Atol de elote. Se prepara con maíz amarillo, agua, canela, azúcar y un toque de sal. Todo se pone al fuego y se toma caliente." (Rendón, D., s.f.).</p> <p>"Atol de elote. Esta es una bebida ancestral muy famosa popular en Honduras. Se trata de la utilización del maíz con agua, canela, azúcar y un poco de sal para aumentar el dulzor del edulcorante y del cereal." (Mondo, 2019, 27 de diciembre).</p>	<p>Leche 0.318% - 92 veces</p> <p>Maíz 0.308% - 89 veces</p> <p>Elotes 0.156% - 45 veces</p> <p>Canela 0.145% - 42 veces</p> <p>Atol 0.048% - 14 veces</p> <p>Atol de elote 0.024% - 7 veces</p>
<p>Pinol [lempos=="pinol-n"]</p> <p>"Pinol. Bebida caliente elaborada a base de maíz blanco tostado y leche. Es el ideal suplemento del café en los lugares que buscan con qué acompañar un buen pan de pueblo. Ingredientes: 3 kg de maíz, 1 litro de leche. Preparación: es importante tomar en cuenta que el maíz debe estar seco, una vez lo tengamos procedemos a tostarlo en un</p>	<p>Leche 0.318% - 92 veces</p> <p>Maíz 0.308% - 89 veces</p> <p>Pinol 0.014% - 4 veces</p>

<p>sartén. Luego molerlo hasta que torne en una consistencia arenosa. Hervir la <i>leche</i> y agregar pequeñas porciones de <i>pinol</i>, mezclando bien. Servir caliente.” (Recetas de Honduras, s.f.).</p>	
<p>Rompopo [lempos=="rompopo-n"] o [rompope]</p> <p>“El <i>rompopo</i> es una bebida tradicional de la época navideña en Honduras, aunque ésta bebida tradicional puede elaborarse y degustarse en cualquier época del año. Algunos hacen el tradicional <i>rompopo</i> y otros la fuerte que incluye alcohol. Entre sus ingredientes se encuentran la <i>leche</i>, yemas de <i>huevo</i>, <i>canela</i> entre otros.” (Hondudiaro, 2019, 18 de abril).</p> <p>“El <i>rompopo</i> es una bebida preparada en muchos países de América, en cada uno de ellos la receta varía dependiendo del gusto y las costumbres culinarias, en honduras usamos ingredientes que le dan ese sabor característico. Ingredientes: 1 taza de <i>leche</i>, 1 taza de azúcar, ¼ taza de <i>guaro</i>, 2 rajas de <i>canela</i>, 5 yemas de <i>huevo</i>, 3 raspadas de <i>nuez moscada</i> (...).” (Recetas de Honduras, s.f.).</p>	<p>Leche 0.318% - 92 veces</p> <p>Canela 0.145% - 42 veces</p> <p>Huevo 0.135% - 39 veces</p> <p>Guaro 0.055% - 16 veces</p> <p>Nuez moscada 0.035% - 10 veces</p> <p>Rompopo 0.028% - 8 veces</p> <p>Rompope 0.035% - 1 vez</p>
<p>Wabul [lempos=="wabul-n"]</p> <p>“El <i>wabul</i> se podría decir que es un alimento típico originario de Honduras, es muy rico en nutrientes y 100% orgánico. Ingredientes: 2 <i>plátanos</i> maduros, ½ litro de <i>leche</i> de vaca, ½ litro de <i>leche</i> de <i>coco</i>, azúcar al gusto, cubos de hielo (...).” (Recetas de Honduras, s.f.).</p>	<p>Leche 0.318% - 92 veces</p> <p>Plátano[s] 0.280% - 81 veces</p> <p>Coco 0.176% - 51 veces</p> <p>Wabul 0.014% - 4 veces</p>
<p>Chicha [lempos=="chicha-n"] [de maíz] [de piña]</p> <p>“La <i>chicha</i> se obtiene a partir de <i>maíz</i>, <i>piña</i>, moras y otros frutos. A todos ellos se les agrega por lo general miel o compuestos azucarados para acelerar el proceso de fermentación.” (Hondudiaro, 2019, 18 de abril).</p> <p>“Chicha de piña. Jugo de <i>piña</i> fermentado artesanalmente, acompañado de ingredientes que realzan su sabor como el clavo de olor, <i>anís</i> y <i>nuez moscada</i>. Ingredientes: una <i>piña</i> mediana, dulce de <i>rapadura</i>, 1 bolsita de clavo de olor, 1 bolsita de <i>anís</i>, 2 litros de agua, 1 bolsita de pimienta dulce, 1 bolsita de <i>nuez moscada</i>. Preparación: pelar la <i>piña</i>, dejando a un lado la cáscara. En un jarrón de barro, colocar las cáscaras de <i>piña</i>, el dulce de <i>rapadura</i> en pequeños trozos, el clavo de olor, <i>anís</i>, pimienta dulce, <i>nuez moscada</i></p>	<p>Maíz 0.308% - 89 veces</p> <p>Rapadura 0.066% - 19 veces</p> <p>Piña 0.038% - 11 veces</p> <p>Chicha 0.035% - 10 veces</p> <p>Anís 0.024% - 7 veces</p> <p>Chicha de piña</p>

y agua. Tapar y dejar fermentar por 5 días. Pasado el tiempo, colar y servir frío.” (Recetas de Honduras, s.f.).	0.010% - 3 veces
<p>Chilate de maíz [term("chilate_de_maíz-x")]</p> <p>“El <i>chilate de maíz</i> es un postre típico de la parte occidental de honduras que se elabora a base de <i>maíz</i> y es muy cremosa, un tipo de atol muy delicioso y suele elaborarse en días festivos santos. Ingredientes: 1 y ½ kg del <i>maíz</i> blanco, 1 cdita de pimienta blanca, 1 cdita de clavo de olor molido, 1 cdta de <i>jengibre</i>, 2 litros agua ½ kg de azúcar, sal al gusto. Preparación: debes tostar, hervir y sancochar el <i>maíz</i> junto con el agua. Una vez que esté blando debes lavarlo, posteriormente molerlo y agregar sal al gusto, luego ponlo en una olla y cocínalo a fuego lento con el azúcar y las especies, sin parar de remover. Ahora deje que hierva unos 20 minutos y adquiera una consistencia espesa.” (Recetas de Honduras, s.f.).</p>	<p>Maíz 0.308% - 89 veces</p> <p>Pimienta 0.163% - 47 veces</p> <p>Atol 0.048% - 14 veces</p> <p>Chilate 0.014% - 4 veces</p> <p>Chilate de maíz 0.014% - 4 veces</p> <p>Jengibre 0.014% - 4 veces</p>
<p>Cususa [lempos="cususa-n"] o [agua loca]</p> <p>“Por su parte la <i>cususa</i> es de origen maya y su nombre puede traducirse al idioma español como ‘agua loca’, según muchos expertos, esta contiene un compuesto cristalino su producción sólo es común en las áreas rurales del país. La <i>cususa</i> la preparan de forma artesanal y muchos de sus fabricantes fueron perfeccionando hasta llegar a superar el aguardiente mas prestigioso. La receta es a base de dulce, <i>maíz, caña de azúcar.</i>” (Hondudiaro, 2019, 18 de abril).</p>	<p>Maíz 0.308% - 89 veces</p> <p>Rapadura 0.066% - 19 veces</p> <p>Caña de azúcar 0.024% - 7 veces</p> <p>Cususa 0.017% - 5 veces</p>
<p>Horchata [lempos="horchata-n"] [hondureña]</p> <p>“Proviene de la <i>horchata</i> española, aunque por sus ingredientes es una bebida criolla. Se elabora con <i>arroz</i> crudo molido, <i>maní, canela</i> y azúcar al gusto del consumidor. Es rica en vitaminas C, E y minerales como potasio, hierro, fósforo y calcio. Carece de gluten, lactosa y caseína.” (Rendón, D., s.f.).</p> <p>“En cuanto a la <i>horchata</i>, su consumición se popularizó en distintos países centroamericanos. En Honduras, existe la <i>horchata hondureña</i>, el cual se diferencia del resto por sus ingredientes y preparación. Dicha bebida se prepara a base de <i>arroz</i> molido, <i>cacahuate</i>, semillas de morro, <i>ajonjolí</i> y <i>canela</i>. Tradicionalmente se muelen los granos con molino, pero también se puede usar la licuadora. Una vez obtenido el líquido, se cuela y se lo guarda en una bolsa de plástico. Ésta es la manera de servir la <i>horchata hondureña</i> tradicional, en bolsas.” (Recetas de Honduras, 2018, 28 de noviembre).</p>	<p>Arroz 0.218% - 63 veces</p> <p>Canela 0.145% - 42 veces</p> <p>Horchata hondureña 0.038% - 11 veces</p> <p>Ajonjolí 0.007% - 2 veces</p> <p>Cacahuate 0.007% - 2 veces</p> <p>Maní 0.035% - 1 vez</p>
Gifiti o [guifiti] [guiffiti] [lempos=="gifiti-n"]	Pimienta

<p>“El <i>gifiti</i> o <i>guiffit</i>[y] es una bebida preparada, creada por la etnia garífuna. Fue creada con propósitos medicinales por afrodescendientes guatemaltecos y hondureños, pero también se le atribuyen propiedades afrodisíacas, reconstituyentes, digestivas, entre otros. Entre sus ingredientes se incluyen hierbas tales como <i>manzanilla</i>, <i>pericón</i>, <i>anís</i>, <i>pimienta gorda</i>, <i>clavos de olor</i>, <i>palos de hombre</i>, entre otros. Además, que consiste únicamente en su base de 7 plantas, puede llegar a incluir hasta 38 tipos de raíces, hojas, ramas, flores y semillas diferentes.” (Hondudiario, 2019, 18 de abril).</p>	<p>0.163% - 47 veces</p> <p>Clavos de olor 0.073% - 21 veces</p> <p>Gifiti 0.014% - 4 veces</p> <p>Manzanilla 0.010% - 3 veces</p> <p>Guifiti 0.007% - 2 veces</p> <p>Guiffiti 0.035% - 1 vez</p>
<p>Licor de naranja [term("licor_de_naranja-x")]</p> <p>“<i>Licor de naranja</i>. La elaboración del <i>licor</i> casero en Honduras es muy poco común, esto debido a la facilidad que existe en la actualidad para adquirir vino ya sea en los supermercados o dispensarios, sin embargo, preparar tu propia bebida de naranja casera es super sencillo, a continuación, te muestro su tradicional receta. Ingredientes: 2 <i>naranjas</i>, 2 <i>clavos de olor</i>, una pizca de <i>canela</i> molida, azúcar morena al gusto, agua destilada, 1/2 litro de <i>brandy</i> o <i>cognac</i>. Pinche las <i>naranjas</i> con los <i>clavos de olor</i> y luego póngalas dentro de un bote de vidrio tapado (puede usar los botes en los que vienen las aceitunas, pero el bote debe estar bien esterilizado).” (Martínez, J., s.f.).</p>	<p>Canela 0.145% - 42 veces</p> <p>Naranja 0.069% - 20 veces</p> <p>Clavos de olor 0.073% - 21 veces</p> <p>Licor 0.031% - 9 veces</p> <p>Licor de naranja 0.014% - 4 veces</p> <p>Brandy 0.007% - 2 veces</p>
<p>Calambre [lempos=="calambre-n"]</p> <p>“El <i>calambre</i> es una conocida bebida que se hizo famosa porque le atribuían efectos curativos ante una ‘resaca’. La bebida se prepara a base de <i>ginebra</i>, <i>vino tinto</i>, zumo de <i>limón</i>, azúcar y hielo. Los que la prueban -desde un funcionario hasta un ciudadano común- aseguran que hace desaparecer la ‘goma’ del día antes. Esta afamada bebida es agitada en botes de vidrio con tapadera de rosca.” (Hondudiario, 2019, 18 de abril).</p>	<p>Limón 0.107% - 31 veces</p> <p>Vino 0.038% - 11 veces</p> <p>Calambre 0.014% - 4 veces</p> <p>Vino tinto 0.014% - 4 veces</p> <p>Ginebra 0.035% - 1 vez</p>
<p>Jugo de caña [term("jugo_de_caña-x")]</p> <p>“Este refresco es simplemente extraído de la <i>caña de azúcar</i>. Ya sale dulce y delicioso. El método más fácil y</p>	<p>Limón 0.107% - 31 veces</p> <p>Jugo de caña</p>

<p>común de extraer el <i>jugo de la caña</i> era a través de un trapiche, los cuales tienen dos rolos unidos por los que se pasa la caña para ser exprimida. El jugo sale por un lado del trapiche y el bagazo sale por el otro. El <i>jugo de caña</i> se cuela y se puede servir con con hielo y zumo de <i>limón</i>.” (Hondudiario, 2019, 18 de abril).</p>	<p>0.014% - 4 veces</p> <p>Caña de azúcar 0.024% - 7 veces</p> <p>Limón 0.107% - 31 veces</p> <p>Jugo de caña 0.014% - 4 veces</p> <p>Caña de azúcar 0.024% - 7 veces</p>
<p>Michelada [lempos=="michelada-n"]</p> <p>“<i>Michelada</i>. Es una de las bebidas típicas de Honduras preparadas con <i>cerveza</i>, jugo de <i>limón</i>, jugo Maggi, <i>chile</i> en polvo, <i>salsa de soya</i>, hielo y sal.” (Rendón, D., s.f.).</p>	<p>Limón 0.107% - 31 veces</p> <p>Cerveza 0.024% - 7 veces</p> <p>Michelada 0.017% - 5 veces</p> <p>Chile picante 0.014% - 4 veces</p> <p>Salsa de soya 0.035% - 1 vez</p>
<p>Guaro [lempos=="guaro-n"] [aguardiente]</p> <p>“El <i>guaro</i> actualmente es la bebida típica moderna con alcohol más común en el país, fue bautizado con ese nombre luego del arribo de los norteamericanos a las bananeras de la zona norte del país y se presume que es debido a que la apariencia física del <i>guaro</i> es parecida a la del agua cristalina, y la palabra ‘agua’ en inglés se traduce como ‘water’ y se pronuncia como ‘guader’, se presume que debido a estar expresión similar y una deformación de la pronunciación su nombre paso de ser ‘guader’ a ‘guaro’; actualmente los dos más marcas destiladoras de <i>aguardiente</i> en el país más conocidas son El Yuscarán y El Tatascán. Tanto la cususa como el guaro son bebidas destiladas.” (Hondudiario, 2019, 18 de abril).</p>	<p>Guaro 0.055% - 16 veces</p> <p>Aguardiente 0.038% - 11 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Caña de azúcar 0.024% - 7 veces</p>
<p>Ponche [lempos=="ponche-n"] [de frutas]</p> <p>“Ponche de frutas. Es una mezcla de varios jugos de fruta y especias, el ponche también se toma como aperitivo antes de las comidas, como acompañante de comidas, o simplemente como una bebida refrescante. Se sirve en recipientes grandes y anchos llamados poncheras. Ingredientes: jugo de 1 <i>piña</i> grande, 1 lb de <i>manzana</i> rallada, 1 lb de puré de uvas, jugo de 6 <i>naranjas</i> dulces, 1 botella de <i>ron</i>, ½ lb de azúcar, 2</p>	<p>Naranja 0.069% - 20 veces</p> <p>Piña 0.038% - 11 veces</p> <p>Manzana 0.021% - 6 veces</p>

<p>lb de ciruelas sin hueso, 2 lb de pasas. Preparación: en una olla agregue el jugo de <i>piña</i> con <i>manzanas</i> ralladas, uvas, pasas, ciruelas, azúcar y jugo de <i>naranja</i> y hervir por uno 5 minutos. Luego se deben retirar de la preparación las ciruelas y las <i>pasas</i>, luego agregue <i>ron</i> al gusto y sirva con bastante hielo picado.” (Recetas de Honduras, s.f.).</p>	<p>Pasas 0.021% - 6 veces</p> <p>Ponche 0.014% - 4 veces</p> <p>Ponche de frutas 0.007% - 2 veces</p> <p>Ron 0.007% - 2 veces</p>
<p>Timoshenko [lempos=="timoshenko-n"]</p> <p>“El <i>timoshenko</i> es una bebida alcohólica que nació en Santa Rosa en los años 30. El tradicional es de frutas (manzana, ciruelas, mango, mamey y durazno), pero hace poco han creado uno nuevo y delicioso de café. El nombre viene de un famoso militar ruso, el Mariscal Timoshenko. Dicen que se lo puso un cliente al considerar que era una bebida tan buena para combatir la goma o resaca como lo era Timoshenko en el campo de batalla. El caso es que, aunque con un nombre poco hondureño, el Timoshenko se ha convertido ya en parte de nuestro rico patrimonio cultural y gastronómico.” (Hondudiario, 2019, 18 de abril).</p>	<p>Timoshenko 0.024% - 7 veces</p>
<p>Café de palo [term("café_de_palo-x")]</p> <p>“Café hondureño. También es denominado <i>café de palo</i>.” (Mondo, 2019, 27 de diciembre).</p> <p>“Sin duda alguna, la bebida que más se acostumbra en el país es el <i>café de palo</i>, el cual se consume a diario en todo el territorio nacional y es uno de los más cotizados a nivel internacional, sin embargo, existen más bebidas referentes catrachas, como lo son la horchata, el pozol, el jugo de caña de azúcar, el ponche de leche, el rompopo, el pinol y los jugos de diferentes tipos de verduras y frutas.” (Hondudiario, 2019, 18 de abril).</p>	<p>Café [de palo] 0.017% - 5 veces</p>

17. MÉXICO

TOKENS: 30 361

PALABRAS: 25 993



PLATOS TÍPICOS	FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)
<p>[Asado de puerco] Carne asada [carne + asar]</p> <p>“Las sabrosas fajitas de <i>carne asada</i> pasaron a hacerse también con pollo y otras carnes y se comen salseadas sobre una tortilla de maíz o de trigo.” (González, A., s.f.).</p>	<p>Chile 0.606% - 184 veces</p> <p>Carne 0.240% - 73 veces</p> <p>Cerdo</p>

<p>“El plato típico está formado por tiras de <i>carne asada</i>, enchiladas verdes, queso blanco, guacamole y frijoles negros. La salsa es a base de <i>chile</i> piquín.” (González, A., s.f.).</p> <p>“Los coahuilenses preparan su asado de <i>puerco</i> para conmemorar las grandes fechas. La <i>carne</i> de la pierna del <i>cerdo</i> se corta en cubos de unos tres centímetros de lado y se fríe hasta dorar en manteca de <i>cerdo</i>. Se prepara una salsa a base de <i>chile</i> cascabel, <i>chile</i> ancho, ajo, cebolla, laurel, orégano y varias especies, y se añade a la <i>carne</i>, cocinando a fuego lento por unos 10 minutos.” (González, A., s.f.).</p>	<p>0.099% - 30 veces</p> <p>Puerco 0.040% - 12 veces</p> <p>Carne asada 0.036% - 11 veces</p>
<p>Ceviche [lempos=="ceviche-n"]</p> <p>“La carne de <i>pescados</i> y <i>mariscos</i> marinada en jugo de <i>limón</i>, lima o naranja agria, se prepara en toda la costa americana, tanto en la del Atlántico como en la del Pacífico. Generalmente se hace con un <i>pescado</i> de carne blanca, como mero, huachinango, merluza o corvina, y en México se añade <i>chile verde</i> al marinado, que lleva también <i>cebolla</i> morada, <i>cilantro</i> y otros ingredientes. También son muy populares los <i>ceviches</i> de camarones. Suelen acompañarse con <i>totopos</i>.” (González, A., s.f.).</p>	<p>Chile 0.606% - 184 veces</p> <p>Cebolla 0.293% - 89 veces</p> <p>Limón 0.145% - 44 veces</p> <p>Pescado 0.092% - 28 veces</p> <p>Cilantro 0.086% - 26 veces</p> <p>Totopos 0.036% - 11 veces</p> <p>Ceviche 0.033% - 10 veces</p> <p>Chile verde 0.030% - 9 veces</p> <p>Marisco 0.017% - 5 veces</p> <p>Cebolla morada 0.013% - 4 veces</p>
<p>Chilacayotes [lempos=="chilacayotes-n"] [a la mexicana]</p> <p>“Un delicioso platillo de <i>chilacayotes</i> combinados con un sofrito de <i>chiles</i> con tortilla. Un plato que no puede faltar en las mesas mexicanas. Ingredientes: 750 gr <i>chilacayotes</i> tiernos, ½ litro de caldo, 5 <i>chiles</i> anchos, 1 <i>tortilla dorada</i> en aceite, aceite, sal (...).” (Recetas de México, s.f.).</p>	<p>Chile 0.606% - 184 veces</p> <p>Chilacayotes 0.033% - 10 veces</p> <p>Chilacayotes a la mexicana 0.033% - 10 veces</p> <p>Tortilla dorada 0.007% - 2 veces</p>

<p>Chile [lempos=="chile-n"] [en nogada]</p> <p>“El <i>chile en nogada</i> le disputa al mole la supremacía gastronómica del estado de Puebla. Se prepara rellenando un <i>chile</i> poblano con un <i>picadillo</i> guisado de <i>carnes</i> de res y de cerdo y con trocitos de frutas, siendo las más utilizadas <i>manzana</i>, pera, durazno y plátano. La preparación se cubre con una crema de nuez, granos de <i>granada</i> y perejil picado, cuyos colores hacen una representación culinaria de la bandera nacional.” (González, A., s.f.).</p> <p>“Preparado con el famoso <i>chile poblano</i>, una variedad bastante grande y poco picante, este plato ha representado a la gastronomía mexicana a nivel internacional por ser la delicadeza de sus sabores y lo llamativo de su presentación. Para el relleno se prepara un guisado de <i>carne</i> de cerdo y/o res, acompañado de frutos como plátano, <i>manzana</i>, pera o durazno, mientras que la salsa que lo cubre está hecha a base de nueces de castilla. Al momento de servirlo, el plato es decorado con perejil y granada para representar los colores de la bandera de México, por lo que la época del año cuando más se consume es durante las fiestas patrias, en septiembre. Ten en cuenta que la combinación del tan mexicano <i>chile</i> con lo que alguna vez fue un fruto exótico traído por los españoles, es una clara muestra de la fusión de costumbres a raíz de la colonia.” (ViajalaMx., 2019, 8 de agosto).</p> <p>“Los <i>chiles en nogada</i> es un platillo de temporada 100% Poblano, este platillo lleva los colores de la bandera de México. Ingredientes: 8 <i>chiles</i> poblanos, granos de <i>granada</i>, 1/2 <i>cebolla</i>, 2 dientes de ajo, 1/2 kilo de <i>carne</i> de res molida, 1/2 de acitrón picado, 1/2 taza de <i>pasita</i> hidratadas, 1/2 taza de almendra peladas, tostadas y picadas, 1 durazno picado, 1 pera pelada y picada, 1 manzana pelada y cortada en cubitos, 1 puño de canela molida, 1/2 kilo de manteca de cerdo, 1/2 kilo de nuez de castilla pelada. Para la nogada: 1/2 taza de <i>almendra</i> pelada, 1/2 taza de queso crema, 1/2 taza de azúcar, 1/2 litro de <i>vino blanco</i> (...).” (Gusto por México, 2018, 9 de agosto).</p>	<p>Chile 0.606% - 184 veces</p> <p>Cebolla 0.293% - 89 veces</p> <p>Carne 0.240% - 73 veces</p> <p>Almendras 0.092% - 28 veces</p> <p>Nuez 0.063% - 19 veces</p> <p>Manzana 0.056% - 17 veces</p> <p>Chile en nogada 0.033% - 10 veces</p> <p>Granada 0.017% - 5 veces</p> <p>Picadillo 0.010% - 3 veces</p> <p>Vino blanco 0.007% - 2 veces</p>
<p>Enchiladas [lempos=="enchilada-n"] [rojas] [verdes] y [mineras]</p> <p>“La <i>enchilada</i> es el matrimonio básico entre la <i>tortilla</i> de <i>maíz</i>, el <i>chile</i> y el <i>queso</i> y a partir de allí, cualquier cosa es bienvenida a la unión como relleno o guarnición. Cada región mexicana ha hecho su contribución particular a la <i>enchilada</i>. En el Bajío, preparan las <i>enchiladas mineras</i>, que se hacen con <i>chile</i> guajillo y <i>queso</i> ranchero y se acompañan con una <i>ensalada</i> a base de <i>lechuga</i> orejona, papa, zanahoria y <i>chile</i> jalapeño. Las enfrijoladas son</p>	<p>Chile 0.606% - 184 veces</p> <p>Queso 0.254% - 77 veces</p> <p>Tortilla 0.204% - 62 veces</p> <p>Maíz 0.178% - 54 veces</p>

<p><i>enchiladas</i> cubiertas con frijoles, las de mole llevan la famosa salsa poblana y los colimeños comen unas que endulzan con piloncillo.” (González, A., s.f.).</p> <p>“<i>Enchiladas</i> mineras. La causa de su rico sabor picosito y amargo se debe a la salsa frita de <i>chile</i> guajillo en la que se zambullen las <i>tortillas</i>; adentro y encima: <i>queso</i> fresco (a veces cotija), <i>lechuga</i>, zanahoria y papas fritas; al lado, <i>chiles</i> en vinagre. Algunas cocinas agregan también <i>pollo</i> o <i>carne de cerdo</i> a esta ecuación, que con variaciones también se sirve en todo el Bajío, incluido Querétaro.” (México desconocido, 2018, 13 de octubre).</p> <p>“<i>Enchiladas rojas</i>. ¿Qué mexicano no ha comido al menos una vez en su vida unas ricas <i>enchiladas rojas</i>? Ingredientes: 1 kilo de pechuga de <i>pollo</i>, 1 kilo de <i>tortilla</i>, 5 <i>chiles</i> guajillos secos, 3 <i>chiles</i> anchos secos, 1 jitomate rojo, 4 dientes de ajo, 1 y media cebolla blanca, 1 cucharada de comino molido, 1 cucharadita de consomé de <i>pollo</i> granulado, 1 taza de aceite, sal al gusto, ¼ de <i>aguacate</i>, ¼ de <i>queso</i> al gusto, ½ kilo de crema. Instrucciones: se pone a hervir la pechuga de <i>pollo</i>, una vez hervida se desmenuza.” (Gusto por México, 2019, 23 de octubre).</p>	<p>Aguacate 0.099% - 30 veces</p> <p>Cerdo 0.099% - 30 veces</p> <p>Pollo 0.086% - 26 veces</p> <p>Jitomate 0.082% - 25 veces</p> <p>Enchiladas 0.033% - 10 veces</p> <p>Lechuga 0.030% - 9 veces</p> <p>Enchiladas rojas 0.013% - 4 veces</p> <p>Enchilada 0.010% - 3 veces</p> <p>Enchiladas mineras 0.007% - 2 veces</p> <p>Enchiladas verdes 0.033% - 1 vez</p>
<p>Guacamole [lempos=="guacamole-n"]</p> <p>“El <i>guacamole</i> es una de las salsas mexicanas más populares y versátiles, ya que se presta para salsear cualquier cosa, desde unos totopos hasta un plato de carne. Sus ingredientes básicos son el <i>aguacate</i> y el <i>chile</i> verde, otra razón para su popularidad, ya que ambos componentes son abundantes y baratos en México.” (González, A., s.f.).</p> <p>“El <i>guacamole</i> es una deliciosa salsa hecha a base de <i>aguacate</i> y <i>chile</i>. Su nombre se deriva de la palabra náhuatl Ahuacamolli, misma que se que se compone de las palabras Ahuacatl, <i>aguacate</i> y molli, mole o salsa. Sin duda, alguna los mexicanos amamos el picante y el <i>aguacate</i> por igual, sobretodo si estos dos están acompañados y nos proporcionan de la gran delicia llamada <i>guacamole</i>.” (Melara, J., 2014, 16 de septiembre).</p> <p>“El <i>guacamole</i> es una de las salsas favoritas de México. Es ingrediente esencial de las carnes asadas y parrilladas y, claro, no puede faltar para botanear en las tardes de domingo. (...) Siempre utiliza <i>aguacate</i> hass, otros tipos de <i>aguacate</i> no tienen la textura ni el sabor más</p>	<p>Chile 0.606% - 184 veces</p> <p>Aguacate 0.099% - 30 veces</p> <p>Guacamole 0.096% - 29 veces</p> <p>Chile verde 0.030% - 9 veces</p>

<p>adecuado. Comprueba que el <i>aguacate</i> está maduro, pero sin pasarse. (...) El sabor del <i>guacamole</i> siempre será mejor si tiene dos texturas, cremoso, pero con trocitos de <i>aguacate</i> (...).” (Hernández, E., s.f.).</p>	
<p>Mole negro [term("mole_negro-x")]</p> <p>“El <i>mole negro</i> es uno de los emblemas gastronómicos de Oaxaca y la receta tradicional lleva 34 ingredientes, incluyendo 6 variedades de chiles tostados con sus semillas, que son chilhuacle negro, pasilla, mulato, guajillo, ancho y chipotle. Como todos los moles, lo más glamoroso es comerlo con guajolote, el nombre que los mexicanos dan al pavo, pero también va con pollo y cabeza de cerdo.” (González, A., s.f.).</p> <p>“Esta receta tradicional de <i>mole negro</i> Oaxaqueño con pollo acompañado de arroz rojo te va a fascinar. El <i>mole negro</i> es una preparación que existe desde la época prehispánica, tiene un gran aroma y sabor ya que es una receta elaborada a base de la molienda de <i>chile</i> chilhuacle principalmente negro y una gran cantidad de ingredientes como <i>tomate</i>, <i>jitomate</i>, <i>ajonjolí</i>, <i>cacahuate</i>, <i>chocolate</i>, <i>almendras</i>, pepitas, aromatizado con <i>canela</i>, clavo, hoja de aguacate, comino, tomillo, entre otras. (...) Receta de <i>mole negro</i> Oaxaqueño. Ingredientes: 8 <i>chiles</i> chilhuacle negros (y dos piezas de chilhuacle rojo en caso de conseguir), 6 <i>chiles</i> mulatos, 6 <i>chiles</i> pasilla negro o chilcoste, 1/2 taza de semillas de <i>chile</i>, 2 <i>cebollas</i> blancas, 7 dientes de ajo, 3 <i>jitomates</i> tostados al comal, 8 tomatillos tostados al comal, 1/2 kilo de manteca de cerdo, 1 <i>plátano</i> macho cortado en rodajas, 1 tortillas de maíz quemada, 1/2 pan de yema, tostado al comal, 1/4 de taza de <i>ajonjolí</i> tostado al comal, 1/4 de taza de <i>cacahuate</i> tostado al comal, 1/4 de taza de <i>almendra</i> tostado al comal, 1/4 de taza de pepita tostado al comal, 1/4 de taza de pasita tostado al comal, 1 cucharadita de <i>clavo de olor</i> tostado al comal, 4 años estrella tostado al comal, 1 cucharadita de <i>pimienta</i> gruesa tostada al comal, 2 rajas de <i>canela</i> tostado al comal, 1 cucharadita de comino entero, 1 cucharadita de nuez moscada en polvo, 1 cucharadita de tomillo, 1 cucharada de <i>orégano</i> criollo, 1 cucharadita de mejorana, 1 hoja de laurel, 6 tazas de caldo de pollo, 80 gramos de <i>chocolate</i> oaxaqueño, 3 hojas de aguacate, 3 cucharadas de azúcar al gusto de sal, muslos, piernas y pechuga de pollo suficiente arroz rojo al gusto tortillas de maíz (...).” (Gusto por México, 2020, 28 de febrero).</p>	<p>Chile 0.606% - 184 veces</p> <p>Canela 0.171% - 52 veces</p> <p>Tomate 0.145% - 44 veces</p> <p>Pimienta 0.096% - 29 veces</p> <p>Almendras 0.092% - 28 veces</p> <p>Chocolate 0.082% - 25 veces</p> <p>Jitomate 0.082% - 25 veces</p> <p>Plátano 0.076% - 23 veces</p> <p>Orégano 0.069% - 21 veces</p> <p>Cacahuate 0.053% - 16 veces</p> <p>Clavo de olor 0.040% - 12 veces</p> <p>Clavos de olor 0.020% - 6 veces</p> <p>Ajonjolí 0.033% - 10 veces</p> <p>Mole negro 0.033% - 10 veces</p> <p>Cacahuate 0.010% - 3 veces</p>
<p>Mole poblano [term("mole_poblano-x")]</p> <p>“<i>Mole poblano</i>. La versión más aceptada señala que esta deliciosa salsa que se come tradicionalmente con trozos de guajolote, fue creada en el siglo XVII por sor Andrea de la</p>	<p>Chile 0.606% - 184 veces</p> <p>Cebolla 0.293% - 89 veces</p>

<p>Asunción en el convento poblano de Santa Rosa para agasajar al virrey Tomás Antonio de la Serna y Aragón, de visita oficial en la ciudad. Según la tradición, sor Andrea empleó cerca de 100 ingredientes. Ahora nos conformamos con menos, pero no pueden faltar varios tipos de <i>chile</i>, <i>chocolate</i>, <i>jitomate</i>, <i>plátano</i>, <i>nueces</i>, <i>pasas</i>, <i>ajonjolí</i>, <i>ajo</i>, <i>cebolla</i>, <i>tortillas</i> y <i>especias</i>.” (González, A., s.f.).</p>	<p>Chocolate 0.082% - 25 veces</p> <p>Jitomate 0.082% - 25 veces</p> <p>Plátano 0.076% - 23 veces</p> <p>Nuez 0.063% - 19 veces</p> <p>Pasas 0.059% - 18 veces</p> <p>Ajonjolí 0.033% - 10 veces</p> <p>Mole poblano 0.033% - 10 veces</p> <p>Pasitas 0.010% - 3 veces</p>
<p>Mole rojo [term("mole_rojo-x")] [con guajolote]</p> <p>“El <i>mole rojo con guajolote</i> es un platillo tradicional del estado de Oaxaca. Esta comida es común que se sirva con arroz blanco. Además, es habitual que se decore con <i>ajonjolí</i> o pepitas, también conocidos como semillas de <i>calabaza</i>. Ingredientes: <i>guajolote</i>, 9 piezas ajo, 2 dientes <i>cebolla</i>, 1/4 de pieza <i>chile</i> chilaca negro, 125 gramos <i>chile</i> chilaca rojo, 125 gramos <i>chile</i> mulato negro, 125 gramos manteca vegetal, 250 gramos almendra pelada y remojada, 25 gramos nuez pelada, 25 gramos <i>cacahuete</i>, 25 gramos pepita de <i>calabaza</i> pelada, 25 gramos <i>ajonjolí</i>, 25 gramos <i>tomate</i> de bola, 600 gramos jitomate, 125 gramos ajo, 1 cabeza <i>cebolla</i>, 1 pieza tortillas, 2 piezas clavos, 3 piezas pimienta gruesa, 3 piezas pimientas negras, 3 piezas comino, 1/2 cucharadita anís, 1/2 cucharadita <i>canela</i>, 1 raja tomillo, 1/2 cucharadita orégano, 1/2 cucharadita mejorana, 1/4 de cucharada chocolate, 1 barra bolillo, 1 pieza sal al gusto (...).” (Gusto por México, 2020, 28 de febrero).</p>	<p>Chile 0.606% - 184 veces</p> <p>Canela 0.171% - 52 veces</p> <p>Cebolla 0.293% - 89 veces</p> <p>Tomate 0.145% - 44 veces</p> <p>Calabaza 0.096% - 29 veces</p> <p>Cacahuete 0.053% - 16 veces</p> <p>Guajolote 0.046% - 14 veces</p> <p>Ajonjolí 0.033% - 10 veces</p> <p>Mole rojo [con guajolote] 0.033% - 10 veces</p> <p>Cacahuete 0.010% - 3 veces</p>

<p>Pico de gallo [term("pico_de_gallo-x")]</p> <p>“Es una salsa o aderezo que simboliza culinariamente la bandera nacional mexicana por el verde de los <i>chiles</i> y el <i>cilantro</i>, el blanco de la <i>cebolla</i> y el rojo del <i>jitomate</i>. La más habitual es la salada, pero las hay también dulces al incorporarse frutas como sandía, papaya, mango, melón y <i>guayaba</i>, entre otras, comiéndose como botana. La <i>pico de gallo</i> tradicional se usa para aderezar quesadillas, molletes, ensaladas, parrilas y otras preparaciones.” (González, A., s.f.).</p> <p>“Realmente no se necesita una receta para <i>pico de gallo</i>, pero esta es para aquellos que tal vez no tengan mucha experiencia en la cocina. Ingredientes: 4 <i>tomates</i>, saladette, cortados en cubitos ½ <i>cebolla</i> blanca, finamente picada 1 <i>chile</i> jalapeño, finamente picado 1 <i>limón</i> verde, 1 cuch. <i>cilantro</i> picado (...).” (Stone, D., 2015, 15 de septiembre).</p>	<p>Chile 0.606% - 184 veces</p> <p>Cebolla 0.293% - 89 veces</p> <p>Limón 0.145% - 44 veces</p> <p>Guayaba 0.092% - 28 veces</p> <p>Cilantro 0.086% - 26 veces</p> <p>Jitomate 0.082% - 25 veces</p> <p>Pico de gallo 0.046% - 14 veces</p>
<p>Salsas [lempos="salsa-n"] [de chile [de árbol]] [de chinicuil] [de jitomate] [de pipián] [de verde] [de tomatillo]</p> <p>“<i>Salsa de chile de árbol</i>: 2-4 <i>chiles de árbol</i>, 1 taza almendras crudas, 1/2 <i>cebolla</i> blanca grande en trozos, 3 dientes ajo pelados, 1 1/2 tazas caldo de vegetales caliente, 2 cda. vinagre blanco(...).” (Stone, D., 2016, 18 de febrero).</p> <p>“Aprende a preparar la tradicional salsa de <i>chinicuil</i>. Ingredientes: 1/2 kilo de tomate verde, 1 diente de ajo, 7 piezas de <i>chile serrano</i>, sal al gusto, 30 piezas de <i>chinicuil</i> (...).” (Gusto por México, 2019, 4 de diciembre).</p> <p>“A todo lo anterior se le vierte con una deliciosa <i>salsa de jitomate</i> y <i>chile xcatic</i>, originario de la península yucateca, encima de la cual colocan más <i>aguacate</i>, <i>cebolla</i> y un habanero, como si de la cereza en un pastel se tratara.” (México desconocido, 2018, 13 de octubre).</p> <p>“La salsa <i>pipián</i>, preparada a bases de <i>pepitas de calabaza</i> tostadas y molidas, tiene pasado mitológico y se interna en las más antiguas tradiciones culinarias mexicanas. El delicioso pollo al <i>pipián</i> tiene una atractiva apariencia verdosa gracias al <i>chile</i> verde que lleva la salsa.” (González, A., s.f.).</p> <p>“Salsa verde. Para la salsa: 10 <i>tomates verdes</i> cortados a la mitad, 4 <i>chiles serranos</i>, 1/4 de <i>cebolla</i>, 1 diente de ajo, 2 tazas de agua, 1 manojo de <i>cilantro</i>, suficiente de aceite vegetal para la salsa, 2 tazas de chicharrón de cerdo, suficiente de hoja para tamal, agua (...).” (Gusto por México, 2020, 4 de febrero).</p>	<p>Chile 0.606% - 184 veces</p> <p>Salsa de... [chile [de árbol]] 0.379% - 115 veces</p> <p>Cebolla 0.293% - 89 veces</p> <p>Aguacate 0.099% - 30 veces</p> <p>Cilantro 0.086% - 26 veces</p> <p>Jitomate 0.082% - 25 veces</p> <p>Tomatillo 0.046% - 14 veces</p> <p>Pipián 0.033% - 10 veces</p> <p>Chile de árbol 0.020% - 6 veces</p> <p>Tomate verde 0.017% - 5 veces</p> <p>Chinicuil 0.013% - 4 veces</p> <p>Pepita [calabaza]</p>

	0.013% - 4 veces
<p>Tacos [lempos=="taco-n"] [al pastor] [de calabacita [y frijoles negros]] [de escamoles [o de gusanos de maguey]]</p> <p>“¿Qué sería de los mexicanos sin los <i>tacos</i>? La popular <i>tortilla de maíz</i> admite el relleno que sea, desde cualquier tipo de carne o pescado, hasta todas las clases de quesos y granos y unas cuantas variedades de vegetales, siendo infaltable el <i>chile</i>.” (González, A., s.f.).</p> <p>“<i>Tacos al pastor</i>. Puebla y la Ciudad de México se disputan el origen del <i>taco al pastor</i>, pues ambas metrópolis cuentan con añejas comunidades libanesas. Fueron sus miembros los responsables de introducir en nuestro país la técnica de cocinar shawarma, bocadillos del Medio Oriente hechos con capas de carne de cordero marinada con vinagre, apiladas una sobre otra y asada de manera vertical con brasas...el famoso ‘trompo’, para decirlo en una palabra. Aquí se mexicanizó cambiando el cordero por el <i>cerdo</i>, el pan pita por la <i>tortilla</i> y la marinada por un adobo rojo de <i>chiles</i>, clavo y achiote, entre otras especias. Ponerle un poquito de <i>piña</i> (ya sea rebanada o solo un poco de su jugo) fue el toque de genialidad final, pues su gusto agrídulce potencia los sabores de la salsa, el <i>cerdo</i>, el cilantro, la <i>cebolla</i> (...).” (México desconocido, 2018, 13 de octubre).</p> <p>“<i>Tacos de calabacita y frijoles negros</i>. Ingredientes: 1/4 taza agua, 1/2 <i>cebolla</i> blanca finamente rebanada, 3 dientes ajo pelados finamente picados, 2 calabacitas grandes en cubos, 1 lata (400 g.) de frijoles negros colados enjuagados. Salsa de <i>chile</i> de árbol: 2-4 <i>chiles</i> de árbol, 1 taza almendras crudas, 1/2 <i>cebolla</i> blanca, grande en trozos, 3 dientes ajo pelados, 1 1/2 tazas caldo de vegetales caliente, 2 cda. vinagre blanco (...).” (Stone, D., 2016, 18 de febrero).</p>	<p>Chile 0.606% - 184 veces</p> <p>Cebolla 0.293% - 89 veces</p> <p>Tortilla 0.204% - 62 veces</p> <p>Maíz 0.178% - 54 veces</p> <p>Tacos [al pastor, calabacita y de escamoles] 0.069% - 21 veces</p> <p>Cerdo 0.099% - 30 veces</p> <p>Piña 0.036% - 11 veces</p> <p>Taco 0.026% - 8 veces</p> <p>[Taco] calabacita 0.013% - 4 veces</p> <p>Taco al pastor 0.010% - 3 veces</p> <p>[Taco de] escamol 0.033% - 1 vez</p>
<p>Tamal [lempos=="tamal-n"] [salado] o [dulce]</p> <p>“No mucha gente sabe que el humilde <i>tamal</i> fue un alimento de la nobleza mexicana durante la época prehispánica y los sacerdotes los utilizaban en sus ceremonias, de donde viene la tradición de ofrendarlos el Día de Muertos. Ahora los <i>tamales</i> forman parte de la dieta de todos los mexicanos, envueltos en hojas de maíz o de plátano, simples o rellenos con carnes, <i>chiles</i>, verduras e incluso frutas.” (González, A., s.f.).</p> <p>“Según los expertos, México es el país con más variedad de <i>tamales</i> de todo el mundo. Cada estado o ciudad o pueblo tiene decenas de <i>tamales</i>. Se calcula que la variedad de <i>tamales</i> podría alcanzar casi 5,000 en todo México. Se llaman de muchas formas: vaporcitos,</p>	<p>Chile 0.606% - 184 veces</p> <p>Cebolla 0.293% - 89 veces</p> <p>Tamal [salado y dulce] 0.181% - 55 veces</p> <p>Cerdo 0.099% - 30 veces</p> <p>Cilantro 0.086% - 26 veces</p> <p>Tomate verde</p>

<p>nacatamales, chuchitos, chanchamitos, padzitos, esto es, <i>tamales</i> mexicanos.” (El cinco.Mx., 2016, 15 de septiembre).</p> <p>“<i>Tamales de chicharrón</i> en salsa verde: (...) Para tamal: suficiente de agua, 250 gramos de manteca de <i>cerdo</i> para la masa, 7 tazas de harina para <i>tamales</i>, 2 cucharadas de polvo para hornear (...).” (Gusto por México, 2020, 4 de febrero).</p>	<p>0.017% - 5 veces</p> <p>Chicharrón de cerdo 0.007% - 2 veces</p> <p>Chicharrón de puerco 0.033% - 1 vez</p>
<p>Torta ahogada [torta + ahogar]</p> <p>“La <i>torta ahogada</i> es uno de los platillos más típicos y representativos del estado Jalisco en México, particularmente de la ciudad de Guadalajara; aunque su popularidad se ha extendido a diferentes regiones del país. Las <i>tortas ahogadas</i> se elaboran con un <i>pan</i> conocido como ‘<i>birote</i>’. Dicho <i>birote</i> salado se rellena de carnicas estilo Jalisco puede ser en rebanadas, cubos o trozos, luego se sumerge en salsa ultrapicante de <i>chile</i> de árbol, condimentos clásicos del platillo como <i>vinagre</i>, chocolate y ajo entre otros.” (El cinco.Mx., 2016, 15 de septiembre).</p>	<p>Chile 0.606% - 184 veces</p> <p>Pan 0.165% - 50 veces</p> <p>Torta 0.059% - 18 veces</p> <p>Vinagre 0.053% - 16 veces</p> <p>Torta ahogada 0.033% - 10 veces</p> <p>Birote 0.010% - 3 veces</p>
<p>[Chiles [jalapeños] y rábanos en] Escabeche [lempos=="escabeche-n"]</p> <p>“Estos <i>chiles jalapeños</i> y <i>rábanos en escabeche</i> son crujientes, picantes y ácidos. Son perfectos para acompañar una buena torta. <i>Jalapeños y rábanos en Escabeche</i> Porciones: 4 frascos (473 ML). Ingredientes: 454g (1 lb.), <i>rábanos</i> rojos cortados en rodajas (aprox. 6 mm de ancho), 454g (1 lb.) <i>zanahorias</i> peladas y cortadas en rodajas 227g, (½ lb.) <i>jalapeños</i> cortados a la mitad verticalmente, 1 <i>cebolla</i> blanca rebanada, 4 <i>orégano</i>, fresco, 3 ramas tomillo fresco, 1 hoja de laurel seca, ¼ taza aceite de oliva, 2 cuch. sal, kosher, 5 tazas de <i>vinagre</i> blanco, ½ taza agua (...).” (Stone, D., 2015, 11 de septiembre).</p>	<p>Chile 0.606% - 184 veces</p> <p>Cebolla 0.293% - 89 veces</p> <p>Orégano 0.069% - 21 veces</p> <p>Vinagre 0.053% - 16 veces</p> <p>Escabeche 0.033% - 10 veces</p> <p>Jalapeño 0.033% - 10 veces</p> <p>Jalapeños y rábanos en escabeche 0.033% - 10 veces</p> <p>Rábanos 0.033% - 10 veces</p> <p>Zanahoria 0.013% - 4 veces</p>

<p>Pescado [lempos=="pescado-n"] [zarandeado [a la brasa]]</p> <p>“<i>Pescado zarandeado</i>. El pescado, preferentemente <i>pargo</i>, se coloca sobre papel de aluminio y se unta con mantequilla sal de ajo, pimienta y jugo de limón. A continuación, se barniza con una mezcla de <i>salsa picante</i>, <i>cátsup</i> y <i>salsa de soya</i>, y con mostaza y mayonesa. Finalmente se asa a la brasa.” (González, A., s.f.).</p> <p>“Ingredientes: 4 <i>pescados</i> chicos de 600 gramos cada uno, 1 barrita (90 gramos) de mantequilla derretida, sal de ajo y pimienta al gusto, 4 <i>limones</i>, 1 taza de <i>salsa picante</i>, 1 <i>cebolla</i> grande en rodajas, ½ taza de mayonesa, 2 cucharadas de mostaza, 1 taza de <i>salsa cátsup</i>, 2 cucharadas de <i>salsa de soya</i>, 4 cucharadas de <i>cilantro</i>, picado 1 hoja de <i>vástago</i> (...).” (Gusto por México, 2019, 30 de agosto).</p>	<p>Cebolla 0.293% - 89 veces</p> <p>Limón 0.145% - 44 veces</p> <p>Pescado 0.092% - 28 veces</p> <p>Cilantro 0.086% - 26 veces</p> <p>Pescado zarandeado [a la brasa] 0.036% - 11 veces</p> <p>Salsa picante 0.020% - 6 veces</p> <p>Salsa de soya 0.010% - 3 veces</p> <p>Cátsup 0.033% - 1 vez</p> <p>Pargo 0.033% - 1 vez</p>
<p>Ensalada César [term("ensalada_césar-x")]</p> <p>“En 1924, Cesare Cardini, un cocinero italiano radicado en Tijuana, mezcló <i>lechuga</i> fresca con un aderezo preparado a base de queso parmesano, <i>huevo</i> y aceite de oliva, para participar en un concurso culinario, naciendo el famoso platillo.” (González, A., s.f.).</p>	<p>Queso 0.254% - 77 veces</p> <p>Huevo 0.152% - 46 veces</p> <p>Ensalada 0.040% - 12 veces</p> <p>Lechuga 0.030% - 9 veces</p> <p>Ensalada César 0.013% - 4 veces</p>
<p>Quesadillas [lempos=="quesadillas-n"]</p> <p>“La <i>quesadilla</i> básica y humilde es una <i>tortilla de maíz</i> o de trigo, plegada y rellena de <i>queso</i>, que es asada a la plancha o a la parrilla hasta que el lácteo se funde. También hay <i>quesadillas</i> de doble <i>tortilla</i>, una sobre la otra con el <i>queso</i> en medio, llamadas sincronizadas. Ha migrado a otros tipos de rellenos de carnes y vegetales, incluso sin <i>queso</i>, aunque sigan llamándolas <i>quesadillas</i>.” (González, A., s.f.).</p>	<p>Queso 0.254% - 77 veces</p> <p>Tortilla 0.204% - 62 veces</p> <p>Maíz 0.178% - 54 veces</p> <p>Huevo</p>

<p>“Unas ricas <i>tortillas</i> que puedes rellenar con <i>queso</i> fresco o jamón también con papas con chorizo o con pollo. Ingredientes: ½ kg harina, ½ cucharadita de polvo para hornear, 1 pizca de sal, 2 <i>huevos</i>, 125 gr manteca, leche, <i>queso</i> o papas con chorizo, pollo o jamón, aceite(...).” (Recetas de México, s.f.).</p>	<p>0.152% - 46 veces</p> <p>Tortilla [de maíz] 0.036% - 11 veces</p> <p>Quesadillas 0.033% - 10 veces</p> <p>Tortilla [de harina] 0.010% - 3 veces</p>
<p>Tortilla de maíz [term("tortilla_de_maíz-x")]</p> <p>“La popular <i>tortilla de maíz</i> admite el relleno que sea, desde cualquier tipo de carne o pescado, hasta todas las clases de quesos y granos y unas cuantas variedades de vegetales, siendo infaltable el chile.” (González, A., s.f.).</p> <p>“Este plato consiste en <i>tortillas</i> suaves de <i>maíz</i> rellenas de res, pollo, pavo o cerdo, y queso. Encima se complementan con alguna salsa, que puede ser de frijoles, chiles, más queso, crema o algún tipo de mole, y se acompañan con algunas verduras frescas como jitomate, lechuga en tiras delgadas, cebolla picada o guacamole.” (ViajalaMx, 2019, 8 de agosto).</p>	<p>Tortilla 0.204% - 62 veces</p> <p>Maíz 0.178% - 54 veces</p> <p>Tortilla de maíz 0.036% - 11 veces</p>
<p>Pozol[e] [lempos=="pozole-n"] [blanco] [rojo] y [verde]</p> <p>“El <i>pozole</i> es un platillo difundido en casi todo el país, los más famosos son los de Jalisco, Michoacán, Tepic, Colima, Guanajuato y Guerrero. Entre los que se destacan, desde luego, el <i>pozole blanco</i> que es el básico, aunque también existen sus variantes en <i>verde</i> y <i>rojo</i>, curiosamente los tres colores de la bandera de México.” (El cinco.Mx., 2016, 15 de septiembre).</p> <p>“El <i>pozole</i> es el <i>caldo</i> nacional mexicano y cada cocinera familiar tiene su secreto con el que pretende distinguirlo de cualquier otro del vecindario. El ingrediente más representativo del <i>pozole</i> es el grano de <i>maíz</i> tierno de la variedad cacahuazintle, que es nativa de México y tiene una apariencia blanca, dando al platillo la denominación complementaria de <i>pozole blanco</i>, que es el más popular. El <i>caldo</i> lleva <i>cerdo</i> o <i>pollo</i> y otras variedades son el <i>pozole rojo</i> y el <i>pozole verde</i>, que adquieren esos colores en función de los ingredientes.” (González, A., s.f.).</p> <p>“Esta contundente <i>sopa</i>, cuyo ingrediente base es el <i>maíz</i> y según la región se le agrega el tipo de carne y de ingredientes complementarios, puede ser disfrutada a lo largo de todo el territorio. El <i>pozole</i> consiste en la cocción del cacahuacintle, un tipo de <i>maíz</i> de grano grande que para este plato debe ser cocido en dos fases diferentes durante varias horas. Una vez que está listo este proceso (cuando los granos estallan a manera de flor), se agrega la</p>	<p>Maíz 0.178% - 54 veces</p> <p>Caldo 0.1126% - 34 veces</p> <p>Cerdo 0.099% - 30 veces</p> <p>Pollo 0.086% - 26 veces</p> <p>Pozol[e] [blanco, rojo y verde] 0.040% - 12 veces</p> <p>Sopa 0.033% - 10 veces</p> <p>Pozol[e] blanco 0.007% - 2 veces</p> <p>Pozol[e] verde 0.033% - 1 vez</p> <p>Pozol[e] rojo 0.033% - 1 vez</p>

<p>carne y, según los gustos, otros condimentos para darle sabor y color. Una vez servido, el <i>pozole</i> se acompaña de complementos que se agregan al gusto como aguacate, lechuga, rábano, queso, chicharrón y, por supuesto, chile en salsa o en polvo para darle su toque picante.” (ViajalaMx., 2019, 8 de agosto).</p>	
<p>Totopos [lempos=="totopos-n"] [o nachos]</p> <p>“Los <i>totopos</i> al estilo prehispánico son tostadas de maíz asadas indirectamente al fuego en comales, por lo que las recetas comerciales que los fríen quebrantan su espíritu precolombino. Su nombre internacional de ‘nachos’ es más reciente y es atribuido al mesero coahuilense Ignacio Anaya, quien en 1943 sacó de un apuro de hambre a unas damas estadounidenses con unos <i>totopos</i> con queso. Ahora los triangulitos de <i>maíz</i> se comen a discreción en todas partes del mundo con queso, chiles jalapeños y otros añadidos.” (González, A., s.f.).</p>	<p>Maíz 0.178% - 54 veces</p> <p>Totopos [nacho] 0.036% - 11 veces</p> <p>Nacho 0.007% - 2 veces</p>
<p>Cochinita pibil [term("cochinita_pibil-x")]</p> <p>“<i>Cochinita pibil</i>. Se cree que Yucatán fu el primer territorio mexicano en el que los nativos probaron la carne de <i>cerdo</i>, razón suficiente para que la <i>cochinita pibil</i> sea uno de los símbolos culinarios de la península, junto con su platillo hermano, los populares frijoles negros con <i>puerco</i>. La <i>cochinita pibil</i> se prepara con carne de <i>cerdo</i> adobada con <i>achiote</i> y envuelta en hojas de plátano. La cocción tradicional se realiza en un horno de tierra y el nombre ‘pibil’ es un término maya relacionado con este tipo de horneado, que antes del <i>puerco</i> se utilizó con faisanes y venados. La <i>cochinita pibil</i> suele acompañarse con trozos de cebolla morada y zanahorias encurtidas.” (González, A., s.f.).</p> <p>“Según la tradición, la <i>cochinita pibil</i> consiste en envolver en hojas de plátano carne de <i>cerdo</i> adobada con <i>achiote</i>, ese fruto utilizado hace siglos en América Central y del Sur cuyo tono rojizo lo hace ideal para diversos usos, incluyendo el gastronómico. Una vez envuelta la carne se pone a cocinar en un horno de tierra y, al momento de servirla, se acompaña con una salsa de cebolla morada curtida en jugo de naranja agria y chile habanero. La presentación de este plato es muy atractiva, ya que se mantiene siempre la gran hoja platanera como base y el color que la carne ha absorbido del <i>achiote</i> salta a la vista.” (ViajalaMx., 2019, 8 de agosto).</p>	<p>Cerdo 0.099% - 30 veces</p> <p>Cochinita pibil 0.036% - 11 veces</p> <p>Achiote 0.023% - 7 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Puerco 0.040% - 12 veces</p>
<p>DULCES TÍPICOS</p>	<p>FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)</p>
<p>Arroz [lempos=="arroz-n"] [con leche]</p> <p>“El <i>arroz con leche</i> es un postre hecho con <i>canela</i>, <i>vainilla</i>, <i>leche</i> y por supuesto <i>arroz</i>. Esta receta es considerada un</p>	<p>Leche 0.293% - 89 veces</p> <p>Canela</p>

<p>platillo típico de varias regiones del mundo, no es exclusiva de México, sin embargo, forma parte importante de la gastronomía mexicana.” (Melara, J., 2018, 6 de septiembre).</p> <p>“Esta delicia es <i>arroz cocido en leche con azúcar, canela y pasas</i> y se come en gran parte del territorio mexicano, desde la ciudad de México y Guanajuato, hasta Jalisco, Oaxaca, Tabasco y Chiapas.” (Animal Gourmet, s.f.).</p> <p>“El postre más casero que te hará evocar los mejores recuerdos familiares es, sin lugar a dudas, el <i>arroz con leche</i>. Existen varias versiones de este postre popular de origen español, las cuales varían dependiendo la región; también puede ser ligero o espeso, pero nunca seco. Te compartimos la receta más tradicional.” (Pruneda, A., s.f.).</p>	<p>0.171% - 52 veces</p> <p>Vainilla 0.073% - 22 veces</p> <p>Pasas 0.059% - 18 veces</p> <p>Arroz 0.053% - 16 veces</p> <p>Arroz con leche 0.023% - 7 veces</p>
<p>Budín [lempos=="budín-n"] [de pan]</p> <p>“Para una merienda no hay como un rico <i>budín de pan con pasitas</i> con el rico aroma de <i>canela</i>. Ingredientes: 1 ½ vaso de <i>leche</i>, 200 gr mantequilla, 50 gr pasas, 4 <i>huevos</i>, 2 bolillos, 1 lata de <i>leche</i> condensada, <i>canela</i> en polvo (...).” (Recetas de México, s.f.).</p>	<p>Leche 0.293% - 89 veces</p> <p>Canela 0.171% - 52 veces</p> <p>Pan 0.165% - 50 veces</p> <p>Huevo 0.152% - 46 veces</p> <p>Pasas [pasitas] 0.059% - 18 veces</p> <p>Budín 0.023% - 7 veces</p> <p>Budín de pan 0.010% - 3 veces</p>
<p>[Manjar o] Cajeta [lempos=="caja-n"] [dulce] [de leche]</p> <p>“El primer relleno popular fue el chocolate, seguido de <i>cajeta</i> (u otras formas de dulce de leche) y mermelada de fresa.” (Martínez, M., 2018, 5 de diciembre).</p> <p>“<i>Cajeta</i>. Proviene de la ciudad de Celaya, Guanajuato, y se prepara con <i>leche</i> de cabra de diferentes sabores: quemada, envinada o de <i>vainilla</i>, entre otras.” (Somos Mexicanos, 2019, 28 de mayo).</p> <p>“<i>Cajeta</i>. Una deliciosa crema a base de <i>leche</i> y azúcar. Es ideal para untar tortas o galletas. Es una crema que puede endulzar las tardes de tus seres queridos y de tus amigos. Ingredientes: 5 litros de <i>leche</i>, 2 tazas de azúcar (...).” (Recetas de México, s.f.).</p>	<p>Leche 0.293% - 89 veces</p> <p>Vainilla 0.073% - 22 veces</p> <p>Cajeta 0.033% - 10 veces</p> <p>Dulce de leche 0.010% - 3 veces</p> <p>Manjar [de leche] 0.007% - 2 veces</p>

<p>“Por ejemplo, imagínate un churro fresco de harina crocante por fuera y suave por dentro, espolvoreado con azúcar refinada y <i>canela</i>, y en ocasiones relleno de chocolate, crema o <i>manjar de leche</i>, acompañado con un buen café o taza de chocolate...” (Animal Gourmet, s.f.).</p>	
<p>Marquesitas [lempos=="marqués-n"]</p> <p>“<i>Marquesitas</i> yucatecas. Ingredientes: 2 claras de <i>huevo</i>, ½ taza de azúcar, ¼ taza de <i>mantequilla</i>, o margarina, ½ taza de harina, 2 cucharaditas de <i>vainilla</i>, ½ taza de <i>leche</i> entera, <i>queso</i> bola holandés rallado (edam) (...).” (Hernández, E., s.f.).</p>	<p>Leche 0.293% - 89 veces</p> <p>Queso 0.254% - 77 veces</p> <p>Huevo 0.152% - 46 veces</p> <p>Mantequilla 0.109% - 33 veces</p> <p>Vainilla 0.073% - 22 veces</p> <p>Marquesitas 0.023% - 7 veces</p>
<p>[Pastel] Pan [term("pan_de_elote-x")] [de elote]</p> <p>“<i>Pan de elote</i>. Este rico <i>pan</i> es sin duda de origen mexicano. Luego de aprender la técnica de la repostería incursionada en nuestra cultura tras la conquista de los españoles, se decidió agregar este ingrediente único de México: el <i>maíz</i>, (el cual tiene más 60 especias distintas) y así crear un <i>panqué</i> riquísimo. El <i>pan de elote</i> es de lo más tradicional que hay en México y por eso lo ponemos primero, para que apenas llegues a este país disfrutes de una torta de <i>maíz</i> que te dejará clarísimo por qué éste es el alimento de los dioses.” (Viaja Mx., s.f.).</p> <p>“<i>Pastel de elote</i>. Ingredientes: 6 <i>elotes</i> tiernos grandes, 6 huevos, 1 barra y media de mantequilla de 90gr, 1 lata de <i>leche</i> condensada, 1 cucharada de polvo para hornear, 3/4 de taza de harina, 1/2 taza de <i>leche</i> entera, 1 cucharadita de <i>canela</i> en polvo (...).” (Sabores de México, 2010, 1 de diciembre).</p>	<p>Leche 0.293% - 89 veces</p> <p>Maíz 0.178% - 54 veces</p> <p>Canela 0.171% - 52 veces</p> <p>Pan 0.165% - 50 veces</p> <p>Huevo 0.152% - 46 veces</p> <p>Elote 0.086% - 26 veces</p> <p>Pastel 0.033% - 10 veces</p> <p>Pan de elote 0.020% - 6 veces</p> <p>Panqué 0.013% - 4 veces</p> <p>Pastel de elote 0.033% - 1 vez</p> <p>Torta de maíz</p>

	0.033% - 1 vez
<p>Jericallas [lempos=="jericallas-n"]</p> <p>“Antes de comenzar a cocinar debes saber que éste es un postre típico originario de la ciudad de Guadalajara. Está hecho a base de <i>leche</i>, <i>huevos</i>, <i>vainilla</i>, <i>canela</i> y azúcar. Hacerlo es muy sencillo, así que valdrá la pena el tiempo que inviertas.” (Melara, J., 2018, 6 de septiembre).</p> <p>“<i>Jericallas</i>. Ingredientes: 750 mL de <i>leche</i>, 6 yemas, 150 g de azúcar, 1 varita de <i>canela</i>, 1 cucharada de extracto de <i>vainilla</i> (...).” (Melara, J., 2018, 12 de abril).</p>	<p>Leche 0.293% - 89 veces</p> <p>Canela 0.171% - 52 veces</p> <p>Huevo 0.152% - 46 veces</p> <p>Vainilla 0.073% - 22 veces</p> <p>Jericallas 0.020% - 6 veces</p> <p>Jericalla 0.033% - 1 vez</p>
<p>Capirotada [lempos=="capirotada-n"]</p> <p>“La <i>capirotada</i> es un platillo hecho con rebanadas de <i>bolillo</i> o <i>pan</i> tostado, como tú lo prefieras. Para su preparación también se requieren <i>pasas</i>, <i>nueces</i>, <i>piloncillo</i> y <i>queso</i> rallado. Este postre es un platillo popular en los estados del norte del país como Coahuila, Sonora y Nuevo León. Su éxito se extiende incluso a Nuevo México en Estados Unidos.” (Melara, J., 2018, 6 de septiembre).</p> <p>“<i>Capirotada</i>. La idea general es bañar <i>pan</i> rebanado y horneado con una <i>miel</i> de <i>piloncillo</i> y espolvorearlo con cacahuates, almendras, <i>pasas</i> y <i>queso</i> rallado. Hay estados cuya <i>miel</i> de <i>piloncillo</i> ¡también lleva jitomate y cebolla!” (Animal Gourmet, s.f.).</p> <p>“La <i>capirotada</i> es un postre típico mexicano que se sirve durante la cuaresma. Consiste en <i>pan</i> tostado bañado en un almíbar de <i>piloncillo</i>, <i>canela</i>, y clavo de olor. Se acompaña con rebanadas de plátano, cacahuates tostados, coco rallado y grageas de colores.” (Stone, D., 2018, 9 de marzo).</p>	<p>Queso 0.254% - 77 veces</p> <p>Pan 0.165% - 50 veces</p> <p>Piloncillo 0.076% - 23 veces</p> <p>Nuez 0.063% - 19 veces</p> <p>Pasas 0.059% - 18 veces</p> <p>Capirotada 0.053% - 16 veces</p> <p>Miel 0.030% - 9 veces</p> <p>Bolillo 0.023% - 7 veces</p>
<p>Buñuelos [lempos=="buñuelo-n"]</p> <p>“Los <i>buñuelos</i> son <i>tortillas</i> gigantes doradas hechas a base de masa. Su sabor tradicional es azúcar con <i>canela</i>. Este postre fue traído a México durante la época de la conquista. La forma de prepararlos cambió ya que se comenzó a utilizar manteca, sustituyendo el <i>aceite</i> de oliva, como lo hacían los españoles.” (Viaja Mx., s.f.).</p>	<p>Aceite 0.171% - 52 veces</p> <p>Canela 0.171% - 52 veces</p> <p>Huevo 0.152% - 46 veces</p> <p>Tortilla</p>

<p>“Los <i>buñuelos</i> están presentes en muchos países del mundo y cada uno tiene una historia o una razón de cocinarse y comerse. Al parecer tiene origen árabe o morisco y se prepara con una mezcla de harina de trigo, <i>huevo</i>, agua, sal y manteca de cerdo. Después se fríe en manteca de cerdo o <i>aceite</i>, se espolvorea con azúcar o se baña con <i>miel</i> de abeja o <i>piloncillo</i>.” (Animal Gourmet, s.f.).</p>	<p>0.119% - 36 veces</p> <p>Tortillas 0.119% - 36 veces</p> <p>Piloncillo 0.076% - 23 veces</p> <p>Miel 0.030% - 9 veces</p> <p>Buñuelos 0.023% - 7 veces</p>
<p>Calabaza [lempos=="calabaza-n"] [en tacha [o dulce de calabaza]]</p> <p>“En la ciudad de México la conocemos como <i>calabaza en tacha</i>, pero en otras entidades del país la ubican como <i>calabaza en conserva</i>, <i>en dulce</i> o <i>calabaza</i> de Todos Santos (por ser un postre muy tradicional en día de muertos). Para hacerlo, la <i>calabaza</i> de Castilla se cuece en agua con <i>piloncillo</i> y rajas de <i>canela</i>, y en algunos estados se agrega hojas de higo, tejocotes, guayabas o cañas. Una manera increíble de comer la <i>calabaza en tacha</i> es servir un pedazo en un plato hondo, cubrirlo con leche y luego espolvorear ajonjolí tostado.” (Animal Gourmet, s.f.).</p>	<p>Canela 0.171% - 52 veces</p> <p>Calabaza 0.096% - 29 veces</p> <p>Piloncillo 0.076% - 23 veces</p> <p>Dulce de calabaza 0.010% - 3 veces</p> <p>Calabaza en tacha 0.013% - 4 veces</p>
<p>Churros [lempos="churro-n"]</p> <p>“Y es que aquí además de encontrarlos en las calles o como un producto más en cualquier lugar de comidas, hay lugares especializados que se llaman churrerías y sus recetas te dejarán fascinado. Por ejemplo, imagínate un <i>churro</i> fresco de harina crocante por fuera y suave por dentro, espolvoreado con azúcar refinada y <i>canela</i>, y en ocasiones relleno de <i>chocolate</i>, crema o <i>manjar de leche</i>, acompañado con un buen café o taza de chocolate...” (Viaja Mx., s.f.).</p> <p>“Consisten en una masa a base de harina de trigo, agua, azúcar y sal, que se introduce en un aparato similar a una manga repostera por donde, a presión, nacen unas tiras cilíndricas en forma de estrella que se fríen en <i>aceite</i>. Se comen rellenos, espolvoreados con azúcar o acompañados de <i>chocolate</i>, <i>crema pastelera</i> o <i>cajeta</i>.” (Animal Gourmet, s.f.).</p> <p>“Los <i>churros</i> son unas frituras hechas a base de harina de trigo de forma alargada, doradas y crujientes espolvoreadas con azúcar y <i>canela</i> en polvo. Mucha gente se pregunta de dónde son originarios los <i>churros</i>. Los <i>churros</i> son crujientes palitos largos de masa que se fríen y espolvorean con azúcar. Dondequiera que encuentres</p>	<p>Aceite 0.171% - 52 veces</p> <p>Canela 0.171% - 52 veces</p> <p>Huevo 0.152% - 46 veces</p> <p>Chocolate 0.082% - 25 veces</p> <p>Churros 0.082% - 25 veces</p> <p>Cajeta 0.033% - 10 veces</p> <p>Churro 0.023% - 7 veces</p> <p>Dulce de leche 0.010% - 3 veces</p> <p>Crema pastelera 0.007% - 2 veces</p>

<p><i>churros</i>, lo más común es que tenga una espolvoreada de azúcar blanca. Algunos vendedores agregan un poco de <i>canela</i> molida, pero la cobertura más común es el azúcar blanco por sí solo. Además de ser espolvoreados con azúcar, los <i>churros</i> también se pueden encontrar con una variedad de rellenos. El primer relleno popular fue el <i>chocolate</i>, seguido de <i>cajeta</i> (u otras formas de dulce de leche) y mermelada de fresa. Hoy en día, los puedes encontrar rellenos de <i>crema pastelera</i> de <i>vainilla</i>, leche condensada, rompopo, y con mermeladas que van desde la mora a la guayaba. La masa que se usa para hacer <i>churros</i> está hecha de harina, <i>huevos</i>, agua y algún tipo de grasa como <i>aceite</i>, margarina o mantequilla (...).” (Martínez, M., 2018, 5 de diciembre).</p>	<p>Manjar [de leche] 0.007% - 2 veces</p>
<p>Torta de piña [term("torta_de_piña-x")]</p> <p>“Es una deliciosa <i>torta de piña</i> muy especial, donde se combina el <i>marquesote</i> con las almendras, los piñones y las <i>pasas</i>, resaltando el aroma de la <i>canela</i>. Ingredientes: 1 <i>piña</i>, 1 taza de azúcar, ½ taza de <i>pasas</i>, ¼ taza de almendras, ¼ taza de piñones, 2 <i>huevos</i> 1 pieza de <i>marquesote</i>, 1 cucharada de <i>canela</i>, mantequilla, agua de sal (...).” (Recetas de México, s.f.).</p>	<p>Canela 0.171% - 52 veces</p> <p>Huevo 0.152% - 46 veces</p> <p>Pasas 0.059% - 18 veces</p> <p>Piña 0.036% - 11 veces</p> <p>Marquesote 0.023% - 7 veces</p> <p>Torta de piña 0.023% - 7 veces</p>
<p>[Pasta de frutas dulce] Ate [lempos="atar-v"] [de guayaba]</p> <p>“<i>Ate</i> con queso. Este dulce que generalmente se acompaña con rebanadas de queso manchego o fresco. Nació en Medio Oriente y llegó a México con los españoles. El <i>ate</i> se elabora con pulpa de fruta que se hace puré y luego se cuece con azúcar. En algunos estados del norte de México a este postre se le conoce como <i>cajeta</i>. En la ciudad de México es muy común que las fonditas sirvan una pequeña porción de <i>ate</i> con queso como postre.” (Animal Gourmet, s.f.).</p> <p>“<i>Ate de guayaba</i>. Ingredientes: ½ kilo de <i>guayaba</i> amarilla o rosa, 1 manzana, la cáscara, 1 ½ azúcar, 3 cucharadas de jugo de <i>limón</i>, agua. El <i>ate</i> es una pasta de azúcar con fruta gelatinosa la cual, se consume solo como postre dulce en México. (...) El <i>ate</i> es un postre que se prepara desde hace siglos en el país. Tiene origen en la época virreinal y está basado en el dulce de membrillo. La única diferencia entre ambos dulces, es que el <i>ate</i> se puede preparar de</p>	<p>Limón 0.145% - 44 veces</p> <p>Guayaba 0.092% - 28 veces</p> <p>Ate 0.053% - 16 veces</p> <p>Cajeta 0.033% - 10 veces</p> <p>Ate de guayaba 0.023% - 7 veces</p>

diferentes frutas y el de membrillo se hace únicamente con esa fruta.” (Garay, E., s.f).	
<p>[Panecillos] Coyotas [lempos="coy-n"]</p> <p>“<i>Coyotas</i>. Algunos afirman que la sencillez es la fortaleza de estos <i>panecillos</i> hechos con harina de trigo, manteca, azúcar y sal, rellenos tradicionalmente con <i>panocha</i> (<i>piloncillo</i>); otros comentan que se debe a que ya forman parte de los hábitos culinarios de los sonorenses, quienes no conciben una carne asada si no hay <i>coyotas</i> como dulce final.” (México desconocido, 2018, 13 de octubre).</p> <p>“Para postre o el desayuno, comer una <i>coyota</i> acompañada de una taza de café es la definición del cielo. Esta delicia es tan importante en Sonora que existen decenas más bien, cientos- de talleres coyoteros en Hermosillo y otras ciudades del estado. La <i>coyota</i> es como si fuera una gordita dulce. La masa se elabora con harina de trigo, manteca, azúcar y levadura y se rellena con <i>piloncillo</i>, el ingrediente más tradicional. También es posible rellenarlas con jamoncillo, <i>dulce</i> de calabaza, manzana, fresa, guayaba, membrillo, nuez, dátil y almendra.” (Animal Gourmet, s.f.).</p>	<p>Guayaba 0.092% - 28 veces</p> <p>Dulce 0.082% - 25 veces</p> <p>Piloncillo 0.076% - 23 veces</p> <p>Coyota [panecillo] 0.023% - 7 veces</p> <p>Panocha 0.010% - 3 veces</p>
<p>Melcocha de plátano [term("melcocha_de_plátano-x")]</p> <p>“<i>Melcocha de plátano</i>. Los <i>plátanos</i> maduros son machacados y cocidos hasta que adquieran la apariencia de <i>melcocha</i>. Ingredientes: <i>plátanos</i> maduros, crema. Preparación: pelar y machacar los plátanos maduros (...).” (Recetas de México, s.f.).</p>	<p>Plátano[s] 0.076% - 23 veces</p> <p>Melcocha 0.023% - 7 veces</p> <p>Melcocha de plátano 0.007% - 2 veces</p>
<p>Pastel [lempos=="pastel-n"] [de zapote [negro]]</p> <p>“<i>Pastel de zapote negro</i>. Parecido al chocolate, en sabor y color, este fruto oscuro es el ingrediente principal de una <i>torta</i> que además de deliciosa, es muy saludable. Y es que además de prepararse con <i>zapote</i> maduro (para que pueda molerse hasta que quede como puré), se mezcla con <i>plátano</i>, azúcar morena y, opcionalmente, azúcar blanca. Una vez que se tiene una mezcla homogénea ésta se hornea hasta que quede como un pudín con una textura muy sabrosa y liviana. En algunos casos también le agregan harina para que sea más similar a un <i>pastel</i> y, los más creativos, lo bañan con salsas de sabores y semillas, lo adornan con frutas o incluso le hacen jugosos rellenos.” (Animal Gourmet, s.f.).</p>	<p>Plátano 0.076% - 23 veces</p> <p>Torta 0.059% - 18 veces</p> <p>Pastel 0.033% - 10 veces</p> <p>Pastel de zapote negro 0.023% - 7 veces</p> <p>Zapote 0.023% - 7 veces</p> <p>Zapote negro 0.010% - 3 veces</p>
<p>Flan [lemma=="flan"] [de rompopo]</p>	<p>Rompopo 0.033% - 10 veces</p>

<p>“El <i>flan [de rompopé]</i> es un postre que, si bien no es originario de nuestro país, sí puede llamarse típico de la gastronomía mexicana debido a los muchos años que lleva dentro de la historia como postre, además de que en nuestra cultura la receta se ha adaptado de muchas maneras al agregarle ingredientes como cajeta, plátano, queso, elote.” (Melara, J., 2018, 6 de septiembre).</p>	<p>Flan 0.023% - 7 veces</p> <p>Flan de rompopé 0.033% - 1 vez</p>
<p>BEBIDAS TÍPICAS</p>	<p>FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)</p>
<p>Atole [lempos=="atole-n"] [blanco] [chorreado de chocolate o [de elote] [de maíz]]</p> <p>“<i>Atole blanco</i>. Los <i>atoles</i>, en todas sus variedades, son bebidas muy mexicanas que se acostumbran para acompañar comidas como los tamales, panes y postres. Ingredientes: 1 taza de masa de <i>atole de maíz</i>, 8 tazas de agua (...).” (Tortilla digital, s.f.).</p> <p>“<i>Atole de elote</i>. Ingredientes: 500 g de granos de <i>elote</i> precocidos, 1 cucharada de <i>canela</i> en polvo, 1/2 taza de azúcar, 2 litros de <i>leche</i> (...).” (Martínez, M., 2017, 9 de junio).</p> <p>“<i>Atole chorreado de chocolate</i>. Una bebida tradicional dulce y cremosa, autóctona de la zona de Yucatán, suele consumirse como parte del desayuno o como parte de la merienda de los niños, es bastante gustosa porque además del chocolate, posee especies que la fortalecen de sabor y les da el toque perfecto. Ingredientes: 1 kg de masa, ½ kg de azúcar, 3 tablillas de <i>chocolate</i>, molido con <i>pimienta</i> de tabasco y anís en grano (...).” (Recetas de México, s.f.).</p>	<p>Leche 0.293% - 89 veces</p> <p>Maíz 0.178% - 54 veces</p> <p>Canela 0.171% - 52 veces</p> <p>Pimienta 0.096% - 29 veces</p> <p>Chocolate 0.082% - 25 veces</p> <p>Elote 0.086% - 26 veces</p> <p>Atole blanco 0.040% - 12 veces</p> <p>Atole de elote 0.007% - 2 veces</p> <p>[Atole] Chorreado de chocolate 0.007% - 2 veces</p> <p>Atole de maíz 0.033% - 1 vez</p>
<p>[Champurro] Champurrado [lempos="champurrar-v"]</p> <p>“<i>Champurrado</i>. Atole de harina de maíz con <i>chocolate</i>, este es el <i>champurrado</i>, tan querido por todos los mexicanos. Ingredientes: 2 tablillas de <i>chocolate</i>, 2 tazas de harina de <i>maíz</i>, 4 latas de leche evaporada, 1 litro de <i>leche</i>, 2 tazas de agua, 3 conitos de <i>piloncillo</i>, 1 raja de <i>canela</i> (...).” (Tortilla digital, s.f.).</p> <p>“<i>Champurro</i>. Esta bebida chocolatada es más popular su elaboración en la región de Sinaloa, suele tomarse caliente, pero es válido hacerlo como una bebida fría si se aligera con hielo picado. Ingredientes: 1 ¼ litros de agua, ¼ kg de</p>	<p>Leche 0.293% - 89 veces</p> <p>Maíz 0.178% - 54 veces</p> <p>Canela 0.171% - 52 veces</p> <p>Chocolate 0.082% - 25 veces</p> <p>Piloncillo</p>

<p><i>panocha</i>, 1 raja de <i>canela</i>, 4 <i>clavos de olor</i>, 75 gr de harina de trigo, 100 gr de <i>cocoa</i> (...).” (Recetas de México, s.f.).</p>	<p>0.076% - 23 veces</p> <p>Clavos de olor 0.020% - 6 veces</p> <p>Champurrado 0.013% - 4 veces</p> <p>Champurro 0.010% - 3 veces</p> <p>Panocha 0.010% - 3 veces</p>
<p>Nieva [lempos="nevar-v"] [de leche [quemada]]</p> <p>“<i>Nieva de leche quemada</i>. Exquisito helado típico mexicano, que combina la <i>leche</i> con el aroma de la <i>canela</i> para dar un rico postre, para los días de calor es ideal. Ingredientes: 1 litro de <i>leche</i>, 1 taza de azúcar, 1 raja de <i>canela</i> (...).” (Recetas de México, s.f.).</p>	<p>Leche 0.293% - 89 veces</p> <p>Canela 0.171% - 52 veces</p> <p>Nieva de leche quemada 0.013% - 4 veces</p>
<p>Torito[s] [lempos="torito-n"]</p> <p>“<i>Toritos</i>. Esta bebida originaria de Veracruz se elabora a base de <i>cacahuete</i>, <i>guanábana</i> o <i>jobo</i> que se mezcla con <i>leche condensada</i> (...).” (Mendez Enquiquez, E., 2015, 9 de septiembre).</p> <p>“<i>Torito</i>. Una bebida veracruzana que conlleva cientos de años de tradición. Realizada a partir de la <i>leche condensada</i>, esta bebida es refrescante y dulce; combinada con el <i>licor</i> de caña, adquiere un pequeño toque de alcohol.” (Gusto por México, 2019, 26 de agosto).</p> <p>“<i>Torito de cacahuete</i>. Esto puede sonar algo extraño, pero esta bebida es una especie de batido con alcohol, o un batido ‘para adultos’ si así lo quieres. Se llama ‘torito’ y es popular en el Estado de Veracruz, donde se prepara en muchos sabores diferentes. Ingredientes: 1/2 taza de <i>leche evaporada</i>, 1/2 taza de <i>leche condensada</i>, 1/2 taza de mantequilla de <i>cacahuete</i>, 1 cucharadita de vainilla opcional, 1/2 taza de <i>aguardiente</i> o <i>ron</i>, 2 tazas de cubitos de hielo, cubos de hielo extra para tus vasos.” (Martínez, M., 2017, 9 de junio).</p>	<p>Leche 0.293% - 89 veces</p> <p>Cacahuete 0.053% - 16 veces</p> <p>Ron 0.043% - 13 veces</p> <p>Guanábana 0.030% - 9 veces</p> <p>Leche condensada 0.030% - 9 veces</p> <p>Licor 0.030% - 9 veces</p> <p>Aguardiente 0.020% - 6 veces</p> <p>Cacahuete 0.010% - 3 veces</p> <p>Torito 0.010% - 3 veces</p> <p>Toritos 0.007% - 2 veces</p> <p>Jobo 0.033% - 1 vez</p>

<p>Rompopo de Morelia [term("rompopo_de_morelia-x")]</p> <p>“<i>Rompopo</i> Christmas eggnog. Hecha a base de <i>canela</i>, huevos y azúcar, esta bebida de múltiples sabores comenzó a prepararse originalmente en los conventos mexicanos. Es muy fácil de conseguir, así que no hay pretexto para no hacerse con una botella y darle a tu acompañante un poco de dulzura para su paladar.” (Somos Mexicanos, 2019, 28 de mayo).</p> <p>“<i>Rompopo de Morelia</i>. Una exquisita bebida cremosa a base de <i>leche</i>, yemas de <i>huevo</i> y <i>brandy</i>. Es una bebida ideal para compartir en una reunión. Ingredientes: 2 litros de leche, ½ kg azúcar, 8 yemas, <i>brandy</i> o alcohol al gusto (...).” (Recetas de México, s.f.).</p>	<p>Canela 0.171% - 52 veces</p> <p>Huevo 0.152% - 46 veces</p> <p>Rompopo 0.033% - 10 veces</p> <p>Rompopo de Morelia 0.013% - 4 veces</p> <p>Brandy 0.010% - 3 veces</p>
<p>[Cerveza] Michelada [lempos=="michelada-n"]</p> <p>“<i>Cerveza</i>. Seguramente muchos pensarían al leer este artículo que comenzaría con el Tequila, pero no, porque resulta que lo que más tomamos los mexicanos es <i>cerveza</i>. Una forma en la que nos encanta disfrutarla es en la tradicional <i>michelada</i> que se hace con jugo de <i>limón</i> y sal, y también agregando <i>salsa inglesa</i>, jugo maggie, y <i>salsa de chile</i>, el vaso siempre muy bien escarchado y con hielo.” (Mendez Enquiquez, E., 2015, 9 de septiembre).</p> <p>“<i>Michelada</i>. Deguste está <i>michelada</i> con la receta original. Ingredientes: tarro de <i>cerveza</i>, 1 <i>cerveza</i> fría, mezcla de sal y chile piquín en polvo, 1/2 <i>limón</i> para escarchar, jugo de 3 <i>limones</i>, 1 ramita de apio, 1 rodaja de <i>limón</i>, 1/2 taza de hielo licuado, <i>salsa inglesa</i>, <i>salsa tabasco</i>, pimienta (...).” (Tortilla digital, s.f.).</p>	<p>Limón 0.145% - 44 veces</p> <p>Salsa de chile 0.023% - 7 veces</p> <p>Cerveza 0.026% - 8 veces</p> <p>[Salsa] Tabasco 0.017% - 5 veces</p> <p>Salsa inglesa 0.013% - 4 veces</p> <p>Michelada [cerveza] 0.010% - 3 veces</p> <p>Apio 0.007% - 2 veces</p>
<p>Tepache [lempos=="tepache-n"]</p> <p>“<i>Tepache</i>. Una bebida de fermentado del azúcar de una fruta, o bien añadiendo <i>piloncillo</i>, esta bebida existe desde la época prehispánica y es una bebida típica de las ferias y fiestas regionales de México.” (Gusto por México, 2019, 26 de agosto).</p> <p>“<i>Tepache</i>. Es una bebida fermentada de frutas tradicional de México, principalmente se utiliza la <i>piña</i>, pero también se puede preparar con <i>guayaba</i>, manzanas, <i>tuna</i> o naranja. Es ideal para los días de calor ya que se asemeja a la <i>cerveza</i>. Ingredientes: ½ hasta 1 kg de frutas dulces (<i>piña</i>, <i>guayaba</i>, manzana, <i>tuna</i>, o naranja), 5 litros de agua.” (Recetas de México, s.f.).</p>	<p>Guayaba 0.092% - 28 veces</p> <p>Piloncillo 0.076% - 23 veces</p> <p>Piña 0.036% - 11 veces</p> <p>Tuna 0.030% - 9 veces</p> <p>Tepache 0.013% - 4 veces</p>

<p>Mezcal [lempos="mezcal-n"]</p> <p>“El <i>mezcal</i> toma una fuerza impresionante, no solo en México, también en el resto del mundo. Se elabora con más de 50 <i>agaves</i> (los que son conocidos, aunque en realidad se cree que se puede hacer con muchos más), y la forma tradicional es hacer la destilación en ollas de barro o alambiques de cobre. Aunque se puede hacer <i>mezcal</i> en todo el país, solo ocho estados tienen la denominación de origen para poder llamarle <i>mezcal</i> a su destilado. Debido a la mercadotecnia y a la fama de muchos tequilas, muchos mezcaleros lo añejan y reposan en barricas de madera, además de agregarle el gusano, lo que afecta su verdadero sabor, los buenos <i>mezcales</i> deben ser blancos y con un mínimo de 45° de alcohol. En las poblaciones donde se elabora desde hace años se acompaña solo de naranjas agrias (como en Oaxaca) así como con carne, chicharrón, y otras botanas, y mucha, mucha agua, porque el <i>mezcal</i> deshidrata mucho.” (Mendez Enríquez, E., 2015, 9 de septiembre).</p> <p>“<i>Mezcal</i>. Esta bebida Oaxaqueña nace de la cocción de la planta del <i>agave</i>, por lo que bien se pudiese considerar un hermano del tequila. Cayó un rayo en la planta del <i>agave</i>, y los dioses regalaron una bebida, cuentan las leyendas acerca del origen de esta maravillosa bebida. Esta bebida suele tomarse con el gusano del <i>agave</i> dentro, de manera que siga fermentando un poco la bebida.” (Gusto por México, 2019, 26 de agosto).</p>	<p>Mezcal 0.049% - 15 veces</p> <p>Agave 0.033% - 10 veces</p>
<p>Tequila [lempos=="tequila-n"]</p> <p>“<i>Tequila</i>. Su proceso de elaboración proviene del <i>mezcal</i>, y con el tiempo logro desbancarlo logrando ser uno de los destilados más famosos en todo el mundo. Si bien por temas de mercadotecnia se agrego el proceso de añejamiento y reposo en barricas, cada día más personas reconocen que es mejor que sea blanco y tomarlo solo. La costumbre de acompañarlo con limón y sal se dio en el norte del país por una gran epidemia en las vías respiratorias y debido a la falta de medicamentos para aliviar el dolor de los pacientes, los médicos recomendaban tomarlo con sal y limón que ayudaba a quitar la afonía, lo que después se convirtió en una tradición al tomarlo.” (Mendez Enríquez, E., 2015, 9 de septiembre).</p>	<p>Mezcal 0.049% - 15 veces</p> <p>Tequila 0.046% - 14 veces</p>
<p>Ron [lempos=="ron-n"]</p> <p>“<i>Charanda</i>. Bebida michoacana que se realiza a partir de destilar el jugo de caña, por lo que es una variación del <i>ron</i>, que tiene denominación de origen mexicano.” (Gusto por México, 2019, 26 de agosto).</p> <p>“El nanche es un <i>licor</i> de las frutas del nanche que es macerado con <i>ron</i>, de tal manera que toma un jugo de</p>	<p>Ron 0.043% - 13 veces</p> <p>Caña 0.017% - 5 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Charanda</p>

sabor intenso. Esta es una bebida de origen chiapaneco que vale muchísimo probar.” (Gusto por México, 2019, 26 de agosto).	0.007% - 2 veces Licor [de nanche] 0.033% - 1 vez
Pulque [lempos=="pulque-n"] “ <i>Pulque</i> . Los productores de <i>pulque</i> luchan diariamente para que esta bebida, auténticamente mexicana, no desaparezca. Esta bebida se elabora al fermentar el <i>aguamiel</i> que sale del corazón del <i>magüey</i> , a partir del raspado que los tlachiqueros hacen en la planta. Cuando el <i>magüey</i> llega a determinada edad, se quita el centro y se deja un hueco para rasparlo con un acocote (especie de cuchara), lo que provoca que salga el jugo, este se deposita en una vasija de nombre odre y se deja fermentar aproximadamente 24 hrs. El <i>pulque</i> se consume en pulquerías donde además lo curan (combinan) con frutas como guayaba.” (Gusto por México, 2019, 26 de agosto).	Magüey 0.033% - 10 veces Pulque 0.026% - 8 veces Aguamiel 0.007% - 2 veces
Raicilla [lempos=="raicilla-n"] “ <i>Raicilla</i> . Es una bebida que se elabora de la misma manera que el mezcal, pero solo con dos tipos de <i>agave</i> , el lechuguilla o pata de mula y los <i>agaves</i> raicilleros. Mucho menos popular que el mezcal, esta bebida ha tenido que luchar contra la fama del tequila y ahora con la de su hermano el mezcal.” (Mendez Enríquez, E., 2015, 9 de septiembre). “ <i>Raicilla</i> . De origen jalisciense como su hermano el tequila, se realiza con la planta del <i>agave</i> . Con una preparación similar a la del mezcal, la <i>raicilla</i> se diferencia por el sabor aún más intenso, debido a que solo se hace con <i>agave</i> lechuguilla o <i>agave</i> raicillero.” (Gusto por México, 2019, 26 de agosto).	Agave 0.033% - 10 veces Raicilla 0.010% - 3 veces
Café [lempos=="café-n"] “Y como en México existen más de 50 especies de esta gramínea [el <i>café</i>], los sabores varían según la que se utiliza así que que pruebes este delicioso postre [pan de elote] tendrás una experiencia nueva. Además, lo encontrarás disponible a cualquier hora del día acompañado con <i>café</i> , chocolate caliente o un vaso de leche.” (Viaja Mx, s.f.).	Café 0.017% - 5 veces

18. NICARAGUA

TOKENS: 29 987

PALABRAS: 25 464



PLATOS TÍPICOS

FRECUENCIA EN EL
CORPUS (PARCIAL)

<p>Caballo bayo [term("caballo_bayo-x")]</p> <p>“El <i>caballo bayo</i> es en sí un platillo que reúne unos 17 ingredientes dispuestos para los comensales en varios cuencos, cazuelas o boles, haciendo de este platillo una suerte de buffet en sí mismo. (...) Generalmente se sirven en los ‘inditos’, unas cazuelas de barro que permiten que lo que contienen se mantenga caliente por más tiempo. Cada persona toma una o más tortillas de maíz sobre las cuales se le colocara un poco de lo contenido en cada ‘indito’. Es acá donde este platillo se hace interesante, ya que encontraremos una serie de cazuelas, donde cada una contiene: <i>Carne</i> desmechada. <i>Cerdo</i> frito. <i>Morong</i>a frita (salchicha de carne, cilantro y especias). Chorizo criollo de cerdo. Chicharrón. <i>Plátano</i> maduro frito. <i>Crema</i> de aguacate. Queso blanco fresco rayado. <i>Pico de gallo</i> (mezcla de cebolla, tomate, cilantro, aderezado con vinagre, sal y aceite). <i>Plátano</i> verde frito. Costillas de cochino frito. <i>Pollo</i> desmenuzado. <i>Cajetas</i> (buñuelos). <i>Frijoles</i> molidos. A esto se puede sumar otros ingredientes, no obstante, esta lista es infaltable si queremos hablar de un <i>caballo bayo</i> tradicional (...).” (Punto de Encuentro, 2019, 27 de diciembre).</p> <p>“<i>Caballo bayo</i>. Es un plato que lleva muchos elementos, carne <i>pollo</i> tortillas ensaladas, es un tipo de mix bastante completo que por lo general se elaboran en fechas importantes y celebraciones, hoy te traemos la receta de este <i>caballo bayo</i>. Ingredientes: 1 lb de <i>carne</i> desmenuzada, 1 <i>pollo</i> desmenuzado, 1 lb de costillas de <i>cerdo</i> fritas, <i>moronga</i> frita, tajadas verdes y maduras fritas, queso rayado, queso en cuadritos, crema, salsa verde y roja, guacamol, <i>frijoles</i> molidos, gallo pinto, tortillas, tamal pisque, chicharrón triturado, <i>cajetas</i> o buñuelos, <i>chorizo de cerdo</i>, <i>tortilla</i> frita (...).” (Recetas de Nicaragua, s.f.).</p>	<p>Maíz 0.520% - 156 veces</p> <p>Carne 0.270% - 81 veces</p> <p>Cerdo 0.197% - 59 veces</p> <p>Plátano 0.183% - 55 veces</p> <p>Tortilla 0.160% - 48 veces</p> <p>Frijol 0.150% - 45 veces</p> <p>Cajeta 0.123% - 37 veces</p> <p>Pollo 0.077% - 23 veces</p> <p>Chicharrón 0.043% - 13 veces</p> <p>Indio viejo 0.040% - 12 veces</p> <p>Caballo bayo 0.033% - 10 veces</p> <p>Chorizo [criollo] 0.027% - 8 veces</p> <p>Pico de Gallo 0.027% - 8 veces</p> <p>Indito 0.006% - 2 veces</p> <p>Morong 0.006% - 2 veces</p>
<p>Cabeza de chancho [cerdo] [term("cabeza_de_chancho-x")] [en pozol]</p> <p>“<i>Cabeza de chancho en pozol</i>. Esta presentación de la cabeza de chancho tiene una variante, se rehoga con masa de <i>pozol</i> (<i>maíz</i>) el cual se condimenta y se cocina por largo tiempo para obtener un guiso especial, el cual se acompaña de tortillas, es un plato fuerte por excelencia en las mesas de los nicaragüenses. Ingredientes: 2 lb de masa de <i>maíz</i>, 1 <i>achiote</i>, 5 dientes de ajo, 2 <i>tomates</i>, 2 <i>cebollas</i>, 2 <i>chiltomas</i>,</p>	<p>Maíz 0.520% - 156 veces</p> <p>Cebolla 0.367% - 110 veces</p> <p>Cerdo 0.197% - 59 veces</p> <p>Tomate</p>

<p>1 cucharada de comino, 3 naranjas agrias (el jugo), sal y pimienta, 1 <i>cabeza de cerdo</i> (...)." (Recetas de Nicaragua, s.f.).</p>	<p>0.187% - 56 veces</p> <p>Achiote 0.137% - 41 veces</p> <p>Chiltoma 0.123% - 37 veces</p> <p>Cabeza de chanco/cerdo en pozol 0.033% - 10 veces</p> <p>Chancho 0.033% - 10 veces</p> <p>Pozol 0.020% - 6 veces</p>
<p>Indio viejo [term("indio_viejo-x")]</p> <p>"<i>Indio viejo</i>. Se conoce también como marol, picadillo, masa de cazuela y guiso. El ingrediente principal es la masa de <i>maíz</i> que se cocina con <i>carne</i> de res, <i>cebolla</i>, ajo, <i>chiltoma</i> y <i>tomate</i>. No puede faltar en ese platillo <i>hierbabuena</i>, <i>achiote</i>, naranja agria o <i>limón</i>. Generalmente se acompaña con arroz y en algunas regiones con tortilla." (La voz del sandinismo, s.f.).</p> <p>"El <i>indio viejo</i>: se cuece carne de res con <i>cebolla</i>, ajo, <i>chiltoma</i> y <i>tomate</i>; el caldo se conserva para después. Aparte, se humedecen varias tortillas con agua y se muelen hasta formar una maza. La <i>carne</i> se desmenuza y se fríe junto con las verduras y la masa, y se agrega jugo de naranja agria. Luego, se cuecen en el caldo." (Vianica.com, s.f.).</p> <p>"<i>Indio viejo</i>. Un popular término se le dio a esta receta de <i>carne</i> con distintos vegetales que lo hace un guiso muy completo, el <i>indio viejo</i> es una receta de antepasados nicaragüenses. Ingredientes: 1 lb de <i>carne</i>, 3 plátanos, 2 onzas de <i>achiote</i>, 2 <i>cebollas</i>, ½ moño de <i>hierba buena</i>, manteca para sofreír, 3 <i>chiltomas</i>, 2 <i>tomates</i>, 3 dientes de ajo, 8 tortillas, 4 naranjas agrias (...)." (Recetas de Nicaragua, s.f.).</p>	<p>Maíz 0.520% - 156 veces</p> <p>Cebolla 0.367% - 110 veces</p> <p>Carne 0.270% - 81 veces</p> <p>Tomate 0.187% - 56 veces</p> <p>Achiote 0.137% - 41 veces</p> <p>Chiltoma 0.123% - 37 veces</p> <p>Limón 0.063% - 19 veces</p> <p>Indio viejo 0.040% - 12 veces</p> <p>Hierbabuena 0.010% - 3 veces</p> <p>Hierba buena 0.010% - 3 veces</p>
<p>Nacatamal[es] [lempos=="nacatamal-n"]</p> <p>"El <i>nacatamal</i> es una comida muy típica en Nicaragua y se elabora a base de una masa de <i>maíz</i> la cual es suavizada con manteca de cerdo y vegetales molidos como <i>tomate</i>, <i>cebolla</i>, <i>chiltoma</i> y ajo que le dan un sabor exquisito, este se prepara en hoja de plátano y se le añade carne de <i>cerdo</i></p>	<p>Maíz 0.520% - 156 veces</p> <p>Cebolla 0.367% - 110 veces</p> <p>Arroz</p>

<p>adobada, <i>papa</i>, <i>arroz</i>. El <i>nacatamal</i> es una comida que se consume principalmente en el pacífico acompañada con una taza de café y pan y se considera la comida preferida para el desayuno del día domingo. En los últimos años se han realizado variedades de acuerdo al gusto de la gente y ahora se elaboran con carne de pollo y hay hasta vegetarianos.” (Guía de viajes de Nicaragua, s.f.).</p> <p>“El <i>nacatamal</i>: se prepara una masa con <i>maíz</i> molido y manteca, la cual es rellena con carne de <i>cerdo</i> o <i>gallina</i> adobado en trozos medianos, <i>arroz</i>, <i>papas</i>, <i>tomate</i>, <i>cebollas</i>, <i>chiltomas</i>, todo en rodajas. Este preparado se envuelve en hojas de <i>plátano</i> (no comestibles) y se amarra con mecate fino, lo que le da una presentación parecida a una almohada. Dentro de la hoja se cuece durante cinco horas y se come caliente.” (Vianica.com, s.f.).</p>	<p>0.220% - 66 veces</p> <p>Tomate 0.187% - 56 veces</p> <p>Cerdo 0.197% - 59 veces</p> <p>Chiltoma 0.123% - 37 veces</p> <p>Papa 0.077% - 23 veces</p> <p>Nacatamal 0.060% - 18 veces</p> <p>Nacatamales 0.047% - 14 veces</p> <p>Gallina 0.020% - 6 veces</p>
<p>Sopa [lempos=="sopa-n"] [marinera] [de pescado [seco]] [de queso] [de verdura]</p> <p>“<i>Sopa marinera</i> nicaragüense compuesta de filete de pescado, <i>camarones</i>, <i>almejas</i> con vegetales y verduras. Ingredientes: 1 kg filete de <i>pescado</i>, ½ kg <i>camarones</i>, ½ kg <i>almejas</i>, 4 <i>cebollas</i>, 3 dientes de ajo, 4 <i>chiltomas</i>, 3 zanahorias, 1 taza de <i>leche</i>, 1 ramita hierbabuena, sal y pimienta al gusto (...).” (Recetas de Nicaragua, s.f.).</p> <p>“La <i>sopa de pescado</i> a diferencia de las demás [usa el] pescado precocido con sal, la sal debe retirarse con abundante agua y se procedería a cocinarla. Ingredientes: 2 <i>pescados secos</i> (1 lb aprox), 1 taza de <i>leche</i> completa, ½ lb de crema, 4 onzas de harina, 2 <i>cebollas</i> grandes picaditas, 3 dientes de ajo triturados, 3 <i>chiltomas</i> picadas finamente, 4 <i>tomates</i> picaditos, <i>achiote</i> al gusto (...).” (Recetas de Nicaragua, s.f.).</p> <p>“<i>Suculenta sopa de queso y leche</i> al mejor estilo nicaragüense. Ingredientes: ½ kg de masa de <i>maíz</i>, ½ kg de queso rallado, 1 ½ caldo pollo, 1 lts de <i>leche</i>, 5 dientes de ajo, 4 <i>chiltomas</i>, 3 <i>cebollas</i>, 1 cucharada <i>achiote</i>, 1 rama de <i>cilantro</i> picadito, sal y pimienta al gusto, 1 kg de queso, 1 kg masa de <i>maíz</i>, 1 <i>huevo</i>, sal gusto (...).” (Recetas de Nicaragua, s.f.).</p> <p>“<i>Sopa de verduras</i> nicaragüenses. Ingredientes: 2 <i>cebollas</i>, 3 <i>ayotes</i>, 4 <i>elotes</i>, 1 trozo de <i>calabaza</i>, 3 <i>chiltomas</i>, 4 dientes de ajo, 4 <i>papas</i>, 2 <i>plátanos</i> verdes, 1 calabacín, 1 ramita de</p>	<p>Maíz 0.520% - 156 veces</p> <p>Cebolla 0.367% - 110 veces</p> <p>Leche 0.437% - 131 veces</p> <p>Plátano 0.183% - 55 veces</p> <p>Huevo 0.160% - 48 veces</p> <p>Ayote 0.140% - 42 veces</p> <p>Achiote 0.137% - 41 veces</p> <p>Sopa 0.133% - 40 veces</p> <p>Chiltoma 0.123% - 37 veces</p> <p>Elote 0.063% - 19 veces</p> <p>Pescado 0.063% - 19 veces</p>

<p><i>cilantro</i> picadito, sal y pimienta al gusto (...)." (Recetas de Nicaragua, s.f.).</p>	<p>Cilantro 0.033% - 10 veces</p> <p>Calabaza 0.030% - 9 veces</p> <p>Camarones 0.013% - 4 veces</p> <p>Sopa de queso 0.013% - 4 veces</p> <p>Sopa de verduras 0.013% - 4 veces</p> <p>Almejas 0.010% - 3 veces</p> <p>Sopa marinera 0.010% - 3 veces</p> <p>Sopa de pescado seco 0.006% - 2 veces</p>
<p>Tamal [lempos=="tamal-n"] [psique] o [de frijol]</p> <p>"<i>Tamales pisques</i> y rellenos con <i>arroz</i>. El <i>tamal</i> es el pan nuestro de cada día de las mesas nicaragüenses, se elaboran en todo el país y tiene infinidad de variedades y presentaciones, en esta ocasión te traemos los <i>tamales pisques</i> los cuales son la delicia gastronómica por excelencia. Ingredientes: 2 lb de <i>maíz</i>, 1 lb de <i>arroz</i>, 1 lb de <i>frijoles</i> rojos, hojas de guineo las necesarias, ¼ de litro de aceite, 1 <i>cebolla</i> mediana, 1 <i>chiltoma</i> pequeña, agua la necesaria, ½ taza de cal o ceniza (...)." (Recetas de Nicaragua, s.f.).</p> <p>"<i>Tamal de frijol</i>. Ingredientes: <i>maíz</i>, sal, <i>frijoles</i>, hoja de caña de castilla. Preparación: se nesquiza el <i>maíz</i> y se muele, una vez molido se puntea al gusto con sal, se hace una tortilla y se cubre con los <i>frijoles</i> molidos envolviéndose en hojas de caña de castilla en el fondo de la olla, se pone un tapasco de madera de sollate para que los <i>tamales</i> no toquen el fondo y estén todos en el recipiente se cosen alrededor de una hora. <i>Tamal</i> tigre. Ingredientes: <i>maíz</i>, pujagua, semillas tostadas de ayote molidas, chile (...)." (López, W., Karolina García, M., 2017).</p>	<p>Maíz 0.520% - 156 veces</p> <p>Cebolla 0.367% - 110 veces</p> <p>Arroz 0.220% - 66 veces</p> <p>Chiltoma 0.123% - 37 veces</p> <p>Tamal 0.043% - 13 veces</p> <p>Tamales 0.027% - 8 veces</p> <p>Tamal pisque 0.017% - 5 veces</p> <p>Frijol rojo 0.003% - 1 vez</p> <p>Tamal de frijol 0.003% - 1 vez</p>
<p>Tortilla de maíz [term("tortilla_de_maíz-x")]</p>	<p>Maíz 0.520% - 156 veces</p>

<p>“Cada persona toma una o más <i>tortillas de maíz</i> sobre las cuales se le colocara un poco de lo contenido en cada ‘indito.’” (Punto de Encuentro, 2019, 27 de diciembre).</p> <p>“El gallo pinto se sirve con queso, <i>tortilla</i> o pan y también, como acompañante indispensable de la popular fritanga.” (Mojica L., Y.; Reyes, E., 2016, 14 de septiembre).</p> <p>“Marucas, deliciosas <i>tortillas de maíz</i> asadas rellenas de pollo, proveniente de Nicaragua. Ingredientes: 8 <i>elotes</i>, ½ taza de leche, ½ kg de queso, 1kg de pechuga de pollo, 2 dientes de ajo, 4 cucharadas de mantequilla, crema, güirila, sal, azúcar y queso al gusto (...).” (Recetas de Nicaragua, s.f.).</p>	<p>Tortilla 0.080% - 24 veces</p> <p>Tortillas 0.080% - 24 veces</p> <p>Elote 0.063% - 19 veces</p> <p>Tortilla de maíz 0.033% - 10 veces</p>
<p>[Guiso de] Chilote [lempos=="chilote-n"]</p> <p>“Cuando el mondongo está suave, se agrega arroz molido y verduras en trozo como quequisque, chayote, <i>chiltomas</i>, <i>cebollas</i>, elote, <i>chilotes</i> y continúa cociéndose hasta que está lista la sopa, que se acompaña con aguacate y queso.” (La voz del sandinismo, s.f.).</p> <p>“Otro guiso especial es este de <i>chilotes</i>, es muy común ver su preparación en las casas de familia en Nicaragua donde aprovechan el <i>chilote</i> al máximo. Ingredientes: 25 <i>chilotes</i>, ½ barra de mantequilla, ½ litro de <i>leche</i>, 1 onza de maicena, sal al gusto, <i>achiote</i> al gusto, 1 <i>cebolla</i> picada, 1 <i>chiltoma</i> picada, 1 diente de ajo picado (...).” (Recetas de Nicaragua, s.f.).</p>	<p>Leche 0.437% - 131 veces</p> <p>Cebolla 0.367% - 110 veces</p> <p>Achiote 0.137% - 41 veces</p> <p>Chiltoma 0.123% - 37 veces</p> <p>Mantequilla 0.073% - 22 veces</p> <p>(Guiso de) Chilote 0.043% - 13 veces</p>
<p>Quesillo [lempos=="quesillo-n"]</p> <p>“El <i>quesillo</i> es sencillo de preparar: en una <i>tortilla</i>, se coloca una pieza de <i>quesillo</i>, luego se envuelve y en la parte superior se coloca un poco de <i>cebolla</i> en vinagre, y finalmente se vierte <i>crema</i> fresca abundante y una pizca de sal.” (Vianica.com, s.f.).</p> <p>“El <i>quesillo</i> es una comida rápida, pero su preparación requiere de varias horas de trabajo ya que una vez que la leche se ha cuajado, se extrae de las tinas para luego echar sobre ella agua hirviendo, y con unos gigantescos molinillos, un par de mujeres comienza a agitarlo con el propósito de que el calor del agua convierta la <i>cuajada</i> en un <i>queso</i> semi derretido o blando. Este proceso lo tienen que repetir por tres veces, hasta que el <i>quesillo</i> tome la textura y el punto requerido. Mientras se amasa de <i>quesillo</i> aún permanece caliente, las mujeres comienzan a sacarlo y a partir en pequeños trozos para luego formar una especie de <i>tortilla</i> o trenza. Esto es un trabajo doloroso, porque las manos de las mujeres tienen que soportar el calor del <i>quesillo</i>, porque si se enfría no se le puede dar el punto. Mientras esto sucede</p>	<p>Leche 0.437% - 131 veces</p> <p>Cebolla 0.367% - 110 veces</p> <p>Queso 0.237% - 71 veces</p> <p>Tortilla 0.160% - 48 veces</p> <p>Crema 0.120% - 36 veces</p> <p>Quesillo 0.067% - 20 veces</p> <p>Chile 0.063% - 19 veces</p> <p>Cuajada</p>

<p>otro grupo de mujeres se dedica a preparar las <i>tortillas</i>, y otras las ensaladas. Se sirve, sobre la <i>tortilla</i> caliente se pone el <i>quesillo</i> y se le agrega la ensalada de cebollita bien picada, sal y <i>chile</i> y luego se agrega <i>crema dulce</i>.” (Guía de viajes de Nicaragua, s.f.).</p>	<p>0.047% - 14 veces</p>
<p>[Gallo pinto [pintado] o Gallopinto [lempos=="gallopinto-n"]]</p> <p>“El <i>gallopinto</i> es el platillo más típico y representativo del país, de cada 10 familias 9 consumen <i>gallo pinto</i> en uno de sus tiempos de comida, principalmente en el desayuno o cena. Muchas veces viene acompañado en su mayoría por <i>queso</i>, <i>crema</i>, <i>huevos fritos</i>, <i>carne asada</i>, <i>tajadas de plátanos</i> o <i>plátanos maduros fritos</i>.” (Guía de viajes de Nicaragua, s.f.).</p> <p>“El <i>gallo pintado</i> es un ejemplo de ello. Para hacer este platillo, se preparan los <i>frijoles</i> rojos y el <i>arroz</i> por separado. Los granos se sazonan con una base de <i>ajos</i> y el <i>arroz</i> con <i>cebolla</i> y un <i>pimiento</i> local, conocido como <i>chiltoma</i>. Luego, se fríen juntos, a fin de lograr que se amalgamen los sabores y texturas. El <i>gallo pintado</i> está presente en las mesas de los nicaragüenses casi a diario, siendo reconocido como el plato insignia de la nación.” (Punto de Encuentro, 2019, 27 de diciembre).</p> <p>“El <i>gallo pinto</i> se originó con la llegada de los españoles, popularizado por los esclavos de los colonizadores. De acuerdo a Bayardo Cuadra, la tradición de revolver los <i>frijoles</i> con el <i>arroz</i> no es una costumbre exclusivamente nicaragüense: ‘Existe en la mayoría de países latinoamericanos, solo que los nombres varían’, asegura. Sin embargo, la cuchara nica se reconoce porque utiliza <i>frijoles</i> rojos en vez de negros, como se hace en el resto de lugares. De igual manera, en la Costa Caribe al famoso <i>gallo pinto</i> se le llama ‘<i>rice and beans</i>’ y la única variante es que lo fríen con aceite de coco. El <i>gallo pinto</i> se sirve con <i>queso</i>, <i>tortilla</i> o <i>pan</i> y también, como acompañante indispensable de la popular fritanga.” (Mojica L., Y.; Reyes, E., 2016, 14 de septiembre).</p>	<p>Cebolla 0.367% - 110 veces</p> <p>Carne 0.270% - 81 veces</p> <p>Queso 0.237% - 71 veces</p> <p>Arroz 0.220% - 66 veces</p> <p>Plátano 0.183% - 55 veces</p> <p>Huevo 0.160% - 48 veces</p> <p>Frijol 0.150% - 45 veces</p> <p>Chiltoma 0.123% - 37 veces</p> <p>Crema 0.120% - 36 veces</p> <p>Gallo pinto 0.050% - 15 veces</p> <p>Gallopinto 0.033% - 10 veces</p> <p>Gallo pintado 0.013% - 4 veces</p> <p>Pimiento 0.020% - 6 veces</p> <p>Rice and beans 0.006% - 2 veces</p>
<p>Sopa de mondongo [term("sopa_de_mondongo-x")]</p> <p>“<i>Sopa de mondongo</i>. Es una de las comidas típicas de Nicaragua más deliciosas y que se prepara en cualquier temporada. La especialidad de Masatepe inicia su preparación lavando el <i>mondongo</i> muy bien con bicarbonato, naranja agria y limón. Luego se corta en trozos</p>	<p>Cebolla 0.367% - 110 veces</p> <p>Arroz 0.220% - 66 veces</p> <p>Chiltoma</p>

<p>pequeños y se pone a cocer con <i>cebolla</i>, <i>chiltoma</i> y ajo. Cuando el <i>mondongo</i> está suave, se agrega arroz molido y verduras en trozo como <i>quequisque</i>, <i>chayote</i>, <i>chiltomas</i>, <i>cebollas</i>, <i>elote</i>, <i>chilotes</i> y continúa cociéndose hasta que está lista la sopa, que se acompaña con <i>aguacate</i> y queso.” (La voz del sandinismo, s.f.).</p> <p>“<i>Sopa de mondongo</i>. Esta sopa es típica del departamento de Masaya, ubicado en la costa pacífica de Nicaragua. Está hecho con panza de res, también conocida como <i>mondongo</i> o <i>callos</i>. Lo primero que se hace es lavar el <i>mondongo</i> con bicarbonato, <i>limón</i> y naranja agria, para poder picarlo en trozos pequeños. Después se procede a cocinar con <i>chiltoma</i> o pimentón dulce, <i>cebollas</i> y ajos hasta que la carne esté blanda. Luego se añaden verduras picadas finamente, repitiendo las <i>cebollas</i>, <i>chiltomas</i>, ajos, junto al maíz o <i>elotes</i> desgranados, <i>quequisque</i> (tubérculo rico en almidón), <i>chayotes</i>. Esta sopa, después que está lista se acompaña con queso fresco local y <i>aguacate</i> en trozos.” (Punto de Encuentro, 2019, 27 de diciembre).</p> <p>“Deliciosa <i>sopa de mondongo</i>, con vegetales, verdura y arroz muy consumida en Nicaragua, se puede servir con un toque de <i>limón</i>. Ingredientes: 3 kg de <i>mondongo</i>, 5 tomates, 4 <i>chiltomas</i>, 4 dientes de ajo, 3 achiotes, 1 rama cilantro picadita, 3 ayotes, 2 kg de yuca, 1 repollo, 5 <i>cebollas</i>, 2 cucharadas de achiote, 6 <i>elotes</i>, 1 kg de arroz cocido, sal y pimienta al gusto (...).” (Recetas de Nicaragua, s.f.).</p>	<p>0.123% - 37 veces</p> <p>Yuca 0.107% - 32 veces</p> <p>Elote 0.063% - 19 veces</p> <p>Limón 0.063% - 19 veces</p> <p>Mondongo 0.047% - 14 veces</p> <p>Cilantro 0.033% - 10 veces</p> <p>Sopa de mondongo 0.033% - 10 veces</p> <p>Aguacate 0.027% - 8 veces</p> <p>Chilotes 0.027% - 8 veces</p> <p>Chayote 0.017% - 5 veces</p> <p>Quequisque 0.013% - 4 veces</p> <p>Callos 0.003% - 1 veces</p> <p>Pimentón dulce 0.003% - 1 veces</p>
<p>[Baho o] Vaho [lempos=="vaho-n"]</p> <p>“El <i>vaho</i>, según Bayardo Cuadra Moreno, se remonta a los tiempos precolombinos. Nuestros antepasados ya venían cocinando <i>vaho</i> con <i>carne</i> de otros animales silvestres, debajo de hojas de chagüite, antes de la llegada de los españoles. Cuando estos se aparecieron en estas tierras, el <i>vaho</i> se modificó con el uso de la <i>carne</i>. En vez de usar animales silvestres, comenzaron a agregar carne de res.” (Mojica L., Y.; Reyes, E., 2016, 14 de septiembre).</p> <p>“<i>Baho</i>. Comida típica nicaragüense, elaborada con <i>carne</i> de res preferiblemente salada de un día para otro y condimentada con abundante <i>cebolla</i> y <i>tomate</i>, yuca, <i>plátano</i> verde, <i>plátano</i> maduro. El cual se cocina al vapor y es cubierto para su cocción con hoja de <i>plátano</i> el cual le da un sabor muy particular, se sirve acompañado de ensalada</p>	<p>Cebolla 0.367% - 110 veces</p> <p>Carne 0.270% - 81 veces</p> <p>Tomate 0.187% - 56 veces</p> <p>Plátano 0.183% - 55 veces</p> <p>Vaho 0.033% - 10 veces</p> <p>Baho 0.006% - 2 veces</p>

<p>de repollo con <i>tomate</i> y zanahoria. Esta comida es muy típica en la zona central y pacífica del país, en la zona atlántica tiene una diferencia es que se elabora con leche de <i>coco</i> y se puede sustituir la <i>carne</i> de res por <i>pescado</i>, es conocido como <i>rondón</i>.” (Vianica.com, s.f.).</p>	<p><u>Información complementaria</u></p> <p>Coco 0.133% - 40 veces</p> <p>Pescado 0.063% - 19 veces</p> <p>Rondón 0.006% - 2 veces</p>
<p>Vigorón [lempos=="vigorón-n"]</p> <p>“El <i>vigorón</i>. Este plato de fácil preparación es a base de <i>yuca</i> cocida, <i>chicharrón</i> y una capa final de <i>ensalada de repollo</i>. Para disfrutar de un delicioso <i>vigorón</i> simplemente necesitas de <i>yuca</i> pelada, lava y picada en trozo, aproximadamente un kilo, la cual pondrás sancochar. Una vez blanda, unos 20 minutos, la retiras del fuego. Para la ensalada requieres de 2 <i>tomates</i> picados en cuadritos, medio <i>repollo</i> picado en finas tiras y una <i>cebolla</i> picada. Esto lo aderezas con ½ taza de vinagre y sal al gusto. Se sirve sobre hojas de chaquite o plátano primero la <i>yuca</i>, encima el <i>chicharrón</i> y se cubre con la ensalada. El acompañante perfecto es un poco de picante y listo.” (Punto de Encuentro, 2019, 27 de diciembre).</p> <p>“El <i>vigorón</i>: este plato conserva su origen en la ciudad de Granada, en donde se preparan muy exquisitos. En un plato cubierto por una parte de una hoja de plátano, se colocan <i>yuca</i> cocida, <i>chicharrón</i> y una <i>ensalada de repollo y tomate</i>.” (Vianica.com, s.f.).</p>	<p>Cebolla 0.367% - 110 veces</p> <p>Tomate 0.187% - 56 veces</p> <p>Yuca 0.107% - 32 veces</p> <p>Chicharrón 0.043% - 13 veces</p> <p>Vigorón 0.033% - 10 veces</p> <p>Ensalada de repollo 0.033% - 10 veces</p>
<p>Fritanga [lempos=="fritanga-n"]</p> <p>“<i>Fritanga</i>. Esta es una gran variedad de comida que la podés encontrar todos los días por la noche en cualquier esquina principalmente en Managua, en las fritangas podés encontrar <i>carne</i> asada de res, de <i>pollo</i> o <i>cerdo</i>, las que podés acompañar con un riquísimo gallopinto, tortilla o tajadas de <i>plátano</i> o maduro, también podés encontrar tacos que se elaboran con <i>carne</i> de res o <i>pollo</i> desmenuzada envueltos en tortilla los cuales se fríen en aceite caliente hasta que queden bien tostados. En una <i>fritanga</i> no puede faltar una riquísima enchilada que está compuesta por una tortilla rellena de arroz con <i>carne</i> desmenuzada y chile, esta se fríe y se acompaña con ensalada. En las <i>fritangas</i> también podés encontrar una variedad de <i>chorizos</i>, tortas de papa, <i>queso</i> frito con tajadas de <i>plátano</i> verde o maduro. No podés visitar Nicaragua sin disfrutar de una rica <i>fritanga</i> acompañada de un refresco, bebida gaseosa o de una cervecita bien helada.” (Guía de viajes de Nicaragua, s.f.).</p>	<p>Carne 0.270% - 81 veces</p> <p>Queso 0.237% - 71 veces</p> <p>Cerdo 0.197% - 59 veces</p> <p>Plátano 0.183% - 55 veces</p> <p>Pollo 0.077% - 23 veces</p> <p>Chile 0.063% - 19 veces</p> <p>Fritanga 0.033% - 10 veces</p>

	Chorizo 0.027% - 8 veces
Ensalada de repollo [term("ensalada_de_repollo-x")] [con tomate] “El cual se cocina al vapor y es cubierto para su cocción con hoja de plátano el cual le da un sabor muy particular, se sirve acompañado de <i>ensalada de repollo con tomate</i> y <i>zanahoria</i> .” (Guía de viajes de Nicaragua, s.f.). “Al vigorón no le cambiaría la <i>ensalada de repollo</i> , pero sí le agregaría aderezo de maní y al vaho no le quitaría por ningún motivo las hojas de chagüite.” (Mojica L., Y.; Reyes, E., 2016, 14 de septiembre). “Posteriormente se sirven agregándoles el frijol molido (el cual deberá estar previamente cocido y condimentado), la cuajada picadita y su <i>ensalada de repollo con tomate</i> y cebolla.” (Recetas de Nicaragua, s.f.).	Tomate 0.187% - 56 veces Ensalada 0.083% - 25 veces Rapollo 0.053% - 16 veces Ensalada de repollo 0.033% - 10 veces Zanahoria 0.030% - 9 veces
[Plátano] Maduro [term("plátano_maduro-x")] [frito] “Muchas veces viene acompañado en su mayoría por queso, crema, huevos fritos, carne asada, tajadas de plátanos o <i>plátanos maduros fritos</i> .” (Guía de viajes de Nicaragua, s.f.). “Este plato debe acompañarse de la famosa fritanga, lo cual es asado de carne de res, cerdo o pollo acompañados por el tradicional gallo pinto, ensalada criolla (repollo, tomate picado en cuadros, vinagre o limón) y tajadas de <i>plátano o maduro frito</i> y queso frito.” (Recetas de Nicaragua, s.f.).	Plátano 0.183% - 55 veces Aceite 0.157% - 47 veces [Plátano] Maduro 0.063% - 19 veces Maduro frito 0.033% - 10 veces
DULCES TÍPICOS	FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)
Perrerreque [lempos=="perrerreque-n"] [nicaragüense] “Aunque muchos pueden pensar que la cosa de horno y el <i>perrerreque</i> son comidas por su elaboración a base de <i>maíz</i> y que se puede comer como desayuno con su taza de café, ¡no señores!, estas dos son postres que bien se pueden comer a cualquier hora del día.” (Recetas de Nicaragua.com, s.f.). “El <i>perrer[r]eque</i> nicaragüense es un delicioso postre a base de <i>maíz</i> y <i>leche</i> el cual es muy popular en varias zonas del país, es una especie de <i>pastel</i> o torta dulce con mucho sabor tradicional y hoy aprenderás a elaborarlo tú mismo. Ingredientes: 2 tazas de masa de <i>maíz</i> , 1 barra de <i>mantequilla</i> , 1 taza de <i>leche</i> , 4 <i>huevos</i> , 1 taza de cuajada, 1 ½ tazas de azúcar, 2 cucharadas de polvo de hornear, sal y <i>canela</i> al gusto (...).” (Recetas de Nicaragua, s.f.).	Maíz 0.520% - 156 veces Leche 0.437% - 131 veces Huevo 0.160% - 48 veces Canela 0.160% - 48 veces Mantequilla 0.073% - 22 veces Pastel 0.040% - 12 veces

	<p>Perrerreque nicaragüense 0.023% - 7 veces</p>
<p>Rosquillas [lempos=="rosquillas-n"]</p> <p>“Las <i>rosquillas</i>: estos bocadillos son especialidad de la ciudad de Somoto, en el departamento de Madriz. Se combinan masa de <i>maíz</i> con <i>queso</i> rallado, <i>huevo</i>, <i>mantequilla</i>, <i>manteca</i> de res derretida y <i>manteca</i> de cerdo. Se hornea hasta que tuestan y se les da una forma circular.” (Vianica.com, s.f.).</p> <p>“Entre la gran variedad de dulces están las deliciosas cajetas, entre ellas de leche, coco, collolito y papaya. También está el ayote en miel, leche burra, churros, buñuelos, cosa de horno, perrerreques y <i>rosquillas</i>.” (Recetas de Nicaragua.com, s.f.).</p>	<p>Maíz 0.520% - 156 veces</p> <p>Huevo 0.160% - 48 veces</p> <p>Queso 0.237% - 71 veces</p> <p>Mantequilla 0.073% - 22 veces</p> <p>Manteca 0.067% - 20 veces</p> <p>Rosquillas 0.027% - 8 veces</p>
<p>Cajeta de leche [term("cajeta_de_leche-x")]</p> <p>“En este sentido la dulcería no se excluye de ninguna forma en las mesas de los nicaragüenses. Atrévete a realizar una <i>cajeta de leche</i>, <i>coco</i>, <i>maní</i> o coyolito o simplemente un <i>manjar</i> y sabrás a lo que nos referimos.” (Bojorge, J., 2019, 10 de septiembre).</p> <p>“Aquí elaboramos todo lo que es <i>cajeta</i> por libra, tenemos el <i>manjar de leche</i>, tenemos la <i>cajeta de leche</i>, tenemos la papaya y miel, tenemos el ayote en miel, tenemos el icaco, el requesón, la <i>cajeta</i>, la <i>cajeta de coco</i> rosada y negra, también tenemos el riquísimo <i>coyolito</i> en miel, así como jocote, almíbar y lo que es por ejemplo el churro, el trocante, la leche burra.” (Peña, A., 2020, 3 de marzo).</p> <p>“Las <i>cajetas de leche</i> son una de los dulces más conocidos en Nicaragua y uno de los más deliciosos. Ingredientes: 8 tazas de <i>leche</i>, 4 tazas de azúcar <i>vainilla</i> al gusto (...).” (Comidas y recetas de Nicaragua, s.f.).</p>	<p>Leche 0.437% - 131 veces</p> <p>Coco 0.133% - 40 veces</p> <p>Vainilla 0.067% - 20 veces</p> <p>Cajeta 0.123% - 37 veces</p> <p>Cajeta de leche 0.027% - 8 veces</p> <p>Manjar 0.013% - 4 veces</p> <p>Coyolito 0.010% - 3 veces</p> <p>Maní 0.010% - 3 veces</p>
<p>Cusnaca [lempos=="cusnaca-n"]</p> <p>“<i>Cusnaca</i>. Una receta atípica que se presenta como un postre a base de <i>cojotes</i> y <i>arroz</i> al que se le pone <i>cebolla</i> y azúcar y se espesa en cocción con <i>leche</i>, es un postre de la gastronomía nicaragüense que no debes dejar de probar hoy. Ingredientes: 30 <i>jocotes</i>, ½ taza de <i>arroz</i>, 1½ taza de <i>leche</i>, 1 <i>cebolla</i> pequeña, 2 cucharadas de aceite, 1 taza de</p>	<p>Leche 0.437% - 131 veces</p> <p>Cebolla 0.367% - 110 veces</p> <p>Arroz 0.220% - 66 veces</p>

<p><i>dulce atado</i>, ½ taza de azúcar, <i>canela</i> y pimienta al gusto (...).” (Recetas de Nicaragua, s.f.).</p>	<p>Canela 0.160% - 48 veces</p> <p>Cusnaca 0.027% - 8 veces</p> <p>Dulce (de) rapadura 0.020% - 6 veces</p> <p>Dulce (de) atado 0.006% - 2 veces</p> <p>Cojotes 0.003% - 1 vez</p>
<p>Pan dulce [term("pan_dulce-x")] [de Navidad]</p> <p>“<i>Pan dulce de Navidad</i>. Ingredientes: 200 g de uvas <i>pasas</i>, 200 g de frutas confitadas, 200 g de nueces, 200 g de castañas de cajú, 200 g de almendras, 100 cc de <i>ron</i>. Para el fermento: 300g de harina, 25g de miel, 25g de levadura fresca, 150cc de agua. Para la masa: 90g de levadura fresca, 100cc de <i>leche</i>, 4 <i>huevos</i>, 300g de azúcar, 20g de extracto de malta, 10g de sal, 1 cdita de esencia de <i>vainilla</i>, 700g de harina, 200g de <i>mantequilla</i> (...).” (Comidas y recetas de Nicaragua, s.f.).</p>	<p>Leche 0.437% - 131 veces</p> <p>Huevo 0.160% - 48 veces</p> <p>Pan 0.077% - 23 veces</p> <p>Mantequilla 0.073% - 22 veces</p> <p>Vainilla 0.067% - 20 veces</p> <p>Pan dulce 0.030% - 9 veces</p> <p>Ron 0.023% - 7 veces</p> <p>Pasas 0.010% - 3 veces</p> <p>Pan dulce de Navidad 0.006% - 2 veces</p>
<p>[Sopa borracha o] Pastel [lempos=="pastel-n"] [tres leches]</p> <p>“<i>Tres leches</i>. Ingredientes: Para el <i>pastel</i>: 1 taza de azúcar, 5 <i>huevos</i> del granjero 1/2 taza de <i>leche</i>, 1/2 cucharadita de extracto de <i>vainilla</i>, 1 taza de harina, 1 cucharadita de polvo para hornear para el <i>almíbar</i>: 1 lata de <i>leche condensada</i>, 1 lata de <i>leche evaporada</i>, 1 lata de crema de <i>leche</i>, 1 cucharadita de extracto de <i>vainilla</i> para el <i>merengue</i>: 1 taza de azúcar, 1/4 de taza de agua, 3 claras de <i>huevo</i> del granjero (...).” (La voz del sandinismo, 2018, 1 de enero).</p>	<p>Leche 0.437% - 131 veces</p> <p>Huevo 0.160% - 48 veces</p> <p>Almíbar 0.067% - 20 veces</p> <p>Vainilla 0.067% - 20 veces</p> <p>Pastel</p>

	<p>0.040% - 12 veces</p> <p>Pastel tres leches 0.033% - 10 veces</p> <p>Merengue 0.017% - 5 veces</p> <p>Leche condensada 0.010% - 3 veces</p> <p>Sopa borracha 0.003% - 1 vez</p>
<p>Dulce de rapadura [term("dulce_de_rapadura-x")] [de atado] [de caña]</p> <p>“El <i>atado</i> o <i>tapa de dulce</i>, también llamado ‘<i>rapadura</i>’ es el jugo que se obtiene de la <i>caña</i> de azúcar cristalizado por medio de la evaporación hasta formar una miel muy espesa que cuando se seca se solidifica. No sufre ningún proceso de refinamiento ni proceso químico. Es azúcar más natural que el azúcar blanco refinado. Son ejemplo de los dulces típicos, el piñonate que se prepara con papaya verde, bienmesabe a base de plátano, ayote en miel, turrone de trigo o maíz, gofios, trocantes, antefrijol, cajeta de zapoyol, de hierba, coco, leche y mucho más.” (Justina González, M., 2016, 3 de diciembre).</p>	<p>Dulce 0.250% - 75 veces</p> <p>Caña 0.030% - 9 veces</p> <p>Dulce de rapadura 0.023% - 7 veces</p> <p>Atado de dulce 0.013% - 4 veces</p> <p>Dulce de caña 0.006% - 2 veces</p> <p>Dulce de atado 0.003% - 1 vez</p>
<p>Ayote [lempos=="ayote-n"] [en miel]</p> <p>“El <i>ayote en miel</i> en Nicaragua es uno de los postres que se consumen más en las celebraciones de la purísima y la gritería. Ingredientes: 2 <i>ayotes</i> grandes (calabaza, calabacera, zapallo, auyama, pipián, purú, sapuyo, abóbora, boganga, calabaza bonetera, calabaza botonera, calabaza confitera, calabaza de san juan, calabaza forrajera, calabaza pastelera, calabaza redonda, calabazo, camolenga), 1 dulce para rayar o de <i>rapadura</i> (lo consigue en cualquier tienda de comestibles en Nicaragua si vive en el extranjero puede usar <i>miel</i> de abeja), 1 <i>canela</i>, 1 taza azúcar (...).” (Comidas y recetas de Nicaragua, s.f.).</p> <p>“Hacemos hincapié en que en su gran mayoría utilizan ingredientes naturales, como frutas verdes o maduras, semillas, vegetales como plátano y <i>ayote</i>, entre los cuales te mencionamos los más consumidos: <i>ayote en miel</i>, almíbar de frutas como mango o papaya, toronja en <i>miel</i>.” (Recetas de Nicaragua, 2019, 3 de octubre).</p>	<p>Canela 0.160% - 48 veces</p> <p>Ayote 0.140% - 42 veces</p> <p>Miel 0.127% - 38 veces</p> <p>Ayote en miel 0.033% - 10 veces</p> <p>Calabaza 0.030% - 9 veces</p> <p>Rapadura 0.027% - 8 veces</p>
Buñuelos [lempos=="buñuelos-n"]	Canela

<p>“Los <i>buñuelos</i> se sirven con la miel rociada por encima.” (Grupo Industrial El Granjero, s.f.).</p> <p>“Los <i>buñuelos</i> son un postre que mayormente se consume en las celebraciones de semana santa y son muy deliciosos. Ingredientes: 2lb <i>yuca</i>, 1 cucharidita de polvo para hornear, 1lb azúcar, <i>canela</i> en raja al gusto, 1 lb queso, 2 <i>huevos</i>, 1/2 lt <i>aceite</i> (...).” (Comidas y recetas de Nicaragua, s.f.).</p>	<p>0.160% - 48 veces</p> <p>Huevo 0.160% - 48 veces</p> <p>Aceite 0.157% - 47 veces</p> <p>Miel 0.127% - 38 veces</p> <p>Yuca 0.107% - 32 veces</p> <p>Buñuelos 0.040% - 12 veces</p>
<p>Cajeta de coco [term("cajeta_de_coco-x")]</p> <p>“Las <i>cajetas de coco</i> un un dulce que cada tarde los nicas lo consumismo con un pequeño bocadillo dulce después del almuerzo. Ingredientes: 4 <i>cocos</i>, 2 libras de azúcar (2 dulce de <i>rapadura</i> si es <i>cajeta</i> negra), <i>canela</i>, <i>clavo de olor</i>, colorante de cocina (si se trata de cajeta negra no usar) (...).” (Comidas y recetas de Nicaragua, s.f.).</p> <p>“El producto lo preparan de manera artesanal y aseguran que nunca han visitado un molino para rayar los <i>cocos</i> o moler frutas, ya que lo hacen a mano con rayadores de madera. Así preparan <i>cajetas de coco</i>, piñonate de <i>coco</i> y papaya, <i>cajeta</i> de leche, de papaya, tamarindo con <i>coco</i>, huevos chimbos o limones, a como ella les dice.” (La voz del sandinismo, 2016, 23 de noviembre).</p>	<p>Canela 0.160% - 48 veces</p> <p>Coco 0.133% - 40 veces</p> <p>Cajeta 0.123% - 37 veces</p> <p>Clavo de olor 0.097% - 29 veces</p> <p>Cajeta de coco 0.027% - 8 veces</p> <p>Rapadura 0.027% - 8 veces</p> <p>Panela 0.006% - 2 veces</p>
<p>Espumillas [lempos=="espumilla-n"]</p> <p>“Las <i>espumillas</i> son un dulce muy rico y algo esponjoso que a cualquier niño le encanta degustar, perfecto para sus cumpleaños. Ingredientes: 8 claras de <i>huevo</i>. 1 ¼ libra de azúcar. Procedimiento: se coloca en una olla las claras de <i>huevo</i> y el azúcar, mezcle con la mano hasta que el azúcar esté bien disuelto, luego coloque sobre la hornilla a fuego lento y continúe batiendo con la mano, cuando esté caliente retírelo. Bata con la batidora a velocidad fuerte hasta que forme picos duros, coloque el turrón en diferentes porciones y colorea del color deseado.” (Comidas y recetas de Nicaragua, s.f.).</p>	<p>Huevo 0.160% - 48 veces</p> <p>Espumilla 0.023% - 7 veces</p>
<p>Gofio[s] [lempos=="gofio-n"]</p>	<p>Canela 0.160% - 48 veces</p>

<p>“El <i>gofio</i> nica se acostumbra a comer sobre todo en las fiestas de diciembre, especialmente durante conocida como La gritería. En algunas regiones acostumbran a agregar <i>jengibre</i> al <i>gofio</i>, lo cual le da un ligero sabor picante.” (Celaya, O., 2016, 3 de agosto).</p> <p>“El <i>gofio</i> se considera una potente merienda ya que tiene un elevado nivel nutricional por sus ingredientes, tiene un intenso y exquisito sabor por las especias que lleva, así que disfruta hoy de este espectacular postre. Ingredientes: 1 lb de pinol molido, 2 tazas de <i>dulce de atado</i>, 2 cucharadas de <i>jengibre</i>, 3 rajas de <i>canela</i>, 4 <i>clavos de olor</i> (...).” (Recetas de Nicaragua, s.f.).</p>	<p>Clavo de olor 0.097% - 29 veces</p> <p>Jengibre 0.053% - 16 veces</p> <p>Gofio 0.033% - 10 veces</p> <p>Gofios 0.023% - 7 veces</p> <p>Dulce (de) atado 0.006% - 2 veces</p>
<p>[Curbasá o] Almíbar [lempos=="almíbar-n"] [nicaragüense]</p> <p>“El <i>almíbar</i> o <i>curbasá</i> es un dulce representativo de la tradición gastronómica de Nicaragua, que se consume especialmente en Semana Santa. Se basa en la mezcla de frutas dulces y ácidas combinadas con <i>atado de dulce</i> que también se conoce como “dulce de <i>rapadura</i>”, el cual es elaborado a base de jugo de caña de azúcar. Las conservas de frutas son importantes, ya que contienen sales minerales, ácidos orgánicos y vitaminas. La alternativa de la fruta en <i>almíbar</i> es una manera diferente de consumir fruta; además permite consumirla fuera de su temporada de producción.” (Comité Nacional de productores de azúcar, s.f.).</p> <p>"El <i>almíbar</i> lleva en sus ingredientes: <i>mango</i>, <i>jocote</i>, <i>papaya</i>, <i>coco</i>, grosella, <i>marañón</i>, dulce, <i>clavo de olor</i>, pimienta de chapa, y es cocinado a fuego lento, comenta doña Lubys Zuniga, propietaria de Dulceria La Granadina, ubicada en el Mercado Roberto Huembes(...).” (Zeledón, J., 2018, 26 de febrero).</p>	<p>Coco 0.133% - 40 veces</p> <p>Clavo de olor 0.097% - 29 veces</p> <p>Almíbar 0.067% - 20 veces</p> <p>Papaya 0.057% - 17 veces</p> <p>Rapadura 0.027% - 8 veces</p> <p>Jocote 0.023% - 7 veces</p> <p>Mango 0.023% - 7 veces</p> <p>Atado de dulce 0.013% - 4 veces</p> <p>Curbasá 0.006% - 2 veces</p> <p>Almíbar nicaraguense 0.003% - 1 vez</p> <p>Marañón 0.003% - 1 vez</p>
<p>BEBIDAS TÍPICAS</p>	<p>FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)</p>
<p>Chicha de maíz [term("chicha_de_maíz-x")]</p>	<p>Maíz 0.520% - 156 veces</p>

<p>“<i>Chicha de maíz</i>: esta bebida lleva un proceso de varios días. El <i>maíz</i> se deja en agua toda una noche para que suavice. Al día siguiente se muele y luego se coloca en agua, se le agrega colorante rojo y se cuece. Al enfriar, se le agrega dulce rallado y más agua. Al día siguiente se le agrega más agua y el azúcar.” (Vianica.com, s.f.).</p> <p>“<i>Chicha de maíz</i>. Este refresco es super refrescante y dulcito, es típico de consumo en las purísimas, lee por qué.” (Celaya, O., 2016, 3 de agosto).</p> <p>“<i>Chicha de maíz</i>. Es la bebida más vieja de Nicaragua, esta data desde el tiempo de los aborígenes. En aquel tiempo esta bebida no se agregaba azúcar y se le dejaba por días hasta que fermentara. Era tan fuerte como la cerveza. A este tipo de chicha fuerte se le conoce como <i>chicha bruja</i>. Ingredientes: 2 libras de <i>maíz</i>, 12 tazas de azúcar, 1 ½ taza de esencia especial (compuesta de esencias de frambuesa, banano y vainilla, la venden ya preparada), 1 taza de dulce rallado, 26 tazas de agua o 6 ½ litros para comenzar, colorante rojo (...).” (Comidas y recetas de Nicaragua, s.f.).</p>	<p>Vainilla 0.067% - 20 veces</p> <p>Chicha 0.040% - 12 veces</p> <p>Chicha de maíz 0.023% - 7 veces</p>
<p>[Pinolillo o] Pinol [lempos=="pinolillo-n"]</p> <p>“<i>Pinolillo</i>: bebida típica nacional. Si te habías preguntado: ¿Cuál es la bebida típica de Nicaragua? La más representativa es el <i>pinolillo</i>, conocé por qué.” (Recetas de Nicaragua.com, s.f.).</p> <p>“<i>Pinol</i>. Se puede hacer con leche o simplemente con agua, a pesar de que se llama ‘similar’ al <i>pinolillo</i>, su sabor es diferente, descubrí por qué.” (Celaya, O., 2016, 3 de agosto).</p> <p>El <i>pinolillo</i> tiene mucho nexos con la cultura nicaragüense, pues su consumo es tan difundido y tradicional que esta bebida se transformó en uno de los símbolos del país, cuando incluso los nicaragüenses a menudo se refieren a sí mismos como pinoleros, con mucho orgullo. Ingredientes: para <i>pinolillo</i>, 2 cucharadas de harina de <i>maíz</i>, 2 cucharadas de <i>cacao</i> en polvo sin azúcar, 3 cucharaditas de azúcar o <i>miel</i>, 1/4 cucharadita de <i>canela</i> molida, 1/4 cucharadita de pimienta jamaica (allspice) molida, 1 pisco de <i>clavo de olor</i> molido, 1 taza de <i>leche</i> descremada, 1 taza de agua fría (...).” (Celaya, O., 2016, 3 de agosto).</p> <p>“<i>Pinolillo</i>. Ingredientes: <i>maíz</i>, <i>cacao</i>, <i>canela</i>, <i>clavo de olor</i>, azúcar. Preparación: se tuesta el <i>maíz</i> y el <i>cacao</i> de manera individual, se deja enfriar y se muelen con <i>canela</i> y <i>clavo de olor</i>, se mezcla con agua y se endulza al gusto. Se sirve con hielo (...).” (López, W., Karolina García, M., 2017).</p>	<p>Maíz 0.520% - 156 veces</p> <p>Leche 0.437% - 131 veces</p> <p>Canela 0.160% - 48 veces</p> <p>Miel 0.127% - 38 veces</p> <p>Pinol 30 0.100% - 30 veces</p> <p>Clavo de olor 0.097% - 29 veces</p> <p>Pinolillo 0.080% - 24 veces</p> <p>Cacao 0.080% - 24 veces</p>
<p>Tiste [lempos=="tiste-n"]</p>	<p>Maíz 0.520% - 156 veces</p>

<p>“<i>Tiste</i>, por su parte, constituye una bebida similar al <i>pinol</i> o el pinolillo, también a base de <i>maíz</i> y <i>cacao</i>, pero a diferencia del pinolillo lleva una proporción mayor de <i>cacao</i>, y en la región de occidente (León y Chinandega) suelen añadirle tortilla ‘amanecida’ en trozos que son remojados en agua y luego molidos para darle mayor consistencia. El <i>tiste</i> también es una bebida típica del Oriente guatemalteco, principalmente en el departamento de Chiquimula, cuyos principales ingredientes son <i>cacao</i>, maíz, achiote y azúcar al gusto.” (Celaya, O., 2016, 3 de agosto).</p> <p>“<i>Tiste</i>. El <i>tiste</i> es una bebida de consistencia cremosa, ya que sus ingredientes se prestan para ello, tiene un sabor intenso que hace de esta bebida muy particular, se consume mayormente en los pueblos y las costas de Nicaragua. Ingredientes: 8 tortillas, 4 onzas de <i>cacao</i> en grano, 2 lbs. de <i>pinol</i> blanco, 1 litro de <i>leche</i>, <i>canela</i> al gusto, azúcar al gusto (...).” (Recetas de Nicaragua, s.f.).</p>	<p>Leche 0.437% - 131 veces</p> <p>Canela 0.160% - 48 veces</p> <p>Pinol 0.100% - 30 veces</p> <p>Cacao 0.080% - 24 veces</p> <p>Tiste 0.033% - 10 veces</p>
<p>Cacao [lempos=="cacao-n"]</p> <p>“El <i>cacao</i> es una bebida a base de la semilla del <i>cacao</i> es una bebida tradicional y muy rica. Ingredientes: 2 litros de <i>leche</i>, 4 onz. de semillas de cacao con todo y cáscaras (En USA y otros países se encuentran en tiendas mexicanas o latinoamericanas), 1/2 taza de <i>arroz</i> blanco, lavado y dejado en remojo desde el día anterior, rajas de <i>canela</i>, 2 <i>clavos de olor</i>, azúcar al gusto(...).” (Comidas y recetas de Nicaragua, s.f.).</p>	<p>Leche 0.437% - 131 veces</p> <p>Arroz 0.220% - 66 veces</p> <p>Canela 0.160% - 48 veces</p> <p>Cacao 0.080% - 24 veces</p> <p>Clavos de olor 0.097% - 29 veces</p>
<p>[Refresco] Fresco [lempos="fresco-j"] [de arroz [con piña]]</p> <p>“Bebidas típicas comúnmente llamado ‘<i>frescos</i>’, es un tipo de jugo natural de fruta fresca hecho a pedido. Las frutas se cortan y mezclan, se agrega un poco de agua y se vierte todo en una pequeña bolsa de plástico que se puede llevar para beber a cualquier lugar. Las más comunes son las jamaicas a base de flor de ibiscus de color remolacha, muy sabrosa con o sin azúcar, y tés grama típicos de Granada, elaborados con buenas hierbas de jardín infundidas y mezcladas con agua.” (Recetas de Nicaragua, 2019, 4 de octubre).</p> <p>“El freco de <i>arroz con piña</i>: para esta bebida se ponen a hervir con un poco de clavo de olor juntos la <i>piña</i> y el <i>arroz</i>, hasta que este último revienta. Luego se deja enfriar y se licua agregándole más agua, y posteriormente se cuela y se queda con el líquido. A este se le agrega un poco de <i>vainilla</i>, frambuesa y azúcar al gusto.” (Vianica.com, s.f.).</p>	<p>Arroz 0.220% - 66 veces</p> <p>Clavo de olor 0.097% - 29 veces</p> <p>Vainilla 0.067% - 20 veces</p> <p>Fresco 0.053% - 16 veces</p> <p>Piña 0.047% - 14 veces</p> <p>Fresco de arroz con piña 0.013% - 4 veces</p>

<p>“<i>Fresco de piña y arroz</i>. Esta bebida es un clásico de la gastronomía nicaragüense, es a base de <i>arroz con piña</i> y especias a la que gusta a niños y adultos, resulta que se hace de consumo recurrente en varias zonas del país y es común que se venda en las calles y sitios públicos como una bebida refrescante, hoy te traemos la receta. Ingredientes: 1 <i>piña</i> pelada y picada, 2 tazas de <i>arroz</i>, 2 litros de agua, 1 lb de azúcar, 6 <i>clavos de olor</i>, 3 pimientos dulces, 1 cucharada de esencia de frambuesa (...).” (Recetas de Nicaragua, s.f.).</p>	
<p>Tibio [lempos="tibio-j"]</p> <p>“<i>Tibio</i>. Una bebida que usualmente se consume de noche y antes de dormir, para soñar como un rey y reina.” (Recetas de Nicaragua.com, s.f.).</p> <p>“Referente al <i>tibio</i>, es otra variante de la bebida, a base de <i>pinolillo</i> que se toma caliente y más espesa de lo normal. Según la costumbre, las mujeres que recién dieron a luz deben alimentarse con productos livianos, y el <i>tibio</i> es uno de los más aconsejados. Se dice que ayuda a que a la mujer le baje la leche para amamantar al recién nacido. Generalmente se acompaña la ingesta de tibio con tortilla con cuajada o queso seco, para que, según la creencia popular la mujer no «agarre aire».” (Celaya, O., 2016, 3 de agosto).</p>	<p>Pinolillo 0.080% - 24 veces</p> <p>Tibio 0.017% - 5 veces</p>
<p>Café [lempos=="café-n"] [de Jinotega] [Presto]</p> <p>“El <i>café</i> es la bebida nacional, no hay que olvidar que Nicaragua es un país eminentemente cafetalero y con grano de alta calidad de exportación.” (Vianica.com, s.f.).</p> <p>“El grano de <i>café de Jinotega</i> es considerado el mejor en toda Nicaragua, el <i>café</i> cosechado en este departamento destaca por su aroma tan suave y por su sabor tan puro.” (Recetas Nicaraguenses, s.f.).</p> <p>“En Nicaragua existe una gran variedad en bebidas típicas, la mas popular es el <i>café</i> una de las grandes compañías del país es <i>café presto</i> una empresa que procesa el <i>café</i> para ser consumido de una manera muy rápida.” (Recetas Nicaraguenses, s.f.).</p>	<p>Café 0.040% - 12 veces</p> <p>Café de Jinotega 0.003% - 1 vez</p> <p>Café presto 0.003% - 1 vez</p>
<p>Cerveza [lempos=="cerveza-n"] [Toña] [Victoria]</p> <p>“No podés visitar Nicaragua sin disfrutar de una rica fritanga acompañada de un refresco, bebida gaseosa o de una <i>cervecita</i> bien helada.” (Guía de viajes de Nicaragua, s.f.).</p> <p>“Hay dos tipos de <i>cerveza</i> nacional, la <i>Toña</i> con sabor intenso y muy sabroso y que es un poco más ligera, dos</p>	<p>Cerveza 0.030% - 9 veces</p> <p>Cerveza Toña 0.013% - 4 veces</p> <p>Cerveza Victoria 0.010% - 3 veces</p>

<p>cervezas de fabricación propia en Nicaragua.” (Recetas de Nicaragua, 2019, 4 de octubre).</p> <p>“Las bebidas alcohólicas más comunes en el país son: <i>cerveza Toña</i> (...).” (Recetas Nicaraguenses, s.f.).</p>	
<p>[Licor] Joyita [lempos="joyita-n"]</p> <p>“La <i>joyita</i> es agua ardiente es uno de los <i>licores</i> más famosos en toda Nicaragua por su valor que es muy bajo a comparación con otros <i>licores</i> y por lo fuerte que puede ser un trago de este famoso guaro. (...) en Nicaragua se preparan licores 100% naturales estos se producen en los sectores rurales, estos <i>licores</i> son fabricados a base de uvas como el sabor más común y de otros ingredientes.” (Recetas Nicaraguenses, s.f.).</p>	<p>Licor 0.027% - 8 veces</p> <p>Licor “Joyita” 0.013% - 4 veces</p>
<p>[Ron] Flor de caña [term("flor_de_caña-x")]</p> <p>“En cuanto a bebidas alcohólicas, los amantes del <i>ron</i> están de suerte, en Nicaragua se produce la <i>Flor de Caña</i>, un espléndido ron mucho mejor que el que habitualmente se consume en Europa.” (Vianica.com, s.f.).</p> <p>“Sin embargo, la bebida nacional de los nicaragüenses es el <i>ron</i> blanco o ámbar, siempre que sea <i>Flor de Caña</i>, la marca nacional de renombre internacional.” (Recetas de Nicaragua, 2019, 4 de octubre).</p>	<p>Ron 0.023% - 7 veces</p> <p>Ron Flor de caña 0.013% - 4 veces</p>

19. PANAMÁ

TOKENS: 30 021

PALABRAS: 25 631



PLATOS TÍPICOS	FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)
<p>Arroz con ["arroz" con ...] [chorizo [y ajíes]]</p> <p>“Otros platos de <i>arroz</i> típicos de Panamá son <i>arroz</i> con mariscos, <i>arroz con chorizo</i> y <i>ajíes</i>, <i>arroz</i> con cerdo y vegetales y el famoso <i>arroz fututiao</i> (<i>arroz</i> preparado con <i>cebolla</i>, ajo, cilantro, sal, pimienta, ají y tocino).” (Exoticca, s.f.).</p> <p>“<i>Arroz con chorizo</i>. Una exquisita preparación de <i>arroz</i>, en este caso frito, con <i>chorizo</i> tableño, que te encantará. Ingredientes: ½ kg de vegetales mixtos, 3 tazas <i>arroz</i> blanco cocido, 1 <i>cebolla</i>, 1 diente de ajo picado, 5 <i>chorizos</i> tableños, 2 cucharaditas de aceite de aguacate, 3 cucharadas de <i>salsa de soja</i>, 1 cucharada <i>salsa</i> de ostión, 1 cucharada de aceite de sésamo, 3 ramitos de cebollinas picados (...).” (Recetas de Panamá, s.f.).</p>	<p>Arroz 0.682% - 205 veces</p> <p>Cebolla 0.260% - 78 veces</p> <p>Ají 0.103% - 31 veces</p> <p>Chorizo 0.080% - 24 veces</p> <p>Arroz con chorizo 0.033% - 10 veces</p> <p>Arroz fututiao 0.007% - 2 veces</p>

<p>“Arroz con chorizo y ajíes dulces. Ingredientes: 2 tazas de arroz, ½ cebolla, 12 de ajíes dulces chicos, 100 gr de chorizo, aceite, 4 tazas de agua, sal (...).” (Recetas de Panamá, s.f.).</p>	<p>Salsa de soja 0.007% - 2 veces</p>
<p>Arroz con ["arroz" con ...] [guandú y coco]</p> <p>“Arroz con <i>guandú</i>. La diferencia de este plato con el anterior, es que se usa de base arroz blanco con coco. Hay dos formas de prepararlo, o bien se agrega el <i>guandú</i> (frijol de palo) fresco, o bien se sofríe con ajo y <i>cebollas</i> antes de agregar el arroz. Este toque de <i>coco</i> lo hace diferenciarse del guacho por su sabor.” (Exoticca, s.f.).</p> <p>“El <i>arroz con guandú</i> se considera un platillo de sabor autóctono panameño. Entre sus ingredientes se encuentran arroz de grano largo, aceite vegetal, <i>cebolla</i>, <i>guandú</i>, cilantro, agua y sal. El arroz se junta y forma una especie de cilindro adornado con una hojita de perejil, teniendo así una presentación elegante. Por lo general se lo consume acompañado de carne guisada y ensalada de verduras.” (Recetas de Panamá, 2018, 3 de noviembre).</p> <p>“Arroz con <i>guandú</i> de palo. Es un arroz que me gusta, es poco ingrediente, pero se le presento. Ingredientes: <i>guandú</i>, 1 libra arroz como guste, sal al gusto, aceite, 1 ajo (...).” (Perez Camargo, Y., 2019, 23 de enero).</p>	<p>Arroz 0.682% - 205 veces</p> <p>Cebolla 0.260% - 78 veces</p> <p>Coco 0.207% - 62 veces</p> <p>Guandú 0.067% - 20 veces</p> <p>Arroz con guandú [y coco] 0.033% - 10 veces</p>
<p>Arroz con ["arroz" con ...] [mariscos]</p> <p>“Entre los platillos típicos de la gastronomía panameña cuyo producto base es el arroz está el arroz con pollo, arroz con guandú, arroz con mariscos, arroz verde, arroz con puerco y vegetales, arroz con chorizo y ajíes dulces, arroz fututiao, arroz con chorizo, guacho de arroz, arroz con mollejas, arroz con leche y arroz con piña.” (Emanuel, Z., 2017, 19 de junio).</p> <p>“El <i>arroz con mariscos</i> está conformado por arroz, variedad de mariscos, camarones, leche de coco, perejil, ajo, <i>cebolla</i> y <i>culantro</i>. En algunos restaurantes suelen condimentarlo con limón para acentuar el sabor, así también suele ser decorado con hojas de perejil para una mejor presentación.” (Recetas de Panamá, 2018, 1 de diciembre).</p>	<p>Arroz 0.682% - 205 veces</p> <p>Cebolla 0.260% - 78 veces</p> <p>Coco 0.207% - 62 veces</p> <p>Marisco 0.127% - 38 veces</p> <p>Culantro 0.083% - 25 veces</p> <p>Cilantro 0.060% - 18 veces</p> <p>Arroz con mariscos 0.033% - 10 veces</p> <p>Camarones 0.017% - 5 veces</p>
<p>Arroz con ["arroz" con ...] [pollo]</p>	<p>Arroz</p>

<p>“Entre los ingredientes están el <i>arroz</i>, pechuga de <i>pollo</i>, <i>cebolla</i>, apio, achiote, <i>aceituna</i>, <i>alcaparras</i>, <i>tomate</i>, <i>guisantes</i>, <i>zanahoria</i>, <i>pimiento</i>, sal y ajo. Se lo consume especialmente durante el almuerzo y, debido a su facilidad de preparación, es consumida especialmente en el entorno familiar.” (Recetas de Panamá, 2018, 1 de diciembre).</p> <p>“<i>Arroz</i> mezclado con <i>pollo</i> y algunos vegetales como apio, <i>cebolla</i> y <i>zanahorias</i> conforman el plato perfecto para un almuerzo o una cena.” (Telemetro.com, 2015, 23 de marzo).</p> <p>“El <i>arroz con pollo</i> al estilo panameño, es un plato típico muy preparado en las fiestas patrias de panamá, de fácil preparación y degustada en todas las regiones del país. Ingredientes: 1 lb de <i>arroz</i> entero, 1 <i>pollo</i> tierno, 3 ó 4 libras, 4 <i>pimientos</i> morrones, 1 <i>cebolla</i>, 3 Cucharadas de manteca o aceite, <i>aceitunas</i> y <i>alcaparras</i>, 4 <i>tomates</i>, 2 dientes de ajo, 1 latita de pasta <i>tomate</i>, 4 ajíes grandes, 1 taza de ‘<i>petit pois</i>’ o <i>guisantes</i>, perejil, 4 tazas de agua, sal al gusto (...).” (Recetas de Panamá, s.f.).</p>	<p>0.682% - 205 veces</p> <p>Cebolla 0.260% - 78 veces</p> <p>Pollo 0.237% - 71 veces</p> <p>Tomate 0.157% - 47 veces</p> <p>Arroz con pollo 0.077% - 23 veces</p> <p>Pimiento 0.070% - 21 veces</p> <p>Zanahoria 0.057% - 17 veces</p> <p>Achiote 0.033% - 10 veces</p> <p>Guisantes 0.023% - 7 veces</p> <p>Aceituna 0.013% - 4 veces</p> <p>Petit pois 0.010% - 3 veces</p> <p>Alcaparras 0.003% - 1 vez</p>
<p>Guacho ["guacho" de ...] [de arroz] [de mariscos]</p> <p>“El <i>guacho de arroz</i> o <i>guacho</i> panameño consiste en <i>arroz</i> asopado y cocido en caldo. Existen dos variantes populares del <i>guacho</i> que son el de <i>mariscos</i> y el de rabito de puerco. Otras variantes igualmente solicitadas en los puestos de comida son el de pollo, el de frijoles y el de guandú. Sus ingredientes pueden variar de acuerdo al gusto de la persona, pero las que suelen utilizarse para su elaboración son el <i>arroz</i>, <i>yuca</i>, <i>ñame</i>, ajo, <i>salsa de tomate</i>, <i>ají</i> dulce y culantro. (...) Por su parte está el <i>arroz con mollejas</i>. Éste se prepara con mollejas, <i>arroz</i>, pimiento rojo, <i>cebolla</i>, diente de ajo, champiñones, <i>tomate</i>, caldo de ave, aceite de oliva, azafrán, hoja de laurel y sal. Se le considera una variante del <i>arroz con pollo</i> y, aunque el sabor es similar, sus ingredientes y preparación pueden variar.” (Recetas de Panamá, 2018, 1 de diciembre).</p>	<p>Arroz 0.682% - 205 veces</p> <p>Cebolla 0.260% - 78 veces</p> <p>Yuca 0.177% - 53 veces</p> <p>Marisco 0.127% - 38 veces</p> <p>Ají 0.103% - 31 veces</p> <p>Ñame</p>

<p>“<i>Guacho de mariscos</i>. El arroz con <i>mariscos</i> o <i>guacho de mariscos</i> es un delicioso platillo muy típico de la cocina panameña, repleta de sabores marinos que no podrás dejar de probar. Ingredientes: 3 tazas de <i>arroz</i>, 2 kg de <i>mariscos</i> mixtos, 1,5 kg.de camarones sin cáscara, 1 taza de <i>cebolla</i> picada, ½ taza de <i>ají</i> dulce picado, ½ taza de <i>pimentón</i> picado en cuadros, 4 ajos picados finamente, ¼ taza de <i>cebolla</i> verde picada, ½ taza de culantro picado, ½ taza de guisantes, ½ taza de zanahorias en cuadros, 2 cucharadas de curry en polvo, 6 tazas de caldo de <i>mariscos</i>, 2 cucharadas de aceite, sal y pimienta al gusto (...).” (Recetas de Panamá, s.f.).</p> <p>“Veraguas es la única provincia de Panamá que tiene salida al Mar Caribe y al océano Pacífico, se pueden encontrar platillos como: el <i>guacho de mariscos</i> con camarones, langostinos, calamares, concha negra y almejas; <i>guacho de cangrejo</i>; pescado ahumado o frito acompañado con patacones, yuca frita o plátano maduro enterrado.” (Emanuel, Z., 2017, 19 de junio).</p>	<p>0.060% - 18 veces</p> <p>Guacho 0.053% - 16 veces</p> <p>Pimentón 0.043% - 13 veces</p> <p>Salsa de tomate 0.020% - 6 veces</p> <p>Guacho de arroz 0.013% - 4 veces</p> <p>Guacho de mariscos 0.013% - 4 veces</p> <p>Guacho de cangrejo 0.007% - 2 veces</p>
<p>Bollo de maíz [term("bollo_de_maíz-x")]</p> <p>“<i>Bollos de maíz</i> nuevo. Ingredientes: 20 mazorcas de <i>maíz</i> nuevo, ½ barra de mantequilla, hojas de mazorca o capullos, sal y azúcar, hilo (para el amarrado de los bollos). Preparación: las mazorcas se deben pelar, quitar la barba y luego desgranar, no te olvides de reservar las hojas para envolver los <i>bollos</i> con un chuchillo, cortar las 20 mazorcas extrayendo los granos, teniendo cuidado de no cortar las mazorcas ya que el tronco o tusa de la mazorca puede amargar la preparación.” (Chiari, R., 2018, 8 de agosto).</p>	<p>Maíz 0.406% - 122 veces</p> <p>Bollo 0.137% - 41 veces</p> <p>Mantequilla 0.063% - 19 veces</p> <p>Bollo de maíz 0.039% - 12 veces</p>
<p>[Tortilla] Changa [lempos=="changa-n"]</p> <p>“Tortilla de <i>maíz</i> nuevo. Esta deliciosa y típica receta también es conocida en toda Panamá como <i>changa</i>, esta tortilla se diferencia de las otras tortillas por su sabor dulce y de mayor suavidad. Ingredientes: 10 mazorcas de <i>maíz</i> nuevo, 1 cucharadita de azúcar, 1 cucharadita de sal, 2 hojas limpias de mata de plátano (...).” (Recetas de Panamá, s.f.).</p> <p>“La <i>changa</i> como receta típica panameña. Este plato es sumamente sencillo de preparar porque las <i>changas</i> no son más que <i>torrejas de maíz</i> nuevo. Es preparada en todo el país, variando su preparación dependiendo de la provincia.” (Exoticca, s.f.).</p> <p>“La cocina de Herrera es muy tradicional y arraigada al folclore; en ella encontramos chorizos azuerenses, arroz blanco con frijoles, <i>changa</i> con tasajo o carne de cerdo, sancocho de gallina de patio, carne salada (seca y ahumada), lechona con bollo, chicharrones, arroz con guandú, ensalada</p>	<p>Maíz 0.406% - 122 veces</p> <p>(Tortilla) Changa 0.033% - 10 veces</p> <p>Torrejita de maíz 0.033% - 10 veces</p>

<p>de todo, chicha de <i>maíz</i> nuevo o nacido.” (Recetas de Panamá, 2018, 2 de diciembre).</p>	
<p>Tamal [lempos="tamal-n"] [panameño]</p> <p>“<i>Tamales</i>. Al igual que en otras regiones de Latinoamérica, en Panamá también se preparan los <i>tamales</i>. Para elaborar los <i>tamales</i> panameños se utiliza <i>gallina</i> o <i>pollo</i>, <i>maíz</i>, <i>tomates</i>, <i>alcaparras</i>, <i>cebolla</i>, <i>cilantro</i>, <i>ajíes</i> y hojas de plátano o bijao. Su sabor recuerda un poco a los tamales mexicanos por el picante.” (Exoticca, s.f.).</p> <p>“<i>Tamales</i> panameños: la verdadera receta de cómo hacer <i>tamales</i> de panameños, podrás conseguirlo en el Oeste de Panamá, donde se preparan los <i>tamales de maíz</i> rellenos con <i>pollo</i>, puerco o una mezcla de ambos, y también se les añade <i>achiote</i>.” (Exoticca, s.f.).</p>	<p>Maíz 0.406% - 122 veces</p> <p>Cebolla 0.260% - 78 veces</p> <p>Pollo 0.237% - 71 veces</p> <p>Tomate 0.157% - 47 veces</p> <p>Ají 0.103% - 31 veces</p> <p>Culantro 0.083% - 25 veces</p> <p>Tamal 0.080% - 24 veces</p> <p>Cilantro 0.060% - 18 veces</p> <p>Gallina 0.047% - 14 veces</p> <p>Achiote 0.033% - 10 veces</p>
<p>Tortilla de maíz [term("tortilla_de_maíz-x")] [panameña]</p> <p>“La <i>tortilla de maíz</i>, o ‘<i>tortilla panameña</i>’, es la comida tradicional más popular en el desayuno panameño. La misma consiste en un disco hecho con <i>maíz</i> cocido. Su preparación varía de acuerdo a las regiones del país, conformando así tres tipos de <i>tortillas</i> panameñas: La <i>tortilla frita</i>, cuyos ingredientes son el <i>maíz</i> y el aceite, con opción de añadir a la masa un plátano o queso rallado; la <i>tortilla asada</i>, caracterizada por su gran tamaño y la cual es preparada con maíz viejo sobre una cazuela; y la <i>tortilla changa</i>, el cual incluye una mezcla de <i>maíz</i> amarillo nuevo y queso blanco desmenuzado sobre cazuela. Esta última es consumida, en gran medida, por los oriundos de las provincias del interior de Panamá.” (Recetas de Panamá, 2018, 3 de noviembre).</p>	<p>Maíz 0.406% - 122 veces</p> <p>Tortilla 0.067% - 20 veces</p> <p>Tortilla changa 0.033% - 10 veces</p> <p>Tortilla de maíz o panameña 0.033% - 10 veces</p> <p>Tortilla asada 0.003% - 1 vez</p> <p>Tortilla frita 0.003% - 1 vez</p>

<p>Patacones [lempos="patacón-n"]</p> <p>“Para preparar los <i>patacones</i> se utiliza <i>plátano</i> verde, el cual se aplana y fríe, dando lugar a una especie de tortitas de plátano fritas deliciosas. En otros países latinoamericanos se conocen como tostones, tajada o tachinos.” (Exoticca, s.f.).</p> <p>“Los <i>patacones</i> o tostones son una entrada muy sencilla y sabrosa que se hace con los <i>plátanos verdes</i> en muy pocos pasos. Ingredientes: 3 <i>plátanos verdes</i>, <i>aceite</i>, sal (...).” (Recetas de Panamá, s.f.).</p> <p>“<i>Patacones</i> panameños. Ingredientes: 4 <i>plátanos verdes</i>, sal al gusto, <i>aceite</i> (...).” (Recetas de Panamá, s.f.).</p> <p>“Los <i>patacones</i> se pueden hacer con distintos acompañantes, algunos platos que se pueden hacer con ellos son: <i>patacones</i> con pescado (o cualquier marisco), <i>patacones</i> con pollo, <i>patacones</i> con carne, <i>patacones</i> con queso amarillo, <i>patacones</i> con albóndigas ¿Y tú con que preparas los <i>patacones</i>?” (Chiari, R., 2018, 28 de mayo).</p>	<p>Aceite 0.323% - 97 veces</p> <p>Plátano 0.203% - 61 veces</p> <p>Patacones 0.073% - 22 veces</p> <p>Plátano verde 0.033% - 10 veces</p>
<p>Mondongo [lempos="mondongo-n"] [a la culona] o [panameño]</p> <p>“<i>Mondongo a la culona</i>. Con este estrambótico nombre bautizan los panameños a un invento culinario, que viene a ser una mezcla de sabores con un resultado excepcional. Se prepara un caldo con <i>tripas de res</i>, <i>chorizo</i>, <i>cebollas</i>, <i>ají</i>, <i>cilantro</i>, <i>ajos</i>, <i>tomates</i>, <i>guisantes</i> y <i>zanahorias</i>. Se adereza con sal y pimienta y se sirve acompañado de arroz blanco.” (Exoticca, s.f.).</p> <p>“El <i>mondongo</i> es una de las exquisiteces de la cocina panameña, un guiso muy jugoso que evoca los auténticos sabores afroantillanos. Se estila comer guisado aderezados con verduras y el aroma de las hierbas. Ingredientes: 1,5 kg de <i>mondongo</i>, taza de aceite de oliva, 1 taza de <i>cebolla</i> picada, 3 dientes de ajo, 1 lata de <i>salsa de tomate</i>, 1 ají chombo picado, 2 tazas de papas cortada en cubos, 2 tazas de <i>zanahoria</i> picada en cubos, 1 manojo de <i>cilantro</i>, 2 tazas de agua caliente, 2 cucharaditas de sal, 1 cucharadita de pimienta, 2 limones, 3 cucharadas de aceite (...).” (Recetas de Panamá, s.f.).</p>	<p>Cebolla 0.260% - 78 veces</p> <p>Tomate 0.157% - 47 veces</p> <p>Ají 0.103% - 31 veces</p> <p>Culantro 0.083% - 25 veces</p> <p>Chorizo 0.080% - 24 veces</p> <p>Cilantro 0.060% - 18 veces</p> <p>Zanahoria 0.057% - 17 veces</p> <p>Mondongo 0.033% - 10 veces</p> <p>Guisantes 0.023% - 7 veces</p> <p>Mondongo a la culona 0.010% - 3 veces</p>

	<p>Mondongo panameño 0.023% - 7 veces</p> <p>Tripas de res 0.003% - 1 vez</p>
<p>[Carne] Ropa vieja [term("ropa_vieja-x")]</p> <p>“La <i>ropa vieja</i> es la manera como en muchos países de Centroamérica y Latinoamérica le dicen a la <i>carne</i> deshilachada, concretamente de falda. La <i>carne</i> se cocina con una base de <i>tomate</i>, ajo, <i>cebolla</i> y un poco de <i>pimentón</i> y se acompaña con una porción de arroz. En Panamá es común servir esta receta panameña con patacones, trozos de plátano verde fritos y aplanados.” (Exoticca, s.f.).</p> <p>“La <i>carne ropa vieja</i> es un plato que consiste en <i>carne</i> bien condimentada con <i>cebollas</i> y pimientos de los 3 colores. Ingredientes: 600 gr de <i>carne</i> de falda de res, 1 <i>cebolla</i> y media, 1 cuarto de <i>ají</i> pimiento verde, 6 dientes de ajo, 1 pizca de comino en polvo, 1 pizca de <i>orégano</i> seco, sal, pimienta, 2 o 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, ½ <i>ají</i> pimiento verde mediano, ½ <i>ají</i> pimiento rojo mediano, ½ <i>ají</i> pimiento amarillo mediano, 1 lata de <i>salsa de tomate</i>, 1 taza de <i>vino</i> seco, 1 pizca de azúcar (...).” (Recetas de Panamá, s.f.).</p> <p>“La ‘<i>ropa vieja</i>’, en cambio, consiste en <i>carne</i> deshilachada cocinada con <i>tomate</i>, ajo, <i>cebolla</i>, pimienta y arroz. En Panamá se suele servir con patacones y trozos de plátanos fritos.” (Recetas de Panamá, 2018, 3 de noviembre).</p>	<p>Cebolla 0.260% - 78 veces</p> <p>Carne 0.233% - 70 veces</p> <p>Tomate 0.157% - 47 veces</p> <p>Ají 0.103% - 31 veces</p> <p>Pimentón 0.043% - 13 veces</p> <p>Orégano 0.033% - 10 veces</p> <p>[Carne] Ropa vieja 0.033% - 10 veces</p> <p>Salsa de tomate 0.020% - 6 veces</p> <p>Vino 0.020% - 6 veces</p>
<p>Sancocho panameño [term("sancocho_panameño-x")]</p> <p>“<i>Sancocho</i>. Este plato consiste en una <i>sopa</i> de verduras muy condimentada, a la que se añade diferentes tipos de <i>carne</i> y <i>tubérculos</i>. Otras sopas populares de la gastronomía de Panamá son la <i>sopa</i> de <i>carne</i>, la <i>sopa</i> de pata de vaca, la <i>sopa</i> de frijoles y la <i>sopa</i> de mariscos.” (Exoticca, s.f.).</p> <p>“El <i>sancocho panameño</i> es uno de los platos más identificativos de la gastronomía de Panamá. La verdadera receta de <i>sancocho panameño</i> se hace con carne de <i>gallina</i> de patio y el manjar se sirve a modo de <i>sopa</i>. El plato es un guiso de <i>carne</i> dura y se añade <i>cilantro</i>, <i>orégano</i>, <i>cebolla</i>, ajo, vegetales y un poco de sal. Se cocina la <i>gallina</i> a fuego lento manteniéndola húmeda con chorros de agua. Una vez el plato está cocido se le añade ñame, un <i>tubérculo</i> propio de las zonas húmedas, y se acompaña con arroz.” (Exoticca, s.f.).</p>	<p>Cebolla 0.260% - 78 veces</p> <p>Carne 0.233% - 70 veces</p> <p>Sopa 0.153% - 46 veces</p> <p>Culantro 0.083% - 25 veces</p> <p>Cilantro 0.060% - 18 veces</p> <p>Gallina 0.047% - 14 veces</p>

<p>“Ingredientes: <i>gallina</i> cortada en piezas pequeñas (si es gallina de patio o criolla mejor), 5 libras de ñame, 1 <i>cebolla</i>, 5 ajís pequeño <i>culantro</i> al gusto, 4 a 5 dientes de ajo. Quiero aclarar que el verdadero sancocho panameño, como verdura solo lleva el ñame, no lleva yuca, maíz ni ninguna otra verdura.” (Chiari, R., 2018, 26 de mayo).</p>	<p>Orégano 0.033% - 10 veces</p> <p>Sancocho panameño 0.033% - 10 veces</p> <p>Tubérculos 0.030% - 9 veces</p>
<p>Yuca al ["yuca" a ...] [mojo] [moho] [estilo panameño]</p> <p>“<i>Yuca al mojo</i> al estilo panameño. La <i>yuca al mojo</i> o <i>yuca al moho</i> es un plato que pasa de ser un plato sencillo a uno más trabajado y un sabor delicioso gracias a un adobo que se le añade a las <i>yucas</i>. este adobo le da un giro al sabor de las <i>yucas</i>. Ingredientes: 2 lb de <i>yuca</i>, 4 <i>limones</i>, 4 dientes de ajo, 1 <i>cebolla</i> chica, 5 hojas de <i>culantro</i>, 1 ramita de <i>perejil</i>, 1 <i>pimiento</i> chico rojo (opcional), aceite al gusto, sal al gusto (...).” (Chiari, R., 2018, 14 de agosto).</p> <p>“La <i>yuca al moho</i> o <i>yuca al moho</i> estilo panameño se considera un acompañamiento ya sea de <i>chicharrones</i>, <i>pollo</i> o <i>carne</i> asada... Te estoy dando ideas ya que puede ser acompañado por lo que se te antoje en el momento o porque no comerlo sin nada más. El <i>pimiento</i> rojo le da una presentación muy bonita, puedes probarlo también.” (Chiari, R., 2018, 14 de agosto).</p>	<p>Cebolla 0.260% - 78 veces</p> <p>Pollo 0.237% - 71 veces</p> <p>Carne 0.233% - 70 veces</p> <p>Yuca 0.177% - 53 veces</p> <p>Limón 0.140% - 42 veces</p> <p>Pimiento 0.070% - 21 veces</p> <p>Perejil 0.050% - 15 veces</p> <p>Chicharrón 0.027% - 8 veces</p> <p>Yuca al mojo 0.023% - 7 veces</p> <p>Yuca al moho 0.010% - 3 veces</p>
<p>[Rondón] Sopa de marisco [term("sopa_de_marisco-x")]</p> <p>“Otras sopas populares de la gastronomía de Panamá son la <i>sopa de carne</i>, la <i>sopa de pata de vaca</i>, la <i>sopa de frijoles</i> y la <i>sopa de mariscos</i>.” (Exoticca, s.f.).</p> <p>“<i>Rondón</i>. Este plato típico panameño es una <i>sopa de mariscos</i> cuyo origen es anglo afroantillano. Para elaborar el plato se cocina una <i>sopa de marisco</i> o pescado con verduras y tubérculos, a la que se añaden especias, chiles</p>	<p>Sopa 0.153% - 46 veces</p> <p>Marisco 0.127% - 38 veces</p> <p>Plátano verde 0.033% - 10 veces</p> <p>Sopa de marisco</p>

<p>dulces, <i>plátano verde</i> y leche de coco. Una exquisitez que debes probar durante tu viaje.” (Exoticca, s.f.).</p>	<p>0.033% - 10 veces</p> <p>Rondón 0.010% - 3 veces</p> <p>Sopa de carne 0.007% - 2 veces</p> <p>Chile 0.003% - 1 vez</p> <p>Sopa de frijol 0.003% - 1 vez</p> <p>Sopa de pata de vaca 0.003% - 1 vez</p>
<p>Ceviche [lempos="ceviche-n"]</p> <p>“Ceviche Les toca el turno a los devotos del pescado y los mariscos con uno de los platos típicos de Panamá más sabrosos: el ceviche. Su sabor es dulce y ácido al mismo tiempo, y para elaborarlos, los panameños marinan el pescado y los mariscos con lima. El ceviche panameño se sirve con galletas o plátanos fritos.” (Exoticca. s.f.).</p> <p>“El ceviche panameño se sirve con galletas o plátanos fritos.” (Exoticca, s.f.).</p> <p>“Ceviche de mango Ingredientes al gusto mango al gusto limón al gusto cilantro al gusto ají dulce al gusto cebolla morada al gusto jengibre al gusto pimentón amarillo al gusto sal rosada (...).” (Mi cocina Fmarsiglia, 2020, 20 de mayo).</p>	<p>Limón 0.140% - 42 veces</p> <p>Pescado 0.117% - 35 veces</p> <p>Ají 0.103% - 31 veces</p> <p>Ceviche 0.033% - 10 veces</p>
<p>Chuletas [lempos="chuleta-n"] [con salsa [de piña]]</p> <p>“Una combinación agridulce de chuletas con salsa de piña que te permitirá sorprender a tus invitados realizando esta receta en pocos pasos. Ingredientes Aceite 6 chuletas ahumadas Mantequilla 1 diente de ajo, finamente picado 1 ½ taza de jugo de piña 2 cucharadas de azúcar moreno 2 ramas de canela 3 clavos de olor 1 lata de piña 100 gr de cerezas(...).” (Recetas de Panamá, s.f.).</p>	<p>Canela 0.127% - 38 veces</p> <p>Piña 0.107% - 32 veces</p> <p>Mantequilla 0.063% - 19 veces</p> <p>Clavos de olor 0.037% - 11 veces</p> <p>Chuleta 0.033% - 10 veces</p> <p>Chuleta con salsa de piña 0.027% - 8 veces</p>

	<p>Clavo de olor 0.020% - 6 veces</p> <p>Salsa de piña 0.010% - 3 veces</p>
<p>Ensalada de ["ensalada" de ...] [feria [o toldo]] o [papa [con remolacha]]</p> <p>“<i>Ensalada de feria o toldo</i>, este es el nombre para identificar la <i>ensalada de papa con remolacha</i>, que no puede faltar en las populares fondas ubicadas en las ferias o celebraciones tradicionales de Panamá. Es casi obligatorio comerla con el arroz con pollo.” (Telemetro.com, 2015, 23 de marzo).</p> <p>“La cocina de Herrera es muy tradicional y arraigada al folclore; en ella encontramos chorizos azuerenses, arroz blanco con frijoles, changa con tasajo o carne de cerdo, sancocho de gallina de patio, carne salada (seca y ahumada), lechona con bollo, chicharrones, arroz con guandú, <i>ensalada de toldo</i>, chicha de maíz nuevo o nacido.” (Emanuel, Z., 2017, 19 de junio).</p>	<p>Papa 0.060% - 18 veces</p> <p>Ensalada 0.040% - 12 veces</p> <p>Ensalada de feria o toldo [o ensalada de papa con remolacha] 0.033% - 10 veces</p> <p>Remolacha 0.003% - 1 vez</p>
DULCES TÍPICOS	FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)
<p>Arroz con ["arroz" con ...] [leche]</p> <p>“Este es un postre con sabor internacional y favorito de grandes y chicos. La versión panameña no se aleja de los ingredientes convencionales: <i>leche</i> y <i>arroz</i>. Pero a la hora de poner el toque dulce hay quienes utilizan <i>miel</i> de caña y/o <i>raspadura</i>, lo que le da un color canela y un aroma estupendo. Las <i>pasitas</i> son otro plus, que complementa muy bien la textura suave y esponjosa del <i>arroz</i>. Una tradición muy difundida entre los panameños es preparar una buena ración de <i>arroz con leche</i> cuando le sale el primer diente a los bebés y así compartir dicho acontecimiento con amigos y familiares.” (Jurado, N., 2017, 23 de febrero).</p> <p>“<i>Arroz con leche</i>. Ingredientes: 1 libra de <i>arroz</i>, 16 tazas de <i>leche</i>, 1 lata de <i>leche</i> evaporada grande, 1 lata de <i>leche</i> condensada grande, 2 tazas de pasitas, <i>canela</i> en polvo (al gusto), nuez moscada en polvo (al gusto) (...).” (La Prensa, 2016, 4 de mayo).</p> <p>“Los ingredientes panameños no se alejan de lo convencional de este delicioso postre, los mismos son <i>leche</i> y <i>arroz</i>, sin embargo, a la hora de endulzar utilizan <i>miel</i> de caña, <i>raspadura</i> y un toque de <i>canela</i>.” (Vargas, M., 2018, 12 de noviembre).</p> <p>“Debido al gran consumo de <i>arroz</i> en el país, el <i>arroz con leche</i> resulta ser uno de los dulces más populares de Panamá. El mismo incluye <i>arroz</i>, <i>leche</i> condensada, <i>leche</i></p>	<p>Arroz 0.682% - 205 veces</p> <p>Leche 0.436% - 131 veces</p> <p>Raspadura 0.096% - 29 veces</p> <p>Arroz con leche 0.060% - 18 veces</p> <p>Miel 0.060% - 18 veces</p> <p>Pasitas [pasas] 0.050% - 15 veces</p>

<p>evaporada, <i>canela</i> en polvo y nuez moscada.” (Recetas de Panamá, 2018, 3 de noviembre).</p>	
<p>Bienmesabe [lempos="bienmesabe-n"]</p> <p>“El <i>bienmesabe</i> es un postre oriundo de la provincia de Chiriquí que nos demuestra que no se necesitan muchos ingredientes para que un postre sea delicioso. Harina de trigo o arroz, <i>raspadura</i> y <i>leche</i>. No se necesita nada más. Cuando se prepara de forma tradicional, este primo hermano del dulce de <i>leche</i> se coloca en unos moldes circulares hechos con hojas de piña que le dan su clásica forma.” (Jurado, N., 2017, 23 de febrero).</p> <p>“Para comer sola o acompañar con helado, el <i>bienmesabe</i> es una deliciosa crema dulce a base de almendras tostadas. Ingredientes: 300 gr de almendras tostadas, 300 gr de azúcar, 1 chorro de agua, 5 unidades de yemas de <i>huevo</i>, 1 <i>limón</i>, 1 rama de <i>canela</i> (...).” (Recetas de Panamá, s.f.).</p>	<p>Leche 0.436% - 131 veces</p> <p>Limón 0.140% - 42 veces</p> <p>Canela 0.127% - 38 veces</p> <p>Raspadura 0.096% - 29 veces</p> <p>Huevos 0.067% - 20 veces</p> <p>Almendra 0.027% - 8 veces</p> <p>Bienmesabe 0.027% - 8 veces</p>
<p>[Pan con pasas] Bon [lempos="bon-n"]</p> <p>“Se dice que representa al <i>pan</i> que partió Jesús durante la última cena. Entre sus principales ingredientes están las <i>pasitas</i>, <i>canela</i>, <i>vainilla</i>, nuez moscada, <i>queso</i> molido y cáscaras de <i>naranja</i> u otro cítrico. Su sabor es ligeramente ácido o un poco agridulce. Se puede encontrar en lugares como Río Abajo, Calidonia, El Chorrillo, El Marañón, partes de Juan Díaz (dentro de la provincia de Panamá), en la ciudad de Colón y en la provincia de Bocas del Toro.” (Espinoza, M., 2019, 18 de abril).</p> <p>“El <i>pan bon</i> es un pan tradicional de la provincia de Colón. Es de color <i>canela</i> y está preparado a base de frutas cristalizadas, <i>harina</i>, <i>vainilla</i>, <i>pasitas</i> y nuez moscada. (...) Este tipo de <i>pan</i> se vende mucho en Semana Santa por lo que muchos prefieren ponerle una cruz o colocan adornos en el <i>pan</i>. ¿Quiere saber si el <i>pan bon</i> que compras es bueno? Verifica su peso. Esto es un indicador de buena consistencia y que fue hecho con muchas frutas cristalizadas.” (Chef Sansae, 2017, 15 de septiembre).</p> <p>“<i>Pan bon</i>. Ingredientes: 2 cucharaditas de levadura instantánea, 2 cucharadas de azúcar, 1/4 taza de <i>leche</i> entera, 3 1/2 tazas de harina blanca, 1/2 cucharadita de sal, 2 <i>huevos</i>, cucharadita de <i>canela</i> Organiks SANSAE, 1/2 cucharadita de nuez moscada, 1/2 cucharadita de <i>jengibre</i> en polvo, 1/4 cucharadita de clavo de olor molido, 1/2 taza de melaza, barra (4oz) de mantequilla, cortada en cubitos,</p>	<p>Leche 0.436% - 131 veces</p> <p>Canela 0.127% - 38 veces</p> <p>Pan 0.107% - 32 veces</p> <p>Vainilla 0.073% - 22 veces</p> <p>Huevos 0.067% - 20 veces</p> <p>Jengibre 0.053% - 16 veces</p> <p>Queso 0.053% - 16 veces</p> <p>Pasitas [pasas] 0.050% - 15 veces</p> <p>Bon [pan con pasas] 0.033% - 10 veces</p>

<p>cucharadita de <i>vainilla</i> SANSÆ, taza de <i>pasitas</i>, 1/2 taza de frutos secos, taza de frutas confitadas, clara de <i>huevo</i> para pintar la masa por encima. ¿Sabías que la melaza es muy importante para hacer el <i>pan bon</i>?" (Chef Sansae, 2017, 15 de septiembre).</p>	<p>Naranja 0.027% - 8 veces</p>
<p>Huevitos de leche [term("huevoito_de_leche-x")]</p> <p>"<i>Huevitos de leche</i>. Este es un postre casero, facilísimo de hacer, delicioso y muy típico de las provincias de Coclé y Chiriquí. A pesar de su nombre, el ingrediente principal es el azúcar, que se mezcla con <i>leche</i>, maicena y otros ingredientes y se cocina hasta conseguir una masa espesa y dorada a la que se le da forma de pequeñas bolitas. Cada huevoito se envuelve en papel tisú de colores para agregarle vistosidad y es uno de los dulces que más compran los visitantes y locales para ofrecer en el extranjero." (Jurado, N., 2017, 23 de febrero).</p> <p>"La mamallena, los <i>huevoitos de leche</i> y la cocada son algunos de los postres preferidos por los panameños." (La Prensa, 2016, 4 de mayo).</p>	<p>Leche 0.436% - 131 veces</p> <p>Vainilla 0.073% - 22 veces</p> <p>Huevos 0.067% - 20 veces</p> <p>Huevoitos de leche 0.023% - 7 veces</p>
<p>[Pudín [de pan]] Mamallena [lempos="mamallena-j"]</p> <p>"La <i>mamallena</i> se hace a base de <i>pan</i>, presente en la mesa panameña durante el desayuno. Además, llevan ingredientes como <i>leche</i>, <i>canela</i>, <i>coco</i>, <i>raspadura</i>, <i>vainilla</i> y <i>pasitas</i>, que son fáciles de conseguir y son económicos para las personas." (La Prensa, 2016, 4 de mayo).</p> <p>"<i>Mamallena</i>. Una manera de aprovechar el <i>pan</i> de ayer es, sin duda alguna, reutilizándolo en la elaboración del <i>pudín de pan</i> o <i>mamallena</i>, como comúnmente se le conoce en Panamá. No hay nada mejor que el aroma hogareño que desprende el horno con este clásico postre que tanto les gusta a los panameños. Antes de tirar el <i>pan</i> sobrante, recuerde que puede sacarle provecho con esta receta sencilla y económica, y que además es muy rica, lo que supone un cierto ahorro. Ingredientes: 1 molde de <i>pan</i> blanco, sin bordes, cortado en cuadritos (puede utilizar 6 tazas de sobras de <i>pan</i>, incluyendo bordes y cortarlos), 3 tazas de <i>leche</i> crema (separadas en 2 tazas y 1 taza), 4 <i>huevo</i>s 1 taza de azúcar morena o blanca, 1 cucharadita de <i>vainilla</i> 3 <i>huevo</i>s (L), 1 taza de <i>pasitas</i>, <i>canela</i> en polvo al gusto, cerezas en conserva para decorar." (La Prensa, 2016, 4 de mayo).</p>	<p>Leche 0.436% - 131 veces</p> <p>Coco 0.207% - 62 veces</p> <p>Canela 0.127% - 38 veces</p> <p>Pan 0.107% - 32 veces</p> <p>Raspadura 0.096% - 29 veces</p> <p>Vainilla 0.073% - 22 veces</p> <p>Huevos 0.067% - 20 veces</p> <p>Pasitas [pasas] 0.050% - 15 veces</p> <p>Mamallena [pudín de pan] 0.033% - 10 veces</p> <p>Pudín de pan 0.003% - 1 vez</p>

<p>Mousse de ["mousse" de ...] [chocolate] [brigadeiro]</p> <p>“La deliciosa combinación de cremosos <i>mousses</i> hechos de distintos sabores y colocados en capas son la especialidad de la casa.” (Sofía Hernández, D., 2016, 20 de mayo).</p> <p>“Este tiene una base de <i>mousse de chocolate</i> con <i>leche</i> y por encima una capa de <i>mousse</i> de maracuyá; ambos van envueltos por una delgada barra de <i>chocolate</i> amargo. El otro postre frío insignia del local es el que han llamado Los Tres Mosqueteros; lleva una capa de <i>mousse de chocolate</i> amargo, encima otra capa de <i>chocolate</i> con <i>leche</i>, y para coronar, una de <i>chocolate</i> blanco.” (Sofía Hernández, D., 2016, 20 de mayo).</p> <p>“<i>Mousse de brigadeiro</i>. Este postre brasileño llegó a Panamá para quedarse gracias a las variantes que la repostera Sofía Karr presenta a sus clientes en su local Brigadeiro Candy Shop.” (Sofía Hernández, D., 2016, 20 de mayo).</p>	<p>Leche 0.436% - 131 veces</p> <p>Chocolate 0.140% - 42 veces</p> <p>Mousse 0.027% - 8 veces</p> <p>Mousse de chocolate 0.010% - 3 veces</p> <p>Mousse de brigadeiro 0.007% - 2 veces</p>
<p>[Changa] Torrejitas de maíz [term("torrejitas_de_maíz-x")]</p> <p>“La changa como receta típica panameña. Este plato es sumamente sencillo de preparar porque las <i>changas</i> no son más que <i>torrejitas de maíz</i> nuevo. Es preparada en todo el país, variando su preparación dependiendo de la provincia. Cabe recalcar que no se debe confundir la tortilla panameña con las tortillas mexicanas y centroamericanas, dado que estas últimas se preparan a base de <i>maíz</i> blanco nixtamalizado.” (Exoticca, s.f.).</p> <p>“Las <i>torrejitas de maíz</i> o también conocida como pastelito de maíz, es una receta ideal para consumirla a cualquier hora del día y puede ser acompañada con <i>queso</i> blanco, salchichas guisadas o chicharrones. Ingredientes: 1 taza de harina de trigo, 8 mazorcas de <i>maíz</i>, 2 <i>huevos</i>, 1 ½ cucharadas de azúcar, 4 cucharadas de <i>leche</i> evaporada, 1 cucharadita de sal, aceite (...).” (Recetas de Panamá, (s.f.).</p> <p>“Las <i>torrejitas de maíz</i> nuevo o pastelitos de maíz, son una deliciosa opción como abreboca que puede degustarse en cualquier ocasión. Su preparación es muy sencilla puede ser el acompañante ideal para chicharrones, <i>queso</i> o salchichas. No dejes de probarlas. Ingredientes: 1 taza de harina de trigo, 8 mazorcas (<i>maíz</i> nuevo), 2 <i>huevos</i>, 1 ½ cucharadas de azúcar, 4 cucharadas de <i>leche</i> evaporada, 1 cucharadita de sopa (...).” (Recetas de Panamá, s.f.).</p>	<p>Leche 0.436% - 131 veces</p> <p>Maíz 0.406% - 122 veces</p> <p>Huevos 0.067% - 20 veces</p> <p>Queso 0.053% - 16 veces</p> <p>Changa 0.033% - 10 veces</p> <p>Torrejitas de maíz 0.033% - 10 veces</p>
<p>Suspiros [lempos="suspiro-n"] [panameños]</p> <p>“<i>Suspiros</i>. Así como los británicos tienen sus famosos <i>scones</i> para acompañar la hora del té, los panameños tenemos los <i>suspiros</i>, unas deliciosas ‘galletitas’ hechas a base de</p>	<p>Maíz 0.406% - 122 veces</p> <p>Yuca 0.177% - 53 veces</p>

<p>almidón de <i>yuca</i> o de <i>maíz</i>, que saben de maravilla acompañando una buena taza de café o té, o simplemente solos para satisfacer un dulce antojo.” (Jurado, N., 2017, 23 de febrero).</p>	<p>Suspiros 0.033% - 10 veces</p> <p>Galletitas 0.003% - 1 vez</p>
<p>Cabanga [lempos="cabanga-n"] [panameña]</p> <p>“La <i>cabanga</i> por ejemplo es un postre que tiene como únicos ingredientes la <i>papaya</i> verde, el <i>coco</i> rallado y la <i>miel</i>. ¡Más natural imposible! Por lo general, se presenta cortada en tiras alargadas y envuelta en hojas de maíz seco, aunque lastimosamente es uno de esos postres de antaño, que se encuentran cada vez menos. Como dato curioso, el nombre de este postre es también muy popular entre los panameños para referirse a la nostalgia o añoranza que se siente al estar lejos de la familia, los amigos o el país y se expresa en frases como ‘estás comiendo cabanga’ o ‘estás acabangada’.” (Jurado, N., 2017, 23 de febrero).</p> <p>“La <i>cabanga</i> es un delicioso postre de gran popularidad en Panamá elaborado con <i>papaya verde</i> y <i>coco</i>, y combinado con el dulce aroma de la <i>miel</i> acaramelada. Es uno de los dulces que evoca las añoranzas de los panameños y puedes disfrutarlo en cualquier ocasión. Ingredientes: 1 <i>papaya verde</i> mediana, 1 <i>coco</i> mediano, ½ cucharada de <i>clavos de olor</i>, 4 tazas de raspadura molida (...).” (Recetas de Panamá, s.f.).</p>	<p>Coco 0.207% - 62 veces</p> <p>Raspadura 0.096% - 29 veces</p> <p>Papaya 0.063% - 19 veces</p> <p>Miel 0.060% - 18 veces</p> <p>Clavos de olor 0.037% - 11 veces</p> <p>Cabanga panameña 0.033% - 10 veces</p>
<p>Chocao panameño [term("chocao_panameño-x")]</p> <p>“Este es un postre típico de la provincia de Darién, una provincia exuberante en recursos naturales donde se encuentra el mayor pulmón natural de nuestro país. Uno de sus mayores cultivos es el <i>plátano</i>. Uno de sus postres el más popular es el <i>chocao</i>, preparado a base de <i>plátano</i> maduro (pero muy maduro, mientras más oscura la cáscara mejor), <i>jengibre</i> y leche de <i>coco</i>. El aroma que despide cuando se está cocinando es simplemente delicioso. Se sirve en platos hondos y dependiendo de la consistencia que se le quiera dar se le puede agregar un poco más de leche.” (Jurado, N., 2017, 23 de febrero).</p> <p>“El <i>chocao panameño</i> consiste en un platillo hecho a base de <i>guineos</i> muy maduros, hay quienes prefieren utilizar el <i>guineo</i> común; sin embargo, yo prefiero hacerlo con el <i>guineo</i> chino conocido con este nombre por nosotros los panameños, para mi gusto queda con mejor sabor. Eso sí el <i>guineo</i> debe estar bastante maduro, te recomiendo utilizarlos cuando su cáscara esté toda negra, no te preocupes que no están dañados. Ingredientes: 8 <i>guineos</i> chinos grandes bien maduros, 2 tazas de leche de <i>coco</i>, 1 pizca de sal, 1 trozo pequeño de <i>jengibre</i>, azúcar al gusto, <i>canela</i> en polvo al gusto (opcional) (...).” (Chiari, R., 2018, 8 de agosto).</p>	<p>Coco 0.207% - 62 veces</p> <p>Plátano 0.203% - 61 veces</p> <p>Canela 0.127% - 38 veces</p> <p>Jengibre 0.053% - 16 veces</p> <p>Guineo 0.027% - 8 veces</p> <p>Chocao panameño 0.023% - 7 veces</p>

<p>Cocada [lempos="cocada-n"] [con pepitas [de marañón]]</p> <p>“La <i>cocada</i> es un dulce bocado que se prepara con <i>coco</i> rallado y <i>miel</i>, aunque los más entendidos dicen que si se quiere hacer una <i>cocada</i> o ‘cocá’ de las buenas, entonces hay que agregar además <i>jengibre</i>, <i>canela</i> y pepitas de <i>marañón</i> (anacardo). Se cortan en cuadritos pequeños y es muy común aderezarlas con algún colorante natural para darles más vistosidad.” (Jurado, N., 2017, 23 de febrero).</p> <p>“La <i>cocada</i> es un dulce bocado que se prepara con <i>coco</i> rallado y <i>miel</i>, aunque algunos suelen agregarle <i>jengibre</i>, <i>canela</i> y pepitas de <i>marañón</i>. Los mismos se cortan en cuadritos pequeños y es muy común aderezarlas con algún colorante natural para darles hacerlos más atractivos visualmente.” (Uber Eats, 2018, 23 de octubre).</p>	<p>Coco 0.207% - 62 veces</p> <p>Canela 0.127% - 38 veces</p> <p>Miel 0.060% - 18 veces</p> <p>Jengibre 0.053% - 16 veces</p> <p>Cocada 0.043% - 13 veces</p> <p>Marañón 0.003% - 1 vez</p>
<p>Merengue [lempos="merengue-n"]</p> <p>“El <i>merengue</i> es un postre proveniente de Europa que data del siglo XVII, muy popular entre la realeza, aunque lo cierto es que por la sencillez de su preparación y la simpleza de sus ingredientes rápidamente ganó popularidad fuera de las cortes. En Panamá, como en otros países del mundo, el <i>merengue</i> se ha hecho un hueco en la repostería tradicional. Hecho a partir de claras de <i>huevo</i> mezcladas con azúcar y unas gotitas de <i>limón</i>, generalmente se le da esa forma tan llamativa con la ayuda de una manga pastelera y se le agrega color con algún colorante natural.” (Jurado, N., 2017, 23 de febrero).</p>	<p>Limón 0.140% - 42 veces</p> <p>Huevos 0.067% - 20 veces</p> <p>Merengue 0.030% - 9 veces</p>
<p>[Raspado] Raspao [lempos=="raspado-n"]</p> <p>“Con el solazo que tenemos en Panamá, no puede faltar un buen <i>raspao</i> o <i>raspado</i>. Un <i>raspao</i> clásico en su vasito blanco en forma de cono, con <i>leche condensada</i>. Y para los que les gusta otra variante, también le hechan miel o malteada. Y por qué no, las tres cosas.” (Panamafodie, 2017, 28 de octubre).</p> <p>“El <i>raspao</i> o <i>raspado</i> es uno de los tentempiés oficiales de los panameños, una refrescante tradición que niños y adultos, ricos y pobres perpetúan por igual. Su origen no está claro, pero siendo su ingrediente principal el hielo granizado es fácil deducir que se creó para ayudar a aguantar el intenso calor de este istmo tropical. Una vez que se ha servido el hielo, el siguiente paso es darle sabor. <i>Fresa</i> (rojo), <i>limón</i>, <i>maracuyá</i> son algunos de los siropes más populares y encima de esto, <i>leche condensada</i>, miel de caña o malteada (o los tres juntos de ser posible).” (Jurado, N., 2017, 23 de febrero).</p>	<p>Limón 0.140% - 42 veces</p> <p>Leche condensada 0.020% - 6 veces</p> <p>Raspao 0.017% - 5 veces</p> <p>Fresa 0.010% - 3 veces</p> <p>Maracuyá 0.007% - 2 veces</p> <p>Raspado 0.007% - 2 veces</p>

<p>Sopa borracha [term("sopa_borracha-x")]</p> <p>“La <i>sopa borracha</i> es un postre al cual convidan no solo en las bodas sino también en los quinceaños, los aniversarios y los banquetes especiales. Es un postre muy gustado y como su nombre lo indica, un bocado solo para adultos. Su preparación es bastante sencilla, pero requiere paciencia para que las pasitas y las <i>ciruelas</i> pasas absorban bien el sabor del ron y el <i>brandy</i> (hay quienes también le ponen oporto o moscatel). Como sus otros compañeros de fiesta, su base también es un <i>bizcocho</i> que se baña con esta mezcla borracha y con un almíbar hecho con <i>canela</i>, clavo de olor, azúcar y <i>limón</i>. Un postre sencillo y muy efectivo si lo que se quiere es potenciar el baile y el espíritu fiestero.” (Jurado, N., 2017, 23 de febrero).</p>	<p>Limón 0.140% - 42 veces</p> <p>Canela 0.127% - 38 veces</p> <p>Ron 0.053% - 16 veces</p> <p>Sopa borracha 0.033% - 10 veces</p> <p>Bizcocho 0.023% - 7 veces</p> <p>Almíbar 0.010% - 3 veces</p> <p>Ciruelas 0.007% - 2 veces</p> <p>Brandy 0.003% - 1 vez</p>
<p>Bocado de[l] rey [term("bocado_del_rey-x")], bocado de [la] reina [term("bocado_de_la_reina-x")]</p> <p>“<i>Bocados del rey y de la reina</i>. Esta pareja de dulces es inseparable y le dan el toque ‘bien panameño’ a la mesa de postres en nuestras bodas. Ambos tienen como base un <i>bizcocho</i> de <i>vainilla</i> cortado en cuadritos que se baña con un jarabe hecho con azúcar, <i>pasitas</i>, <i>ciruelas</i> pasas, <i>canela</i> y un chorro generoso de ron. Posteriormente se le agrega una crema a base de diferentes leches. La diferencia entre ambos recae en que al <i>bocado del rey</i> se le agrega chocolate y el bocado de la reina se decora con merengue. Ambos postres son deliciosos y buenos candidatos para aquellos días en los que apetece dejar de contar calorías y quedarse con un buen sabor de boca.” (Jurado, N., 2017, 23 de febrero).</p>	<p>Canela 0.127% - 38 veces</p> <p>Vainilla 0.073% - 22 veces</p> <p>Ron 0.053% - 16 veces</p> <p>Pasitas [pasas] 0.050% - 15 veces</p> <p>Bizcocho 0.023% - 7 veces</p> <p>Bocado de[l] rey 0.020% - 6 veces</p> <p>Bocado de [la] reina 0.013% - 4 veces</p> <p>Ciruela 0.007% - 2 veces</p>
<p>Flan casero [term("flan_casero-x")]</p>	<p>Vainilla 0.073% - 22 veces</p>

<p>“La receta de este dulce incluye coco rallado, miel, cáscara de naranja y canela. También se puede mencionar los huevitos con leche, la yuca, el arroz con leche, el <i>flan casero</i> y la mamallena.” (Recetas de Panamá, 2018, 3 de noviembre).</p> <p>“Este listado incluye desde la mamallena, el arroz con leche, el <i>flan casero</i>, la cocada, hasta el merengue y los tradicionales huevitos de leche, dice Alelis Valencia, de Cakes and Cookies Yamed.” (La Prensa, 2016, 4 de mayo).</p>	<p>Flan casero 0.023% - 7 veces</p>
<p>Hojaldre panameña [term("hojaldre_panameña-x")]</p> <p>“Las <i>hojaldres panameñas</i> es un plato que se hace mucho, sobre todo para el desayuno. ¿A quien no se le antojan unas ricas hojaldres con café por la mañana o tarde? Veamos la receta de las <i>hojaldres panameñas</i> a continuación: Ingredientes: 3 tazas de harina, 1 1/2 cucharadita de polvo de hornear, 1 1/2 cucharadita de azúcar, 2 cucharaditas de sal, 1 cucharada de <i>mantequilla</i> vegana, 1 taza de agua(...).” (Chiari, R., 2018, 28 de mayo).</p> <p>“Las <i>hojaldres</i> te recomiendo preparar junto a salchichas guisadas, queso amarillo o blanco.” (Chiari, R., 2018, 28 de mayo).</p>	<p>Mantequilla 0.063% - 19 veces</p> <p>Hojaldre panameña 0.033% - 10 veces</p>
<p>Pesada de nance [term("pesada_de_nance-x")]</p> <p>“Postres con <i>nance</i>. Uno de esos frutos exóticos tropicales que tenemos la dicha de encontrar en Panamá es el <i>nance</i>, una pequeña fruta, redonda y amarilla (cuando está madura) que tenemos a bien incorporar en paletas, helados, chichas y en dos de nuestros postres tradicionales, la <i>pesada de nance</i> y la mazamorra de maíz nuevo.” (Jurado, N., 2017, 23 de febrero).</p> <p>“Este postre panameño es como la <i>pesada de nance</i>, se puede consumir frío o caliente a gusto de cada persona (...).” (Chiari, R., 2018, 8 de agosto).</p>	<p>Nance 0.053% - 16 veces</p> <p>Pesada de nance 0.027% - 8 veces</p>
<p>Cheesecake [lempos=="cheesecake-n"]</p> <p>“En este renglón también está el <i>cheesecake</i>, pues es un postre por el que muchos panameños “suspiran”, agrega Alelis Valencia, de Cakes and Cookies Yamed. De hecho, en un sondeo realizado en prensa.com, el 29% de los ciberlectores se decantó por el arroz con leche como su postre favorito, 20% se inclinó por el flan casero, 15% lo hizo por la mamallena, otro 15% por el tres leches, 12% por el <i>cheesecake</i> y 7% por la cocada. El 2% restante opinó que hay otros postres para tomar en cuenta.” (La Prensa, 2016, 4 de mayo).</p>	<p>Cheesecake 0.033% - 10 veces</p>

<p>“Aquí podrás probar sus tradicionales Pancakes Original Buttermilk u opciones más novedosas, como los Pancakes New York <i>Cheesecake</i>: dos deliciosos pancakes rellenos con trocitos de <i>cheesecake</i>, fresas frías endulzadas, azúcar glas y crema batida.” (Uber Eats, 2018, 23 de octubre).</p>	
<p>BEBIDAS TÍPICAS</p>	<p>FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)</p>
<p>Resbaladera [lempos="resbaladera-n"]</p> <p>“<i>Resbaladera</i> panameño. La <i>resbaladera</i> es una chicha hecha a base de <i>arroz</i> y cebada muy nutritiva y de excelente sabor al paladar, que le aportan especias como la <i>canela</i> y la nuez moscada. Ingredientes: 500 gr de <i>arroz</i>, ½ taza de cebada, 2 tazas de agua, 2 astillas de <i>canela</i>, 4 clavos de olor, 2 tazas de <i>leche</i>, 1 taza de crema de <i>leche</i>, ½ cucharadita de nuez moscada, 1 cucharadita de <i>vainilla</i>, azúcar al gusto, hielo (...).” (Recetas de Panamá, s.f.).</p> <p>“La <i>resbaladera</i> es una de las bebidas típicas de Panamá que posee numerosos nutrientes y grandes aportes para la salud. Se realiza a base de maíz y cebada adicionándole <i>leche</i> y crema de <i>leche</i> para lograr una mezcla rica y cremosa al paladar aromatizada con especias. Ingredientes: 1 kilo de <i>arroz</i> crudo, 2 cucharadas de cebada en granos, 4 tazas de agua, 2 ramas de <i>canela</i>, 5 clavos de olor, 3 tazas de <i>leche</i>, 1 taza de crema de <i>leche</i>, 1 pizca de nuez moscada, <i>vainilla</i> al gusto, azúcar al gusto.” (Los vinos.com, s.f.).</p>	<p>Arroz 0.682% - 205 veces</p> <p>Leche 0.436% - 131 veces</p> <p>Chicha 0.160% - 48 veces</p> <p>Canela 0.127% - 38 veces</p> <p>Vainilla 0.073% - 22 veces</p> <p>Cebada 0.033% - 10 veces</p> <p>Resbaladera 0.020% - 6 veces</p>
<p>Chicheme [lempos=="chicheme-n"]</p> <p>“Una comida debe ser acompañada con una buena bebida y qué mejor que el <i>chicheme</i>, elaborado a base de <i>maíz</i> y <i>leche</i>.” (Espinoza, M., 2019, 18 de abril).</p> <p>“<i>Chicheme</i> de <i>maíz</i> blanco. El <i>chicheme</i> es una bebida muy popular, específicamente en el distrito de La Chorrera, la casa del famoso <i>chicheme</i> chorrerano, que es preparado con <i>maíz</i> amarillo. El <i>chicheme</i> de <i>maíz</i> blanco es cocinado preferiblemente para estos días de Semana Santa acompañando los demás postres que se encuentran en esta época.” (Espinoza, M., 2019, 18 de abril).</p> <p>“El <i>maíz</i> da para todo, así que no es de extrañar que también se use para preparar bebidas panameñas ¿cierto? En este caso se utiliza para crear la <i>chicheme</i>, que también lleva azúcar y <i>leche</i>. Esta bebida tiene variaciones interesantes. Por ejemplo, en Panamá Oeste se conoce como <i>chicheme</i> chorrerano y lleva <i>canelita</i>, nuez moscada, <i>vainilla</i> y maicena.” (Chef Sansae, 2018, 20 de noviembre).</p>	<p>Leche 0.436% - 131 veces</p> <p>Maíz 0.406% - 122 veces</p> <p>Canela [canelita] 0.127% - 38 veces</p> <p>Vainilla 0.073% - 22 veces</p> <p>Chicheme 0.063% - 19 veces</p>
<p>Leche agria [term("leche_agria-x")]</p>	<p>Leche 0.436% - 131 veces</p>

<p>“<i>Leche agria</i>. Esta bebida a base de <i>leche</i> fermentada se puede tomar como refresco o en forma de duro (congelado). Tiene un sabor y textura particular por lo que no le gusta a todo el mundo, pero bien dulcita es muy sabrosa. La que preparan en quesos Chela en Capira es digna de probar.” (Jurado, N., 2018, 12 de abril).</p>	<p>Leche agria 0.010% - 3 veces</p>
<p>Ron ponche [term("ron_ponche-x")]</p> <p>“<i>Ron ponche</i> panameño. Receta de una típica bebida alcohólica panameña, muy dulce y densa, especial para beber luego de las comidas. Ingredientes: 2 latas de <i>leche</i> evaporada, un litro de <i>leche</i> medio kg de azúcar, 50 gr de azúcar <i>vainillada</i>, 150 cc. de <i>ron</i>, 2 cucharadas de maizena, 9 yemas de <i>huevo</i> (...).” (Recetas de Panamá, s.f.).</p>	<p>Leche 0.436% - 131 veces</p> <p>Vainilla [vainillada] 0.073% - 22 veces</p> <p>Huevos 0.067% - 20 veces</p> <p>Ron 0.053% - 16 veces</p> <p>Ron ponche 0.013% - 4 veces</p>
<p>Chicha de maíz [term("chicha_de_maíz-x")]</p> <p>“A diferencia del chicheme, la <i>chicha de maíz</i> no lleva leche y su preparación es muy laboriosa. Se dice que para que quede ‘buena de verdad’, hay que poner a nacer el <i>maíz</i> en un saco de henequén, rociándole agua con frecuencia hasta que broten las matitas...artesanal de verdad. De allí se enjuaga, se muele y se cocina la masa. Se endulza con raspadura o miel y se toma bien frío. (...) <i>Chicha</i> fuerte. Esta bebida, típica de nuestras comunidades indígenas, se hace a base de ‘<i>maíz</i> nació’ (germinado) y se endulza con raspadura o azúcar.” (Jurado, N., 2018, 12 de abril).</p>	<p>Maíz 0.406% - 122 veces</p> <p>Chicha 0.160% - 48 veces</p> <p>Chicha de maíz 0.013% - 4 veces</p>
<p>Chicha de tamarindo [term("chicha_de_tamarindo-x")]</p> <p>“<i>Chicha de tamarindo</i>. Es una bebida que data de la época prehispánica, es una bebida a base de <i>maíz</i> fermentado con algunos otros frutos, bastante tradicional y conocido en Panamá. Ingredientes: 3 botellas de agua, 1 taza de <i>maíz</i> con cáscara, 1 lb de <i>tamarindo</i>, 1 <i>plátano</i> maduro, 2 cucharaditas de anís, 2 tazas de piña cortadas en trozos, ¼ de raspadura, ½ taza de <i>vodka</i>(...).” (Recetas de Panamá, s.f.).</p> <p>“La <i>chicha de tamarindo</i> forma parte de las bebidas típicas de Panamá, y es una mezcla entre dulzor y acidez que resulta sumamente refrescante al paladar. (...) ¿Cómo se prepara la <i>chicha de tamarindo</i>? Preparar <i>chicha de tamarindo</i> panameña es sumamente fácil, solo debes remojar los <i>tamarindos</i> de manera que la pulpa se separe de las semillas. Luego de esto proceda a cocinar los <i>tamarindos</i> y finalmente cuele la mezcla, agregue azúcar y sirva bien</p>	<p>Maíz 0.406% - 122 veces</p> <p>Plátano 0.203% - 61 veces</p> <p>Chicha 0.160% - 48 veces</p> <p>Piña 0.107% - 32 veces</p> <p>Tamarindo 0.060% - 18 veces</p> <p>Chicha de tamarindo 0.020% - 6 veces</p>

<p>frío. Ingredientes: 1 kilo de <i>tamarindo</i>. Azúcar al gusto. Hielo.” (Los vinos.com, s.f.).</p>	<p>Vodka 0.007% - 2 veces</p>
<p>Chicha de saril [term("chicha_de_saril-x")] o [flor de Jamaica]</p> <p>“Se prepara con solo tres ingredientes: cálices de <i>saril</i>, <i>jengibre</i> y azúcar, y servida con hielo es simplemente deliciosa. Ese ‘picantito’ que le deja el <i>jengibre</i> es uno de mis sabores favoritos de la Navidad.” (Jurado, N., 2018, 12 de abril).</p> <p>“La <i>chicha de saril</i> es también conocida en otros países como agua de flor Jamaica, bastante refrescante pero también tiene propiedades medicinales, es excelente para la gripe, dolores musculares e insomnio. Ingredientes: 8 tazas de agua, 1 lb de <i>saril</i>, 3 <i>limones</i>, 3 pulgadas de <i>jengibre</i>, 2 tazas de azúcar (...).” (Recetas de Panamá, s.f.).</p> <p>“La <i>chicha de saril</i> es una de las bebidas típicas navideñas de Panamá, y se elabora básicamente a base de jengibre y <i>saril</i> o también conocida en otras partes del mundo como <i>flor de Jamaica</i>. Se suele añadir clavitos de olor, <i>canela</i> y <i>limón</i> en su preparación, pero esto varía según los gustos del consumidor. La <i>chicha de saril</i> se prepara como una infusión, puesto que se procede a cocinar los ingredientes hasta que el agua absorba los olores y sabores de los mismos. (...) Ingredientes: ½ kilo de <i>saril</i>. El jugo de 1 <i>limón</i>. ½ litro de agua. ½ cucharada de <i>jengibre</i> rallado. <i>Canela</i> al gusto. Clavos de olor al gusto. Azúcar al gusto.” (Los vinos.com, s.f.).</p>	<p>Chicha 0.160% - 48 veces</p> <p>Limón 0.140% - 42 veces</p> <p>Canela 0.127% - 38 veces</p> <p>Saril 0.060% - 18 veces</p> <p>Jengibre 0.053% - 16 veces</p> <p>Chicha de saril [flor de Jamaica] 0.033% - 10 veces</p> <p>Flor [de] Jamaica 0.007% - 2 veces</p>
<p>Guarapo [lempos=="guarapo-n"]</p> <p>“El <i>guarapo</i> es el jugo extraído directamente de la <i>caña de azúcar</i> durante la molienda y es una bebida típica del verano, que es la época en la que se da la cosecha.” (Jurado, N., 2018, 12 de abril).</p> <p>“El <i>guarapo</i> es el jugo extraído directamente de la <i>caña de azúcar</i> durante la molienda y es una bebida típica del verano, que es la época en la que se da la cosecha. Ingredientes: 2 ramas o tallos de <i>caña</i>, 4 <i>limones</i> (...).” (Recetas de Panamá, s.f.).</p> <p>“Preparar <i>guarapo</i> panameño es sumamente fácil, solo debes tener a la mano ramas o tallos de <i>caña</i>, que posteriormente serán procesados por un trapiche para extraer el jugo de la <i>caña</i>. Lo que se conoce en Panamá, como <i>guarapo</i>. A esta bebida se le suele agregar jugo de <i>limón</i> y servir bien fría en épocas de verano. Receta Ingredientes: 2 ramas de <i>caña</i>. 3 <i>limones</i>.” (Los vinos.com, s.f.).</p>	<p>Limón 0.140% - 42 veces</p> <p>Caña 0.073% - 22 veces</p> <p>Guarapo 0.033% - 10 veces</p> <p>Jugo de caña 0.020% - 6 veces</p> <p>Caña de azúcar 0.017% - 5 veces</p>

<p>Arroz con ["arroz" con ...] [piña]</p> <p>“Arroz con piña. Esta chicha me encanta porque permite aprovechar toda la <i>piña</i> ya que se elabora con la cáscara de la misma y es muy versátil. Hay quienes lo toman dejando el grano de arroz entero, mientras que hay quienes lo licúan y cuelan para tomarlo como una chicha, hay quienes le agregan leche y otros que lo preparan solo con agua. Hay quienes lo endulzan con azúcar y otros con raspadura. Canela, nuez moscada, vainilla... las opciones para prepararlo son muchas pero el sabor es siempre exquisito.” (Recetas de Panamá, s.f.).</p>	<p>Canela 0.127% - 38 veces</p> <p>Piña 0.107% - 32 veces</p> <p>Vainilla 0.073% - 22 veces</p> <p>Arroz con piña 0.020% - 6 veces</p>
<p>Agua de panela [term("agua_de_panela-x")]</p> <p>“El <i>agua de panela</i> o <i>raspadura</i> nos aporta: Energía, la cual es necesaria para los diferentes procesos metabólicos de nuestro cuerpo.” (Douglas, C., 2020, 5 de mayo).</p> <p>“La <i>panela</i> o <i>raspadura</i> es muy rica en vitaminas, como, por ejemplo; vitamina A, B, C, D y E. Nos aporta grandes cantidades de minerales esenciales como el fósforo, calcio, hierro, zinc etc. Es rica en carbohidratos como, por ejemplo; la sacarosa y fructosa. Proteínas. La <i>panela</i> también nos aporta proteínas, aunque eso sí en menor cantidad en comparación con los carbohidratos, que son el grupo nutricional predominante en este producto.” (Douglas, C., 2020, 5 de mayo).</p>	<p>Raspadura 0.096% - 29 veces</p> <p>Panela 0.037% - 11 veces</p> <p>Agua de panela 0.020% - 6 veces</p>
<p>Café Geisha [term("café_geisha-x")]</p> <p>“El <i>café Geisha</i> es catalogado como uno de los mejores del mundo, uno de los más exóticos y uno de los más caros y se produce aquí en Panamá, más específicamente en las tierras altas de la provincia de Chiriquí.” (Jurado, N., 2018, 12 de abril).</p>	<p>Café 0.053% - 16 veces</p> <p>Café Geisha 0.013% - 4 veces</p>
<p>Cerveza [lempos="cerveza-n"] [Panamá]</p> <p>“Otra de las bebidas habituales es el chicheme, hecha de maíz, leche y azúcar, aunque en el país se puede encontrar, además, buena <i>cerveza</i>, café y ron local.” (Viajes a Panamá, s.f.).</p>	<p>Cerveza [Panamá] 0.013% - 4 veces</p>

6.6 ZONA 4 – ESPAÑA: ANDALUCÍA, ARAGÓN, ASTURIAS, CANTABRIA, CASTILLA Y LEÓN, CASTILLA-LA MANCHA, CATALUÑA, CEUTA Y MELILLA, COMUNIDAD VALENCIANA, EXTREMADURA, GALICIA, ISLAS BALEARES, ISLAS CANARIAS, LA RIOJA, MADRID, MURCIA, NAVARRA, PAÍS VASCO

20. ESPAÑA

TOKENS: 542.103

PALABRAS: 463.235



PLATOS Y SALSAS TÍPICOS	FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)
<p>Ajoblanco [extremeño] [malagueño] [lempos="ajoblanco-n"]</p> <p>“<i>Ajoblanco</i>. Ingredientes: 200 gr. de almendra cruda, 2 dientes de ajo pequeños, 150 gr. de miga de pan de hogaza duro, 1 litro de agua fresca, 100 ml de leche de almendras (opcional), 100 ml. de aceite de oliva virgen extra, 30 ml. de vinagre de Jerez, una pizca de sal (al gusto).” (Gómez González, J., s.f.) [Andalucía].</p> <p>“<i>Ajoblanco extremeño</i>. Ingredientes principales: 3-4 dientes de ajo, 1 yema de un huevo miga de pan mojada en agua y escurrida, 2 tomates rojos trigueros, 1 pepino pan del dia anterior vinagre agua sal.” (Canal cocina, s.f.) [Extremadura].</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Ajo 0.232% - 1 259 veces</p> <p>Almendras 0.110% - 597 veces</p> <p>Ajoblanco 0.004% - 20 veces</p>
<p>Albóndigas [de bacalao] [de choco] [de carne con sepia] [vegetarianas] [term("albóndiga_de_bacalao-x")]</p> <p>Albóndigas de bacalao Ingredientes Bacalao salado Huevo Pan Perejil Ajo Cebolla Tomate Pimentón Alcachofas Patatas (Región de Murcia digital, s.f.) [Murcia].</p> <p>Surgidas en el barrio marinero de la Barceloneta –próximo a nuestros apartamentos de alquiler en Barcelona–, las bombas son una de las tapas más irresistibles de la capital catalana. Básicamente, se trata de unas albóndigas de puré patata y carne servidas con salsa picante. (Bordi, R., 2020, 7 de mayo) [Cataluña].</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Carne 0.156% - 844 veces</p> <p>Bacalao 0.063% - 342 veces</p> <p>Albóndigas 40 0.007% - 40 veces</p> <p>Albóndigas de bacalao 0.002% - 10 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Bombas [de Barcelona] 0.0004% - 2 veces</p>
<p>[All i oli] Alioli [de nueces] [de manzana] [term("all_i_oli-x")]</p> <p>El Alioli (también llamado en sus orígenes en cataluña all i oli o en otras partes de españa como "ajoaceite") es una salsa hecha de ajos machacados y aceite, o al menos esa es la definición que le da la real academia española, pero lo cierto es que como pasa con muchos platos, las variaciones de este pueden contener muchos más ingredientes para hacer de su sabor una maravilla culinaria, sin embargo, algunas personas consideran que el auténtico Alioli debe prepararse únicamente con sus dos ingredientes originarios, lo cuales son el ajo y el aceite de oliva. (Recetas rápidas, s.f.) [Cataluña].</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Ajo 0.232% - 1 259 veces</p> <p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>[All i oli] Alioli 0.011% - 60 veces</p> <p>Alioli</p>

<p>All i oli (alioli o Ajoaceite): Sin duda es la salsa catalana más extendida a nivel España y a nivel internacional. Esta salsa se hace a base de ajo y aceite, como bien su nombre indica. Aunque también hay otras formas de hacerla, con huevo, leche... Sirve como condimento para muchos platos y es algo que no debe faltar en una buena comida catalana. (Comida catalana, gastronomía de Cataluña, s.f.) [Cataluña].</p> <p>Para el alioli de nueces: 2 dientes de ajo tomate. 1 huevo 2 nueces peladas Unas gotas de zumo de limón (media cucharadita tipo postre de zumo) 100 ml. de aceite de oliva virgen extra</p> <p>Alioli de manzana (Allioli de poma) Salsas Ingredientes 1 manzana 1 diente de ajo 1 yema de huevo 15 cl de aceite Sal / Agua (De rechupete, s.f.) [Valencia]</p>	<p>0.009% - 50 veces</p> <p>All i olli 0.002% - 10 veces</p> <p>Alioli de nueces 0.0011% - 6 veces</p>
<p>All i pebre [de anguilas] [term("all_i_pebre-x")]</p> <p>All i pebre El all i pebre (ajo y pimienta) es una salsa valenciana, muy apreciada para acompañar los platos de pescado. Existen muchas variantes de la misma, siendo la más conocida la que lleva anguilas como ingrediente. El origen de esta receta la encontramos en La Albufera, donde los pescadores de la zona, aprovechando que por aquel entonces la anguila era un pescado muy económico, la fueron introduciendo poco a poco en sus recetas. Otros ingredientes del all i pebre son patatas, guindillas, pimentón, agua y aceite de oliva. (Tus casas rurales.com, 2018, 10 de diciembre) [Valencia].</p> <p>All i pebre La receta del 'All i pebre' es típica de la l'Albufera de València, y es una de las tradiciones culinarias más antiguas por ser el plato por excelencia de los pescadores. El plato, a base de anguila y patata, era un auténtico manjar. El origen de este plato se sitúa en los pueblos cercanos al paraje, entre ellos El Palmar y Catarroja. Esta es la receta auténtica del all i pebre. (García, T., 2019, 20 de diciembre) [Valencia].</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Pimentón 0.07(5)% - 405 veces</p> <p>Anguila 0.004% - 23 veces</p> <p>All i pebre 0.003% - 15 veces</p>
<p>Arroz [caldoso] [al horno] [a banda] [con setas] [meloso] [negro] [con bogavante] [con chorizo] [brut] [a la toronja/naranja] [con conejo] [con pollo] [con alubias y nabos] [a la zamorana] [con costra] [a la marinera] [a la toledana] [a la zaragozana] [con albóndigas] [con criadillas] [con verduras] [con alubias] [con bacalao] [con liebre] [de matanzas] [montañés] [a la madrileña] [term("arroz_meloso-x")] [term("arroz_negro-x")] [term("arroz_brut-x")]</p> <p>Arroz caldoso con bogavante Otro arroz de las comarcas costeras de nuestra tierra, con caldo y delicioso marisco de nuestro Mediterráneo. Ingredientes 1 kg. de bogavante. 250 gr. de garrafón. 400 gr. de alcachofas. 1 sepia de 200 gr. 1 cebolla pequeña. 5 dientes de ajo. 2 tomates maduros medianos. 1 ñora rehidratada (solo la pulpa) (Para rehidratarla, ponerla 2 horas en agua). 400 gr. de arroz. 2 l. de agua. 2 cucharadas soperas de brandy. Azafrán aceite. sal. Comarca rural. (s.f.). [Valencia].</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Arroz 0.105% - 570 veces</p> <p>Garbanzos 0.045% - 244 veces</p> <p>Bogavante 0.00(7)% - 36 veces</p> <p>Arroz caldoso 0.006% - 32 veces</p> <p>Arroz al horno 0.003% - 18 veces</p>

<p>Arroz al horno El arroz al horno es uno de los más demandados después de la paella. Normalmente se suele presentar en una cazuela de barro y el arroz queda totalmente seco. Si quieres preparar tu propio receta de arroz al horno toma nota de los ingredientes y sigue los pasos que te explicamos. Estos son los ingredientes que vas a necesitar: 1 kilo de arroz (4 vasos o tazas), 1 kilo de costilla carnosa de cerdo, 800 gramos de garbanzos, 2 patatas, 1 napico, 1 cabeza grande de ajos, 2 o 3 morcillas, aceite de oliva, azafrán y pimentón dulce.</p> <p>García, T. (2019, 20 de diciembre). [Valencia].</p>	<p>Arroz a banda 0.003% - 17 veces</p> <p>Arroz con setas 0.00(3)% - 16 veces</p> <p>Arroz meloso 0.002% - 12 veces</p> <p>Arroz negro 0.002% - 11 veces</p> <p>Arroz con bogavante 0.002% - 10 veces</p> <p>Arroz con chorizo 0.002% - 10 veces</p> <p>Arroz brut 0.002% - 10 veces</p> <p>Arroz a la toronja/naranja 0.001% - 6 veces</p> <p>Arroz con conejo 0.001% - 6 veces</p> <p>Arroz con pollo 0.001% - 6 veces</p> <p>Arroz con alubias y nabos 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Atascaburras [vegano] [lempos="atascaburras-n"]</p> <p>Atascaburras El atascaburras, también conocido como ajoarriero Manchego, es otro de los emblemas pastoriles más consumidos entre los lugareños, especialmente en invierno. Se basa en una especie de paté compuesto por una deliciosa mixtura de patatas, bacalao, pan rallado y ajo. Por encima suelen incluirse ingredientes como nueces y huevo cocido. Servido a temperatura ambiente y con un buen trozo de pan La comida típica. (s.f.). [Castilla-La Mancha]</p> <p>Atascaburras Vegano Ingredientes 6 patatas pequeñas 1 puñado de algas, sirven de varias especies, 6 cucharadas de aceite de oliva virgen sal nueces Just vegetal. (2011, 10 de julio). [Castilla-La Mancha]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Patatas 0.166% - 900 veces</p> <p>Bacalao 0.063% - 342 veces</p> <p>Atascaburras 0.00(4)% - 21 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Atascaburras vegano 0.0004% - 2 veces</p>

<p>Bacalao [al pil pil] [[al] ajoarriero] [a la riojana] [rebozado] [a la burgalesa] [con tomate] [a la vizcaína] [a la Ilauna] [con patatas] [a la tranca] [con fritada] [confitado] [monacal] [term("bacalao_ajoarriero-x")]</p> <p>Bacalao al pil pil Un delicioso plato típico de la gastronomía vasca, el cual consiste en bacalao elaborado a base de aceite de oliva, ajos y guindillas. Gaizka. (2017, 25 de julio). [País Vasco]</p> <p>Bacalao al pil pil Por supuesto, no podíamos olvidarnos de otra receta tan conocida y que cobra tanto protagonismo cuando llega Semana Santa, el delicioso bacalao al pil pil. Que la salsa pil pil no os asuste, si tenemos paciencia para ligar y emulsionar el aceite con la grasa gelatinosa del pescado, casi que sale solo. Fuchs, L. (s.f.). [País Vasco]</p> <p>El bacalao al ajoarriero es plato elaborado con tomate, ajo, cebolla, pimiento choricero, aceite, laurel y bacalao desmigado presentado muy caliente en cazuela de barro. La comida típica. (s.f.). [Navarra]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Ajo 0.232% - 1 259 veces</p> <p>Bacalao 0.063% - 342 veces</p> <p>Bacalao al pil pil 0.003% - 17 veces</p> <p>Bacalao [al] ajoarriero 0.00(3)% - 16 veces</p> <p>Bacalao a la riojana 0.002% - 10 veces</p> <p>Bacalao rebozado 0.001% - 7 veces</p> <p>Bacalao a la burgalesa 0.0009% - 5 veces</p> <p>Bacalao con tomate 0.0009% - 5 veces</p> <p>Bacalao a la vizcaína 0.0009% - 5 veces</p> <p>Bacalao a la Ilauna 0.0009% - 5 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Brandada de bacalao 0.0004% - 2 veces</p>
<p>Borraja [con patatas] [a la riojana] [confitadas] [con arroz] [y almejas] [lempos="borraja-n"]</p> <p>Borrajas con patatas. Al igual que en otras verduras, se aprecia más el sabor con fórmulas de cocinado más sencillas; tan solo agua, sal, aceite, patatas y ajo, resaltan toda la magia que las envuelve. Ingredientes 2 kg de borrajas 3 patatas Sal 1 dl de aceite de oliva 1/2 l de agua Red Aragón. (s.f.). [Aragón]</p> <p>Borraja a la riojana Ingredientes: 1 kg. Borraja Fresca. 2 patatas medianas. 15 ml. de aceite de oliva suave. 2 dientes de ajo pelados. 1 litro de agua. 1 cucharada de las de café de sal, esto al gusto. 1 cucharada de Pimentón de la Vera ahumado Dulce Las recetas fáciles de María. (2018, 22 de febrero). [La Rioja]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Patatas 0.166% - 900 veces</p> <p>Borrajas 0.014% - 78 veces</p> <p>Borrajas con patatas 0.002% - 12 veces</p> <p>Borrajas a la riojana 0.0009% - 5 veces</p>

<p>Cachopo [asturiano] [de Asturias] [vegano] [lempos="cachopo-n"]</p> <p>Cachopo : dos filetes de ternera empanados y rellenos de abundante queso y jamón, fritos para conseguir un exterior crujiente y un interior jugoso. Molleda, R. (s.f.). [Asturias]</p> <p>El cachopo es otro de las comidas más típicas que podemos degustar si visitamos Oviedo. El cachopo consiste en 2 grandes trozos de ternera empanada rellena de jamón y queso. Además de este relleno se le pueden añadir más ingredientes como setas, cecina, foie... Siempre va a acompañado de guarnición (pimientos de piquillo, patatas fritas...). La comida típica. (s.f.). [Asturias]</p> <p>Cachopo vegano Ingredientes: Filetes de Soja (aunque podéis probar también con seitán) Queso Vegano (bien comprado o hecho en casa, por ejemplo este de Dimensión Vegana, yo usé comprado) Cebolla Champiñones Aceite, sal y unas gotitas de salsa de soja Aida. (2012, 23 de agosto). [Asturias]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Carne 0.156% - 844 veces</p> <p>Queso 0.091% - 492 veces</p> <p>Cachopo 0.004% - 22 veces</p>
<p>[Bienmesabe de Cádiz o] Cazón [en adobo] [en amarillo] [lempos="cazón-n"]</p> <p>El cazón en adobo es uno de los platos típicos más clásicos que podemos encontrar en muchos bares y restaurantes de Sevilla y que consiste en un pescado de carne blanca frito, previamente adobado con varias especies para luego pasarlo por harina antes de freírlo en abundante aceite. La mejor manera de tomarlo es recién frito y es muy típico a la hora del aperitivo con una cerveza bien fría. Tus casas rurales.com. (2018, 28 de mayo). [Andalucía].</p> <p>Cazón en adobo El cazón en adobo es uno de los platos más típicos de la cocina andaluza y que podemos encontrar en muchos de sus bares y restaurantes. Para elaborar este plato se corta el cazón en trozos de unos 3 cm. de largo y 1'5 cm. de alto, y se le añade sal. Se machacan en un mortero ajos, pimentón, orégano, un poco de sal gorda, vinagre y vino blanco. Se coloca el cazón en una bandeja echando la mezcla por encima, y se deja en el frigorífico como mínimo 8 horas Cuando deseemos comerlo, lo secaremos con papel de cocina y lo enharinaremos, friéndolo en aceite de oliva muy caliente. Ha de quedar crujiente. Tus casas rurales.com. (2020. 11 de febrero). [Andalucía].</p> <p>Cazón en adobo o bienmesabe Junto a los calamares fritos, las puntillitas y las acedías, el cazón en adobo o bienmesabe es uno de los típicos productos de freiduría de las provincias de Cádiz y Málaga. Se trata de unas porciones de pescado cortado en tacos y adobado antes de freír. Tradicionalmente se hace con cazón, un pez de la familia del tiburón, pero también se puede preparar con peces más nobles -y caros- como el mero, el rape y otros pescados. Pakus. (s.f.). [Andalucía].</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Vino 0.233% - 1 261 veces</p> <p>Pimentón 0.07(5)% - 405 veces</p> <p>Cazón 0.00(4)% - 21 veces</p> <p>Cazón en adobo 0.002% - 10 veces</p> <p>Bienmesabe de Cádiz 0.0007% - 4 veces</p>
<p>[Calçots con] [Salsa] Romesco [term("salsa_romesco-x")]</p>	<p>Aceite</p>

<p>Calçots con salsa romesco Ingredientes Para los Calçots con salsa romesco: Calçots - 1 manojo Tomates duros - 3 piezas Ajo - 1 cabeza Vinagre - 100 ml Avellanas peladas - 30 gramos Almendras peladas - 30 gramos Ñora - 1 pieza Pan - 1 rebanada Aceite de oliva virgen extra - al gusto Sal - al gusto Cocina casera. (s.f.). [Cataluña]</p> <p>Salsa Romesco El romesco es una de las elaboraciones más representativas de la cocina tarraconense. Se trata de una salsa fría que acompaña platos tanto de verduras como con los calçots como con platos de carne o pescado. Se elabora con una gran diversidad de ingredientes: pan, ajo asados, tomates, almendras, avellanas, pimientos rojos secos, romero, aceite de oliva, pimienta, vinagre y sal. El romesco tiene su origen en los antiguos pescadores del Serrallo, el barrio marinero de la ciudad de Tarragona, que lo elaboraban para alimentarse en sus jornadas laborales, cocinándolo en sus barcas con los ingredientes que tenían a mano, añadiéndole pescado del que habían extraído del mar. Tus casas rurales.com. (2019, 7 de octubre). [Cataluña]</p>	<p>0.343% - 1 861 veces</p> <p>Ajo 0.232% - 1 259 veces</p> <p>Tomate 0.158% - 857 veces</p> <p>[Romescu] Romesco 0.00(3)% - 14 veces</p> <p>Calçots 0.002% - 10 veces</p> <p>Calçots con salsa romesco 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Cazuela [de rape [a la Rusadir] [al estilo ceutí]] [[marinera] [de pulpo con almejas y langostinos]] [term("cazuela_de_rape-x")]</p> <p>La cazuela de rape a la Rusadir es por excelencia el plato típico de Melilla. Sus ingredientes principales son el rape bañado en una especie de sofrito de tomate, puerro zanahoria y cebolla, con especias batidas, fumet, pimientos morrones y guisantes. Valero, A. (2019, 23 de junio). [Ceuta y Melilla]</p> <p>Cazuela de rape al estilo ceutí Puedes tachar los ingredientes que ya tienes imprimírselos para crear tu lista de la compra 2 kg. de cola de rape. 1/2 l. de caldo de cabeza de rape. 1 kg. de tomates maduros. 1/2 kg. de pimientos verdes. 1 cabeza de ajos. 1 ramillete de perejil. 1 vasito de aceite de oliva. 1/2 cucharadita de cominos. 1 pellizco de pimienta negra molida. 2 ñoras. 1 sobrecito de colorante. 1 puñado de guisantes desgranados. sal The cook monkeys. (s.f.). [Ceuta y Melilla]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Cazuela 0.077% - 416 veces</p> <p>Sofrito 0.030% - 163 veces</p> <p>Rape 0.016% - 87 veces</p> <p>Cazuela de rape 0.002% - 10 veces</p> <p>Cazuela de rape al estilo ceutí 0.0009% - 5 veces</p> <p>Cazuela de rape a la Rusadir 0.0009% - 5 veces</p> <p>Cazuela marinera 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Cojondongo [de gañán] [lempos="cojondongo-n"]</p> <p>El cojondongo El cojondongo es considerado como un antecesor del gazpacho extremeño y una bebida refrescante, como sopa fría al fin, a medio camino entre aquel y una ensalada. Sus ingredientes primigenios eran pan, ajo, aceite,</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Pan 0.190% - 1 032 veces</p>

<p>vinagre, agua y sal, y a veces aceitunas o uvas. Más tarde a la receta se le añadió picadillo de tomate, pimientos y cebolla, con lo que se completó el cuadro de la receta tal cual se consume hoy y expende en muchos establecimientos gastronómicos de la comunidad. Platos típicos. (s.f.). [Extremadura]</p> <p>Cojondongo de gañán Ingredientes 3 o 4 tomates maduros 1 pimiento verde italiano 1 pimiento rojo italiano 2 o 3 dientes de ajo 100 g de pan del día anterior 50 g de miga de pan 60 ml de aceite de oliva virgen extra 2 cucharadas de vinagre de vino (blanco o tinto) 2 o 3 huevos cocidos 1 pepino (opcional) 1 cebolleta (opcional) Sal al gusto Estoy hecho un cocinillas. (s.f.). [Extremadura]</p>	<p>Tomate 0.158% - 857 veces</p> <p>Cojondongo 0.002% - 10 veces</p> <p>Cojondongo [de gañán] 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Croquetas [de jamón] [de cocido] [de queso [picón]] [de bacalao] [de cabrales] [de pollo] [veganas] [de chipirón] [lempos="croqueta-n"]</p> <p>Croquetas de jamón Ingredientes 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra 2 cucharadas soperas de harina 1/4 litro de leche 1 huevo 100 gramos de pan rallado Nuez moscada 150 gramos de jamón cocido o Serrano cortado muy pequeño sal Cocina española. (s.f.). [Madrid]</p> <p>Croquetas de cocido Ingredientes Géneros y cortes específicos Costilla de cerdo salada 400 gr Lacón curado 150 gr Jarrete de ternera 150 gr Chorizo 80 gr Grellos cocidos 150 gr Para las croquetas Aceite de oliva 5dl Leche 20 dl Harina 250 gr Sal, Pimienta negra molida, Nuez moscada molida Huevo 4 uni Pan rallado 400 gr Para la guarnición Patata paja o ensalada 500 gr Xunta de Galicia. (s.f.). [Galicia]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Pan 0.190% - 1 032 veces</p> <p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>Croqueta 0.01(1)% - 59 veces</p> <p>Croquetas de jamón 0.002% - 10 veces</p> <p>Croquetas de queso 0.00(2)% - 9 veces</p> <p>Croquetas de cocido 0.0009% - 5 veces</p>
<p>[Cuchifrito] Cochifrito [manchego] [navarro] [de cordero] [lempos="cochifrito-n"]</p> <p>Cochifrito manchego El cochifrito manchego es un plato emblemático de la gastronomía toledana, y de la cocina castellana en general. La receta se elabora principalmente con carne de cordero o cabrito. La comida típica. (s.f.). [Castilla-La Mancha]</p> <p>Cochifrito El cochifrito es un plato que se elabora con trozos pequeños de carne de cochinillo, sazonada y frita en un recipiente con aceite de oliva abundante, en el que se echa también un puñado de ajos. La carne debe quedar muy crujiente. Tus casas rurales.com. (2017, 9 de octubre). [Extremadura]</p> <p>Receta cochifrito o cuchifrito Ingredientes 1 kg de cordero lechal troceado 4 dientes de ajo Sal al gusto Aceite de oliva Perejil Vinagre (opcional) Vinos La Mancha. (2020, 24 de septiembre). [Castilla-La Mancha]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Ajo 0.232% - 1 259 veces</p> <p>Cordero 0.052% - 284 veces</p> <p>[Cuchifrito] Cochifrito 0.00(5)% - 26 veces</p> <p>Cochifrito 0.004% - 22 veces</p> <p>Cochifrito manchego 0.0009% - 5 veces</p> <p>Cochifrito navarro 0.0009% - 5 veces</p>

	<p>Cuchifrito 0.0007% - 4 veces</p>
<p>[Escalibada] Escalivada [lempos="escalivada-v"]</p> <p>Escalivada : Se trata de berenjena, pimiento y cebolla cocinados en el horno o a la brasa, pelados y servidos en tiras. Se sazona con aceite de oliva y pimienta. Se puede servir con aceitunas negras y anchoas. Turris. (2019, 10 de julio). [Cataluña]</p> <p>Escalivada La escalivada o escalibada es un plato tradicional típico de Cataluña, aunque también se prepara en otras regiones de España como Murcia, la Comunidad Valenciana o Aragón. Se trata simplemente de verduras asadas, normalmente berenjena, pimiento rojo y cebolla. Algunas variantes también añaden tomate. Es un plato muy sencillo de elaborar y queda delicioso. Las verduras una vez frías se pelan y se cortan en tiras, pudiéndose comer tal cual, aliñadas con un ajito picado, un poco de sal y un chorro de buen aceite de oliva. También nos sirve como guarnición para platos de pescados y carnes, para preparar ensaladas, en tostadas o cocas con anchoas o queso. Gonzalo, B. (s.f.). [Aragón]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Pimiento 0.142% - 767 veces</p> <p>Berenjenas 0.024% - 132 veces</p> <p>[Escalibada] Escalivada 0.002% - 12 veces</p> <p>Escalivada 0.002% - 10 veces</p> <p>Escalibada 0.0004% - 2 veces</p>
<p>Esgarraet [valenciano] [lempos="esgarraet-n"]</p> <p>Esgarraet El esgarraet es una especie de ensalada cuyos ingredientes son el bacalao en salazón, pimiento rojo asado, ajos y aceite de oliva. Hay quien añade también aceitunas negras. El esgarraet, además de constituir un plato principal, es también una tapa muy típica en los bares de la ciudad de Valencia. Tus casas rurales.com. (2018, 10 de diciembre). [Valencia]</p> <p>Esgarraet Aunque puede tener diferentes nombres según la zona, sabes a lo que me refiero, a ese plato de pimiento, bacalao, ajo y aceite tan típico de aquí. Valencia secreta. (2015, 3 de noviembre). [Valencia]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Pimiento 0.142% - 767 veces</p> <p>Bacalao 0.063% - 342 veces</p> <p>Esgarraet 0.00(3)% - 16 veces</p>
<p>Fideuá [marinera de pescado y marisco] [de pollo y conejo] [catalana con algas y mariscos] [lempos="fideuá-n"]</p> <p>Fideuá marinera de marisco y pescado Ingredientes Para la fideuá: 400 g. de fideos finos para fideuá 1 litro de agua o caldo (fumet) de pescado 8-10 mejillones 200 g. de rape sin piel ni espinas 200 g. de sepia limpia 4 langostinos o gambones grandes 1/2 pimiento verde 1 pimiento rojo 1 cebolla 1 diente de ajo 4 tomates pera maduros (se puede sustituir por tomate de bote troceado) Aceite de oliva virgen extra Sal (al gusto de cada casa) Para el alioli de nueces: 2 dientes de ajo tomate. 1 huevo 2 nueces peladas Unas gotas de zumo de limón (media cucharadita tipo postre de zumo) 100 ml. de aceite de oliva virgen extra De rechupete. (s.f.). [Valencia]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Tomate 0.158% - 857 veces</p> <p>Caldo 0.099% - 536 veces</p> <p>Fideos 0.012% - 64 veces</p> <p>Fideuá 0.00(5)% - 26 veces</p>

<p>Fideuá catalana con algas Ingredientes (2 personas) 200 gr fideos de cabello de ángel 100 gr seitán 3 ajos 2 tomates secos 1 cebolla pequeña 1 tomate pequeño Algas variadas (wakame, hiziki, dulce) 8 almendras 100 ml vino blanco 500 ml caldo de verdura 1/2 cda de pimentón de la Vera Azafrán en hebra Sal y aceite de oliva La gloria vegana. (s.f.). [Cataluña]</p>	<p>Fideuá [marinera] de pescado y marisco 0.002% - 10 veces</p>
<p>Fritada [riojana] [aragonesa] [de carne] [de pimientos] [de ternera] [de tomate] [term("fritada_riojana-x")]</p> <p>Fritada riojana: A los riojanos les encantan los platos contundentes en los que abunda la carne roja, siempre servida con fritada. Esta mezcla de ajos, cebolla, pimiento verde y tomate también es estupenda para disfrutar con un poco de pan tostado o unos huevos. Cocinaandaluza.es. (s.f.). [La Rioja]</p> <p>Fritada riojana Ingredientes Dientes de ajo 2 Cebolla pequeña 1 Pimiento verde 1 Tomate pera 4 Aceite de oliva virgen extra Sal Azúcar (opcional) Tía Alía, Carmen. (2019, 11 de mayo). [La Rioja]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Tomate 0.158% - 857 veces</p> <p>Pimiento 0.142% - 767 veces</p> <p>Fritada 0.006% - 30 veces</p> <p>Fritada riojana 0.002% - 10 veces</p> <p>Fritada aragonesa 0.0009% - 5 veces</p> <p>Fritada de carne 0.0009% - 5 veces</p> <p>Fritada de tomate 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Fritos de pixín/rape [... de "pixín"]</p> <p>Fritos de Pixín Ingredientes 400 gr. de Pixín 2 huevos Harina aceite (mejor de oliva) sal La página de Bedri. (s.f.). [Asturias]</p> <p>Fritos de Pixín (rape) Empezamos con los pescados y quizá el pixín (rape) sea el más popular y para muchos críticos gastronómicos, el rey indiscutible de los fogones locales. Se elabora de muchas maneras: solo o acompañado de arroz, en sopa y hasta lo he visto con fabes... pero como más me gusta es en fritos. Pequeñas porciones de este pescado blanco rebozadas y pasadas por la sartén, bajo mi punto de vista deliciosas. Gastronomía típica de Asturias. (2018, 6 de abril). [Asturias]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Rape 0.016% - 87 veces</p> <p>Fritos de pixín/rape 0.002% - 11 veces</p>
<p>Frito mallorquín [mallorquín + freír]</p> <p>Frito mallorquín Aunque su procedencia no está muy clara, todo parece indicar que el frito mallorquín puede tener su origen en la cocina sefardí, ya que hay un plato muy similar a este. Consiste en una fritura en aceite de oliva con carne, patatas, cebolla, pimiento rojo y pimienta, condimentada con</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Carne 0.156% - 844 veces</p> <p>Patatas</p>

<p>laurel, clavo, guindilla, canela, sal, ajo y pimienta. Es uno de los platos emblemáticos de la gastronomía de las islas baleares así que lo encontrarás no solo en Mallorca sino también en el resto de las islas. Tripkay. (2018, 3 de enero). [Islas Baleares]</p>	<p>0.166% - 900 veces Frito mallorquín 0.002% - 10 veces</p>
<p>Gachas [manchegas] [con setas] [viudas] [term("gacha_manchega-x")]</p> <p>Gachas manchegas Hay diferentes variantes de la receta de gachas ya que pueden ir acompañadas de panceta, chorizo, morcilla, hígado de cerdo o patatas fritas entre otros. Ingredientes 200g. Harina de almortas (harina de titos) 3 tiras gruesas de panceta/Tocino de cerdo 2 patatas medianas Setas (opcional) 1 litro de agua aprox. 4-5 dientes de ajos Aceite de oliva 1/2 cucharada de pimentón rojo Sal al gusto Vinos La Mancha. (2019, 13 de septiembre). [Castilla-La Mancha]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Patatas 0.166% - 900 veces</p> <p>Pimentón 0.07(5)% - 405 veces</p> <p>Gachas 0.005% - 28 veces</p> <p>Gachas manchegas 0.002% - 10 veces</p>
<p>Gambas [al ajillo] [a la gabardina] [de Palamós] [de Huelva] [con ajo y guindilla] [lempos="gamba-n"]</p> <p>Gambas al Ajillo: su propio nombre lo dice todo, son unas deliciosas gambas con ajo y guindilla, ¡picantes y buenísimas! Nicolás, E. (s.f.). [Murcia]</p> <p>Gambas al ajillo Ingredientes principales 500 g de gambas enteras 1 guindilla 2 dientes de ajo 4 cucharadas de aceite Aymerich, E. (s.f.). [Madrid]</p> <p>Gambas a la gabardina Ingredientes principales Gambas Harina Azafrán en polvo Soda Sal Aceite Bienert, J. (s.f.). [Madrid]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Ajo 0.232% - 1 259 veces</p> <p>Gambas 0.018% - 98 veces</p> <p>Gambas al ajillo 0.002% - 10 veces</p> <p>Gambas a la gabardina 0.0009% - 5 veces</p> <p>Gambas de Huelva 0.0009% - 5 veces</p> <p>Gambas de Palamós 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Huevos [duros] [fritos [al estilo Sóller]] [estrellados] [a la flamenca] [rotos] [a la riojana] [a la madrileña] [lempos="huevo-n"]</p> <p>Arvejas compuestas con huevos duros Ingredientes: Arvejas (guisantes canarios) 750 gr. Aceite de Oliva Virgen Para cubrir el fondo del caldero Agua Para cubrir la preparación Azúcar 3 cucharaditas (de las de café) Azafrán (o colorante alimentario) Unas hebras (o una cucharadita) Cebolla 1 Ud. (grande, o 3 medianitas) Tomate 750 gr. (pelados y sin pepitas) Ajo 5 dientes Huevos 3 Uds. (aprox. medio por comensal) Orégano Al gusto Laurel 3 hojitas Sal Al gusto Pimienta Al gusto GastroCanarias. (s.f.). [Islas Canarias]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Huevos duros 0.010% - 56 veces</p> <p>Huevos fritos 0.008% - 45 veces</p> <p>Huevos estrellados</p>

<p>A continuación, troceamos muy fino el chorizo en láminas. Una vez cocido el huevo lo pelamos y colocamos sobre las naranjas. Ponemos la sartén en el fuego con aceite abundante para freír los huevos , una vez fritos los colocamos sobre la cama de cítricos y rociamos con parte del aceite caliente de la fritura (no lo ponemos todo para que no quede con grasa). Entre carbón y pucheros. (2014, 10 de enero). [Extremadura]</p> <p>Huevos estrellados [o huevos rotos] Los huevos estrellados consisten simplemente en unos huevos rotos sobre una cama de patatas, una receta sencilla, pero con garantía de éxito, que se popularizó en Casa Lucio donde se llevan sirviendo desde 1.974. Cristina. (2018, 12 de marzo). [Madrid]</p> <p>Huevos a la flamenca Este plato admite muchas variantes, dependiendo de cada cocinero, aunque básicamente consiste en una recete de huevos con verdura. Se elabora en una cazuela de barro, en la cual se estrellan los huevos, añadiendo espárragos o guisantes. Seguidamente se hornea hasta que los huevos cuajen. Tus casas rurales.com. (2018, 28 de mayo). [Andalucía]</p>	<p>0.002% - 12 veces</p> <p>Huevos a la flamenca 0.002% - 10 veces</p> <p>Huevos rotos 0.002% - 10 veces</p> <p>Huevos a la riojana 0.00(2)% - 8 veces</p> <p>Huevos a la madrileña 0.0009% - 5 veces</p> <p>Huevos fritos al estilo Sóller 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Kokotxas [de merluza al pil pil] [en salsa verde] [term("kokotxas_de_merluza-x")]</p> <p>Kokotxas de merluza al pil pil Ingredientes Para 2 personas Kokotxas de merluza 500 g Guindilla 2 Dientes de ajo 2 Aceite de oliva virgen extra 30 ml Sal Unodedos. (2019, 2 de agosto). [País Vasco]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Ajo 0.232% - 1 259 veces</p> <p>Guindilla 0.023% - 125 veces</p> <p>Kokotxas 0.00(4)% - 21 veces</p> <p>Kokotxas de merluza al pil pil 0.002% - 10 veces</p> <p>Kokotxas en salsa verde 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Lubina [a la donostiarra] [asada] [lempos="lubina-n"]</p> <p>Lubina a la donostiarra No tiene más misterio que marcar y asar la lubina para servirla con un aderezo de ajo, guindilla y aceite. El diario vasco. (2019, 15 de junio). [País Vasco]</p> <p>Lubina a la donostiarra Ingredientes Para 2 personas Lubina de ración limpias y de una pieza 2 Diente de ajo (más o menos, al gusto) 4 Guindilla seca o fresca 2 Vinagre de sidra o de vino blanco 20 ml Perejil fresco Pimienta negra molida Aceite de oliva virgen extra Fuchs, L. (2018, 12 de noviembre). [País Vasco]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Ajo 0.232% - 1 259 veces</p> <p>Guindilla 0.023% - 125 veces</p> <p>Lubina 0.00(5)% - 25 veces</p>

	Lubina a la donostiarra 0.002% - 10 veces
<p>[Maganos] Calamares [a la romana] [encebollados] [en su tinta] [reellenos] [a la bruta] [lempos="calamar-n"]</p> <p>El bocadillo de calamares a la romana es eso que tienes que probar si o sí en tu visita a Madrid, y que gusta a todo el mundo sin excepción. Su preparación es bastante sencilla, ya que se rebozan con harina las anillas de calamar, y se fríen en aceite de oliva, quedando tiernas y deliciosas (...).Cristina. (2018, 12 de marzo). [Madrid]</p> <p>Los maganos encebollados cocinan con un sofrito de cebolla, laurel y vino blanco (...).Rober y Lety. (s.f.). [Cantabria]</p> <p>Los maganos de guadañeta son unos calamares característicos de la bahía de Santander que se capturan en verano, concretamente entre julio y agosto pero cada vez más difíciles de encontrar. Monroy, P. (2020, 6 de abril). [Cantabria]</p> <p>Rabas No les llames calamares a la romana si no quieres que te miren raro (la gente, no los calamares). Se trata de calamares (magano, pota, peludín, o incluso también se pueden encontrar hechas de sepia o pulpo) que se pasan por harina y se fríen [en aceite]. El resultado tiene que ser un bocado muy sabroso, crujiente por fuera y tierno por dentro. Rober y Lety. (s.f.). [Cantabria]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Cebolla 0.165% - 895 veces</p> <p>[Maganos] Calamares 0.018% - 99 veces</p> <p>Calamares 0.013% - 71 veces</p> <p>Maganos 0.005% - 28 veces</p> <p>Calamares a la romana 0.002% - 10 veces</p> <p>Maganos encebollados 0.0011% - 6 veces</p> <p>Calamares en su tinta 0.0009% - 5 veces</p> <p>Calamares reellenos 0.0009% - 5 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Rabas de magano 0.002% - 13 veces</p>
<p>[Mahonesa] Mayonesa [de corales] [con/de ajo] [de algas] [lempos="mayonesa-n"]</p> <p>Para elaborar la mayonesa [de corales], ponemos el aceite de girasol, el huevo, la soja, el caldo de carabineros, el zumo de lima y la pimienta en un recipiente estrecho y alto. Ponemos el brazo de la batidora en el fondo y batimos. Cuando haya emulsionado el fondo, lo vamos subiendo poco a poco hasta que tengamos la mayonesa preparada. Poley, D. (2020, 25 de febrero). [Navarra]</p> <p>Para la mahonesa : 1 huevo 1 cucharadita sal 1/2 ,diente de ajo 1 cucharada alga ya hidratada 6 cucharadas aceite Sal y vinagre Cocina andaluza.es. (s.f.). [Andalucía]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>[Mahonesa] Mayonesa 0.01(2)% - 63 veces</p> <p>Mayonesa 0.0(10)% - 52 veces</p> <p>Mahonesa 0.002% - 11 veces</p> <p>Mayonesa de corales 0.001% - 7 veces</p>

<p>Mojo [verde [de cilantro] [de perejil]] [rojo canario] [picón] [de tomate] [term("mojo_verde-x")] [term("mojo_de_cilantro-x")]</p> <p>Mojo verde canario. Salsa canaria a base de cilantro, aceite, comino y ajo Ingredientes 60 mililitros de aceite de oliva virgen extra 30 mililitros de vinagre 8 dientes de ajo 1 manojo de cilantro 1 cucharadita de comino 1 cucharadita de sal Cocinatis. (s.f.). [Islas Canarias]</p> <p>Mojo rojo canario. Ingredientes 1 vaso de aceite de oliva virgen extra 8 dientes de ajo 1/4 vaso de vinagre 2 cucharaditas de pimentón picante 1 cucharadita de comino 1 cucharadita de sal Cocinatis. (s.f.). [Islas Canarias]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Ajo 0.232% - 1 259 veces</p> <p>Vinagre 0.04(5)% - 241 veces</p> <p>Mojo 0.015% - 82 veces</p> <p>Mojo verde 0.00(4)% - 21 veces</p> <p>Mojo rojo canario 0.00(3)% - 15 veces</p> <p>Mojo verde de cilantro 0.002% - 10 veces</p> <p>Mojo picón 0.00(2)% - 8 veces</p> <p>Mojo verde de perejil 0.001% - 7 veces</p>
<p>[Moraga, jijas] Zorza [gallega] [vegana] [lempos="zorza-n"]</p> <p>La zorza gallega es un picadillo que se hace con la carne con la cual se rellenan los chorizos. Es un plato conocido también con otros nombres como jijas o moraga. Para su elaboración, la carne deberá permanecer durante 24 horas adobada con ajo, pimentón dulce, pimentón picante, orégano, aceite de oliva y sal. Pasado este tiempo, se fríe en una sartén, a fuego medio, hasta que coja un color dorado. Se sirve caliente, generalmente acompañado de unas patatas cocidas que se riegan con la salsa que se ha producido al cocer la carne. Se les puede añadir también un huevo frito. Es un plato que va ligado a la matanza del cerdo, y que se suele comer sólo en invierno. Tus casas rurales.com. (2019, 2 de diciembre). [Galicia]</p> <p>Zorza vegana Ingredientes 200 gramos soja texturizada gruesa 1 litro de caldo de verduras 5 cucharadas salsa de soja 1/2 vaso vino blanco 1/2 vaso aceite de oliva virgen extra 4 dientes de ajo 2 hojas de laurel 1 cucharada orégano 2 cucharadas pimentón de la Vera dulce 1/2 cucharadita pimentón de la Vera picante Sal Tamara. (2019, 2 de abril). [Galicia]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Carne 0.156% - 844 veces</p> <p>Pimentón 0.07(5)% - 405 veces</p> <p>Zorza 0.002% - 12 veces</p> <p>Zorza gallega 0.002% - 10 veces</p> <p>Moraga 0.0006% - 3 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Moraga de sardinas 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Olivada [catalana] [aragonesa] [de arbequinas] [lempos="olivar-v"]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Aceitunas</p>

<p>Olivada: es una pasta hecha, en principio para untar, a base de olivas, en principio negras, trinchadas con aceite de oliva, sal y si se quiere alguna especia. Se utiliza para untar en rebanadas de pan o a veces para añadirla, por ejemplo, al aceite de una ensalada. Comida catalana, gastronomía de Cataluña. (s.f.). [Cataluña]</p> <p>La olivada (3) se hace con aceitunas deshuesadas de las variedades Arbequina, Empeltre o Argudell, un poco de hierbas aromáticas mediterráneas, aceite de oliva, un poco de vinagre - lo justito para realzar el sabor- y sal. Olivada catalana Ingredientes: 120 g de aceitunas arbequinas o empeltre Una cucharada de aceite de oliva virgen extra Un ramita pequeña de tomillo fresco deshojada Un ramita pequeña de romero fresco deshojada Unas cuantas gotas de vinagre de vino Sal al gusto</p> <p>El oso con botas. (2019, 14 de marzo). [Cataluña]</p>	<p>0.019% - 104 veces</p> <p>Hierbas aromáticas 0.00(5)% - 25 veces</p> <p>Olivada 0.00(3)% - 14 veces</p> <p>Olivada catalana 0.0007% - 4 veces</p> <p>Olivada aragonesa 0.0004% - 2 veces</p> <p>Olivada de arbequinas 0.0004% - 2 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Aceitunas negras 0.00(3)% - 15 veces</p> <p>Aceitunas verdes 0.002% - 10 veces</p>
<p>Paella [valenciana] [vegana] [de verduras] [de ajo] [de carne] [marinera] [tradicional] [term("paella_valenciana-x")]</p> <p>Paella valenciana. Se trata de una receta a base de arroz, que se elabora en una paella que se pone sobre el paellero junto con ingredientes como el pollo, conejo, garrofón, judías verdes, azafrán y otros ingredientes y suele tomarse especialmente los domingos con familia o amigos. Tus casas rurales.com. (2018, 10 de diciembre). [Valencia]</p> <p>Paella vegana. Ingredientes 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra 4 dientes de ajo 1/2 cebolla 1/2 pimiento rojo 1/2 pimiento verde 2 tomates 1 taza de corazones de alcachofas congelados (120 gramos) 1/2 taza de judías verdes congeladas (75 gramos) 1/2 taza de guisantes congelados (65 gramos) 1 y 1/4 tazas de arroz Basmati (240 gramos) 4 tazas de caldo de verduras (1 litro) 2 cucharaditas de cúrcuma 1 cucharadita de pimentón dulce Sal y pimienta negra al gusto (opcional)</p> <p>Danza de fogones. (s.f.). [Valencia]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Arroz 0.105% - 570 veces</p> <p>Azafrán 0.02(4)% - 128 veces</p> <p>Paella 0.018% - 98 veces</p> <p>Paella valenciana 0.002% - 10 veces</p> <p>Paella vegana 0.001% - 6 veces</p> <p>Paella de verduras 0.0009% - 5 veces</p> <p>Paella marinera 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Patatas [fritas] [panaderas [a la panadera]] [cocidas] [a la riojana] [bravas] [revolconas] [con chorizo] [confitadas] [hervidas] [a la importancia] [a lo pobre] [en escabeche] [de Olot] [aborregás] [amarillas en azafrán] [con caldillo] [de pastor] [[a la extremeña] [con choco] [con pimiento]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Patatas 0.166% - 900 veces</p>

<p>[extremeñas] [term("patata_panadera-x")] [term("patata_brava-x")] [term("patata_revolconas-x")]</p> <p>Las patatas bravas es una de las tapas más típicas en los bares de Madrid y que consiste en unas patatas cortadas en trozos de manera irregular, fritas en aceite y acompañadas de una salsa normalmente picante, conocida como salsa brava. Tus casas rurales.com. (2018, 5 de septiembre). [Madrid]</p> <p>Patatas panaderas Pueden hacerse al horno, microondas o fritas que es como las vamos a hacer hoy. Ingredientes 4 patatas 1 cebolla 2 pimientos verdes tipo italiano 3 dientes de ajo Aceite de oliva Sal Francisco Peña, J. (s.f.). [Andalucía]</p> <p>Patatas a la riojana: Más un acompañamiento que un plato en sí, las patatas a la riojana son de lo más comunes en las cocinas de la región. La receta básica lleva patatas, chorizo, pimientos choriceros y guindilla. Cocinaandaluza.es. (s.f.). [La Rioja]</p> <p>Patatas revolconas . Primer plato contundente a base de patata, ajo y pimentón. Se pueden encontrar aderezadas con torreznos. Turismo de vino. (s.f.). [Castilla y León]</p> <p>Patatas a la importancia Ingredientes 1 kg de patatas. 100 gr de harina. 2 huevos. 2 vasos de aceite de oliva. 1 cebolla picada. 4 dientes de ajo picado. 1 vaso de vino blanco. 2 cucharadas de perejil picado. 3 dl de caldo de verduras Sal y pimienta. Junta de Castilla y León. (s.f.). [Castilla y León]</p>	<p>Patatas fritas 0.00(9)% - 46 veces</p> <p>Patatas panaderas 0.00(8)% - 42 veces</p> <p>Patatas cocidas 0.007% - 38 veces</p> <p>Patatas a la riojana 0.00(3)% - 16 veces</p> <p>Patatas bravas 0.00(3)% - 16 veces</p> <p>Patatas revolconas 0.002% - 11 veces</p> <p>Patatas con chorizo 0.00(2)% - 8 veces</p> <p>Patatas confitadas 0.00(2)% - 8 veces</p> <p>Patatas hervidas 0.00(2)% - 8 veces</p> <p>Patatas en escabeche 0.001% - 7 veces</p> <p>Patatas a la importancia 0.001% - 6 veces</p> <p>Patatas a la panadera 0.0011% - 6 veces</p> <p>Patatas a lo pobre 0.001% - 6 veces</p> <p>Patatas aborregás 0.0009% - 5 veces</p> <p>Patatas a la extremeña 0.0009% - 5 veces</p> <p>Patatas amarillas en azafrán 0.0009% - 5 veces</p> <p>Patatas de Olot 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Pimiento [verde [frito]] [rojo [asado]] [de[!]] piquillo [relleno de bacalao]] [relleno [de hongos y espinacas]] [de Padrón]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p>

<p>[a la riojana] [con anchoas] [term("bajoques_farcides-x")] [term("piquillo_relleno_de_bacalao-x")]</p> <p>Campero de jamón y pimientos: pan, mayonesa, lechuga, jamón serrano y pimientos fritos. Libélula vegetariana. (2018, 5 de septiembre). [Andalucía]</p> <p>Pimientos de Padrón Ingredientes 1 kg. de pimientos de Padrón Aceite de oliva Sal gruesa pimientos de Herbón, 'uns pican e outros non' Xunta de Galicia. (s.f.). [Galicia]</p> <p>[Sobre las Fiestas de San Fermín] A media mañana, ya que a esa hora es de recibo pararse a comer unos pintxos. Los más típicos son los pintxos de magras con tomate, los huevos fritos con chistorra o los pimientos de piquillo con bacalao. Rodríguez, C. (2016, 6 de julio). [Navarra]</p> <p>Bajoques farcides (pimientos rellenos) Los pimientos rellenos o como decimos aquí "bajoques farcides" es una receta a la que le tengo un cariño enorme. Unos pimientos rellenos de arroz con magro, que están deliciosos. Ingredientes 4 pimientos rojos (que sean similares de tamaño para que se cocinen a la vez) 350 gr de arroz (el que os guste) 600 gr de tomate triturado 350gr de magro de cerdo 3 ajos Aceite de oliva virgen extra Sal Saboreanda. (2019, 13 de enero). [Comunidad valenciana]</p>	<p>Pimiento 0.142% - 767 veces</p> <p>Pimiento verde 0.025% - 136 veces</p> <p>Pimiento rojo 0.020% - 110 veces</p> <p>Espinacas 0.01(1)% - 59 veces</p> <p>Pimiento de[!] piquillo 0.006% - 33 veces</p> <p>Pimiento rojo asado 0.00(5)% - 27 veces</p> <p>Pimiento relleno de hongos y espinacas 0.003% - 17 veces</p> <p>Pimiento de Padrón 0.002% - 12 veces</p> <p>Pimiento de[!] piquillo relleno de bacalao 0.002% - 10 veces</p> <p>Pimiento verde frito 0.002% - 10 veces</p> <p>Pimiento a la riojana 0.001% - 6 veces</p> <p>Pimiento con anchoas 0.0009% - 5 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Bajoques farcides [pimientos rellenos] 0.001% - 6 veces</p>
<p>Piperrada [lempos="piperrada-v"]</p> <p>El pimiento es una hortaliza básica para acompañar carnes y pescados, que en Euskadi y Navarra se denomina piperrada. La piperrada sola ya es una delicia, pero cocinada con bonito, o como guarnición de otros pescados o carnes, es una solución para chuparnos los dedos. El diario vasco. (2019, 15 de junio). [País Vasco]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Tomate 0.158% - 857 veces</p> <p>Pimiento 0.142% - 767 veces</p> <p>Piperrada</p>

<p>Piperrada Ingredientes para 5 raciones Cebolla0.5 kg Pimiento verde0.5 kg Aceite de oliva suave0.2 l Pimiento rojo0.5 kg Sal2.0 g Salsa de Tomate0.1 l Elaboración Cortar la cebolla en juliana y pochar. Escuela de Hostelería de Leioa. (s.f.). [País Vasco]</p>	<p>0.002% - 10 veces</p>
<p>[Piriñaca] Pipirrana [andaluza] [lempos="pipirrana-n"]</p> <p>Pipirrana Consiste en una ensalada elaborada con tomates, cebollas, pimientos verdes y pepinos. Este último ingrediente, sin embargo, no se usa en la zona sur de Andalucía para este plato. Muchas veces se les añaden otros ingredientes para hacerla más completa, como huevo duro, atún o cualquier tipo de embutido. Tus casas rurales.com. (2020. 11 de febrero). [Andalucía]</p> <p>Pipirrana o Piriñaca (picadillo de verduras) Ingredientes: Para dos personas utilizo: 1 pimiento verde 1 cebolla 2 tomates Sal marina (al gusto) aceitunas (opcional) Una Vinagreta (una cucharada de vinagre por cada dos de aceite de oliva extra) Mansco. (s.f.). [Cantabria]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Tomate 0.158% - 857 veces</p> <p>Pimiento 0.142% - 767 veces</p> <p>[Piriñaca] Pipirrana 0.003% - 18 veces</p> <p>Pipirrana 0.00(3)% - 16 veces</p> <p>Pipirrana andaluza 0.0009% - 5 veces</p> <p>Piriñaca 0.0004% - 2 veces</p>
<p>Pulpo [a/á feira] [a la sanabresa] [al horno] [a la plancha] [[a la] arousana] [a la gallega] [asado] [lempos="pulpo-n"]</p> <p>Pulpo a Feira El pulpo a feira es, sin ninguna duda, uno de los platos más típicos gallegos. Raro es el bar o restaurante de dicha comunidad en el que no se encuentre esta exquisita receta. Una vez cocido el pulpo se le cortan los tentáculos a rodajas, poniéndolas en un plato de madera. Se rocía con abundante aceite de oliva, se le añade sal gruesa y se espolvorea con pimentón, que puede ser dulce o picante, a gusto de cada cual.</p> <p>Pulpo a la sanabresa Ingredientes Un pulpo mediano Aceite de oliva virgen Pimentón Sal marina gruesa Dos dientes de ajo picado fino Junta de Castilla y León. (s.f.). [Castilla y León]</p> <p>Pulpo a la gallega El pulpo a la gallega es uno de los platos más conocidos y copiados. Se trata de pulpo cocido con cachelos o patatas cocidas, condimentado con sal gorda, un buen chorretón de aceite de oliva y pimentón. También conocido como Pulpo á feira: Una de las recetas más populares de la gastronomía gallega es el pulpo cocido, con una base de cachelos (patata gallega) y pimentón. La tradición manda golpear al pulpo 33 veces si es fresco y echar algo de cobre en la olla en el momento de hervirlo. Cocina andaluza.es. (s.f.). [Galicia]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Patatas 0.166% - 900 veces</p> <p>Pimentón 0.07(5)% - 405 veces</p> <p>Pulpo 0.011% - 62 veces</p> <p>Pulpo a/á feira 0.002% - 10 veces</p> <p>Pulpo a la gallega 0.0009% - 5 veces</p> <p>Pulpo a la sanabresa 0.0009% - 5 veces</p> <p>Pulpo al horno 0.0009% - 5 veces</p> <p>Pulpo [a la] arousana 0.0009% - 5 veces</p>

<p>[Purrusalda] Porrusalda [vasca] [riojana] [lempos="porrusalda-n"]</p> <p>Porrusalda vasca Ingredientes para 4 personas: 2 puerros grandes 4 patatas medianas Agua sal y pimienta negra aceite de oliva ¡Qué viva la cocina! (s.f.). [País Vasco]</p> <p>Porrusalda riojana Ingredientes 3 puerros 1 zanahoria 1 patata 2 dientes de ajo 1 chorizo vegano riojano agua aceite de oliva sal cebollino Oteiza, B. (s.f.). [La Rioja]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Patatas 0.166% - 900 veces</p> <p>Puerro 0.024% - 132 veces</p> <p>[Purrusalda] Porrusalda 0.004% - 20 veces</p> <p>Porrusalda 0.00(3)% - 15 veces</p> <p>Porrusalda vasca 0.00(2)% - 8 veces</p> <p>Purrusalda 0.0009% - 5 veces</p> <p>Porrusalda riojana 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Revuelto [de perrechicos/perretxikos] [de criadillas] [de huevo con chorizo] [de verduras] [cordobés] [de trigueros] [lempos="revuelto-n"]</p> <p>Revuelto de perretxikos Cualquier amante de las recetas con setas que se precie conoce este tradicional revuelto elaborado a base de perretxikos, huevos, ajo y aceite de oliva. En época de setas se puede encontrar en muchos restaurantes, y en ocasiones se utiliza algún otro tipo de hongo en lugar del perretxiko. La comida típica. (s.f.). [País Vasco]</p> <p>Revuelto cordobés: Es una receta típica para finales del invierno y tiene como ingrediente estrella el espárrago triguero o silvestre. Más naturalmente bueno. (2016, 5 febrero). [Andalucía]</p> <p>El zarangollo es un simple pero riquísimo revuelto elaborado con rodajas de calabacín, cebolla y huevo. La piel se utiliza para darle una textura crujiente al plato y no perder las propiedades nutritivas. En algunos bares o restaurantes se le añade berenjena o patata. Puede servirse como plato principal, de acompañamiento o como aperitivo en pan. La comida típica. (s.f.). [Murcia]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Revuelto 0.006% - 32 veces</p> <p>Revuelto de perrechicos/perretxikos 0.00(4)% - 19 veces</p> <p>Revuelto cordobés 0.0009% - 5 veces</p> <p>Revuelto de criadillas 0.0009% - 5 veces</p> <p>Revuelto de huevo con chorizo 0.0009% - 5 veces</p> <p>Revuelto de trigueros 0.0009% - 5 veces</p>
<p>[Romescu] Romesco [lempos="romesco-n"]</p> <p>Salsa Romesco Se trata de una salsa fría que acompaña platos tanto de verduras como con los calçots como con platos de carne o pescado. Se elabora con una gran diversidad de</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Ajo 0.232% - 1 259 veces</p>

<p>ingredientes: pan, ajos asados, tomates, almendras, avellanas, pimientos rojos secos, romero, aceite de oliva, pimienta, vinagre y sal. Tus casas rurales.com. (2019, 7 de octubre). [Cataluña]</p> <p>Romesco : Es una salsa típica de la comida catalana, sirve para acompañar carne, pescado, calçots... La base se compone de almendras y avellanas, tomate, sal, ajo escalivado y crudo, aceite, vinagre y bitxo (pimienta cayena). A menudo se añaden ñoras (un tipo de pimienta que se conserva seco y que previamente se tiene que poner a ablandar con agua) y pan frito porque tenga más cuerpo. Comida catalana, gastronomía de Cataluña. (s.f.). [Cataluña]</p>	<p>Tomate 0.158% - 857 veces</p> <p>[Romescu] Romesco 0.00(3)% - 14 veces</p> <p>Romesco 0.002% - 12 veces</p> <p>Romescu 0.0004% - 2 veces</p>
<p>Salmorejo [cordobés] [andaluz] [lempos="salmorejo-n"]</p> <p>El salmorejo es una crema muy típica de la provincia de Córdoba, aunque, debido a su ligera textura y consistencia, suele servirse también como acompañamiento de otros alimentos. Para su elaboración se hace un majado de miga de pan, al que se añaden otros complementos, como tomates, ajos, aceite de oliva y sal. El mundo. (2020, 22 de marzo). [Andalucía]</p> <p>Salmorejo cordobés casero vegano Ingredientes 1 kilo Tomate maduro 200 gramos Tofu firme 1 diente Ajo 120 gramos Aceite de Oliva Virgen Extra 1 chorro Vinagre de Manzana 1 cucharadita Sal 1 puñado Pistachos 1 puñado Nueces 1 puñado Almendras 200 gramos Pan Blanco 1 Aguacate 1 cucharadita Curry molido 1 cucharadita Cúrcuma molida Tu receta vegana. (s.f.). [Andalucía]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Pan 0.190% - 1 032 veces</p> <p>Tomate 0.158% - 857 veces</p> <p>Salmorejo 0.00(7)% - 35 veces</p> <p>Salmorejo cordobés 0.00(2)% - 9 veces</p>
<p>Soldaditos de Pavía [term("soldadito_de_pavía-x")]</p> <p>Preparación del bacalao y macerado Pelamos y picamos los dientes de ajo, el picado debe ser muy fino. Si tenéis un machacaajos, casi mejor. (...) En un recipiente hondo añadimos los ajos picados y el huevo. Batimos hasta que queden bien integrados. Vertemos la cerveza y a continuación añadimos, poco a poco, la harina y la levadura. (...) Espolvoreamos un poco de perejil, removemos y tapamos la mezcla con film para dejarla reposar 15 minutos en el frigorífico. Pasado el tiempo, preparamos una sartén con un aceite de oliva virgen extra y lo ponemos a calentar. (...) Cortamos los lomos de bacalao en pequeños bastones de unos 2,5 cm de ancho (el largo lo dejo a vuestro antojo). (...) A continuación los pasamos a la sartén que ya tendrá el aceite caliente y dejamos que se hagan a fuego medio-alto, hasta que los soldaditos estén dorados. Dejamos escurrir el exceso de aceite sobre papel de cocina y servir inmediatamente. (...) La masa del rebozado (un estilo Orly), debe quedar un poco espesa y los lomos de bacalao no deben ser demasiado gruesos. De rechupete. (s.f.). [Andalucía]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Ajo 0.232% - 1 259 veces</p> <p>Bacalao 0.063% - 342 veces</p> <p>Soldaditos de Pavía 0.002% - 10 veces</p>

<p>Tencas [fritas [al estilo extremeño]] [lempos="tenca-n"]</p> <p>Tencas fritas Es recomendable que las tencas hayan estado unos días en agua muy limpia para eliminar el sabor a fango. Se lavan y se sazonan. Se calienta el aceite y se fríen las tencas por los dos lados. Junta de Castilla y León. (s.f.). [Castilla y León]</p> <p>Tencas fritas Ingredientes 2 tencas 2 dientes de ajo 1 cebolla pequeña 100 g de taquitos de jamón 1 naranja y zumo de limón 1 dl de agua 2 dl de aceite Sal Junta de Castilla y León. (s.f.). [Castilla y León]</p> <p>Tencas fritas al estilo extremeño Ingredientes: 1 kg. de tencas, 1/8 l. de aceite, una cebolla mediana, un vaso de vino blanco seco, una cucharada sopera de aceite, pimentón, ajo, perejil y sal. Agrupación extremeña de Alorcón. (s.f.). [Extremadura]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Ajo 0.232% - 1 259 veces</p> <p>Cebolla 0.165% - 895 veces</p> <p>Pimentón 0.07(5)% - 405 veces</p> <p>Tencas 0.004% - 20 veces</p> <p>Tencas fritas 0.002% - 12 veces</p>
<p>Tigre [lempos="tigre-n"]</p> <p>Tigres : son unos mejillones muy peculiares, fritos y picantes, si no te lo crees pruébalos. Nicolás, E. (s.f.). [Murcia]</p> <p>Tigres Ingredientes: 1k de mejillones Una cebolla mediana Agua para cocer Sal Para la bechamel: Leche Agua de cocción de los mejillones Harina Nuez moscada Pimienta Para rebozar: Huevo batido Pan rallado Aceite de oliva suave Región de Murcia digital. (s.f.). [Murcia]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>Mejillones 0.00(7)% - 35 veces</p> <p>Tigre 0.002% - 10 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Mejillones al vapor 0.0007% - 4 veces</p> <p>Mejillones con vinagreta 0.0007% - 4 veces</p>
<p>Tomate [frito] [triturado] [relleno[s]] [asado[s]] [seco[s]] [term("tomate_relleno-x")]</p> <p>Tomates secos fritos de Caspe Ingredientes tomates agua aceite Preparación En primer lugar, deberá poner a secar los tomates en un cañizo para que, con la colaboración del sol, vayan perdiendo toda el agua y queden pobres de apariencia. Cuando estén secos déjelos reposar toda la noche en agua tibia. A la mañana siguiente póngalos a freír en una sartén con abundante aceite caliente. Los tomates recuperan todo el espíritu del verano condensado y potenciado con la fritura. Aragón turismo. (s.f.). [Aragón]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Tomate 0.158% - 857 veces</p> <p>Tomate frito 0.007% - 38 veces</p> <p>Tomate triturado 0.004% - 24 veces</p> <p>Tomate[s] relleno[s]</p>

<p>Tomates rellenos Ingredientes: 3 tomates grandes u 8 pequeños 4 huevos cocidos duros, pelados y fríos 6 cucharadas de alioli o mahonesa Sal y pimienta a gusto 1 cucharada de perejil picado 1 cucharada de migas de pan blanco (para los tomates grandes) Cocina española. (s.f.). [Madrid]</p>	<p>0.002% - 10 veces</p>
<p>Torreznos [de Soria] [lempos="torrezno-n"]</p> <p>Las patatas bravas, los caracoles en salsa, boquerones en vinagre, gambas al ajillo, los calamares rebozados tan famosos de la Plaza Mayor (aunque a mí no me acaban de gustar), oreja a la plancha, torreznos , los riñones al Jerez, las tradicionales gallinejas y entresijos... cada tapa tiene su bar o restaurante donde lo bordan. De rechupete. (s.f.). [Andalucía]</p> <p>[Sobre las patatas revolconas] La base del plato consiste en un puré de patatas, que se condimenta con pimentón. Ya en el plato, se echan por encima unos torreznos fritos bien crujientes, que contrastan agradablemente con la textura del puré. Tus casas rurales.com. (2018, 5 de febrero). [Castilla y León]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Cerdo 0.075% - 408 veces</p> <p>Torreznos 0.002% - 11 veces</p> <p><u>Información complementaria</u> Torreznos de Soria 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Tortilla [de patatas [de picadillo] [a la navarra]] [de ajos tiernos] [de colores] [de bacalao] [payesa] [española] [francesa] [del Sacromonte] [de chorizo] [de habas] [de manzana] [campera] [sefardí] [de berenjenas] [de boquerones] [term("tortilla_de_patata-x")] [term("tortilla_de_ajo-x")] [term("tortilla_de_ajo_tierno-x")] [term("tortilla_de_color-x")]</p> <p>Tortilla de patatas La tortilla de patatas es un plato muy típico de Madrid, pero también del resto de rincones de España. Además de constituir un exquisito plato de cualquier comida, se consume mucho también como tapa o pincho, y la sirven en una gran mayoría de bares de nuestro país. Tus casas rurales.com. (2018, 5 de septiembre). [Madrid]</p> <p>Tortilla de patata a la navarra Tiempo de preparación: 20 minutos Tiempo total: 45 minutos Ingredientes (4 personas): 3 patatas (750 g) 8-10 huevos 2 cebolletas 1 pimiento verde 1 lechuga 1 cebolla roja aceite de oliva virgen extra vinagre sal perejil Arguiñano, K. (s.f.). [Navarra]</p> <p>Tortilla de ajos tiernos Ingredientes: 6 manojos de ajos tiernos 4 huevos Aceite de oliva Sal Elaboración de la tortilla de ajos tiernos: Aunque una tortilla tiene pocos secretos, siempre hay algún truco para cocinar bien el ingrediente que lleva dentro. Seguro que aprendemos algo. Dolores Baró, M. (s.f.). [Murcia]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Tortilla 0.02(5)% - 135 veces</p> <p>Tortilla de patatas 0.005% - 28 veces</p> <p>Tortilla de ajos tiernos 0.00(2)% - 8 veces</p> <p>Tortilla de colores 0.0011% - 6 veces</p> <p>Tortilla campera 0.0009% - 5 veces</p> <p>Tortilla de bacalao 0.0009% - 5 veces</p> <p>Tortilla de chorizo 0.0009% - 5 veces</p> <p>Tortilla de manzana 0.0009% - 5 veces</p> <p>Tortilla de patatas de picadillo</p>

	<p>0.0009% - 5 veces</p> <p>Tortilla del Sacromonte 0.0009% - 5 veces</p> <p>Tortilla española 0.0009% - 5 veces</p> <p>Tortilla francesa 0.0009% - 5 veces</p> <p>Tortilla payesa 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Tortillitas de camarones [lempos="tortilla-n"]</p> <p>Tortillita de camarones : Un plato delicioso de origen gaditano que se compone de harina, camarones y cebolla. Más naturalmente bueno. (2016, 5 febrero). [Andalucía]</p> <p>Tortilla de Camarones El camarón, conocido también como quisquilla, es un crustáceo con una coraza poco consistente y una cola larga, de color gris o transparente. Es parecido a la gamba, pero mucho más pequeño, y es muy abundante en la zona de Cádiz, siendo uno de los platos más típicos de la ciudad gaditana. Una de las recetas más típicas de esta provincia son las tortillitas, que se hacen tomando como base una masa hecha de harina de trigo, harina de garbanzos, cebolla, perejil, agua, sal, y, por supuesto, camarones, generalmente vivos. Con esta masa se hacen unas pequeñas tortillas en la sartén, friéndolas en aceite de oliva muy abundante, y se comen recién fritas, resultando muy exquisitas y crujientes. Tus casas rurales.com. (2020. 11 de febrero). [Andalucía]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Gambas 0.018% - 98 veces</p> <p>Camarones 0.002% - 11 veces</p> <p>Quisquilla 0.0006% - 3 veces</p> <p>Tortillitas de camarones 0.002% - 10 veces</p>
<p>Tortos [de maíz [con picadillo]] [veganos]] [term("tortos_de_maíz-x")]</p> <p>Los Tortos de maíz es otro plato tradicional de la cocina asturiana. Para su elaboración se emplea harina de maíz para hacer los tortos que posteriormente se fríen en aceite caliente por los dos lados. Se suelen acompañar de picadillo y huevo Tus casas rurales.com. (2017, 23 de octubre). [Asturias]</p> <p>Tortos de maíz 500 gr. de harina de maíz, 500 gr. de harina de trigo, agua templada, aceite y sal. Planeta vegano. (2017, 2 de abril). [Cantabria]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Maíz 0.01(7)% - 90 veces</p> <p>Tortos 0.002% - 11 veces</p> <p>Tortos de maíz 0.002% - 10 veces</p> <p>Tortos de maíz con picadillo 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Trucha [a la navarra] [a la riojana] [frita] [a la aragonesa] [a la gallega] [a la toledana] [lempos="trucha-n"]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Jamón</p>

<p>Trucha a la navarra Para elaborar esta popular receta navarra, después de limpiar bien las truchas se rellenan cada una con una loncha de jamón serrano. Seguidamente se cierran se pasan por harina y se fríen en abundante aceite caliente. Se suele servir cada trucha encima de una loncha de jamón, acompañada de patatas panaderas. Tus casas rurales.com. (2018, 22 de marzo). [Navarra]</p> <p>Otras recetas de la cocina riojana Trucha a la riojana. En La Rioja existen numerosos ríos trucheros donde se pescan ejemplares de gran calidad con los que preparar la trucha a la riojana,, entre otras recetas. Este plato se elabora relleno con una loncha de jamón la trucha, previamente destripada, lavada y bien seca, con una loncha de jamón y fríendola en abundante aceite Tía Alía, C. (2020, 8 de junio). [La Rioja]</p> <p>Trucha a la aragonesa No suena raro que encontremos este plato en el recetario tradicional aragonés siendo que esta especie representa el 70% de la pesca en Aragón. La trucha nos ofrece una multitud de posibilidades para elaborar recetas: asada, estofada, al hojaldre... Uno de los platos típicos de la gastronomía aragonesa hace uso de este pescado acompañado de una salsa de laurel, pimienta, cebolla, vino blanco y una pizca de limón. Come come Zaragoza. (2019, 22 de abril). [Aragón]</p>	<p>0.051% - 277 veces</p> <p>Trucha 0.01(5)% - 81 veces</p> <p>Trucha a la navarra 0.002% - 10 veces</p> <p>Trucha a la riojana 0.0009% - 5 veces</p> <p>Trucha frita 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Tumbet [mallorquín] [lempos="tumbet-n"]</p> <p>El Tumbet El plato hace gala de la huerta mallorquina ya que está elaborado a partir de verduras de la zona (por tanto, es apto para vegetarianos). Se fríen berenjenas, patatas y se añade una salsa hecha de tomates maduros, aceite, ajos y sal. Y todo ello se presenta en una cazuela de barro. A veces, también se le añade carne o pescado. Travel Lost. (s.f.). [Islas Baleares]</p> <p>Tumbet mallorquín Calabacín, berenjena, pimienta y patata se unen para dar lugar a este plato tradicional mallorquín. Si utilizas buena materia prima y haces la fritura como Dios manda, tendrás un plato de diez. El tumbet mallorquín es un plato de hortalizas fritas en buen aceite de oliva, colocadas en capas y rematadas por una succulenta salsa de tomate (también frito, no vaya a ser). Los ingredientes más habituales de este pastel de verduras en capas típico de Mallorca son el calabacín, la berenjena -las legendarias berenjenas baleares, si las habéis probado sabréis de qué hablamos-, el pimienta y la patata. Es habitual coronar las capas de verduras y tomate frito con filetes de pescado, carne o huevos fritos, configurando un plato combinado que da cien vueltas a cualquier invento de chiringuito veraniego con el mismo nombre. García, M. (2019, 3 de septiembre). [Islas Baleares]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Tomate 0.158% - 857 veces</p> <p>Berenjenas 0.024% - 132 veces</p> <p>Tumbet 0.002% - 10 veces</p> <p>Tumbet mallorquín 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Zorongollo [extremeño] [lempos="zorongollo-n"]</p> <p>El zorongollo es una ensalada elaborada con pimientos asados, tomates, ajo y aceite de oliva. Es un plato muy popular en toda la comunidad de Extremadura, y suele usarse como</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Cebolla 0.165% - 895 veces</p>

<p>complemento de otros platos, principalmente las carnes asadas. Tus casas rurales.com. (2017, 9 de octubre). [Extremadura]</p> <p>Zorongollo extremeño Ingredientes 3 pimientos rojos (grandes) 1 tomate 1 cebolleta 2 huevos 2 diente de ajo aceite de oliva virgen extra vinagre sal perejil Arguiñano, K. (s.f.). [Extremadura]</p>	<p>Pimiento 0.142% - 767 veces</p> <p>Zorongollo 0.002% - 10 veces</p> <p>Zorongollo extremeño 0.0009% - 5 veces</p>
<p>[Zarajos, carullos, cordetas] Madejas [de cordero] [crujientes] [lempos="madeja-n"]</p> <p>Madejas Este alimento de casquería propio de nuestra tierra es un gran protagonista en numerosos bares de tapas, sobre todo, en las zonas de Teruel y Zaragoza, donde su presencia sigue creciendo. Se elaboran con los intestinos delgados del cordero, bien limpios y enrollados alrededor de un tallo de ajo verde. Aunque su preparación parece poco apetecible, una vez fritas quedan crujientes por fuera y tiernas por dentro Come come Zaragoza. (2019, 22 de abril). [Aragón]</p> <p>Madejas o zarajos de cordero Las madejas (en Aragón) o zarajos (Navarra, La Rioja, Madrid, etc.), aunque también llamados en otras partes de España cordetas o carullos, son una de las partes de casquería de cordero más populares en bares y restaurantes, aunque en los domicilios es menos frecuente su preparación. /Se elaboran con los intestinos delgados del cordero. Limpios de manera escrupulosa, se enrollan en forma de madeja alrededor de un trozo de entresijo, se cuecen y se fríen en aceite muy fuerte, quedando tiernas por dentro y doradas por fuera. Para esta receta es imprescindible que los intestinos estén perfectamente limpios. Durán, P. (2020, 27 de enero). [Aragón]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Cordero 0.052% - 284 veces</p> <p>[Zarajos] Madejas 0.00(5)% - 27 veces</p> <p>Madejas 0.004% - 23 veces</p> <p>Madejas de cordero 0.0009% - 5 veces</p> <p>Zarajos 0.0007% - 4 veces</p> <p>Carullos 0.0002% - 1 vez</p> <p>Cordetas 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Almejas [a la marinera [o a la cazuela]] [en salsa de albariño] [lempos="almeja-n"]</p> <p>Almejas a la marinera (o a la cazuela) Las almejas a la marinera son sabrosísimas y bajas en calorías. Este plato, muy consumido en la zona de costa, se prepara haciendo un sofrito de cebolla, tomate natural triturado, almejas (obvio), perejil y un chorrito de vino blanco. Rober y Lety. (s.f.). [Cantabria]</p> <p>Almejas a la Marinera Ingredientes 1.500 kg de almejas rubia 1 cebolla grande y mitad de otra (puedes poner 2 cebollas medianas) 50 ml de aceite de oliva 3 o 4 rodajitas de guindilla (recuerda retirarlas al final de la cocción) 1 cucharada de harina 1 cucharadita de Pimentón 2 cucharadas de salsa de tomate 2 dientes de ajo (sin gérmen) 250 ml de vino blanco de calidad 200 ml de caldo de la cocción de las almejas. Perejil Sal Frabisa. (2019, 8 de septiembre). [Galicia]</p>	<p>Vino 0.233% - 1 261 veces</p> <p>Cebolla 0.165% - 895 veces</p> <p>Tomate 0.158% - 857 veces</p> <p>Almejas 0.019% - 104 veces</p> <p>Almejas a la marinera 0.00(3)% - 16 veces</p> <p>¡¡¡Gracias a Dios!!!</p>

<p>Caldereta [de cordero] [de langosta] [del condado] [manchega] [asturiana de mariscos] [de pescado] [de salmón] [extremeña de cabrito] [gijonesa] [term("caldereta_de_cordero-x")] [term("caldereta_de_langosta-x")]</p> <p>La caldereta de cordero se elabora con trozos pequeños de cordero sazonados con sal, aceite de oliva, vino, agua, ajo, cebolla, pimiento y laurel. Tradicionalmente se cocina en caldero de hierro sobre el fuego. Fernández Perera, F. (s.f.). [Extremadura]</p> <p>Caldereta de cordero extremeña Ingredientes 1.5 Kilos de cordero 1 cebolla grande 4 dientes de ajo 1 rebanada de pan 1/2 pimiento rojo 6 cucharadas soperas de aceite de oliva 1 cucharadita de pimentón dulce 1 hoja de laurel 5 granos de pimienta 1/2 litros de vino blanco 2 cucharadas soperas de vinagre al gusto de sal Salsa de cordero al estilo extremeño Linares, M. (s.f.). [Extremadura]</p> <p>Caldereta de langosta Ingredientes 2 kg de langosta caldo de pescado 1 cebolla 3 pimientos verdes ñora picada perejil 4 tomates medianos 1 puerro ajos brandy sal pimienta aceite de oliva virgen pan de sopa torrada. Tripkay. (2018, 3 de enero). [Islas Baleares]</p>	<p>Vino 0.233% - 1 261 veces</p> <p>Cebolla 0.165% - 895 veces</p> <p>Caldereta 0.01(1)% - 59 veces</p> <p>Caldereta de cordero 0.002% - 10 veces</p> <p>Caldereta de langosta 0.002% - 10 veces</p> <p>Caldereta asturiana de mariscos 0.0009% - 5 veces</p> <p>Caldereta de cabrito 0.0009% - 5 veces</p> <p>Caldereta del condado 0.0009% - 5 veces</p> <p>Caldereta de pescado 0.0009% - 5 veces</p> <p>Caldereta manchega 0.0009% - 5 veces</p>
<p>[Carrilladas] Carrilleras [de cerdo ibérico] [de vaca] [estofadas] [en salsa] [lempos="carrillera-n"]</p> <p>Las carrilleras o carrilladas de cerdo son un manjar que hoy conocemos todos, pero que comenzó a cocinarse en tierras andaluzas. Esta carne queda muy tierna tras guisarse con vino y verduras, de modo similar al rabo o cola de toro (o de ternera) del que hablábamos antes. Pakus. (s.f.). [Extremadura]</p> <p>Carrilleras en salsa Ingredientes Carrillada de cerdo iberico 1 kg Pimiento Rojo 1 unidad pequeña Cebolla 1 unidad grande Zanahoria 1 unidad grande Ajo 3 o 4 dientes Hojas de laurel 2 unidades Vino tinto 100 ml Pedro Ximénez 50 ml Caldo de carne 200 ml Pimentón de la vera Comino molido Pimienta molida Guía recetas. (2020, 10 de septiembre). [Extremadura]</p>	<p>Vino 0.233% - 1 261 veces</p> <p>Cebolla 0.165% - 895 veces</p> <p>Zanahoria 0.038% - 204 veces</p> <p>[Carrilladas] Carrilleras 0.00(3)% - 14 veces</p> <p>Carrilleras 0.002% - 10 veces</p> <p>Carrilladas 0.0007% - 4 veces</p> <p>Carrilleras de cerdo ibérico 0.0009% - 5 veces</p> <p>Carrilleras estofadas 0.0009% - 5 veces</p>

<p>Chanfaina [extremeña] [lempos="chanfaina-n"]</p> <p>Chanfaina Ingredientes 250 g. de higadillos de cordero. 250 g. de callos de cordero. 6 manitas pequeñas de cordero. 250 g. de sangre de cordero. 250 g. de arroz 1/2 cucharilla de pimentón. 1 diente de ajo. 2 huevos cocidos. 2 cebollas (dependiendo del tamaño). 5-6 granos de pimienta negra molida. 1/2 cucharilla de comino molido. Unos granitos de hinojo. 4 hojas de laurel. Sal al punto. Aceite de oliva. 1 vaso de vino blanco. Opcional un poco de salsa de tomate. Junta de Castilla y León. (s.f.). [Castilla y León]</p> <p>Chanfaina extremeña Ingredientes 500 gr. de asadurilla de cordero (hígado, corazón riñones...) 200 gr. de carne de falda de cordero 6 cucharadas de aceite de oliva virgen 1 cebolla 1 diente de ajo 1 hoja de laurel 1 guindilla pequeña 4 cucharadas de puré de tomate natural 1/2 vaso de vino blanco y sal. Gurmé. (s.f.). [Extremadura]</p>	<p>Vino 0.233% - 1 261 veces</p> <p>Pimentón 0.07(5)% - 405 veces</p> <p>Cordero 0.052% - 284 veces</p> <p>Chanfaina 0.00(3)% - 16 veces</p> <p>Chanfaina extremeña 0.002% - 10 veces</p>
<p>Conejo [en salmorejo] [con caracoles] [al guilindorro] [al ajillo] [al vino] [en salsa de almendras] [lempos="conejo-n"]</p> <p>Conejo en salmorejo Ingredientes 1 conejo limpio y troceado de unos 2 kg. aprox. 750 ml de vino blanco 250 ml. de vinagre de vino tinto 1 cabeza de ajos (unos 15 dientes de ajo aprox.) 1 hoja de laurel 1 pimienta picona 1 cucharada de cominos molidos 1 cucharada de pimentón dulce 1 cucharada de tomillo y otra de orégano. Si tenéis la posibilidad de emplearlos fresco, mucho mejor. Sal gorda (50 g. aprox.) 600 ml. de aceite de oliva virgen extra suave (originariamente se empleaba manteca) Si vemos que se queda sin líquido, agua (opcional) De rechupete. (s.f.). [Islas Canarias]</p> <p>Conejo con caracoles a la riojana Ingredientes (4 personas): 600 g de conejo 60 caracoles cocidos 4 dientes de ajo 300 ml de salsa de tomate 100 g de jamón serrano 100 g de chorizo 2 alegrías riojanas 50 ml de vino tinto aceite de oliva virgen extra sal pimienta 1 hoja de laurel perejil Arguiñano, K. (s.f.). [La Rioja]</p>	<p>Vino 0.233% - 1 261 veces</p> <p>Ajo 0.232% - 1 259 veces</p> <p>Conejo 0.029% - 158 veces</p> <p>Conejo en salmorejo 0.00(4)% - 21 veces</p> <p>Conejo con caracoles 0.002% - 10 veces</p> <p>Conejo al ajillo 0.0009% - 5 veces</p> <p>Conejo al guilindorro 0.0009% - 5 veces</p> <p>Conejo al vino 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Coquinas al ajillo [lempos="coquina-n"]</p> <p>Las coquinas al ajillo son un auténtico clásico de la cocina de Huelva. Raramente encontraremos un bar en el cual no las ofrezcan como tapa e incluso como plato principal Se trata de freír en una cacerola con aceite de oliva unos ajos laminados. Cuando éstos empiecen a coger color, se echan las coquinas, que se habrán limpiado previamente. Se añade vino blanco y, cuando se haya reducido el alcohol, se añade caldo de</p>	<p>Vino 0.233% - 1 261 veces</p> <p>Ajo 0.232% - 1 259 veces</p> <p>Coquinas 0.002% - 10 veces</p>

<p>pescado, perejil, laurel y sal, dejando cocer a fuego fuerte durante unos minutos. Se sirve muy caliente Tus casas rurales.com. (2018, 7 de mayo). [Andalucía]</p>	<p>Coquinas al ajillo 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Gallina [en pepitoria] [de Mos [a la sal] [con higos]] [lempos="gallina-n"]</p> <p>La Gallina en pepitoria es uno de los platos más típicos de Valladolid. La salsa en pepitoria se hace con un sofrito especial de cebolla, ajo, laurel y harina, que se adereza con un poco de vino blanco o Brandy, azafrán y almendras. Turismo de vino. (s.f.). [Castilla y León]</p> <p>Gallina en pepitoria Ingredientes 1 1/2 kg de gallina limpia y troceada -mejor gallina de corral Aceite de Oliva Virgen Extra con Denominación de Origen 1 cebolla 2 dientes de ajo de la I.G.P. Ajo Morado de las Pedroñeras 1 cucharada sopera de harina 1 vaso de vino blanco 2 yemas de huevo 12 almendras tostadas Ajo Unas hebras de azafrán de la Denominación de Origen Azafrán de la Mancha Sal Cerespain. (s.f.). [Castilla y León]</p>	<p>Vino 0.233% - 1 261 veces</p> <p>Cebolla 0.165% - 895 veces</p> <p>Almendras 0.110% - 597 veces</p> <p>Gallina 0.01(4)% - 73 veces</p> <p>Gallina en pepitoria 0.002% - 11 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Pavo [en pepitoria] 0.0009% - 5 veces</p> <p>Gallina de Mos a la sal 0.0002% - 1 vez</p> <p>Gallina de Mos con higos 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Lamprea [a la bordolesa] [a la cazuela] [lempos=="lamprea-n"]</p> <p>Lamprea a la Bordolesa Ingredientes para 4 personas Para el adobo: 300 cl de vino tinto La sangre de la propia lamprea (pez de agua dulce) Medio vaso de vino blanco 2 dientes de ajo Perejil Sal gruesa Pimienta Laurel Para el guiso: Una cebolla mediana picada 2 dientes de ajo Perejil Medio vaso de vino blanco Media loncha de tocino 1 pocillo de aceite de oliva virgen extra Pimienta Sal Xunta de Galicia. (s.f.). [Galicia]</p>	<p>Vino 0.233% - 1 261 veces</p> <p>Cebolla 0.165% - 895 veces</p> <p>Perejil 0.065% - 352 veces</p> <p>Lamprera 0.003% - 17 veces</p> <p>Lamprera a la bordolesa 0.002% - 10 veces</p> <p>Lamprera a la cazuela 0.0009% - 5 veces</p>
<p>[Lechona, tostón, lechón, gorrín] Cochinillo [asado/a] [de Segovia] [de Arévalo] [segoviano] [a la mallorquina] [lempos="cochinillo-n"]</p>	<p>Vino 0.233% - 1 261 veces</p> <p>Manteca</p>

<p>Cochinillo [asado] de Segovia Ingredientes 1 cochinillo de cuatro a cuatro kilos y medio (limpio). 100 gr de manteca de cerdo. Agua y sal. Elaboración Con la ayuda de un cuchillo (de golpe o en su defecto uno grande), marcar longitudinalmente la columna del cochinillo (por el interior). Sazonar. Disponer en una cazuela de barro con la piel hacia abajo, poner unos palos de laurel debajo del tostón (para que no esté en contacto con la fuente) y añadir un dedo de agua. Junta de Castilla y León. (s.f.). [Castilla y León]</p>	<p>0.037% - 198 veces Cochinillo, lechona, tostón, lechón 0.011% - 62 veces Cochinillo 0.007% - 36 veces</p>
<p>Gorrín asado – Cochinillo Ingredientes: 1 gorrín (cochinillo) 100 g. de manteca de cerdo Sal 2 cucharadas de vinagre Modo de hacerlo: El gorrín, que para que sea fino, debe ser del tamaño que corresponde a la edad de 21 días, se repasa pelándolo bien, escaldando las partes que lo necesiten más, o quemándolo con llama de alcohol. Aldaz Donamaría, M^a. R. (2008, 3 de diciembre). [Navarra]</p>	<p>Lechazo 0.00(3)% - 15 veces Cochinillo asado 0.002% - 10 veces Lechona 0.002% - 10 veces</p>
<p>Lechona asada a la mallorquina tiempo de preparación 24h de marinado y 3,5 horas de horno ¿Qué se necesita? 1 paletilla de lechona, 40 ml de brandy o vino, 4 ajos, 4-5 hojas de laurel, unas ramas de tomillo fresco, unas ramas de romero fresco, zumo de 2 limones, agua, sal y pimienta y manteca de cerdo. CatMan, M. (2013, 27 de mayo). [Islas Baleares]</p>	<p>Tostón 0.002% - 10 veces Tostón asado 0.00(2)% - 9 veces Lechona asada 0.00(2)% - 9 veces Cochinillo asado de Segovia 0.00(2)% - 8 veces Lechón 0.0011% - 6 veces Lechón asado 0.001% - 6 veces Tostón asado de Arévalo 0.001% - 6 veces Lechazo asado 0.0009% - 5 veces Cochinillo segoviano 0.0009% - 5 veces Lechona asada a la mallorquina 0.0009% - 5 veces Gorrín asado 0.0004% - 2 veces</p>
<p>Machote al horno [lempos="machote-n"]</p>	<p>Vino</p>

<p>El machote es un pescado capturado por la zona de Santander de la familia del besugo. Dependiendo del tipo o especialidad del restaurante, suelen hacer los pescados de diferentes formas, al horno, plancha o a la brasa, etc. Monroy, P. (2020, 6 de abril). [Cantabria]</p> <p>Machote al horno El machote es un pescado típico en Cantabria y es conocido en otros sitios como pargo. Su carne es realmente exquisita. Ingredientes 1 machote de 1 kilo aproximadamente 4 dientes ajo 1 limón Perejil 1 copa vino blanco Aceite de oliva Agua Sal 1 cebolla José, M. (2018, 7 de febrero). [Cantabria]</p>	<p>0.233% - 1 261 veces</p> <p>Ajo 0.232% - 1 259 veces</p> <p>Limón 0.119% - 643 veces</p> <p>Machote 0.002% - 10 veces</p> <p>Machote al horno 0.002% - 10 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Pargo 0.0004% - 2 veces</p> <p>Sama 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Manitas [de cordero] [de cerdo] [de cochino] [lempos="manita-n"]</p> <p>Manitas de cordero Ingredientes principales 12 manitas de cordero 1 cebolla 2 guindillas 1 diente de ajo 1 vaso de vino blanco 1 vaso de salsa de tomate Agua Sal Aceite de oliva Preparación de la receta Lo primero, rehogamos la cebolla y el ajo picados en una cazuela con aceite de oliva. Cuando esté dorado, añadimos un vaso de salsa de tomate y las guindillas. Incorporamos un vaso de vino blanco y, cuando reduzca, añadimos también el agua. Salamos. Por último, disponemos las manitas de cordero en la cazuela y cocemos durante dos horas y media, hasta que estén tiernas y la salsa trabada. Servimos muy caliente en un plato hondo. Fernández, S. (s.f.). [Madrid]</p>	<p>Vino 0.233% - 1 261 veces</p> <p>Cebolla 0.165% - 895 veces</p> <p>Tomate 0.158% - 857 veces</p> <p>Manitas 0.00(5)% - 26 veces</p> <p>Manitas de cordero 0.00(3)% - 15 veces</p> <p>Manitas de cerdo 0.00(2)% - 8 veces</p>
<p>Merluza [a la vasca [o en salsa verde]] [a la sidra] [a la gallega] [al pil pil] [gallega] [a la marinera] [lempos="merluza-n"]</p> <p>Merluza a la vasca La merluza a la vasca o en salsa verde se reconoce por el color del perejil que lleva la salsa, un caldo sabrosísimo para mojar pan. Pueden añadirse almejas o gambas, espárragos blancos o verdes, guisantes e incluso patatas. Fuchs, L. (s.f.). [País Vasco]</p> <p>Ingredientes para hacer merluza a la vasca: 4 personas 4 rodajas de merluza 200 gr de almejas 100 gr de gambas 1 cebolla 4 dientes de ajo 1 vaso de vino blanco 1 manojo de</p>	<p>Vino 0.233% - 1 261 veces</p> <p>Perejil 0.065% - 352 veces</p> <p>Almejas 0.019% - 104 veces</p> <p>Merluza 0.015% - 79 veces</p> <p>Merluza a la vasca 0.002% - 11 veces</p>

<p>perejil Caldo de pescado Harina Sal El mundo. (s.f.). [País Vasco]</p> <p>Merluza en salsa verde Otra de las salsas únicas de la ciudad. El ingrediente secreto: perejil, perejil, perejil. Mucho perejil. Se puede utilizar con otros pescados, pero yo diría que la merluza es el más común. Gaizka. (2017, 25 de julio). [País Vasco]</p> <p>Merluza a la sidra Ingredientes 4 lomos de merluza de 300 gr. cada uno 4 dientes de ajo 1 cebolla 1 cacillo de salsa de tomate 12 almejas. 2 patatas 1/2 botella de sidra natural Harina Aceite Perejil Guindilla Sal La página de Bedri. (s.f.). [Asturias]</p>	<p>Merluza a la sidra 0.002% - 10 veces</p> <p>Merluza a la gallega 0.00(2)% - 8 veces</p> <p>Merluza al pil pil 0.001% - 6 veces</p> <p>Merluza en salsa verde 0.001% - 6 veces</p>
<p>Rabo [de toro [a la cordobesa] [a la andaluza]] [de cordera] [de ternera] [de cerdo] [term("rabo_de_toro-x")]</p> <p>Rabo de toro Se trata de un estofado hecho con rabo de toro o de vaca. Además de rabo de toro, este estofado tiene diversos ingredientes, como tomates, pimientos, zanahorias, diversas especias, caldo de carne, vino tinto y, por supuesto, aceite y sal. Tus casas rurales.com. (2018, 28 de mayo). [Andalucía]</p> <p>Rabo de toro estofado Ingredientes 1kg de rabo de toro 1 cebolla 1 puerro 6 dientes de ajo 3 zanahorias 1 pimiento rojo y otro verde 1 tomate Harina Sal y pimienta 100ml de vino tinto 100ml de vino blanco Cadena SER. (2019, 20 de diciembre). [Castilla y León]</p> <p>Rabo de toro a la cordobesa Se trata de un guiso tradicional, en el que intervienen el vino tinto, las hortalizas y el tiempo, hasta conseguir una carne que se separa del hueso que se puede comer tal cual o utilizarla en numerosas recetas como hamburguesas, arroces, platos de legumbres como las judías con rabo de toro y en otras muchas preparaciones. Pakus. (s.f.). [Andalucía]</p>	<p>Vino 0.233% - 1 261 veces</p> <p>Cebolla 0.165% - 895 veces</p> <p>Tomate 0.158% - 857 veces</p> <p>Rabo 97 0.018% - 97 veces</p> <p>[Estofado de] Rabo de toro 0.00(9)% - 46 veces</p> <p>[Estofado de] Rabo de toro a la cordobesa 0.002% - 13 veces</p> <p>[Estofado de] Rabo de toro a la andaluza 0.001% - 7 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>[Estofado de] Rabo de cordera 0.0007% - 4 veces</p> <p>Estofado de rabo de ternera 0.0006% - 3 veces</p> <p>Estofado de rabo de cerdo 0.0004% - 2 veces</p>
<p>Solomillo [al queso [de Tresviso]] [al carbón] [de ibérico con torta gratinada] [lempos="solomillo-n"]</p>	<p>Vino 0.233% - 1 261 veces</p>

<p>Solomillo al queso de Tresviso Las carnes cántabras son de primera calidad, pero si además me pones un solomillo de buey cubierto de salsa de queso de Tresviso, uff, orgasmo foodie asegurado. ¿Sabes cómo se cocina la salsa? Fácil: solo lleva queso de Tresviso, vino blanco, nata y pimienta. Rober y Lety. (s.f.). [Cantabria]</p>	<p>Queso 0.091% - 492 veces</p> <p>Nata 0.015% - 142 veces</p> <p>Solomillo 0.003% - 18 veces</p> <p>Solomillo al queso de Tresviso 0.002% - 10 veces</p>
<p>[Txampis] Champiñones [reellenos al horno estilo bilbaíno] [de campa en salsa verde] [al vino] [a la andaluza] [al ajillo] [con alioli] [lempos="champiñón-n"]</p> <p>Champiñones reellenos al horno estilo bilbaíno Ingredientes 500 grs. de champiñones Media txistorra 1 cuña de queso Idiazabal Media cebolla morada de Zalla 1 nuez de mantequilla 1 puñado de perejil picado 1 vaso de txakoli pimienta negra molida sal de Añana 1 limón Martínez, E. (s.f.). [País Vasco]</p> <p>Champiñón de campa en salsa verde 1 Kg. de champiñones de campa, 4 dientes de ajos, 1 manojo de perejil, 50 gr. de harina, 1 copa de vino blanco, aceite de oliva y sal Victor. (s.f.). [Cantabria]</p> <p>Champiñones al vino Ingredientes 4 cucharadas de aceite de oliva. 750 g. de champiñones. 1 vasito de vino tinto o blanco. 1 diente de ajoSal. Región de Murcia digital. (s.f.). [Murcia]</p>	<p>Vino 0.233% - 1 261 veces</p> <p>Ajo 0.232% - 1 259 veces</p> <p>Perejil 0.065% - 352 veces</p> <p>[Txampis] Champiñones 0.011% - 60 veces</p> <p>Champiñones 0.011% - 57 veces</p> <p>Champiñones reellenos al horno estilo bilbaíno 0.002% - 10 veces</p> <p>Champiñones al ajillo 0.0009% - 5 veces</p> <p>Champiñones a la andaluza 0.0009% - 5 veces</p> <p>Champiñones al vino 0.0009% - 5 veces</p> <p>Champiñones de campa en salsa verde 0.0009% - 5 veces</p> <p>Txampis 0.0006% - 3 veces</p>
<p>Ajoarriero [aragonés] [vegano] [manchego] [lempos="ajoarriero-n"]</p> <p>Ajoarriero aragonés Ingredientes (4 personas) 600 g de bacalao desalado (6 colas) 4 patatas 6 dientes de ajo 1 cebolla 4 yemas</p>	<p>Ajo 0.232% - 1 259 veces</p> <p>Patatas 0.166% - 900 veces</p>

<p>de huevo aceite de oliva virgen extra sal perejil Arguiñano, K. (s.f.). [Aragón]</p> <p>Ajoarriero vegano o atascaburras Ingredientes 2 patatas hermosas. 3 ajos. 3 cucharadas de aceite de oliva. Sal al gusto. 1 trocito de alga nori (para darle el toque marino que sustituya al bacalao.) Nueces y kala namak (en algunos sitios le ponen nueces y huevo, este último se puede sustituir por un poco de sal negra del Himalaya, también llamada kala namak. Opcional). Aloe y salud. (2020, 5 de junio). [Castilla-La Mancha]</p>	<p>Bacalao 0.063% - 342 veces</p> <p>Ajoarriero 0.006% - 37 veces</p> <p>Ajoarriero aragonés 0.0009% - 5 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Ajoarriero manchego 0.0004% - 2 veces</p>
<p>Besugo [a la madrileña] [al horno] [lempos="besugo-n"]</p> <p>Besugo a la madrileña Se trata de un pescado hecho al horno, que, aunque se consume durante todo el año, es muy típico de las fiestas navideñas. El pescado debe hornearse durante muy poco tiempo, tan sólo unos diez minutos. Se acompaña de verduras, un fumet hecho con las espinas del mismo pescado, algunas medias rodajas de limón, se pueden añadir también algunos langostinos. Tus casas rurales.com. (2018, 5 de septiembre). [Madrid]</p> <p>Besugo a la madrileña Ingredientes principales 1 besugo de 1,5 kg 500 g de patatas 1 limón Pan rallado 4 dientes de ajo Perejil 100 ml de vino blanco Sal Aceite de oliva virgen extra Pimienta blanca Pozuelo, J. (s.f.). [Madrid]</p>	<p>Ajo 0.232% - 1 259 veces</p> <p>Patatas 0.166% - 900 veces</p> <p>Limón 0.119% - 643 veces</p> <p>Besugo 0.004% - 20 veces</p> <p>Besugo a la madrileña 0.002% - 11 veces</p>
<p>[Bocartes] Boquerones/Anchoas [en vinagre] [a la cazuela] [fritos] [lempos="boquerón-n"]</p> <p>Las anchoas de Santoña: las mejores anchoas se pescan en la bahía de esta ciudad, son pequeñas y preparadas a mano. Vrbo. (s.f.). [Cantabria]</p> <p>Boquerones en vinagre santa helena Los boquerones en vinagre de Santa Helena son una especie de aperitivo o tapa muy frecuente en Ceuta en el que su principal ingrediente son los boquerones, un pez de pequeñas dimensiones, 20 cm, cuyos lomos han sido previamente marinados en vinagre y en abundante ajo y perejil. García Hurtado, M. (2015, 4 de junio). [Ceuta y Melilla]</p> <p>Bocartes a la cazuela Ingredientes 1/2 kg de bocartes (anchoas) pequeños y frescos, 1 cebolla mediana, 4 dientes de ajo, 2 ramas de perejil, 2 cucharadas de salsa de tomate, Pimienta negra molida, 8 cucharadas de aceite, sal. Cantabria Infinita. (s.f.). [Cantabria]</p>	<p>Ajo 0.232% - 1 259 veces</p> <p>Perejil 0.065% - 352 veces</p> <p>[Bocartes] Boquerones/Anchoas 0.017% - 93 veces</p> <p>Anchoas 0.008% - 44 veces</p> <p>Boquerones 0.004% - 23 veces</p> <p>Bocartes 0.00(3)% - 14 veces</p> <p>Boquerones en vinagre 0.002% - 10 veces</p> <p>Bocartes a la cazuela</p>

	<p>0.0009% - 5 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Anchoas en salazón 0.0006% - 3 veces</p> <p>Bocartes en vinagre 0.0004% - 2 veces</p> <p>Boquerones fritos 0.0004% - 2 veces</p>
<p>Boliches [de Embún guisados] [con guisantes, aguacate, tomate y vinagreta] [lempos="boliche-n"]</p> <p>[Boliches de Embún] Con este tesoro gastronómico se hacen dos recetas muy tradicionales: las "judías viudas" con laurel y oreja de cerdo, y otro guiso en el que se mezclan los boliches con chorizo, morcilla y cordero. Tus casas rurales.com. (2019, 4 de noviembre). [Aragón]</p> <p>Boliches de Embún guisados a la antigua Ingredientes (4 personas) 200 gr. de boliches de palo 200 gr. de boliches sin palo 200 gr. de boliches negros 200 gr. de boliches viejos 4 cabezas de ajo 1 cebolla gorda 4 zanahorias 2 puerros perejil aceite del bajo Aragón sal Aragón turismo. (s.f.). [Aragón]</p>	<p>Ajo 0.232% - 1 259 veces</p> <p>Cebolla 0.165% - 895 veces</p> <p>Carne 0.156% - 844 veces</p> <p>Boliches 0.003% - 18 veces</p> <p>Boliches de Embún guisados 0.0011% - 6 veces</p>
<p>Caracoles [a la llauna] [a la madrileña] [al estilo ceutí] [a la burgalesa] [a la mallorquina] [a la riojana] [a la vizcaína] [a la montañesa] [chupareros] [lempos="caracol-n"]</p> <p>Caracoles a la llauna El nombre de esta elaboración culinaria, 'a la llauna', viene dado por el recipiente en el que se cocinan los caracoles, pues en catalán se conoce como 'llauna' (lata) a la bandeja de hierro cuadrada que seguramente todos conocéis. Ingredientes 500 gramos de caracoles 80 ml. de aceite de oliva virgen extra c/n de pimienta negra recién molida c/n de sal 100 ml. de vino tinto 3 dientes de ajo 3 ramas de perejil c/n de all i oli. Velsid. (2020, 23 de febrero). [Cataluña]</p> <p>Caracoles a la madrileña Se trata de unos caracoles cuya base es una salsa hecha a base de caldo de carne y embutidos de matanza, que debe quedar muy bien ligada y con un sabor picante. Después de hervir los caracoles varias veces, se hace un sofrito de cebolla, ajo y guindilla, al que se añade jamón, chorizo y pimentón, dejando cocer un par de minutos más, pasado los cuales se añade tomate y se deja 15 minutos en el fuego. Añadiremos un majado hecho con ajo, comino y pimienta negra. Echaremos al sofrito agua de la cocción, y seguidamente los caracoles, dejando cocer hasta formar una salsa espesa. Tus casas rurales.com. (2018, 5 de septiembre). [Madrid]</p>	<p>Ajo 0.232% - 1 259 veces</p> <p>Pimienta 0.061% - 330 veces</p> <p>Caracoles 0.014% - 78 veces</p> <p>Caracoles a la llauna 0.002% - 10 veces</p> <p>Caracoles a la madrileña 0.002% - 10 veces</p> <p>Caracoles al estilo ceutí 0.0009% - 5 veces</p> <p>Caracoles a la burgalesa 0.0009% - 5 veces</p> <p>Caracoles a la mallorquina</p>

	<p>0.0009% - 5 veces</p> <p>Caracoles a la riojana 0.0009% - 5 veces</p> <p>Caracoles a la vizcaína 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Corazones de pollo [aliñados] [lempos="corazón-n"]</p> <p>Corazones de pollo aliñados Los corazones de pollo, plato típico de la cocina ceutí Plato cien por cien ceutí, no hay constancia de que se consuman en otro lugar que no sean hogares ceutíes. Nuestros paisanos que se fueron a vivir a la península lo están dando a conocer fuera de nuestra ciudad. Ingredientes: 1 kg. De corazones de pollo limpios. 70 grs. De especies de pinchitos. Una cebolla mediana. Perejil picado. Cuatro dientes de ajos picados. Aceite de oliva y sal. Turismo Ceuta.es. (2015, 10 de agosto). [Ceuta y Melilla]</p>	<p>Ajo 0.232% - 1 259 veces</p> <p>Cebolla 0.165% - 895 veces</p> <p>Pollo 0.041% - 221 veces</p> <p>Corazones de pollo 0.002% - 10 veces</p> <p>Corazones de pollo aliñados 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Cuinat [de acelgas] [de lentejas] [lempos="cuinat-n"]</p> <p>Cuinat Es una de las recetas con más tradición ya que se consume el Viernes Santo. Consiste en un guiso de verduras y legumbres con acelgas y collejas. Balanzino, M. (s.f.). [Islas Baleares]</p> <p>Ingredientes del cuinat 200 gr de habas peladas 200 gr de guijas (guixes) 1 manojo de acelgas 1 manojo de collejas (verdura) 5 dientes de ajo 4 cebollas tiernas Unas hojitas de hierbabuena 1 ñora Aceite Pimienta Sal Pimentón Ibiza isla.es. (s.f.). [Islas Baleares]</p> <p>Cuinat de lleties (guiso de lentejas) Ingredientes (4 personas) 1 zanahoria 1 puerro 1 calabacín 6 judías verdes anchas 1 trozo de calabaza 1 patata grande 1/2 col pequeña 400 gr de lenteja rápida (no necesita remojo) 1 hoja de laurel, 1 cabeza de ajos Aceite, sal, pimienta y pimentón dulce Agua Recetas de cocina mallorquina. (2014, 26 de febrero). [Islas Baleares]</p>	<p>Ajo 0.232% - 1 259 veces</p> <p>Legumbres 0.01(5)% - 81 veces</p> <p>Cuinat 0.002% - 12 veces</p> <p>Cuinat de acelgas 0.0009% - 5 veces</p> <p>Cuinat de lentejas 0.0009% - 5 veces</p> <p>Collejas 0.0007% - 4 veces</p>
<p>Habones a la sanabresa [lempos="habón-n"]</p> <p>Los habones de Sanabria son una variedad de alubias, blancas y de gran tamaño, con las que se elaboran abundantes guisos acompañados generalmente de carne. Tus casas rurales.com. (2017, 17 de julio). [Castilla y León]</p> <p>Habones a la sanabresa Provincia Zamora Ingredientes 200 gr. de habones. 1/2 cebolla. 4 dientes de ajo. 2 hojas de</p>	<p>Ajo 0.232% - 1 259 veces</p> <p>Pimentón 0.07(5)% - 405 veces</p> <p>Chorizo 0.063% - 342 veces</p>

<p>laurel. Tocino fresco. Panceta. Chorizo tierno. Jamón. Oreja de cerdo. Para el refrito: 1 cucharada de pimentón. 4 cucharadas de aceite de oliva. 2 dientes de ajo laminados. Junta de Castilla y León. (s.f.). [Castilla y León]</p>	<p>Habones 0.002% - 13 veces</p> <p>Habones a la sanabresa 0.002% - 10 veces</p>
<p>Migas [manchegas [o ruleras]] [aragonesas] [extremeñas] [de pastor] [term("miga_extremeña-x")] [term("miga_aragonesa-x")]</p> <p>Migas manchegas Conocido también como migas ruleras, este contundente plato tiene como ingredientes base aceite, pan duro, ajos y distintas carnes. Mia. (2020, 21 de marzo). [Castilla-La Mancha]</p> <p>Migas aragonesas Este sencillo y riquísimo plato es todo clásico de la gastronomía aragonesa. Nació de la necesidad que tenían los pastores de aprovechar el pan duro. Hay muchas variantes, pero el sabor tradicional sigue siendo el preferido por muchos. Los ingredientes son muy fáciles de encontrar: ajos, pan duro y aceite de oliva. Como acompañamiento, embutido y uvas. Mia. (2020, 22 de marzo). [Aragón]</p>	<p>Ajo 0.232% - 1 259 veces</p> <p>Pan 0.190% - 1 032 veces</p> <p>Migas 0.027% - 146 veces</p> <p>Migas manchegas 0.00(3)% - 15 veces</p> <p>Migas aragonesas 0.002% - 10 veces</p> <p>Migas extremeñas 0.00(2)% - 8 veces</p> <p>Migas de pastor 0.0009% - 5 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Gachasmigas 0.001% - 7 veces</p>
<p>Patorrillo [lempos="patorrillo-n"]</p> <p>Patorrillo . Guiso a base de tripas de cordero de leche o cabrito con las que se forman pequeñas madejas en cuyo interior se colocan patitas de cabrito. Se cuecen inicialmente en agua, con una cebolla, sal y laurel, y se terminan añadiendo una salsa con trocitos de tocino de jamón y un majado de ajo y perejil, harina y agua. Tía Alia, C. (2020, 8 de junio). [La Rioja]</p> <p>Patorrillo Ingredientes Ingredientes 2 k de patorrillo (manitas de cordero con intestinos de cordero) 2 cebollas 1 cabeza de ajos 4 pimientos choriceros 100 g de chorizo fresco aceite de oliva virgen extra 1 pizca de comino 1 cucharada de pimentón picante 1/2 guindilla sal 3 hojas de laurel perejil Arguiñano, K. (s.f.). [La Rioja]</p>	<p>Ajo 0.232% - 1 259 veces</p> <p>Pimiento 0.142% - 767 veces</p> <p>Cordero 0.052% - 284 veces</p> <p>Patorrillo 0.00(3)% - 14 veces</p>
<p>Setas [al ajllo] [en caldereta] [con salsa cabrales] [al jerez] [con salsa de torta del Casar] [al cabrales] [a la gallega] [a la navarra] [lempos="seta-n"]</p>	<p>Ajo 0.232% - 1 259 veces</p> <p>Pimentón</p>

<p>Setas al ajillo. Ingredientes 500 g setas de ostra 1 chalota 1-2 dientes ajo 2-3 ramitas perejil aceite de oliva virgen extra en escamas sal pimienta negra molida Svitlana Popivnyak. (s.f.). [Madrid]</p> <p>Setas en caldereta La caldereta es un plato típico de Extremadura. Para ello utilizaremos la versión de la seta más común y que se puede encontrar en cualquier supermercado de España: "La seta de cardo. Ingredientes 1 kg setas de cardo 3 rebanadas de pan 2 cucharaditas pimentón dulce D.O. La Vera 1 cucharadita Comino 5 dientes Ajo 2 hojas laurel 50 ml AOVE 1 cucharadita Sal gorda Agua Raúl B. (s.f.). [Extremadura]</p>	<p>0.07(5)% - 405 veces</p> <p>Setas 202 0.037% - 202 veces</p> <p>Setas al ajillo 0.002% - 10 veces</p> <p>Setas en caldereta 0.0009% - 5 veces</p> <p>Setas con salsa cabrales 0.0009% - 5 veces</p> <p>Setas con salsa de torta del Casar 0.0009% - 5 veces</p> <p>Setas al cabrales 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Sopa [de ajo [o castellana]] [de picadillo] [de tomate] [marroquí] [de cebolla] [de pescado] [de patatas] [de verduras] [de pan] [de puerros] [mallorquina] [de fideos] [de mariscos] [mallorquina] [riojana] [de calducho] [de espárragos] [de pollo] [term("sopa_de_ajo-x")] [term("sopa_castellana-x")] [term("sopa_de_picadillo-x")] [term("sopa_de_tomate-x")] [term("sopa_marroquí-x")] [term("sopa_de_pescado-x")] [term("sopa_de_patata-x")]</p> <p>Conocida esta receta como sopas de ajo o sopa castellana, es de esos platos de cuchara tradicionales que reconfortan solo con el nombre. Pocos y humildes ingredientes que dan una sopa de gran sabor, sobre todo si cuidamos el fondo y usamos materia prima de buena calidad. Lo habitual es servirla con huevos, mezclando la clara por un lado y añadiendo la yema cruda al final. Fuchs, L. (s.f.). [Castilla-La Mancha]</p> <p>Sopa de picadillo Esta receta de sopa de picadillo tradicional andaluza es un plato que se suele servir en Andalucía como entrante en las cenas navideñas, aunque siendo un plato tan sencillo, tan barato y tan sabroso, es perfecto para cualquier día del año. El nombre del plato le viene de los tropezones que suele llevar, todos muy picados. Lo habitual es carne de pollo, trocitos de jamón, huevo duro y fideos, aunque según la zona de Andalucía donde se prepare, es posible encontrar trocitos de zanahoria, arroz cocido u otros ingredientes, servidos dentro de la sopa o en cuencos aparte para que cada uno se los pueda añadir a su gusto. Pakus. (s.f.). [Andalucía]</p>	<p>Ajo 0.232% - 1 259 veces</p> <p>Sopa 269 0.050% - 269 veces</p> <p>Pollo 0.041% - 221 veces</p> <p>Sopa de ajo 0.007% - 36 veces</p> <p>Sopa castellana 0.003% - 18 veces</p> <p>Sopa de picadillo 0.002% - 10 veces</p> <p>Sopa de tomate 0.002% - 10 veces</p> <p>Sopa marroquí 0.002% - 10 veces</p> <p>Sopa de cebolla 0.00(2)% - 9 veces</p> <p>Sopa de pescado 0.001% - 7 veces</p> <p>Sopa de patatas 0.001% - 6 veces</p>

	<p>Sopa de verduras 0.001% - 6 veces</p> <p>Sopa de puerros 0.0009% - 5 veces</p> <p>Sopa mallorquina 0.0009% - 5 veces</p> <p>Sopa de fideos 0.0009% - 5 veces</p> <p>Sopa de mariscos 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Tollos [en salsa] [lempos="tollo-n"]</p> <p>Tollos en salsa Los tollos son tiras de cazón o de otros pequeños escualos, secadas al sol, una forma de aprovechamiento tradicional que tiene su origen en la técnica utilizada por los pescadores para conservar los cazones capturados en alta mar que desembarcaban ya prácticamente secos. Se pueden comer secos o en salsa, son típicos de todas las islas Canarias, y cada isla tiene su receta y probablemente cada casa la suya. Los tollos troceados necesitan una noche de remojo, se hierven en agua para ablandarlos, se escurren y se cocinan en una salsa preparada a base de aceite, vinagre, ajos, cebollas, pimentón, cominos, sal y pimienta. Se acompañan de papas arrugadas Yolanda y Marcos. (s.f.). [Islas Canarias]</p> <p>Tollos en salsa Ingredientes (para 4 personas): 1/2 kilo de tollos 1 cebolla 4 dientes de ajo 6 tomates 1 pimiento rojo 2 guindillas tomillo 1 hoja de laurel orégano 1 cucharada de pimentón vinagre 1 vaso de agua colorante sal aceite de oliva El rincón de Afi. (2013, 26 de junio). [Islas Canarias]</p>	<p>Ajo 0.232% - 1 259 veces</p> <p>Tomate 0.158% - 857 veces</p> <p>Guindilla 0.023% - 125 veces</p> <p>Tollos 0.003% - 18 veces</p> <p>Tollos en salsa 0.002% - 10 veces</p>
<p>[Txpirones] Chipirones [en su tinta] [encebollados] [a la plancha] [a lo Pelayo] [con tomate] [lempos="chipirón-n"]</p> <p>Chipirones en su tinta: Este plato exquisito suele sorprender a muchos visitantes al verlo, por el color negro de su salsa. Este color se obtiene al añadir la tinta del chipirón a la salsa hecha con tomate, ajo, y cebolla. Verde norte.com. (s.f.). [País Vasco]</p> <p>Chipirones a la Plancha Es uno de las tapas más típicas de los bares de Sevilla. Es un plato muy sencillo de preparar, tan solo poner los chipirones en una plancha caliente con un chorrito de aceite. Se suele acompañar de una salsa verde preparada con ajo, perejil y aceite. Tus casas rurales.com. (2018, 28 de mayo). [Andalucía]</p>	<p>Ajo 0.232% - 1 259 veces</p> <p>Perejil 0.065% - 352 veces</p> <p>[Txpirones] Chipirones 0.004% - 23 veces</p> <p>Chipirones 0.003% - 17 veces</p> <p>Txpirones 0.001% - 6 veces</p> <p>Txpirones en su tinta 0.001% - 6 veces</p> <p>Chipirones encebollados</p>

	<p>0.001% - 6 veces</p> <p>Chipirones en su tinta 0.0009% - 5 veces</p> <p>Chipirones a la plancha 0.0009% - 5 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Chipirones a lo Pelayo 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Hornazo de Salamanca [lempos="hornazo-n"]</p> <p>Hornazo Provincia Salamanca Ingredientes 500 gr de harina. 3 cucharadas de manteca de cerdo. 50 ml de vino blanco. 75 ml de agua. Sal y pimienta. Para el relleno: 4 filetes frescos lomo de cerdo 2 huevos. 4 lonchas de jamón serrano. 8 lonchas de chorizo ibérico de Salamanca. 1 fondo de aceite de oliva. 1 huevo batido. Sal y pimienta. Junta de Castilla y León. (s.f.). [Castilla y León]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Carne 0.156% - 844 veces</p> <p>Manteca 0.037% - 198 veces</p> <p>Hornazo de Salamanca 0.002% - 10 veces</p>
<p>Pastel [de cabracho] [de Cierva] [de carne] [de bonito] [de pescador] [de verduras] [de salmón] [de zarangollo] [term("pastel_de_cabracho-x")] [term("pastel_de_cierva-x")] [term("pastel_de_carne-x")]</p> <p>El pastel de cabracho es otro de los platos típicos de la comunidad asturiana, aunque se extiende también fuera de ella, siendo muy popular en Cantabria y en el País Vasco. Se trata de una especie de budín que se elabora con carne de cabracho, que ha de ser semi-grasa y anteriormente haber sido cocida con caldo de pescado. Esto último es primordial, ya que sirve para sacar el veneno de sus espinas. La receta se completa con otros ingredientes como huevos, salsa de tomate, nata líquida, zanahoria, puerro y pan rallado. Tus casas rurales.com. (2017, 23 de octubre). [Asturias]</p> <p>Pastel de Cierva Este curiosísimo pastel, mezcla de masa dulce con relleno salado, es originario de la zona costera del Mar Menor y sobre todo alrededor de San Javier. El nombre lo recibe en honor al político Juan de la Cierva quien se supone que quedó maravillado al probarlo en una comida a finales del siglo XIX. (...) La receta lleva carne de pollo, manteca, azúcar y un toque de limón que se cocina en una masa brisé. Calvo Alonso, B. (2019, 14 de febrero). [Murcia]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Pastel 0.051% - 275 veces</p> <p>Pollo 0.041% - 221 veces</p> <p>Cabracho 0.010% - 56 veces</p> <p>Pastel de cabracho 0.00(4)% - 19 veces</p> <p>Pastel de Cierva 0.00(3)% - 14 veces</p> <p>Pastel de carne 0.002% - 10 veces</p> <p>Pastel de bonito 0.0009% - 5 veces</p> <p>Pastel de pescador 0.0009% - 5 veces</p> <p>Pastel de verduras 0.0009% - 5 veces</p>

	Pastel de salmón 0.0009% - 5 veces
<p>[Rosca de ternera] Rosca madrileña [rosca + madrileño]</p> <p>Rosca madrileña La rosca madrileña, denominada también rosca de ternera, es un plato típico de Madrid con forma de roscón. La complicación de su preparación hizo que este plato no fuera frecuente entre los bares y restaurantes madrileños durante finales del siglo XIX y siglo XX. La carne, elaborada con ternera picada, se mezcla con huevo, cebolla y panceta, acompañada de una salsa de tomate. Suele freírse o meterse en el horno con patatas panaderas (a veces con puré de patatas), aceitunas, etc. La comida típica. (s.f.). [Madrid]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Cebolla 0.165% - 895 veces</p> <p>Carne 0.156% - 844 veces</p> <p>[Rosca de ternera] Rosca madrileña 0.002% - 11 veces</p> <p>Rosca madrileña 0.002% - 10 veces</p> <p>Rosca de ternera 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Zarangollo [cartagenero] [lempos="zarangollo-n"]</p> <p>El zarangollo es un simple pero riquísimo revuelto elaborado con rodajas de calabacín, cebolla y huevo. La piel se utiliza para darle una textura crujiente al plato y no perder las propiedades nutritivas. En algunos bares o restaurantes se le añade berenjena o patata. Puede servirse como plato principal, de acompañamiento o como aperitivo en pan. La comida típica. (s.f.). [Murcia]</p> <p>Zarangollo Ingredientes de zarangollo para 6 personas 1 kg de calabacín 1/2 kg de cebolla tierna o seca, al gusto 3 huevos Aceite de oliva Y sal. Dolores Baró, M; Salmerón Buendía, C. (s.f.). [Murcia]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Cebolla 0.165% - 895 veces</p> <p>Calabacín 0.016% - 84 veces</p> <p>Zarangollo 0.004% - 24 veces</p> <p>Zarangollo cartagenero 0.0009% - 5 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Revuelto 0.006% - 32 veces</p>
<p>Bocadillo [de calamares] [de chicharrones] [term("bocadillo_de_calamar-x")]</p> <p>Bocadillo de calamares El bocadillo de calamares es una comida muy emblemática de Madrid, y raro es el bar en el que no lo sirven. Se trata sencillamente de un bocadillo cuyo contenido son los calamares a la romana. Tomarse uno de ellos, acompañado de una cerveza, es uno de los muchos pequeños placeres que se pueden experimentar en la capital madrileña. Tus casas rurales.com. (2018, 5 de septiembre). [Madrid]</p>	<p>Pan 0.190% - 1 032 veces</p> <p>[Maganos] Calamares 0.018% - 99 veces</p> <p>Calamares a la romana 0.002% - 10 veces</p> <p>Bocadillo</p>

	<p>0.00(5)% - 27 veces</p> <p>Bocadillo de calamares 0.002% - 10 veces</p> <p>Bocadillo de chicharrones 0.002% - 10 veces</p>
<p>[Bollino] Bollo preñado/preñado [lempos="preñar-v"]</p> <p>Bollo preñado Se trata, como su propio nombre indica, de un bollo 'preñado', es decir, con un producto dentro. En este caso, ese producto es el chorizo. Tradicionalmente el chorizo se hacía a la sidra, pero si el chorizo es de muy alta calidad, se puede aprovechar y en vez cocerlo previamente, disfrutarlo al natural.</p> <p>Bollinos preñaos Bollos preñaos Sí, el pan con el chorizo dentro. Eso es. Los venden en todas las panaderías pero mis favoritos son los que hacen en El Montoto en la calle San Bernabé 9, en Oviedo.</p>	<p>Pan 0.190% - 1 032 veces</p> <p>Chorizo 0.063% - 342 veces</p> <p>[Bollinos] Bollos preñados/preñaos 11 0.002% - 11 veces</p> <p>Bollos preñaos 0.001% - 6 veces</p> <p>Bollos preñados 0.0007% - 4 veces</p> <p>Bollinos preñaos 0.0002% - 1 vez</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Boroña [preñada] 10 0.002% - 10 veces</p>
<p>Boroña [asturiana] [preñada] [lempos="boroña-n"]</p> <p>Boroña asturiana La boroña (en castellano borona) es un pan elaborado a base de harina de maíz típico de Asturias, especialmente de su zona occidental. También lo encontramos en las comunidades vecinas bajo el nombre de broa o boroa (Galicia), burona (Cantabria) y tremes o artegi (País Vasco). Tradicionalmente se horneaba cubierto por una hoja de berza y también es frecuente rellenarla de chorizo, morcilla u otro embutido, denominándose en este caso boroña preñada. De miga muy densa y compacta puede llevar diferentes proporciones de harina de maíz, haciéndola aún un pan más consistente cuanto más harina de maíz le pongamos. Tiempo: 15 minutos + reposo + horneado Ingredientes. 5 tazas de harina de maíz 1 taza de harina de trigo de fuerza 2 sobres de levadura de panadería 2 cucharaditas de sal 1 cucharadita de azúcar 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra 2 tazas de agua tibia</p>	<p>Pan 0.190% - 1 032 veces</p> <p>Chorizo 0.063% - 342 veces</p> <p>Maíz 0.01(7)% - 90 veces</p> <p>Morcilla 0.013% - 70 veces</p> <p>Boroña 0.002% - 10 veces</p> <p>Boroña [asturiana] 0.0004% - 2 veces</p> <p>Boroña [preñada] 0.0002% - 1 vez</p>

<p>Campero [de pollo] [de corazones de pollo] [de tortilla de patatas] [de atún] [de Málaga] [serrano] [turco] [vegetal] [lempos="campero-j"]</p> <p>Campero de pollo: pan, mayonesa, lechuga, tomate, carne de pollo (se puede usar filetes de pechuga de pollo troceada), jamón york y queso. Cocina andaluza.es. (s.f.). [Andalucía]</p> <p>El plato estrella de Ceuta son los tradicionales y exclusivos corazones de pollo, que se pueden pedir como ración o lo más típico "un campero" (bocata con pan tipo mollete) de corazones de pollo con patatas y mayonesa. Valero, A. (2019, 16 de junio). [Ceuta y Melilla]</p> <p>Molletes de Antequera Esta receta se caracteriza por ser un pan blanco, enharinado y plano, delicioso con un buen desayuno o merienda acompañado de aceite, jamón, salmón, queso o cualquier cosa que se nos ocurra. Estos molletes de antequera son un bocado deliciosos Fernández, M. (s.f.). [Andalucía]</p>	<p>Pan 0.190% - 1 032 veces</p> <p>Campero 0.00(5)% - 26 veces</p> <p>Campero de pollo 0.002% - 10 veces</p> <p>Campero de corazones de pollo 0.001% - 6 veces</p> <p>Campero de atún 0.0009% - 5 veces</p> <p>Campero de tortilla de patatas 0.0009% - 5 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Molletes de Antequera 0.0007% - 4 veces</p>
<p>Gazpacho [andaluz] [extremeño] [a la murciana] [de espárragos] [de pastor] [de poleo] [de cerezas] [jumillano] [term("gazpacho_extremeño-x")]</p> <p>El gazpacho andaluz Ingredientes Para 6 personas Tomate pera1 kg Pimiento verde italiano1 Pepino1 Diente de ajo2 Aceite de oliva virgen extra50 ml Pan de hogaza duro50 g Agua250 ml Sal5 g Vinagre de Jerez30 ml Cómo hacer gazpacho andaluz Troceamos todos los ingredientes indicados en la proporción que os he puesto y añadimos 50 ml de aceite de oliva, 250 ml de agua de la nevera y 50 ml de vinagre de Jerez, triturando todo en la batidora de vaso o Turmix. No es necesario pelar los tomates o los pimientos porque luego lo vamos a pasar por el colador fino. Pakus. (s.f.). [Andalucía]</p> <p>Gazpacho extremeño El principal elemento distintivo del gazpacho extremeño es que incluye miga de pan y yema de huevo como espesante, lo cual hace que se asemeje más al salmorejo cordobés que a un gazpacho como tal. Asimismo, incluye Pimentón de la Vera como aderezo para potenciar la tonalidad roja del preparado final y otros productos vegetales como pimiento y cebolla. Platos típicos. (s.f.). [Extremadura]</p>	<p>Pan 0.190% - 1 032 veces</p> <p>Tomate 0.158% - 857 veces</p> <p>Pimiento 0.142% - 767 veces</p> <p>Gazpacho 0.023% - 126 veces</p> <p>Gazpacho andaluz 0.002% - 10 veces</p> <p>Gazpacho extremeño 0.002% - 10 veces</p> <p>Gazpacho a la murciana 0.002% - 10 veces</p> <p>Gazpacho de espárragos 0.0009% - 5 veces</p> <p>Gazpacho de poleo 0.0009% - 5 veces</p>

<p>Pan [duro] [tostado] [frito] [de Cea [gallego]] [murciano] [del día] [de Cádiz] [con tomate [pa amb tomaca]] [de Cañada] [de hogaza] [de pueblo] [mollete de Antequera] [sobado [de la Rioja]] [de leña] [de días] [de Valladolid] [de maíz] [de Ousá] [valenciano] [de millo] [de pita] [term("pan_de_cea-x")] [term("pan_murciano-x")] [term("pan_de_cañada-x")] [term("pan_de_cádiz-x")] [term("pan_de_hogaza-x")] [term("pan_de_pueblo-x")] [term("pan_de_leña-x")] [term("pan_de_valladolid-x")]</p>	<p>Pan 0.190% - 1 032 veces</p>
<p>[Sobre el pan con tomate] Si bien no hay nada que certifique esta teoría, se cree que el hecho de restregar un tomate sobre la miga servía para reaprovechar el pan duro de días anteriores. Bordi, R. (2020, 7 de mayo). [Cataluña]</p>	<p>Pan duro 0.009% - 50 veces</p>
<p>Pan de cea El pan de Cea es famoso en la comarca de Carballino, a la que pertenece el municipio donde se originó la receta. Elaborado con harina de trigo, son muchas las panaderías gallegas en las que adquirir este pan que suele presentarse envuelto en papel. Se caracteriza por su forma alargada y corte a la mitad. Su miga es compacta, y sus amantes saben que dura varios días en perfectas condiciones. Ingredientes Harina blanca común (2 tazas), harina de trigo (1 taza), agua fría (1 taza y media), levadura (menos de la mitad de una cucharadita), sal marina (1 cucharadita y media), aceite de oliva, masa madre Elaboración Para comenzar hay que añadir todos los ingredientes en un cuenco a excepción del agua. España Fascinante. (2020, 6 de octubre). [Galicia]</p>	<p>Pan tostado 0.005% - 28 veces</p>
<p>Pan de cañada o pan plano con aceite Ingredientes: 400 gr. de harina de fuerza 25 gr. de levadura prensada fresca 80 gr. de aceite de oliva virgen extra 1 cucharadita de sal 220 ml. de agua muy fría 2-3 cucharadas de azúcar (opcionales para quien quiera un toque más dulce) Laura. (2018, 12 de junio). [Aragón]</p>	<p>Pan frito 0.004% - 22 veces</p>
<p>El Pan Sobado de La Rioja está elaborado con masas duras y con terminación en cilindro que da como resultado unos panes de miga compacta y blanca, con corteza fina y crujiente, de color dorado, que se presentan bajo la forma de hogaza o de barra. Degusta. (2018, 13 de junio). [La Rioja]</p>	<p>Pan de Cea 0.00(3)% - 16 veces</p>
<p>Borona: pan de maíz relleno de chorizo, tocino y costilla. Molleda, R. (s.f.). [Asturias]</p>	<p>Pan murciano 0.00(3)% - 15 veces</p>
<p>Panes de maíz El maíz otorga a las masas un dulzor característico, pero si la pieza es grande, debido a su densidad suele requerir larguísimos periodos de cocción, lo que acaba acentuando la profundidad del sabor. Es común que para sobrevivir a estas cocciones los panes se envuelvan total o parcialmente en hojas de col o berza, lo que les aporta otro matiz de sabor (aparte del levemente ahumado o leñoso de los hornos morunos donde aún se cuecen).</p>	<p>Pan del día 0.002% - 12 veces</p>
	<p>Pan de Cádiz 0.002% - 10 veces</p>
	<p>Pan con tomate [pa amb tomaca] 0.002% - 10 veces</p>
	<p>Pan de Cañada 0.002% - 10 veces</p>
	<p>Pan de hogaza 0.002% - 10 veces</p>
	<p>Pan de pueblo 0.002% - 10 veces</p>
	<p>Pan mollete de Antequera 0.002% - 10 veces</p>
	<p>Pan sobado 0.002% - 10 veces</p>
	<p>Pan de leña 0.00(2)% - 8 veces</p>
	<p>Pan de días 0.001% - 7 veces</p>
	<p>Pan de Valladolid 0.001% - 7 veces</p>
	<p>Pan sobado de la Rioja 0.001% - 7 veces</p>

<p>Morán, I. (2017, 27 de noviembre). [Navarra]</p>	<p>Pan de maíz 0.001% - 6 veces</p> <p>Pan de Cea de Carballino 0.0009% - 5 veces</p> <p>Pan de Ousá 0.0009% - 5 veces</p> <p>Pan de pita 0.0009% - 5 veces</p> <p>Pan valenciano 0.0009% - 5 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Pan de millo 0.0007% - 4 veces</p>
<p>Asado de ternasco [de Aragón] [al horno] [con patatas] [term("ternasco_de_aragón-x")]</p> <p>Asado de ternasco Es una de las carnes más representativas de la cocina aragonesa. También se denomina así a cualquier plato que lleva como ingrediente principal esta carne. La preparación más habitual del ternasco es el asado o guisado al chilindrón. García Hurtado, M. (2015, 5 de mayo). [Aragón]</p> <p>Ternasco de Aragón asado con patatas Ingredientes (4 comensales) 1 paletilla de ternasco (cordero) 1 cabeza de ajos perejil aceite de oliva virgen extra patatas (las necesarias para cubrir la bandeja que vaya al horno) sal manteca de cerdo (opcional, he puesto aceite de oliva virgen extra y agua sola o el zumo de un limón y su corteza en un litro de agua (para regar el asado)). VelSid. (2011, 25 de octubre). [Aragón]</p>	<p>Patatas 0.166% - 900 veces</p> <p>Cordero 0.052% - 284 veces</p> <p>Asado 0.011% - 58 veces</p> <p>Ternasco 0.00(5)% - 25 veces</p> <p>Asado de ternasco de Aragón con patatas 0.001% - 6 veces</p> <p>Asado de ternasco al horno con patatas 0.0007% - 4 veces</p>
<p>Caldeirada [de pescado] [de bonito] [de merluza] [de raya] [term("caldeirada_de_pescado-x")]</p> <p>Caldeirada de pescado La receta admite cualquier tipo de pescado, y los ingredientes que les acompañan son cebolla, patatas y guisantes. Por último, un poco de ajo, laurel, guindilla, pimentón o pimienta negra, sal y un buen aceite de oliva. La comida típica. (s.f.). [Galicia]</p> <p>Caldeirada de pescado. Guiso de pescado a la gallega Ingredientes 4 rodajas de merluza y su cabeza 4 rodajas de rape 1 lubina pequeña 1 salmonete 2 cebollas 4 patatas 2 tomates</p>	<p>Patatas 0.166% - 900 veces</p> <p>Pescado 0.104% - 563 veces</p> <p>Pimentón 0.07(5)% - 405 veces</p> <p>Caldeirada 0.00(3)% - 15 veces</p>

<p>maduros 2 dientes de ajo 150 g. de guisantes 1/2 cda. pimentón dulce 1 rama de perejil Sal (al gusto) Aceite de oliva virgen extra De rechupete. (s.f.). [Galicia]</p>	<p>Caldeirada de pescado 0.002% - 10 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Caldeirada de bonito 0.0004% - 2 veces</p> <p>Caldeirada de merluza 0.0004% - 2 veces</p> <p>Caldeirada de raya 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Chorizo [a la sidra] [con cachelos] [a la sartén] [lempos="chorizo-n"]</p> <p>Chorizo a la Sidra El chorizo a la sidra es una receta muy popular en la comunidad asturiana. Se suele tomar en tapas, y su elaboración es muy fácil. Se trata simplemente de cocer los chorizos, cubiertos de sidra, en una cazuela, en la que añadiremos también un par de hojas de laurel. Se deja cocer media hora y seguidamente se sirve el chorizo, cortado a rodajas, en un plato, regándolo con la salsa. Tus casas rurales.com. (2017, 23 de octubre). [Asturias]</p> <p>El plato de chorizo con cachelos, es una receta típica de la gastronomía gallega. Se utiliza un tipo de chorizo especial para cocer, elaborado con carnes de matanza, cebolla y ajo picados, pimentón y sal. Los cachelos son las patatas cocidas en agua con sal y se denominan así en algunas zonas de España, sobre todo, en Galicia y en León. El blog de Celeste. (2019, 11 de septiembre). [Galicia]</p>	<p>Patatas 0.166% - 900 veces</p> <p>Chorizo 0.063% - 342 veces</p> <p>Chorizo a la sidra 0.00(3)% - 16 veces</p> <p>Chorizo con cachelos 0.002% - 10 veces</p> <p>Chorizo a la sartén 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Cocido [montañés] [gallego] [madrileño] [catalán [escudella i carn d'olla]] [maragato] [lebaniego] [vitoriano] [andaluz] [de pescado] [ribereno] [extremeño] [moraño] [tudelano] [zamorano] [term("cocido_montañés-x")] [term("cocido_gallego-x")] [term("cocido_madrileño-x")] [term("cocido_lebaniego-x")]</p> <p>Cocido montañés El cocido montañés es un plato típico de las zonas de montaña de la comarca Saja Nansa, pero que esta ya extendido a toda Cantabria. Es elaborado con alubias blancas y berza acompañadas del "compañó" (chorizo, tocino y morcilla). Monroy, P. (2020, 6 de abril). [Cantabria]</p> <p>Cocido montañés Ingredientes Alubia blanca, 240 g Cebolla, 1/2 Pimiento verde, 1/2 Pimiento rojo, 1/2 Zanahoria, 1 Chorizo fresco Morcilla de año, 1 Panceta adobada, 100 g Costilla de cerdo adobada, 200 g Berza, 4 hojas 1 patata mediana (opcional) Agua o caldo Papel de horno Aceite de oliva virgen</p>	<p>Patatas 0.166% - 900 veces</p> <p>Cerdo 0.075% - 408 veces</p> <p>Chorizo 0.063% - 342 veces</p> <p>Cocido 0.034% - 184 veces</p> <p>Cocido montañés 0.00(5)% - 26 veces</p> <p>Cocido gallego 0.00(4)% - 19 veces</p> <p>Cocido madrileño</p>

<p>extra (opcional, para el refrito) Pimentón (opcional, para el refrito) Ajo laminado (opcional, para el refrito) Sal Palazuelos, J. (2018, 5 de febrero). [Cantabria]</p>	<p>0.003% - 18 veces</p>
<p>Cocido gallego Ingredientes 1 kg. de garbanzos 2 repollos grandes 2 lenguas de cerdo saladas 1 cachucha entera 1 jarrete de ternera gallega 1 kg de patatas gallegas 1 poco de Unto 8 chorizos 2 orejas de cerdo saladas 1/2 lacón 2 rabos de cerdo salados Agua y sal De rechupete. (s.f.). [Galicia]</p>	<p>Cocido catalán [escudella i carn d'olla] 0.003% - 17 veces</p>
<p>Cocido madrileño completo El cocido que no falte, al menos en mi casa, ya que es mi plato favorito, aunque a mi abuela la parezca un poco pobre como elección el día de mi cumpleaños, ¡qué se le va a hacer! Por alguna razón, es uno de los más extendidos por el resto de la geografía española, como puedes ver en nuestro artículo de Gastronomía de España y los platos que no debes dejar de probar en tu viaje, así que debe haber más gente que piense como yo. Lo tiene todo, es económico, variado, completo y saludable, ya que consta de un primer plato de sopa de fideos elaborada con el caldo de cocer los garbanzos, carne de ternera y huesos, pollo o gallina, repollo o judías verdes, tocino, chorizo y morcilla, que se sirven de segundo plato. Cristina. (2018, 12 de marzo). [Madrid]</p>	<p>Cocido maragato 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Cocido catalán (Escudella i carn d'olla) Ingredientes 6 raciones 1 kg. gallina 500 gr jarrete de ternera 2 huesos ternera (rodilla) 1 hueso jamón pequeño 1 hueso espinazo de cerdo 300 gr panceta de cerdo 300 gr morro y oreja de cerdo ½ pie de cerdo 1 butifarra negra (longaniza) 1 butifarra blanca cocida (longaniza) 3 zanahorias 1 nabo 1 puerro grande ½ col 1 cebolla 2 ramas apio 3 patatas grandes 250 gr garbanzos secos 400 gr pasta de sopa grande (galets) (tiburones) Agua y sal Para hacer albóndigas grandes 250 gr carne de ternera picada 250 gr carne de cerdo picada 15 gr piñones (opcional) 1 huevo</p>	<p>Cocido lebaniego 0.0009% - 5 veces</p>
	<p>Cocido vitoriano 0.0009% - 5 veces</p>

<p>Ajo y perejil picados Pan rallado, sal y pimienta negra El Forner de Alella y Carmen. (2013, 19 de noviembre). [Cataluña]</p>	
<p>Lacón [con grelos] [trufado] [lempos="lacón-n"]</p> <p>Lacón con grelos Este plato es muy consumido en Galicia, especialmente durante los meses de invierno. Se trata de un cocido cuyos ingredientes son: lacón vareado, grelos, chorizo, patatas, pimentón y aceite de oliva. Tus casas rurales.com. (2019, 2 de diciembre). [Galicia]</p> <p>Lacón con grelos Para elaborar el famoso lacón con grelos, uno de los platos gallegos por antonomasia, se necesita tocino, chorizo, cachelos y, por supuesto, lacón y grelos. Durante su cocción se suele utilizar grasa para conferirle un sabor especial al caldo. Cocina andaluza.es. (s.f.). [Galicia]</p>	<p>Patatas 0.166% - 900 veces</p> <p>Chorizo 0.063% - 342 veces</p> <p>Grelos 0.00(8)% - 42 veces</p> <p>Lacón 0.005% - 28 veces</p> <p>Lacón con grelos 0.002% - 10 veces</p>
<p>[Marmita] Marmitako [de bonito] [de Cantabria] [vasco] [lempos="marmitako-n"]</p> <p>Marmitako Ingredientes: 1 kg de bonito o atún 1 kg de patatas 3 pimientos verdes 1 cebolla hermosa 4 dientes de ajo 1 cucharada de carne de pimiento choricero 2 tomates maduros aceite de oliva virgen sal 2 guindillas de cayena perejil picado - Para el caldo de pescado: 2 puerros 1/2 cabeza y pieles de bonito 1 l de agua sal 2 ramitas de perejil Arguiñano, K. (s.f.). [País Vasco]</p> <p>Marmita de Cantabria Marmita típica de Cantabria Ingredientes 1,5 kg patatas 1 rueda gruesa y grande de bonito del norte 1 cebolla 2 dientes ajo 1 pimiento verde 1/2 pimiento rojo o 2 pimientos choriceros pimentón picante pimienta blanca caldo de pescado (echo con las espinas del bonito) salsa de tomate sal aceite José, M. (2014, 22 de septiembre). [Cantabria]</p>	<p>Patatas 0.166% - 900 veces</p> <p>Tomate 0.158% - 857 veces</p> <p>Bonito 0.021% - 115 veces</p> <p>[Marmita] Marmitako 0.006% - 30 veces</p> <p>Marmitako 0.004% - 20 veces</p> <p>Marmita 0.002% - 10 veces</p> <p>Marmita de bonito 0.002% - 10 veces</p>
<p>Menestra [de verduras] [riojana] [de Navarra] [tudelana] [palentina] [a la rondeña] [term("menestra_de_verdura-x")]</p> <p>La menestra de verduras Algunas de las verduras que podéis utilizar para vuestra menestra son: alcachofas, guisantes, ajos, alubias verdes, patatas, borraja, coliflor, brócoli, apio, zanahorias, espárragos y champiñones. Junto con las verduras se suele añadir carne vegana, a mí me gusta más añadir solo unos trocitos de jamón serrano vegano al sofrito o incluso nada. Pero en algunas zonas añaden trocitos de carne de cordero. En algunas recetas os podéis incluso encontrar que las verduras son rebozadas. Las verduras más ricas de nuestra tierra nunca faltan como son las judías verdes, las alcachofas o</p>	<p>Patatas 0.166% - 900 veces</p> <p>Zanahoria 0.038% - 204 veces</p> <p>Judías verdes 0.008% - 44 veces</p> <p>Menestra 0.006% - 32 veces</p> <p>Menestra de verduras</p>

<p>los guisantes. Ingredientes 1/2 taza de guisantes 1 taza de habitas congeladas 4 zanahorias 2 puños grandes de judías verdes 4 alcachofas 2 patatas medianas 3 ajos 3 lonchas de embutido vegano 3 cdas. de harina Shoot the cook. (s.f.). [La Rioja]</p> <p>Menestra Tudelana. Plato que aúna las mejores verduras de la huerta navarra. Se dice que la auténtica menestra tudelana lleva 4 verduras que son el espárrago, la alcachofa, guisantes y habas. A ésta se le puede añadir ajo para darle un extra de sabor. Turismo de vino. (s.f.). [Navarra]</p>	<p>0.002% - 10 veces</p> <p>Menestra riojana 0.001% - 6 veces</p> <p>Menestra de Navarra 0.0009% - 5 veces</p> <p>Menestra tudelana 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Papas [arrugadas [o arrugás] [con mojo]] [aliñás] [sancochadas] [fritas] [lempos="papas-n"]</p> <p>Papas arrugadas con mojo. Las papas arrugadas son unas simples patatas, normalmente de pequeño tamaño, cocidas con sal y limón. Sin extraerles la piel se las moja en una salsa muy tradicional llamado mojo picón, elaborada con comino, ajo, pimentón, aceite y vinagre. El mojo suele ser rojo o verde, el primero más picante que el segundo. Viaje gastronómico. (s.f.). [Islas Canarias]</p> <p>Papas Aliñás Las papas aliñás es una de las tapas más típicas de los bares de Sevilla. El plato contiene ingredientes como patata, aceite de oliva, vinagre, perejil y cebolleta. En algunas ocasiones se les puede añadir unos trozos de atún. Se sirven en frío Tus casas rurales.com. (2018, 28 de mayo). [Andalucía]</p>	<p>Patatas 0.166% - 900 veces</p> <p>Limón 0.119% - 643 veces</p> <p>Mojo 0.015% - 82 veces</p> <p>Papas 0.019% - 100 veces</p> <p>Papas arrugadas 0.004% - 24 veces</p> <p>Papas aliñás 0.0009% - 5 veces</p> <p>Papas arrugadas con mojo picón 0.0009% - 5 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Papas arrugás 0.0004% - 2 veces</p> <p>Papas fritas 0.0004% - 2 veces</p>
<p>Pote asturiano [term("pote_asturiano-x")]</p> <p>Pote Asturiano Se trata de un cocido hecho con fabes, berzas, patatas y un acompañamiento cárnico procedente del cerdo, que incluye chorizo, morcilla y tocino entreverado, y que podemos encontrar en los supermercados bajo el nombre de "compangu". Hay quien añade también oreja, careta o rabo de cerdo. Tus casas rurales.com. (2017, 23 de octubre). [Asturias]</p>	<p>Patatas 0.166% - 900 veces</p> <p>Berza 0.013% - 72 veces</p> <p>Fabes 0.00(4)% - 21 veces</p> <p>Pote 15 0.00(3)% - 15 veces</p>

<p>Pote asturiano vegano Ingredientes 1/2 kg de fabas asturianas, 3 manojos de berzas recogidas la noche anterior, 2 patatas, 1 cebolla, 1 puerro, 2 zanahorias, 50g g de setas shiitake, pimentón y aceite de oliva. Joaquina y José. (s.f.). [Asturias]</p>	<p>Pote asturiano 0.001% - 7 veces</p> <p>Pote gallego 0.0009% - 5 veces</p>
<p>[Ragú de carne] Sukalki [de ternera] [lempos="sukalki-n"]</p> <p>Sukalki En las fiestas regionales de Euskadi es costumbre hacer concursos de cocina y uno de los más habituales es el sukalki . Se trata de un ragú de carne. Un guiso al que se le añade además de la carne, cebolla, zanahoria, patata, guisante, pimiento choricero y ajo. Gailurretan. (2020, 27 de junio). [País Vasco]</p> <p>Sukalki Ingredientes Zancarrón, jarrete, morcillo de ternera, 450 g 2 cebollas rojas 1 puerro 2 zanahorias 1/2 pimiento verde y 1/2 pimiento rojo Guisantes frescos, 125 g 1 patata grande o 2 de tamaño mediano Pulpa de pimiento choricero, 2 c. sop. Tomate concentrado, 2 c. sop. Cognac, 100 ml Vino blanco, 100 ml Agua (si tenéis caldo, pues todavía mejor) Aceite de oliva virgen extra Sal Pimienta negra recién molida Palazuelos, J. (2018, 21 de abril). [País Vasco]</p>	<p>Patatas 0.166% - 900 veces</p> <p>Tomate 0.158% - 857 veces</p> <p>Carne 0.156% - 844 veces</p> <p>[Ragú de carne] Sukalki 0.00(3)% - 14 veces</p> <p>Sukalki 0.002% - 13 veces</p> <p>Sukalki de ternera 0.0009% - 5 veces</p> <p>Ragú de carne 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Rancho [canario [vegano]] [aragonés] [riojano] [lempos="rancho-n"]</p> <p>Rancho canario El principal elemento del rancho canario son los fideos muy gruesos, a los que acompañan garbanzas, papas, costillas de cerdo, carne de res (o panceta y chorizo), tomate, cebolla, ajos y diferentes condimentos (azafrán, cominos, pimentón, sal y aceite). Yolanda y Marcos. (s.f.). [Islas Canarias]</p> <p>Rancho canario vegano Ingredientes: 500 gramos de garbanzos cocidos 250 gramos de seitán o carne vegetal 100 gramos de macarrones tiburón o fideos gruesos 500 gramos de papas 2 dientes de ajo 1 cebolla 1 tomate 2 zanahorias 1 cucharada sopera de pimentón 1 cucharada sopera de aceite de oliva 1/2 vaso de vino blanco 1/2 cucharadita de tomillo 1 cucharadita de sal 2 hojas de laurel 1 pizca de azafrán 1 litro de agua Yana. (2018, 26 de abril). [Islas Canarias]</p>	<p>Patatas 0.166% - 900 veces</p> <p>Garbanzos 0.045% - 244 veces</p> <p>Fideos 0.012% - 64 veces</p> <p>Rancho 0.005% - 29 veces</p> <p>Rancho canario 0.00(3)% - 16 veces</p> <p>Rancho aragonés 0.001% - 6 veces</p> <p>Rancho canario vegano 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Recao de Binéfar [lempos="recao-n"]</p> <p>Recao de binéfar. Este guiso casero a pesar de poder contar con más o menos guarniciones adicionales, siempre está elaborado con la misma base: alubias, patatas y arroz.</p>	<p>Patatas 0.166% - 900 veces</p> <p>Arroz 0.105% - 570 veces</p>

<p>Come come Zaragoza. (2019, 22 de abril). [Aragón]</p> <p>Recao (recado): Ingredientes 300 gr de judías blancas 200 gr de arroz 3 patatas grandes 1 cucharadita de pimentón picante 1 cabeza pequeña de ajos 1 vasito de aceite de oliva 1 cebolla picante 1 hoja de laurel Agua Sal Red Aragón. (s.f.). [Aragón]</p>	<p>Alubias 0.035% - 187 veces</p> <p>Judías 0.024% - 132 veces</p> <p>Recao 0.002% - 13 veces</p> <p>Recao de Binéfar 0.002% - 10 veces</p>
<p>Ropa vieja [canaria] [term("ropa_vieja-x")]</p> <p>La ropa vieja tradicionalmente es un plato para aprovechar las sobras. Sencillo pero contundente, se elabora a partir de trozos de carne y verduras variadas que necesiten usarse, con patatas y garbanzos mezclados para dar cuerpo al plato. Boshdemont, A. (2019, 9 de septiembre). [Islas Canarias]</p> <p>Ropa vieja canaria En diversos puntos de España la ropa vieja no deja de ser un plato hecho a partir de sobras, sobre todo de carnes y verduras. En las islas suele incluir carne deshilachada, legumbres como los garbanzos, un poco de caldo y verduras variadas. Yolanda y Marcos. (s.f.). [Islas Canarias]</p> <p>Ropa vieja canaria La carne de res y el pollo utilizados en la preparación de un caldo o de un puchero (desmenuzada o deshilachada) es el recurso de aprovechamiento que tradicionalmente se ha utilizado en la elaboración de este plato. En él las garbanzas son las principales protagonistas lo que le dan un sabor particular a este plato tan habitual en la comida canaria. Además, intervienen en esta singular mezcla de ingredientes las papas, pimiento verde, tomates, cebolla, ajos, y diferentes condimentos (laurel, tomillo, orégano, pimentón, perejil, aceite y sal). Yolanda y Marcos. (s.f.). [Islas Canarias]</p>	<p>Patatas 0.166% - 900 veces</p> <p>Carne 0.156% - 844 veces</p> <p>Garbanzos 0.045% - 244 veces</p> <p>Ropa vieja 0.002% - 12 veces</p> <p>Ropa vieja canaria 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Sancocho [de cherne] [canario] [lempos="sancocho-n"]</p> <p>Sancocho Es uno de los "platos combinados" por excelencia en las Islas Canarias. Esta comida canaria típica tiene como protagonista pescado hervido (normalmente cherne), que se suele acompañar con las omnipresentes papas con mojo picón y gofio. Viaje gastronómico. (s.f.). [Islas Canarias]</p> <p>Sancocho canario Cherne seco y salado, las papas y la batata para sancochar y el gofio para la pella. Ingredientes indiscutibles del sancocho: la comida de Semana Santa por excelencia Ingredientes: Por un 1 Kg. de pescado salado (cherne, corvina o pámpano). 4 o 5 Kg. de papas grandes. 1 batata grande. Aceite de oliva. Perejil. Sal.</p>	<p>Patatas 0.166% - 900 veces</p> <p>Batata 0.006% - 33 veces</p> <p>Cherne 0.002% - 10 veces</p> <p>Sancocho 0.002% - 13 veces</p> <p>Sancocho de cherne 0.001% - 6 veces</p>

<p>Mi playa de las Canteras. (2007, 5 de abril). [Islas Canarias]</p>	<p>Sancocho canario 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Suquet [de peix/de pescado y marisco] [de rape] [lempos="suquet-n"]</p> <p>Ingredientes para Suquet de peix/Suquet de pescado y marisco. Suquet de peix 800 g. de rape 6 cigalas grandes (una por persona) o 12 pequeñas 200 g. de gambas peladas 250 g. de calamares 300 g. de almejas o berberechos 1 litro de caldo de pescado y marisco 80 g. de tomate troceado (natural o de bote) 4 dientes de ajo 3 patatas medianas 1 cebolla Unas hojas de perejil fresco Aceite de oliva virgen extra Sal (al gusto de cada casa) De rechupete. (s.f.). [Cataluña]</p>	<p>Patatas 0.166% - 900 veces</p> <p>Tomate 0.158% - 857 veces</p> <p>Pescado 0.104% - 563 veces</p> <p>Suquet 23 0.004% - 23 veces</p> <p>Suquet de peix 0.00(3)% - 14 veces</p> <p>Suquet de pescado y marisco 0.0009% - 5 veces</p> <p>Suquet de rape 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Alubias [blancas con pimiento choricero] [con sacramentos] [rojas estofadas] [con chorizo] [lempos="alubia-n"]</p> <p>Alubias blancas con pimiento choricero Ingredientes para 5 raciones Alubia blanca 0.5 kg Cebolla 0.1 kg Pimiento choricero 2.0 ud Puerro 1.5 ud Zanahoria 0.15 kg Estaber c707, taberner 10.0 g Aceite de oliva intenso 0.01 l Guindilla de ibarra 40.0 g Agua 2.0 l Escuela de Hostelería de Leioa. (s.f.). [País Vasco]</p> <p>Alubias con sacramentos Ingredientes: 300 g de Alubia de Tolosa o Pinta de Álava 200 g de costilla de cerdo 100 g de tocino 150 g de chorizo 1 morcilla de cebolla 1 cebolleta 1 pimiento verde 1 puerro 2 dientes de ajo Guindillas de Ibarra Aceite de oliva virgen Sal Euskadi Basque Country. (s.f.). [País Vasco]</p>	<p>Cebolla 0.165% - 895 veces</p> <p>Pimiento 0.142% - 767 veces</p> <p>Alubias 0.035% - 187 veces</p> <p>Alubias blancas con pimiento choricero 0.002% - 11 veces</p> <p>Alubias con sacramentos 0.002% - 10 veces</p> <p>Alubias rojas estofadas 0.001% - 6 veces</p> <p>Alubias con chorizo 0.0009% - 5 veces</p>
<p>[Asadurrilla] Asadura [de cordero] [lempos="asadura-n"]</p> <p>Asadurilla de cordero. Vísceras de cordero troceadas que se rehogan, junto con cebolla picada finamente, en una cazuela con aceite bien caliente hasta dorar. Se condimentan con un majado de ajo y perejil y unas cucharadas de salsa de</p>	<p>Cebolla 0.165% - 895 veces</p> <p>Tomate 0.158% - 857 veces</p>

<p>tomate. Admite pimentón, lo que le da un toque de sabor muy distintivo. Tía Alia, C. (2020, 8 de junio). [La Rioja]</p>	<p>Cordero 0.052% - 284 veces</p> <p>[Asadurrilla] Asadura 0.00(3)% - 16 veces</p> <p>Asadura 0.00(2)% - 9 veces</p> <p>Asadurrilla 0.001% - 7 veces</p> <p>Asadurrilla de cordero 0.0009% - 5 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Chanfaina 0.00(3)% - 16 veces</p>
<p>Bonito [con tomate] [a la plancha] [de Almadraba] [encebollado] [lempos="bonito-j"]</p> <p>Bonito con tomate. Es cierto que antiguamente todo el bonito que llegaba a la zona riojana se utilizaba mayoritariamente en conserva, pero esto con las mejoras en los transportes han hecho que se pueda consumir fresco. El bonito con tomate, es simplemente eso, un guiso de pescado con cebolla, pimiento y tomate para la salsa. Esta idea nos ha parecido muy atractiva e interesante para todos los amantes de la gastronomía. Turismo de vino. (s.f.). [La Rioja]</p> <p>En verano, el bonito Se come por todo el norte, pero dicen los entendidos que en ninguna otra provincia tiene el bonito la finura y la calidad del asturiano. Cuentan que si Don Pelayo hubiese dado a sus hombres bonito (la leyenda insiste en que su fortaleza era debida a los platos de fabadas que se tomaban) hubiesen llegado hasta Sevilla en su labor conquistadora. La parte más demandada del bonito es siempre la ventresca (su tripa) pero también hay recetas deliciosas de bonito a la plancha, encebollado . Arenas, N. (2018, 19 de marzo). [Asturias]</p>	<p>Cebolla 0.165% - 895 veces</p> <p>Tomate 0.158% - 857 veces</p> <p>Bonito 0.021% - 115 veces</p> <p>Bonito con tomate 0.002% - 10 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Bonito a la plancha 0.0004% - 2 veces</p> <p>Bonito de Almadraba 0.0004% - 2 veces</p> <p>Bonito encebollado 0.0004% - 2 veces</p>
<p>Callos [a la madrileña] [a la vizcaína] [a la gallega] [a la riojana] [a la asturiana] [de cordero] [con garbanzos] [de ternera] [gallegos] [madrileños] [lempos="callo-n"]</p> <p>Callos a la madrileña Ingredientes: 1 kilo de tripa limpia 100 gramos de jamón serrano 1 morcilla 1 chorizo 1 tomate maduro 2 hojas de laurel 1 cayena 1/2 pezuña de vaca 1 cebolla larga 1 cucharada de harina 3 ramas pequeñas de perejil Unas cuantas hebras de azafrán Cocina española. (s.f.). [Madrid]</p>	<p>Cebolla 0.165% - 895 veces</p> <p>Chorizo 0.063% - 342 veces</p> <p>Callos 0.016% - 89 veces</p> <p>Callos a la madrileña</p>

<p>Así, su diferencia principal respecto, por ejemplo, a los callos gallegos es que en estos últimos se incluyen garbanzos cocidos, o, respecto a los que se elaboran en Vizcaya, que no llevan pimiento choricero. Tus casas rurales.com. (2018, 5 de septiembre). [Madrid]</p> <p>Callos a la vizcaína Ingredientes para 5 raciones Callos 0.9 kg Sal 10.0 g Chorizo de cocido 0.125 kg Cebolla 0.1 kg Zanahoria 0.1 kg Puerro 0.15 ud Pimienta negra 0.001 g Salsa vizcaína (Fondo) 0.5 l Escuela de Hostelería de Leioa. (s.f.). [País Vasco]</p> <p>Callos a la gallega: Los callos son uno de los platos de cuchara favoritos para pasar el invierno, una receta sencilla en la que los callos, morro y manos de ternera gallega son los protagonistas. Cocina andaluza.es. (s.f.). [Galicia]</p>	<p>0.002% - 12 veces</p> <p>Callos a la vizcaína 0.001% - 7 veces</p> <p>Callos a la gallega 0.001% - 6 veces</p> <p>Callos a la riojana 0.0009% - 5 veces</p> <p>Callos a la asturiana 0.0009% - 5 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Manitas de cordero 0.002% - 13 veces</p> <p>Manitas de cerdo 0.001% - 6 veces</p> <p>Revoltillo [callos] con manitas de cordero 0.0009% - 5 veces</p> <p>Callos de cordero 0.0004% - 2 veces</p> <p>Callos de ternera 0.0004% - 2 veces</p>
<p>[Caparrones] Alubias rojas [estofadas] [con verduras] [lempos="alubia-n"]</p> <p>Los caparrones son una variedad de alubia roja, pequeña y redonda. El guiso se prepara en una olla de barro y puede incluir diversos "tropiezos": chorizo, carne de cordero, tocino. Dicen que los mejores son los de Anguiano y los de Castañares Victoria Rodríguez, M. (2013, 8 de enero). [La Rioja]</p> <p>Alubias rojas o caparrón pinto con verduras Ingredientes 500 gr. de caparrón pinto o alubia roja de la Rioja (a remojo la víspera) 1 cebolla 1 puerro entero 2 zanahorias 3 dientes de ajo 1 cucharada de pimentón de la Vera (dulce) 50 ml de aceite de oliva virgen extra Abril Selección 1 tomate Unas hebras de azafrán y perejil fresco recién picado 2 hojas de laurel Sal y pimienta negra recién molida (al gusto) 1 yema de huevo duro (opcional) De rechupete. (s.f.). [La Rioja]</p> <p>Caparrones: es un cocido preparado con caparrón (alubia de color rojo) y chorizo riojano. España Gastronomía.com. (2017, 18 de abril). [La Rioja]</p>	<p>Cebolla 0.165% - 895 veces</p> <p>Pimentón 0.07(5)% - 405 veces</p> <p>Chorizo 0.063% - 342 veces</p> <p>Alubias rojas/Caparrones 0.010% - 55 veces</p> <p>Alubias rojas 0.006% - 30 veces</p> <p>Caparrones 0.00(5)% - 25 veces</p> <p>Alubias estofadas 0.001% - 6 veces</p>

	<p>Caparrones con verduras 0.0009% - 5 veces</p>
<p>[Centollo, changurro] Txangurro a la donostiarra [lempos="txangurro-n"]</p> <p>Txangurro a la Donostiarra: El centollo se conoce en el País Vasco como Txangurro. La forma más típica de preparación es a la donostiarra, consistente en la carne del Txangurro cocinada con cebolla, puerro y tomate. Verde norte.com. (s.f.). [País Vasco]</p> <p>Txangurro El txangurro (changurro) es la denominación que se le da en el País Vasco al centollo. Se trata de un cangrejo migratorio de gran tamaño. y que se sirve con caparazón incluido. Se extrae su carne y se cocina junto a otros ingredientes como cebolla, puerro, tomate o cualquier otra verdura. La comida típica. (s.f.). [País Vasco]</p>	<p>Cebolla 0.165% - 895 veces</p> <p>Tomate 0.158% - 857 veces</p> <p>Puerro 0.024% - 132 veces</p> <p>[Centollo, changurro] Txangurro 0.004% - 24 veces</p> <p>Txangurro 0.002% - 12 veces</p> <p>Centollo 0.002% - 11 veces</p> <p>Txangurro a la donostiarra 0.002% - 12 veces</p> <p>Changurro 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Empanada [gallega [vegana]] [aragonesa de espinacas] [de Santiago] [de zamburiñas] [de carne] [term("empanada_gallega-x")]</p> <p>Empanada gallega Ingredientes 500 gr de harina 25 gr de levadura fresca de panadería 160 ml de agua 50 ml de vino blanco 1 pizca de sal Aceite del sofrito 1/2 kilo de cebollas 350 gr de atún (escurrido) 4 cucharadas de tomate frito Pimentón dulce Aceite de oliva virgen extra 1 huevo María, A. (s.f.). [Galicia]</p> <p>Empanada gallega vegana Ingredientes 250 ml agua 7 gramos levadura seca 600 gramos harina 1/2 cda sal 90 ml aceite de oliva 2 dientes de ajo 1 pimiento verde mediano 1 pimiento rojo mediano 2 cebollas medianas 2 zanahorias medianas 300 gramos champiñones 1 taza tomate triturado (o tomate frito) 1 cda pimentón Sal Pimienta negra Green Brisa. (s.f.). [Galicia]</p>	<p>Cebolla 0.165% - 895 veces</p> <p>Tomate 0.158% - 857 veces</p> <p>Pimentón 0.07(5)% - 405 veces</p> <p>Empanada 0.012% - 65 veces</p> <p>Empanada gallega 0.002% - 13 veces</p> <p>Empanada aragonesa de espinacas 0.0009% - 5 veces</p> <p>Empanada de zamburiñas 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Escarapuche de carne [term("escarapuche_de_carne-x")]</p>	<p>Cebolla</p>

<p>Ingredientes 2 o 3 chuletas de cerdo (o cualquier otro trozo para asar) 3 o 4 tomates de huerta 1/2 cebolla o cebolleta Vinagre de vino de pitarra Aceite de oliva virgen extra Sal Estoy hecho un cocinillas. (s.f.). Extremadura]</p>	<p>0.165% - 895 veces</p> <p>Tomate 0.158% - 857 veces</p> <p>Carne 0.156% - 844 veces</p> <p>Escarapuche 0.002% - 10 veces</p> <p>Escarapuche de carne 0.002% - 10 veces</p>
<p>Gurullos con conejo [lempos="gurullo-n"]</p> <p>Gurullos con conejo: Se elabora con gurullos (pasta hecha con harina de trigo duro, aceite, agua y sal) hechos de forma artesanal. Más naturalmente bueno. (2016, 5 febrero). [Andalucía]</p> <p>Gurullos con conejo almeriense para 4 personas Para los gurullos Agua - al gusto Aceite de oliva - al gusto Harina de trigo - 100 gr Para el conejo Conejo - 1 pieza entera Tomate - 1 pieza Pimiento - 1 pieza Cebolla - 1 pieza Ajo - 1/2 diente Garbanzos (si se desea añadirlos a la receta) - 200 gr Sal - al gusto Cocina casera. (s.f.). [Andalucía]</p>	<p>Cebolla 0.165% - 895 veces</p> <p>Tomate 0.158% - 857 veces</p> <p>Conejo 0.029% - 158 veces</p> <p>Gurullos 0.00(3)% - 15 veces</p> <p>Gurullos con conejo y caracoles 0.002% - 10 veces</p>
<p>Habas [a la catalana] [a la vitoriana] [a la navarra] [con jamón] [lempos="haba-n"]</p> <p>Habas tiernas cocidas (...) Ingredientes Habas tiernas Sal Pimienta o Guindilla Hierbabuena Región de Murcia digital. (s.f.). [Murcia]</p> <p>Habas a la catalana: un plato tradicional de la cocina catalana con habas tiernas, panceta, butifarra, verduras de temporada y hierbas aromáticas. Comida catalana, gastronomía de Cataluña. (s.f.). [Cataluña]</p> <p>Habas a la vitoriana [o a la alavesa] Una de las recetas más típicas de la ciudad con una gran fama culinaria. Los ingredientes principales son las habas, el jamón troceado, chorizo, cebolla ajo y aceite. Se rellenan con jamón y queso y se rebozan para después freír. General inmobiliaria. (2018, 3 de julio). [País Vasco]</p>	<p>Cebolla 0.165% - 895 veces</p> <p>Pimienta 0.061% - 330 veces</p> <p>Jamón 0.051% - 277 veces</p> <p>Habas 0.01(2)% - 63 veces</p> <p>Habas a la catalana 0.0009% - 5 veces</p> <p>Habas a la vitoriana 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Pochas [con cordonices [a la riojana]] [con chistorra] [vegetarianas] [de vigilia] [lempos="pocha-n"]</p>	<p>Cebolla 0.165% - 895 veces</p> <p>Pimiento 0.142% - 767 veces</p>

<p>Pochas con codornices Este plato es muy típico en La Rioja. Se hace con pochas (alubias blancas) guisadas a fuego lento junto con cebolla, pimiento y ajo, y, por supuesto, codornices. Mía. (2020, 20 de marzo). [La Rioja]</p> <p>Pochas con codornices a la riojana Ingredientes Pochas o alubias frescas 500 g Codorniz 2 Zanahoria Cebolla Pimiento verde italiano 1 Pimientos del piquillo 2 Diente de ajo 2 Agua para cocer las pochas Salsa de tomate dos cucharadas Pakus. (2018, 7 de agosto). [La Rioja]</p>	<p>Pochas 0.016% - 84 veces</p> <p>Pochas con cordonices 0.00(3)% - 14 veces</p> <p>Pochas con cordonices a la riojana 0.001% - 6 veces</p> <p>Pochas [de Navarra] con chistorra 0.001% - 6 veces</p> <p>Pochas vegetarianas 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Pollo [al chilindrón] [a la moruna] [en pepitoria] [con samfaina] [con cigalas] [con fritada] [guisado] [moruno] [a la sidra] [con salsa] [relleno] [frito] [al ajillo] [a la plancha] [a la riojana] [con jamón] [lempos="pollo-n"]</p> <p>Es un plato originario de la provincia de Teruel, aunque con un profundo arraigo en la cocina zaragozana. El juego de cartas de la provincia turolense llamado chilindrón consiste en la unión de la sota, el caballo y el rey, que quien era el primero en juntarlos ganaba la partida. En la receta, la unión perfecta serían el tomate, el pimiento y la cebolla, o lo que es lo mismo, el chilindrón. Al igual que en los platos típicos anteriores, los ingredientes son sencillos y humildes, así como la preparación. Basta con freír el pollo, reservarlo, y hacer un buen sofrito con cebolla, ajo y pimiento. Mezclar todo, guisar hasta que el pollo esté tierno y ¡voilà!, ya lo tenemos listo. Gastro Zaragoza. (s.f.). [Aragón]</p> <p>Existen diversas versiones y seguramente una en cada casa (con diferentes frutos secos, con tomate y sin tomate, con la salsa triturada o sin triturar, con el pollo frito después de guisado...) así que espero que los ofiциantes tradicionales del pollo a la moruna no se enfaden porque yo haya metido alguna innovación personal en su elaboración. Como la granada o un poco de hierbabuena, que le van fenomenal. Si vosotros también sufrís cilantrofobia y la hierba de marras os sabe a jabón Lagarto, haced como yo: sufrid mucho cada vez que salís a comer fuera, borrad el cilantro de vuestra lista de la compra y poned el doble de perejil. Ingredientes Para 4 personas Un pollo de 1,5 kg partido en ocho trozos 2 cucharadas de especias morunas 100 g de cebolla 2 dientes de ajo 1 cucharada de perejil picado 1 cucharada de cilantro picado 1 palo de canela 80 g de aceitunas (mitad enteras y mitad troceadas) 80 g de ciruelas pasas o dátiles 80 g de pasas sin pepitas 100 g de almendras crudas sin piel Aceite de oliva Agua Sal Opcional para adornar: granos de granada y hierbabuena picada. Vega Biscayenne, A. (2017, 9 de febrero). [Ceuta y Melilla]</p>	<p>Cebolla 0.165% - 895 veces</p> <p>Pollo 0.041% - 221 veces</p> <p>Frutos secos 0.009% - 50 veces</p> <p>Pollo al chilindrón 0.002% - 11 veces</p> <p>Pollo a la moruna 0.002% - 10 veces</p> <p>Pollo en pepitoria 0.002% - 10 veces</p> <p>Pollo con sanfaina 0.0009% - 5 veces</p> <p>Pollo con cigalas 0.0009% - 5 veces</p> <p>Pollo con fritada 0.0009% - 5 veces</p> <p>Pollo moruno 0.0009% - 5 veces</p> <p>Pollo frito 0.0009% - 5 veces</p> <p>Pollo al ajillo 0.0009% - 5 veces</p> <p>Pollo a la riojana</p>

	0.0009% - 5 veces
<p>Almogrote [tradicional] [rojo] [verde] [lempos="almogrote-n"]</p> <p>Almogrote (paté de queso canario) Puede que esta mezcla de restos de queso duro y mojo canario sea una de las recetas más antiguas de las islas, proveniente de la cultura judía que se instaló en nuestra península. (...) Es curioso que La Gomera haya adoptado esta crema, que estuvo presente en la península hace muchos años, para convertirla en una de las recetas insignia de la isla, donde normalmente la elaboran con queso de cabra autóctono y pimienta picona, una suerte de guindilla/ñora/pimiento seco también procedente de la isla. Pérez Villalón, C. (2019, 27 de junio). [Islas Canarias]</p> <p>Almogrote tradicional Ingredientes (para un picoteo entre varios) 350 g de queso curado de cabra, o de oveja, o incluso de vaca con potencia; un poco seco y ya duro 1 diente de ajo 1 ñora seca o pimiento choricero, o 1 cucharadita de pulpa de pimienta picona o palmera o pimiento choricero (al gusto, se puede añadir más) 60 ml de aceite de oliva virgen extra 1 cucharada de tomate concentrado 1/2 cucharadita de sriracha o pimentón picante Pimienta negra molida Pérez Villalón, C. (2019, 27 de junio). [Islas Canarias]</p>	<p>Tomate 0.158% - 857 veces</p> <p>Pimiento 0.142% - 767 veces</p> <p>Queso 0.091% - 492 veces</p> <p>Almogrote 0.002% - 11 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Almogrote rojo 0.0002% - 1 vez</p> <p>Almogrote verde 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Berenjenas [rellenas [veganas] [a la menorquina]] [al horno con almendras] [en tempura] [asadas] [term("berenjena_rellena-x")]</p> <p>Berenjenas rellenas veganas. Ingredientes sencillos y fácil de preparar. Ingredientes: 2 tomates 2 berenjenas 1 patata 1 cebolla 1 pimiento Aceite Orégano Comino Pimienta Sal Berenjenas rellenas. (s.f.). [Madrid]</p> <p>Berenjenas al horno con almendras Ingredientes 3 berenjenas medianas, 6 cucharadas de aceite de oliva, 120 g de almendra molida, 2 cebollas Sal al gusto 1 pellizco de canela 1 cda. de miel (o edulcorante al gusto) 2 huevos García, M. (s.f.). [Islas Baleares]</p>	<p>Tomate 0.158% - 857 veces</p> <p>Miel 0.053% - 287 veces</p> <p>Berenjenas 0.024% - 132 veces</p> <p>Berenjenas rellenas 0.002% - 12 veces</p> <p>Berenjenas rellenas veganas 0.002% - 10 veces</p> <p>Berenjenas al horno con almendras 0.0009% - 5 veces</p> <p>Berenjenas en tempura 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Canelones [a la boloñesa] [vegetarianos] [de gallina de corral] [de capón de Villalba] [de rabo de toro] [Rossini] [lempos="canelón-n"]</p> <p>Los canelones son un plato típico de Cataluña y consumido en toda España. Otra diferencia clara entre los canelons de Sant</p>	<p>Tomate 0.158% - 857 veces</p> <p>Queso 0.091% - 492 veces</p>

<p>Esteve, o canelones catalanes, respecto a los italianos, es que la carne es asada, se pasa por la sartén donde luego se hará el sofrito y a continuación se pica, mientras que los canelones a la boloñesa se hacen directamente con carne picada y mezclada con un sofrito con zanahoria y apio. Tradicionalmente los canelones se bañan en salsa bechamel cubierta con queso rallado para gratinarlos al horno. Comida catalana, gastronomía de Cataluña. (s.f.). [Cataluña]</p> <p>Canelones vegetarianos Ingredientes Para los canelones: 100 g de harina de fuerza 100 g de harina integral 100 ml de agua sal Para el relleno: 200 g de tofu 100 g de mozzarella 400 g de pulpa de tomate 1 cebolla pequeña 1 ramita de albahaca 200 g de verduras variadas (zanahoria, calabacín, patata...) 1 pimiento rojo aceite sal Torresan, B. (2019, 22 de febrero). [Cataluña]</p>	<p>Zanahoria 0.038% - 204 veces</p> <p>Canelones 0.00(5)% - 26 veces</p> <p>Canelones vegetarianos 0.0009% - 5 veces</p> <p>Canelones a la boloñesa 0.0007% - 4 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Canelones Rossini 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Coca [de trempó] [catalana con verduras] [de atún] [con anchoas] [de escalivada] [de recapte de sardinas] [mallorquina] [lempos="coca-n"]</p> <p>Coca de trempó Esta receta recuerda a una pizza, pero no lo es. Su masa se elabora con huevo, agua, aceite, mantequilla, harina y sal, y sobre ella se añaden pimientos, cebolla, tomate, pimentón, un buen chorretón de aceite de oliva y sal. Grandinetti, A. (2020, 31 de marzo). [Islas Baleares]</p> <p>Coca catalana con verduras Ingredientes 500 g de harina de trigo 250 ml de agua tibia 25 g de levadura fresca 1 cucharadita de sal 2 cucharaditas de azúcar 4 tomates de rama 1 puerro 2 calabacines 1 chile Aceite de oliva virgen Poltronieri, N. (s.f.). [Cataluña]</p>	<p>Tomate 0.158% - 857 veces</p> <p>Pimiento 0.142% - 767 veces</p> <p>Coca 0.023% - 124 veces</p> <p>Calabacín 0.016% - 84 veces</p> <p>Coca de trempó 0.002% - 10 veces</p> <p>Coca catalana con verduras 0.0009% - 5 veces</p> <p>Coca de atún 0.0009% - 5 veces</p> <p>Coca con anchoas 0.0009% - 5 veces</p> <p>Coca de escalivada 0.0009% - 5 veces</p> <p>Coca de recapte de sardinas 0.0009% - 5 veces</p>
<p>[Coquetes] Empanadillas [tomate y pimiento/tomaca i pimiento] [de bonito] [fritas] [lempos="empanadilla-n"]</p> <p>[Coquetes de tomaca i pimiento] Empanadillas de tomate y pimiento Ingredientes Para la masa: 1 cuarto de litro de aceite</p>	<p>Tomate 0.158% - 857 veces</p> <p>Pimiento 0.142% - 767 veces</p>

<p>de oliva. 1 cuarto de litro de agua. 1 cuarto de litro de vino blanco seco. 100 gramos de levadura de pan. Harina Sal Para el relleno: 2 Pimientos gordos rojos. 2 Pimientos gordos verdes. 6 Tomates maduros gordos. 60 Gramos de piñones. 6 Dientes de ajo pelados. Aceite de Oliva. Sal. Azúcar Comarca rural. (s.f.). [Comunidad valenciana]</p>	<p>[Coquetes] Empanadillas 0.011% - 58 veces</p> <p>Empanadillas 0.009% - 48 veces</p> <p>Empanadillas [tomate y pimiento/tomaca i pimiento] 0.00(3)% - 14 veces</p> <p>Coquetes 0.002% - 10 veces</p> <p>Coquetes de tomaca i pimiento [tomate y pimiento] 0.0009% - 5 veces</p> <p>Empanadillas de bonito 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Cordero [al chilindrón] [a la estaca] [al ajo cabañil] [al horno] [a la riojana] [a la brasa] [al limón] [al estilo extremeño] [al sarmiento] [al jerez] [lempos="cordero-n"]</p> <p>El cordero al chilindrón es un estofado que constituye también otro de los platos más típicos de la cocina navarra. Actualmente se suele consumir durante todo el año, aunque antiguamente era un plato reservado para las fiestas y romerías que se celebraban durante la primavera. Se trata de un guiso elaborado generalmente con la pierna del cordero, cortada a trozos, a la cual se añaden tomates, cebolla, pimientos secos, ajos, perejil, cáscara de limón, aceite de oliva, agua y sal. Tus casas rurales.com. (2018, 22 de marzo). [Navarra]</p> <p>Cordero a la estaca Ingredientes 1 cordero 2 cabezas de ajo 1 limón grande 1 o 2 cebollas perejil laurel pimentón dulce guindilla agua aceite 1/2 l de vino blanco aprox. 1/2 l de vinagre aprox. sal La página de Bedri. (s.f.). [Asturias]</p>	<p>Tomate 0.158% - 857 veces</p> <p>Cordero 0.052% - 284 veces</p> <p>Pimiento seco 0.002% - 13 veces</p> <p>Cordero al chilindrón 0.002% - 11 veces</p> <p>Cordero a la estaca 0.0009% - 5 veces</p> <p>Cordero al ajo cabañil 0.0009% - 5 veces</p> <p>Cordero al horno 0.0009% - 5 veces</p> <p>Cordero a la riojana 0.0009% - 5 veces</p>

<p>Ensalada [murciana] [payesa] [trepó] [de arroz y verduritas] [de cogollos con piña] [de lechuga] [de pepino] [de pimientos] [de tomate rosa] [de zanahoria con comino] [malagueña] [aragonesa] [de escarola con boquerones] [de grelos] [hurdana] [de pochas] [de alubias] [rusa] [de perdiz] [term("ensalada_payesa-x")]</p> <p>Ensalada murciana. Esta ensalada está hecha de tomate, aceitunas de Cieza, cebolla, atún y huevo duro. Refrescante, saludable y deliciosa a partes iguales Nicolás, E. (s.f.). [Murcia]</p> <p>Ensalada payesa Patatas, tomates, pimientos, huevo duro, ajo y cebolla son los ingredientes de esta tradicional ensalada de lo mejor de la huerta de verano. Un plato económico que se termina con un buen aceite de oliva virgen extra ibicenco. Balanzino, M. (s.f.). [Islas Baleares]</p> <p>Trepó: la ensalada de verano de los mallorquines La ensalada veraniega por antonomasia de la isla balear no puede ser más sencilla: tomate, pimiento, cebolla, aceite y sal. A partir de esta base, que ya es exquisita de por sí, hay quien le añade su toque personal; vinagre, aceitunas pisadas, alcaparras, hinojo marino, garbanzos, alubias, judías verdes cocidas, patata cocida, huevo duro, atún, anchoas, manzana, albaricoque e incluso melocotón. Imaginación al poder, el cielo es el límite. Trepó, trampó, trompó (no hay consenso) proviene del verbo mallorquín trempar, que significa aliñar. Tomate, pimiento, cebolla y chimpún. Ingredientes Para 4 personas 3 tomates maduros grandes 2 pimientos verdes medianos Una cebolla blanca dulce pequeña Aceite de oliva virgen extra Sal Font, M. (2019, 4 de febrero). [Islas Baleares]</p> <p>Ensalada malagueña: Es un plato muy fresco y lleno de contrastes. Sus ingredientes principales son la patata, la naranja, el bacalao y el aceite de oliva. Más naturalmente bueno. (2016, 5 febrero). [Andalucía]</p>	<p>Tomate 0.158% - 857 veces</p> <p>Ensalada 0.036% - 193 veces</p> <p>Huevo duro 0.010% - 56 veces</p> <p>Ensalada murciana 0.002% - 10 veces</p> <p>Ensalada payesa 0.002% - 10 veces</p> <p>Ensalada trepó 0.002% - 10 veces</p> <p>Ensalada de arroz y verduritas 0.0009% - 5 veces</p> <p>Ensalada de cogollos con piña 0.0009% - 5 veces</p> <p>Ensalada de lechuga 0.0009% - 5 veces</p> <p>Ensalada de pepino 0.0009% - 5 veces</p> <p>Ensalada de pimientos 0.0009% - 5 veces</p> <p>Ensalada de tomate rosa 0.0009% - 5 veces</p> <p>Ensalada de zanahoria con comino 0.0009% - 5 veces</p> <p>Ensalada malagueña 0.0009% - 5 veces</p> <p>Ensalada aragonesa 0.0009% - 5 veces</p> <p>Ensalada de escarola con boquerones 0.0009% - 5 veces</p> <p>Ensalada de grelos</p>
---	---

	<p>0.0009% - 5 veces</p> <p>Ensalada de pochas 0.0009% - 5 veces</p> <p>Ensalada hurdana 0.0006% - 3 veces</p> <p>Información complementaria</p> <p>Ensalada [ensaladilla] rusa 0.0006% - 3 veces</p> <p>Ensalada de perdiz 0.0004% - 2 veces</p>
<p>Esqueixada de bacalao/bacallà [lempos="esqueixada-n"]</p> <p>Esqueixada : Se trata de una ensalada fría cuyos ingredientes son: bacalao desmigado, pimiento verde italiano y rojo cortados en pequeños trozos, cebolla, aceitunas y tomate (rallado o cortado en dados). Se aliña con aceite de oliva, vinagre y, en caso de ser necesario, sal. Comida catalana, gastronomía de Cataluña. (s.f.). [Cataluña]</p> <p>Esqueixada de bacalao Consiste de una ensalada fría de hortalizas con bacalao seco desalado y desmigado, por lo que es muy recomendable para la estación en la que nos encontramos y más con altas temperaturas que estamos teniendo este año. Ingredientes Bacalao desalado 400 g Tomate 3 Cebolla 0.5 Aceitunas negras Aceite de oliva virgen extra José, M. (2020, 7 de mayo). [Cataluña]</p>	<p>Tomate 0.158% - 857 veces</p> <p>Bacalao 0.063% - 342 veces</p> <p>Aceitunas 0.019% - 104 veces</p> <p>Esqueixada 0.002% - 10 veces</p> <p>Esqueixada de bacalao/bacallà 0.0006% - 3 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>[Espencat] Aspencat 0.00(2)% - 8 veces</p>
<p>Fricandó [vegano] [lempos="fricandó-n"]</p> <p>Fricandó: es un plato tradicional de la cocina catalana que se hace en base de filetes de carne de ternera y que casi siempre tiene setas. Junto con el estofado de ternera es uno de los pocos platos de la cocina tradicional clásica catalana que se hacen en base de buey o ternera. Comida catalana, gastronomía de Cataluña. (s.f.). [Cataluña]</p> <p>Fricandó vegano de seitán y soja Ingredientes: 8 trozos de Seitán. Para la receta sin gluten sustituir por Soya Gruesa. 1 bote de Rovellones. 1 cebolla, 2 dientes de ajo. 2 tomates maduros. 1/2 litro de agua (se puede sustituir por caldo vegetal) 1/2 vaso de vino blanco. Harina Yolanda para rebozar. Un</p>	<p>Tomate 0.158% - 857 veces</p> <p>Setas 202 0.037% - 202 veces</p> <p>Ternera 0.022% - 121 veces</p> <p>Fricandó 0.002% - 10 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p>

<p>puñado de avellanas y almendras tostadas. Aceite de oliva, una pizca de sal y un poco de pan duro. Mi tierra vegana. (2019, 7 de octubre). [Cataluña]</p>	<p>Fricandó vegano 0.0006% - 3 veces</p>
<p>Garbanzos [con berza] [con chocos] [con chopitos] [con patatas y calamares] [con bacalao] [lempos="garbanzo-n"]</p> <p>Choco con Garbanzos Chocos es una forma de llamar a la sepia, normalmente troceada.) Los garbanzos con chocos son un plato completo, muy nutritivo y riquísimo, típico en Melilla y en otros muchos lugares de España. Este plato es un guiso que lleva: garbanzos, chocos, ajos, tomates, pimientos verdes, pimentón dulce, laurel, sal y aceite de oliva. Servir los garbanzos con chocos siempre bien calientes, a ser posible en cazuelitas de barro. Recetas Madona mía. (2014, 7 de noviembre). [Ceuta y Melilla]</p> <p>Garbanzos con chopitos Ingredientes principales 240 g de garbanzos secos 2 l de caldo de marisco 1 Cebolla 100 g de tomate triturado 1/2 kg de chopitos 4 sobres de tinta de calamar 8 Espárragos verdes 1/4 l de vino blanco seco Pimienta Sal Aceite de oliva Cebollino fresco Pozuelo, J. (s.f.). [Madrid]</p>	<p>Tomate 0.158% - 857 veces</p> <p>Sepia 0.007% - 37 veces</p> <p>Garbanzos 0.045% - 244 veces</p> <p>Tinta de calamar/chipirón/sepia 0.00(2)% - 8 veces</p> <p>Garbanzos con berza 0.0009% - 5 veces</p> <p>Garbanzos con chocos 0.001% - 6 veces</p> <p>Garbanzos con chopitos 0.0009% - 5 veces</p> <p>Garbanzos con patatas y calamares 0.0009% - 5 veces</p> <p>Garbanzos con bacalao 0.0009% - 5 veces</p> <p>Tomate 0.158% - 857 veces</p> <p>Sepia 0.007% - 37 veces</p> <p>Garbanzos 0.045% - 244 veces</p> <p>Tinta de calamar/chipirón/sepia 0.00(2)% - 8 veces</p> <p>Garbanzos con chocos 0.001% - 6 veces</p> <p>Garbanzos con bacalao 0.0009% - 5 veces</p> <p>Garbanzos con berza 0.0009% - 5 veces</p> <p>Garbanzos con chopitos</p>

	<p>0.0009% - 5 veces</p> <p>Garbanzos con patatas y calamares</p> <p>0.0009% - 5 veces</p>
<p>[Gazpacho manchego] Galianos [term("gazpacho_manchego-x")]</p> <p>Galianos : Es un plato típico de los pastores de Jaén. Se hace a base de carne de conejo, liebre o pollo y tortas galianeras. Más naturalmente bueno. (2016, 5 febrero). [Andalucía]</p> <p>Este plato lleva un ingrediente poco conocido como son las tortas cenceñas. Estar tortas las podemos comprar aunque a veces es complicado dependiendo de dónde vivamos. En cualquier caso podemos hacerlas en casa, ya que son el pan o masa más sencillo que pueda haber: harina, agua y sal para formar una masa que se estira finita y se cuece. Ingredientes Medio pollo (o perdiz) Medio conejo (o liebre) 1,5 l caldo de carne 1 Pimiento rojo pequeño o medio tamaño mediano 2 tomates maduros 1 cebolla pequeña 4 ajos Sal Aceite de oliva virgen extra Pimienta negra grano Tomillo Clavo 4-5 Champiñones o setas (a elección) Tornas cenceñas manchegas o gazpacheras</p> <p>Vinos La Mancha. (2020, 24 de mayo). [Castilla-La Mancha]</p>	<p>Tomate</p> <p>0.158% - 857 veces</p> <p>Pollo</p> <p>0.041% - 221 veces</p> <p>Tortas</p> <p>0.033% - 178 veces</p> <p>[Gazpacho manchego] Galianos</p> <p>0.004% - 22 veces</p>
<p>Magras [con tomate] [guisadas] [lempos="magro-j"]</p> <p>Magras con tomate Las magras con tomate es una preparación culinaria que contiene carne (magras de jamón) y salsa de tomate.</p> <p>García Hurtado, M. (2015, 5 de mayo). [Aragón]</p> <p>Magras con tomate Lo profundo que estamos abriendo el baúl de los recuerdos. Las magras son lonchas de jamón un poco más gruesas de lo normal. No conocemos el origen de ésta receta, lo que si sabemos con seguridad es que hace mucho tiempo que no la vemos ni en las cartas de los restaurantes más auténticos de Zaragoza. Se hace una salsa muy reducida de tomate y se reserva. Se fríe el jamón en una sartén, después de haberlo remojado durante 10 minutos en leche. En el mismo aceite, se frien unas rebanadas de pan que se pasan antes por la misma leche del jamón y huevo. Se reservan ambos. En la grasa sobrante se añade media cucharada de azúcar, un chorrito de vinagre y medio vaso de vino blanco. Se deja reducir hasta que evapora el vino. En el plato de sirve el jamón, sobre él la salsa de tomate, los trozos de pan y por último la salsa.</p> <p>Gastro Zaragoza. (s.f.). [Aragón]</p> <p>Magras con tomate y huevo Ingredientes (4 personas): 4 huevos 8 lonchas gruesas de jamón serrano (1/2 cm de grosor) 1 kg. de tomate maduro 3 rebanadas de pan 11 dientes de ajo 1 cebolla aceite de oliva virgen extra sal azúcar perejil picado</p> <p>Arguiñano, K. (s.f.). [Navarra]</p>	<p>Tomate</p> <p>0.158% - 857 veces</p> <p>Jamón</p> <p>0.051% - 277 veces</p> <p>Magras</p> <p>0.006% - 31 veces</p> <p>Magras con tomate</p> <p>0.002% - 11 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Magro con tomate</p> <p>0.00(2)% - 8 veces</p>

<p>Pisto [manchego] [extremeño] [murciano] [riojano] [alicantino] [tradicional] [term("pisto_manchego-x")] [term("pisto_extremeño-x")]</p> <p>Al pisto manchego lo conocemos ya en toda España simplemente como pisto (...). Originalmente el manchego solo consistía en el sofrito de pimiento y tomate, pero lo habitual es incorporar, al menos, también cebolla, ajo y calabacín. Caliente o frío, solo, con huevo, pan o jamón, es una verdadera delicia para repetir y repetir. Fuchs, L. (s.f.). [Castilla-La Mancha]</p> <p>Como no podía ser de otra manera, hoy te vamos a enseñar a cocinar pisto extremeño con verduras de nuestra huerta. Ingredientes Un calabacín grande. Un pimiento rojo grande. Un pimiento verde grande. Dos cebollas grandes. Seis tomates bien maduros. Dos cucharaditas de azúcar. Un chorreón de aceite de oliva virgen extra. Una pizca de sal. Cuatro huevos camperos. Pan frito. Sabor a Extremadura. (s.f.). [Extremadura]</p> <p>Nosotros conocemos el pisto de la abuela realizado siempre con magro de cerdo o a veces con conejo. Ingredientes 1 Pimiento Verde (normal o italiano) 1 Pimiento Rojo carnosos 1 kg Tomates 1 Cebolla mediana Aceite de oliva virgen Sal al gusto Cominos (opcional) Vino blanco (opcional) Magro de cerdo (opcional) Diente de ajo (opcional) 1 Calabacín (opcional) Vinos La Mancha. (2020, 14 de mayo). [Castilla-La Mancha]</p>	<p>Tomate 0.158% - 857 veces</p> <p>Pimiento 0.142% - 767 veces</p> <p>Calabacín 0.016% - 84 veces</p> <p>Pisto 0.013% - 72 veces</p> <p>Pisto manchego 0.002% - 13 veces</p> <p>Pisto extremeño 0.002% - 10 veces</p> <p>Pisto murciano 0.001% - 6 veces</p> <p>Pisto riojano 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Pizza [vegana] [italiana] [lempos="pizza-n"]</p> <p>Pizza vegana Ingredientes para 5 raciones Masa de Pizzas1.0 kg Alcachofa troceada congelada0.375 kg Calabacín0.3 kg Pimiento rojo0.15 kg Berenjena0.3 kg Aceituna kalamata entera0.15 kg Tomate cherry0.15 kg Tomate deshidratado50.0 g Sal2.5 g Harina de sémola0.1 kg Salsa de Tomate0.5 l Oregano seco2.5 g Escuela de Hostelería de Leioa. (s.f.). [País Vasco]</p>	<p>Tomate 0.158% - 857 veces</p> <p>Queso 0.091% - 492 veces</p> <p>Pizza 0.003% - 17 veces</p> <p>Pizza vegana 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Churrasco [gallego] [a la brasa] [cordobés] [lempos="churrasco-n"]</p> <p>Churrasco Normalmente se sirve con ensalada y patatas fritas, y, en ocasiones, con varias salsas diferentes para poder condimentar al gusto. Cocina andaluza.es. (s.f.). [Galicia]</p> <p>[Sobre el churrasco gallego] Ante la atractiva oferta de asadores y restaurantes encontrarás la posibilidad de elegir bandejas elaboradas a base de carne de cerdo, popular por sus tradicionales matanzas, de ternera, reconocida con</p>	<p>Carne 0.156% - 844 veces</p> <p>Churrasco 0.002% - 11 veces</p> <p>Churrasco gallego 0.0009% - 5 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p>

<p>Denominación de Origen, o un combinado de las dos carnes. Como guarnición, patatas fritas y pimientos de Padrón, de los que se habla que "unos pican y otros no". Si te apetece experimentar en casa y no dispones de barbacoa, puedes preparar el churrasco al horno o a la plancha; aunque sin duda, a la parrilla es donde más sabroso resulta. La comida típica. (s.f.). [Galicia]</p>	<p>Barbacoa 0.001% - 7 veces</p> <p>Churrasco cordobés 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Olla [gitana] [ferroviaria] [valenciana] [podrida] [de cerdo] [de Castellón] [term("olla_gitana-x")] [term("olla_ferroviaria-x")] [term("olla_valenciana-x")]</p> <p>La olla gitana encuentra recetas parecidas en comarcas cercanas, también en Andalucía, y puede tener más o menos ingredientes según la ocasión. Lo particular de este guiso de garbanzos es que además de la legumbre y las verduras lleva peras, y se aromatiza con hierbabuena. Sin duda, un plato con raíces árabes. Fuchs, L. (s.f.). [Murcia]</p> <p>En el Valle de Campoo su plato más conocido es la Olla ferroviaria que tiene su origen en los guisos realizados por los ferroviarios del tren hullero que unía Balmaseda (Bilbao) – La Robla (León) a finales del siglo XIX. (...) Olla ferroviaria Ingredientes (para 4 personas) 400 gr de carne de aguja de ternera 500 gr de patatas 1 zanahoria 1 cebolla 1/2 puerro 1/2 pimiento verde 1/2 vaso de vino blanco 1 diente de ajo 2 cucharadas de aceite de oliva 1 hoja de laurel Sal y pimienta Monroy, P. (2020, 6 de abril). [Cantabria]</p> <p>Olla podrida Poner en agua fría las alubias a remojo la noche anterior. Cambiar el agua y hervirlas junto al pie de cerdo, el tocino y el chorizo. Cocerlas unas 2 horas a fuego lento (hasta que estén tiernas). Junta de Castilla y León. (s.f.). [Castilla y León]</p> <p>Olla Valenciana La olla valenciana es un típico guiso, fuerte y consistente, hecho a base de diversas carnes, como morcilla, hueso de jamón, chorizo, carne de vacuno, carne de cerdo, tocino blanco sin salar, pollo y pelota de cocido. Se elabora cocinando todas las carnes en una olla con agua y sal, en la que echas también las verduras picadas, generalmente consistentes en patata, nabo, apio, cardo y garbanzos. Una vez cocido todo se sirve primero el caldo, en el que tras ser colado se ha dejado hervir un puñado de arroz. Seguidamente se sirven dos bandejas, una con las carnes y otra con las verduras. Tus casas rurales.com. (2018, 10 de diciembre). [Valencia]</p>	<p>Carne 0.156% - 844 veces</p> <p>Olla 0.059% - 321 veces</p> <p>Garbanzos 0.045% - 244 veces</p> <p>Olla gitana 0.002% - 11 veces</p> <p>Olla ferroviaria 0.002% - 10 veces</p> <p>Olla podrida 0.001% - 6 veces</p> <p>Olla valenciana 0.001% - 6 veces</p>
<p>Pata asada [canaria] [pata + asar]</p>	<p>Carne 0.156% - 844 veces</p>

<p>Pata asada canaria Ingredientes Para 6 personas Carne de cerdo pieza magra del jamón1.2 kg Romero fresco al gusto Sal gruesa Pimienta negra molida Pimienta negra en grano Finas Hierbas Aceite de oliva virgen extra Pakus. (2018, 23 de agosto). [Islas Canarias]</p>	<p>Pimienta 0.061% - 330 veces</p> <p>Romero 0.00(7)% - 35 veces</p> <p>Pata asada [canaria] 0.002% - 10 veces</p>
<p>[Txuletón] Chuletón [[de carne] de Ávila] [de buey] [de avileña negra ibérica] [de ternera gallega] [lempos="chuletón-n"]]</p> <p>El chuletón es uno de los platos más típicos de Ávila. La carne puede ser de ternera, de buey o de vaca, los cuales han de pertenecer a la raza conocida como avileñanegra, que es autóctona de nuestro país. Se trata de un gran filete que puede llegar a alcanzar el kilo, e incluso a superarlo, y que simplemente se pone en la parrilla hasta que esté hecha con el punto con el que nos guste la carne. Generalmente se suele servir acompañado de patatas y lechuga. Uno de sus secretos es que la carne, antes de elaborarla, haya reposado unos días en la cámara, y que se saque de ella unas 3 o 4 horas antes de ser asada, ya que en caso contrario podría resultar dura. Tus casas rurales.com. (2018, 5 de febrero). [Castilla y León]</p>	<p>Carne 0.156% - 844 veces</p> <p>Ternera 0.022% - 121 veces</p> <p>Vaca 0.016% - 86 veces</p> <p>[Txuletón] Chuletón 0.004% - 20 veces</p> <p>Chuletón 0.00(4)% - 19 veces</p> <p>Chuletón de carne de Ávila 0.002% - 12 veces</p> <p>Buey 0.0009% - 5 veces</p> <p>Txuletón 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Queso [fresco [a la plancha] [de cabra] [escalfado con mojo] [de la Gomera] [pasiego]] [manchego] [azul] [asado con mojo] [de cabra] [picón Bejes-Tresviso] [de oveja] [de vaca] [tierno canario] [asturiano] [ahumado] [blanco] [de almendras] [de cabrales] [zamorano] [de Asturias] [de Mahón] [de servilleta] [al horno] [frito] [term("queso_fresco-x")], [term("queso_manchego-x")], [term("queso_de_cabra-x")], [term("queso_picón-x")]</p> <p>Los quesos frescos son un buen complemento para un postre o incluso algo dulce, como confituras o mermeladas. Red Aragón. (s.f.). [Aragón]</p> <p>Sólo conseguiréis comer el queso manchego en Castilla-La Mancha porque no encontraréis en otra tierra a sus ovejas. Según sea tierno, semicurado o curado, el queso habrá conseguido madurar entre un mes y dos años. El queso manchego con aceite de oliva se basta a sí mismo. Se dice de él que tiene un gusto en el paladar como el de un caramelo de mantequilla que ha pasado mucho tiempo junto a las almendras.</p>	<p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>Queso 0.091% - 492 veces</p> <p>Queso fresco 0.00(4)% - 21 veces</p> <p>Queso manchego 0.00(3)% - 14 veces</p> <p>Queso azul 0.002% - 12 veces</p> <p>Queso asado con mojo 0.002% - 10 veces</p> <p>Queso de cabra 0.002% - 10 veces</p>

<p>Escapada rural. (s.f.). [Castilla-La Mancha]</p> <p>Además de estos platos, no hay que olvidar el exquisito y popular queso manchego hecho con leche de oveja, tampoco se debe de olvidar las migas manchegas hechas con pan, ajos y jamón frito, o las berenjenas en escabeche, la pipirrana, el pan de cruz, el cochinillo, el salchichón imperial, el salpicón de vaca y el tojuto, un guiso muy típico de la cocina manchega preparado con carne de ternera, conejo y verduras variadas. La gastronomía típica. (s.f.). [Castilla-La Mancha]</p> <p>Cabrales: Se trata de un queso azul, elaborado con leche de vaca o con una mezcla de leche de vaca, oveja y cabra. Es blando y untuoso, apenas sin corteza, cremoso y con un olor muy fuerte. En cuanto a su color es verde azulado.</p> <p>Gamonéu: Es también un queso azul, elaborado en los Picos de Europa, elaborado con una mezcla de leche de vaca, oveja y cabra. Es mantecoso, con un aroma fuerte y un sabor algo picante. Se comercializa en piezas grandes, de entre 3 y 8 kilos.</p> <p>La Peral: Se elabora con leche de vaca mezclada con manteca de oveja y, al igual que los dos anteriores, es un queso azul, en este caso muy parecido al Roquefort que se elabora en Francia. No tiene corteza, y es de color amarillento. Es untuoso, pero de textura granulosa, y en su interior hay grietas y cavidades. Con un sabor no demasiado fuerte, es muy apropiado para comer extendido sobre pan tostado.</p> <p>Tus casas rurales.com. (2017, 23 de octubre). [Asturias]</p> <p>Al hablar de la gastronomía de La Rioja tenemos que tener en cuenta que su base se sustenta en la cocina navarra, vasca y castellana. Sin lugar a dudas, una de sus principales señas de identidad es el vino, siendo la zona vinícola de España por excelencia, pero su gastronomía representa mucho más y no podemos olvidarnos de productos como la acelga o la borraja, el queso de cabra de los cameros o el chorizo riojano, entre otros.</p> <p>España Gastronomía.com. (2017, 18 de abril). [La Rioja]</p> <p>Los quesos cántabros: para gustos colores y, aquí, podrás elegir entre muchas variedades, entre todas el queso de Liébana y el queso Picón Bejes-Tresviso.</p> <p>Rober y Lety. (s.f.). [Cantabria]</p> <p>Las sobrasadas de baleares tienen fama mundial y son todo un manjar, simplemente untadas en pan payés con queso de Mahón.</p> <p>Hay cosas muy nuestras. (2016, 20 de julio). [Islas Baleares]</p>	<p>Queso escalfado con mojo 0.002% - 10 veces</p> <p>Queso picón Bejes-Tresviso 0.00(2)% - 8 veces</p> <p>Queso asturiano 0.001% - 7 veces</p> <p>Queso blanco 0.001% - 7 veces</p> <p>Queso de oveja 0.001% - 7 veces</p> <p>Queso de cabrales 0.001% - 6 veces</p> <p>Queso de vaca 0.001% - 6 veces</p> <p>Queso tierno canario 0.001% - 6 veces</p> <p>Queso de almendras 0.0009% - 5 veces</p> <p>Queso de Asturias 0.0009% - 5 veces</p> <p>Queso de Mahón 0.0009% - 5 veces</p> <p>Queso de servilleta 0.0009% - 5 veces</p> <p>Queso fresco a la plancha 0.0009% - 5 veces</p> <p>Queso fresco de cabra 0.0009% - 5 veces</p> <p>Queso zamorano 0.0009% - 5 veces</p>
<p>[Couscous] Cuscús [vegano marroquí] [lempos="cuscús-n"]</p> <p>Couscous marroquí vegano Tiempo de preparación: 5 min. Tiempo de cocción: 30 mins Dificultad: Fácil Ingredientes para 2 raciones 100 gr. de cous cous 100 gr. de garbanzos cocidos 2 dientes de ajo 1 cebolla 1 zanahoria 1/2 calabacín 1/2 boniato 1/2 cucharadita de pimentón dulce 1/2 cucharadita de</p>	<p>Verduras 0.111% - 600 veces</p> <p>Cordero 0.052% - 284 veces</p> <p>Garbanzos</p>

<p>cúrcuma 1/2 cucharadita de comino 1/2 cucharadita de canela 1/4 cucharadita de jengibre 1 pimienta cayena Sal Pimienta negra Perejil fresco picado Recetas veganas. (s.f.). [Ceuta y Melilla]</p> <p>Los pinchos morunos de cordero son el principal reclamo, aliñados con azafrán, comino, pimiento, pimentón, perejil y cilantro, y el típico y sabroso cuscús , que mezcla la carne de cordero troceada con hortalizas y especias, además de hariras, sopas de verdura, carne y especias. Valero, A. (2019, 23 de junio). [Ceuta y Melilla]</p>	<p>0.045% - 244 veces</p> <p>Cuscús 0.00(5)% - 25 veces</p> <p>Cuscús vegano marroquí 0.001% - 6 veces</p> <p>Couscous 0.0007% - 4 veces</p>
<p>Olleta alicantina [term("olleta_alicantina-x")]</p> <p>Olleta alicantina Este potaje, sano y fácil de preparar, está compuesto de arroz, verduras (cardo, acelgas, carlotas, nabo, judías verdes y patata), legumbres (habichuelas y lentejas), costillas de cerdo y tocino, cebolla y ñora (pimiento seco). Por cierto, las carlotas son zanahorias. Es más común encontrarlas en Cataluña, la Comunidad Valenciana, Mallorca y Málaga Existen mil formas de preparar la olleta. De hecho, existe la receta vegetariana que sería sin carne. La comida típica. (s.f.). [Comunidad valenciana]</p> <p>Ingredientes 2 zanahorias 2 nabos 2 chirivías 2 puerros 200 g de calabaza 200 g de boniato 2 alcachofas 2 puñaditos de habas secas (en temporada) 200 g de cardo silvestre limpio previamente escaldado 4 dientes de ajo 4 tomates 2 cebollas 50 g de espinacas 4 pencas de acelga Aceite de oliva virgen extra Sal y pimienta negra 2 ñoras 100 g de alubia blanca 100 g de alubia pinta 50 g de garbanzo pedrosillano 50 g de lenteja pardina 200 g de arroz o trigo tierno Villalón, C. P. (2019, 2 de mayo). [Comunidad valenciana]</p>	<p>Verduras 0.111% - 600 veces</p> <p>Arroz 0.105% - 570 veces</p> <p>Legumbres 0.015% - 81 veces</p> <p>Olleta alicantina 0.002% - 10 veces</p>
<p>[Tajine] Tajín [de verduras con garbanzos] [lempos="tajín-n"]</p> <p>El tajín es como la paella. Técnicamente, el tajín es esa especie de cazuela baja de barro o cerámica con una tapa del mismo material de forma cónica, que hace que el calor y el vapor circulen de tal manera que la comida queda tan tierna como</p>	<p>Verduras 0.111% - 600 veces</p> <p>Cordero 0.052% - 284 veces</p>

<p>jugosa. Pero por extensión se llaman tajines a los guisotes de carne, verduras y legumbres que cobran vida dentro de él. Esto no significa que para hacer un tajín sea absolutamente necesario disponer de uno de estos artefactos: basta con seguir la técnica y tirar de los ingredientes habituales de los mismos para obtener algo bastante similar. Es decir, mantener fuegos bajos y cazuela siempre tapada, y aromatizar el guiso con jengibre, comino, canela, miel y otros elementos característicos de la cocina marroquí. Los tajines suelen llevar pollo o cordero, pero hoy opto por una versión 100% vegetariana. Hay quien le pone pasas, ciruelas secas, orejones o dátiles (...). López Iturriaga, M. (2014, 19 de febrero). [Ceuta y Melilla]</p> <p>Ingredientes 1 calabacín 250 g de boniato (se puede sustituir por calabaza) 400 g de garbanzos cocidos 250 g de tomate enlatado 2 zanahorias 1 rama de apio sin las hojas 1 cebolla grande 2 dientes de ajo sin pelar 50 g de almendras saladas 1 limón 500 ml de caldo de verduras 1 cucharada de miel 1 rama de canela 1 cucharadita rasa de comino 1 cucharada de jengibre fresco rallado Cilantro Harisa (opcional) Aceite de oliva Sal y pimienta negra recién molida López Iturriaga, M. (2014, 19 de febrero). [Ceuta y Melilla]</p>	<p>Garbanzos 0.045% - 244 veces</p> <p>[Tajine] Tajín 0.002% - 13 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Tajín de verduras 0.0007% - 4 veces</p>
<p>Cardo [en/con salsa de almendras] [a la navarra] [a la aragonesa] [a la plancha] [con jamón] [lempos="cardo-n"]</p> <p>Cardos en salsa de almendra Ingredientes Cardo congelado, 2 bolsas de 250 gramos. También podéis emplear 2 botes grande de cardo en conserva (aquí no haría falta cocción) Un puñado generoso de almendras crudas (75-100 g. aproximadamente) Unos 50 g. aproximadamente de piñones 3 dientes de ajo 2 cucharaditas de almidón de maíz o maicena 1 vaso de leche entera (250 ml.) Sal y pimienta negra recién molida (al gusto) Aceite de oliva virgen extra De rechupete. (s.f.). [La Rioja]</p> <p>Cardo a la navarra. Plato sencillo elaborado con cardo, ajo y jamón. Es un plato que guarda similitudes con el sabor de la alcachofa. Turismo de vino. (s.f.). [Navarra]</p> <p>Cardo a la aragonesa Ingredientes 600 gr. de cardo 1 limón 1 dl. de aceite 2 dientes de ajo 1 cucharilla de perejil picado 1</p>	<p>Almendras 0.110% - 597 veces</p> <p>Jamón 0.051% - 277 veces</p> <p>Cardo 0.01(4)% - 73 veces</p> <p>Cardo en/con salsa de Almendras 0.002% - 10 veces</p> <p>Cardo en salsa de almendras 0.001% - 6 veces</p> <p>Cardo con salsa de almendras 0.0009% - 5 veces</p>

<p>cucharada sopera de harina 3 dl. de caldo de cocido 2 l. de agua mineral 75 gr. de almendras tostadas sal pimienta molida Aragón turismo. (s.f.). [Aragón]</p>	<p>Cardo a la navarra 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Guiso [ibicenco de raya] [de lentejas [cuinat de lleties]] [de perdiz] [de cangrejos] [de caracoles] [de pollo o pava] [lempos="guiso-n"]</p> <p>Guiso ibicenco de raya Ingredientes Para 6 personas Raya troceada 1 Patata 6 Cabeza de ajos pelados 1 Perejil fresco 1 manojo Tomate pelado y ralado 1 Yema de huevo cocido 1 Almendras fritas, un puñado Rebanada de pan tostado 1 Pimentón dulce 1/2 cucharadita Nuez moscada molida Pimienta negra molida Sal Agua Aceite de oliva virgen extra José, M. (2019, 15 de octubre). [Islas Baleares]</p>	<p>Almendras 0.110% - 597 veces</p> <p>Guiso 0.052% - 280 veces</p> <p>Raya 0.003% - 17 veces</p> <p>Guiso ibicenco de raya 0.002% - 10 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>[Cuinat de lleties] Guiso de lentejas 0.0006% - 3 veces</p> <p>Guiso de perdiz 0.0004% - 2 veces</p> <p>Guiso de cangrejos 0.0002% - 1 vez</p> <p>Guiso de caracoles 0.0002% - 1 vez</p> <p>Guiso de pollo o pava 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Caldo [gallego [vegetariano]] [de millo] [a la madrileña] [de castañas] [term("caldo_gallego-x")], [term("caldo_de_millo-x")]</p> <p>Caldo gallego El caldo gallego se elabora con los siguientes ingredientes: grelos, berza o repollo, alubias blancas, patatas, unto de cerdo y aceite de oliva Opcionalmente, puede añadirse carne salada de cerdo, como costilla, tocino, morro, chorizo un hueso de lacón o espinazo. Se elabora cociendo las alubias, la carne y el unto, y dejando cocer todo durante una hora. Pasados unos 40 minutos se añaden las patatas cortadas a dados, y al cabo de 20 minutos se retira la carne, picándolos a trozos pequeños. Se añaden la verdura y las patatas. Finalmente, se echan en el caldo la carne, echando por encima un chorro de aceite de oliva. Tus casas rurales.com. (2019, 2 de diciembre). [Galicia]</p> <p>Caldo de millo El caldo de millo es típico de Lanzarote, y consiste en un caldo hecho con maíz sofrido junto con cebolla, aceite, sal y ajo que se acompaña con garbanzos, arroz o</p>	<p>Caldo 0.099% - 536 veces</p> <p>Grelos 0.00(8)% - 42 veces</p> <p>Millo 0.007% - 39 veces</p> <p>Caldo gallego 0.00(3)% - 16 veces</p> <p>Caldo de millo [maíz] 0.002% - 10 veces</p> <p>Caldo a la madrileña 0.0009% - 5 veces</p>

<p>trigo. Tras haberlo cocido todo a fuego lento un buen rato, el resultado es un caldo espeso delicioso, que a algunos les gusta acompañar con queso. Boshdemont, A. (2019, 9 de septiembre). [Islas Canarias]</p>	<p>Caldo gallego vegetariano 0.0009% - 5 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>[Paté] Caldillo extremeño 0.0007% - 4 veces</p> <p>Caldo de castañas 0.0004% - 2 veces</p>
<p>[Gofio escaldado] Escaldón de gofio [term("escaldón_de_gofio-x")]</p> <p>Escaldón de gofio Otro plato canario típicamente invernal es el escaldón de gofio, una antigua receta originaria de Tenerife que consiste en caldo de carne o pescado echado por encima del gofio y amasado todo junto. Opcionalmente, también se pueden añadir trocitos de carne o de verduras para completar el plato. Y te preguntarás, ¿qué es el gofio? Pues es una especie de polenta obtenida del grano tostado del maíz, el trigo, la cebada... Se trata de un alimento que ya consumían los aborígenes de la zona. Boshdemont, A. (2019, 9 de septiembre). [Islas Canarias]</p> <p>Pero esta vez yo voy a utilizar caldo vegetal y prepararé un estupendo escaldón de gofio vegetariano/vegano Ingredientes: 2 tazas de caldo vegetal 5 cucharadas soperas de gofio 1/2 cebolla 5 cucharadas soperas de mojo verde de cilantro Yana. (2018, 20 de marzo). [Islas Canarias]</p>	<p>Caldo 0.099% - 536 veces</p> <p>Gofio 0.015 - 83 veces</p> <p>Escaldón 0.00(3)- 15 veces</p> <p>Escaldón de gofio 0.002% - 10 veces</p>
<p>[Chuletillas] Chuletas [de cordero asadas al Sarmiento] [a la brasa] [de cerdo] [al ajo cabañil] [a la parrilla] [a la navarra] [lempos="chuleta-n"]</p> <p>Chuletas de cordero al sarmiento. Unos de los platos más típicos de la zona que pueden verse en numerosos restaurantes. Estas chuletas se asan con sarmientos (los restos de la poda de las viñas) lo que le da un toque bastante interesante. También se dice que el sarmiento al quemarse proporciona la temperatura exacta para que la carne se haga en su punto. Turismo de vino. (s.f.). [La Rioja]</p> <p>Las chuletas de sarmiento: es un plato asado cuyo ingrediente principal son las chuletas de cordero. Para su elaboración se prepara un fuego con una gavilla de sarmientos (ramas de vid secas) hasta que se han reducido las brasas. Cuando esto sucede, se colocan las chuletas en la parrilla. España Gastronomía.com. (2017, 18 de abril). [La Rioja]</p>	<p>Cerdo 0.075% - 408 veces</p> <p>[Chuletillas] Chuletas 0.006% - 34 veces</p> <p>Chuletas 0.004% - 24 veces</p> <p>Chuletas de cordero 0.002% - 11 veces</p> <p>Chuletillas 0.002% - 10 veces</p> <p>Chuletas de cordero asadas al Sarmiento 0.002% - 10 veces</p> <p>Chuletas a la brasa 0.0009% - 5 veces</p>

	<p>Chuletas a la parrilla 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Fabada [asturiana] [vegana] [lempos="fabada-n"]</p> <p>Fabada Asturiana La fabada es sin duda el plato típico asturiano por excelencia. Se trata de un cocido hecho con "fabes", una variedad de judías blancas y de gran tamaño, a las cuales se añaden otros ingredientes como chorizo, cerdo y morcilla asturiana. Tus casas rurales.com. (2017, 23 de octubre). [Asturias]</p> <p>Fabada o Fabes Ingredientes 500 g de fabes 250 g de panceta curada asturiana 2 chorizos asturianos 2 morcillas asturianas Agua 200 g de hueso de jamón Sal (al gusto) 3 hebras de azafrán De rechupete. (s.f.). [Asturias]</p>	<p>Cerdo 0.075% - 408 veces</p> <p>Chorizo 0.063% - 342 veces</p> <p>Fabada 0.008% - 45 veces</p> <p>Fabes 0.00(4)% - 21 veces</p> <p>Fabada asturiana 0.002% - 12 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Fabes [con almejas] 0.0006% - 3 veces</p> <p>Fabada vegana 0.0007% - 4 veces</p>
<p>Michirones [valencianos] [lempos="michirones-n"]</p> <p>Los michirones. El guiso se prepara a base de habas secas obtenidas de las tierras, servidas en cazuela de barro y cocinadas con panceta, hueso de jamón, chorizo, un toque picante y pimentón. La comida típica. (s.f.). [Murcia]</p> <p>Michirones . Es un guiso bien caliente hecho con habas grandes secas, especias y carne de cerdo. Nicolás, E. (s.f.). [Murcia]</p> <p>Michirones Es un guiso muy sencillo también típico en forma de tapa o ración, muy agradecido sobre todo en invierno. Se prepara cocinando habas secas en un rico caldo con laurel, pimentón, jamón y chorizo, hasta que la legumbre queda muy tierna. Fuchs, L. (s.f.). [Murcia]</p>	<p>Pimentón 0.07(5)% - 405 veces</p> <p>Chorizo 0.063% - 342 veces</p> <p>Habas 0.01(2)% - 63 veces</p> <p>Michirones 0.002% - 12 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Habas a la catalana 0.0004% - 2 veces</p>
<p>Potaje [de vigilia [vegano] [o potaje con bacalao]] [de berros] [de verduras] [de castañas] [de garbanzos] [de trigo] [de hinojo] [de espinacas] [con acelgas] [con albóndigas] [term("potaje_de_verdura-x")]</p> <p>Potaje con bacalao El potaje con bacalao o también conocido como Potaje de Vigilia, por ser típico durante la Cuaresma y el</p>	<p>Pimentón 0.07(5)% - 405 veces</p> <p>Garbanzos 0.045% - 244 veces</p> <p>Potaje</p>

<p>resto de los viernes de año, siendo la mejor alternativa a un guiso contundente ante la prohibición de la iglesia de comer carne durante este tiempo. La receta de Madrid es sencilla: la noche de antes se ponen a remojo las judías blancas, los garbanzos con un poco de sal y el bacalao en salazón, cambiando el agua un par de veces de este último. Al día siguiente, se cuecen las legumbres con cebolla, dos hojas de laurel y un chorrito de aceite de oliva. Cuando estén casi listas se añade patata picada en cuadrados pequeños, y una vez blandas, se hace un sofrito con ajo, pimentón y el bacalao que se añade a la cazuela junto con espinacas y huevos cocidos. Cristina. (2018, 12 de marzo). [Madrid]</p> <p>Potaje de vigilia vegano Tiempo de preparación: 10 mins Tiempo de cocción: 30 mins Ingredientes: 400 g de garbanzos cocidos (yo utilizo los ecológicos de Aldi) 400 g de espinacas 200 g de tomate triturado 5 dientes de ajo 1 cebolla 2 hojas de laurel 2 dedos de alga wakame 1 cucharita de pimentón dulce 1/2 cucharita de azafrán en polvo 1/2 cucharita de comino en polvo Un chorreón de aceite de oliva virgen extra Cartini, P. (s.f.). [Madrid]</p>	<p>0.013% - 71 veces</p> <p>Espinacas 0.01(1)% - 59 veces</p> <p>Potaje de vigilia 0.002% - 10 veces</p> <p>Potaje de berros 0.001% - 6 veces</p> <p>Potaje de verduras 0.001% - 6 veces</p> <p>Potaje de castañas 0.0009% - 5 veces</p> <p>Potaje de garbanzos 0.0009% - 5 veces</p> <p>Potaje de trigo 0.0009% - 5 veces</p> <p>Potaje con bacalao 0.0009% - 5 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Potaje de espinacas 0.0002% - 1 vez</p> <p>Potaje con acelgas 0.0002% - 1 vez</p>
<p>[Pintxos] Pinchos [morunos [de cordero]] [de bacalao en aceite] [de tortilla] [de chistorra] [de magras] [de oreja] [term("pincho_moruno-x")]</p> <p>Pinchos (Pintxos): Los pinchos son platos en miniatura que alcanzan en algunos casos un gran nivel culinario. Éstos se muestran en las barras de los bares o tascas del País Vasco, encontrando bares en los que la barra está tan repleto de ellos que ni siquiera tendrás un hueco para dejar tu bebida. Verde norte.com. (s.f.). [País Vasco]</p> <p>En Madrid no presumimos de pinchos gourmet, lo hacemos de poder comer con dos cañas. No dejes de disfrutar a tope de uno de los momentos que más nos gustan a los madrileños, ya sea por libre, o con un tour de tapas guiado, donde os llevarán a locales emblemáticos para experimentar lo mejor de la gastronomía española, o ir un poco más allá, tomando unas clases de cocina para aprender a preparar tapas, y así, llevarte un poquito de España a tu casa. Cristina. (2018, 12 de marzo). [Madrid]</p>	<p>Bacalao 0.063% - 342 veces</p> <p>Cordero 0.052% - 284 veces</p> <p>Tortilla 0.02(5)% - 135 veces</p> <p>[Pintxos] Pinchos 0.01(4)% - 73 veces</p> <p>Pinchos 0.0(10)% - 53 veces</p> <p>Pintxos 0.004% - 20 veces</p> <p>Pinchos morunos 0.003% - 17 veces</p>

<p>Pincho moruno de cordero o pinchito El secreto de un buen pincho moruno es sin duda el adobo, existe la costumbre de añadirle exceso de pimentones y especias con sabores demasiado complejos que esconden demasiado el sabor de la carne. (...) Vamos pues con la preparación, para 2 personas una paletilla de cordero lechal deshuesada de 800gr (que os lo haga el carnicero, facilita luego los cortes), una pizca de cominos, no os paséis (no sale en el mise en place), 1 cucharada de semillas de cilantro con algunas bolitas de pimienta, 1 cucharadita de cúrcuma, 1/2 cucharada de cebolla en polvo (si no tenéis, podéis majar un poco de cebolla), 1 diente de ajo hermoso, unas hojitas de perejil fresco, aceite de oliva virgen extra, zumo de un cuarto de limón, sal y un pelín de agua. Opcional, jengibre, pimentón y ají seco, nosotros al final lo añadimos para convertirlo en un pinchito 'con'.</p> <p>Cocina de Ceuta. (2016, 29 de enero). [Ceuta y Melilla]</p>	<p>Pinchos morunos de cordero 0.001% - 6 veces</p> <p>Pintxos de bacalao en aceite 0.0009% - 5 veces</p> <p>Pinchos de chistorra 0.0009% - 5 veces</p> <p>Pinchos de tortilla 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Chiretas [lempos="chiretas-n"]</p> <p>Chiretas Se trata de una elaboración en la que el ingrediente base son las tripas del cordero, previamente limpiadas en vinagre blanco. Después, se rellenan de arroz, panceta picada, jamón, perejil, ajo, canela sal y pimienta blanca, y ya están listas para comer, ya sea como plato principal o como tapa, dispuesto en rodajas.</p> <p>Come come Zaragoza. (2019, 22 de abril). [Aragón]</p> <p>Chiretas Ingredientes: Tripa de cordero Pulmón (liviano) de cordero Corazón de cordero Grasa que envuelve la tripa (Entresijos, entrevivos, tela o redaños) Panceta fresca Arroz Pimienta blanca (y/o pimentón dulce) Ajo Perejil Sal Agua Argumosa, G. (2015, 22 de marzo). [Aragón]</p>	<p>Cordero 0.052% - 284 veces</p> <p>Arroz 0.105% - 570 veces</p> <p>Pimienta 0.061% - 330 veces</p> <p>Chiretas 0.002% - 12 veces</p>
<p>Gallinejas [de cordero] [lempos=="gallina-n"]</p> <p>Las gallinejas, es un plato tradicional de Madrid, cuyo consumo fue muy popular debido a su alto aporte energético y su bajo coste, pero en la actualidad son pocos los bares y restaurantes que ofrecen este producto, quedando relegado a su consumo en fiestas populares de algunos barrios de Madrid. Esta compuesto por tripas de cordero. Se comen fritas, dejando que se frían en su propia grasa natural. Sencillamente, se espolvorean con sal y se sirven acompañadas de patatas fritas, que preferiblemente se freirán en el mismo aceite.</p> <p>Tus casas rurales.com. (2018, 5 de septiembre). [Madrid]</p>	<p>Cordero 0.052% - 284 veces</p> <p>Gallinejas 0.005% - 28 veces</p> <p>Gallinejas de cordero 0.0009% - 5 veces</p>
<p>[Banderilla] Gilda [lempos="gilda-n"]</p> <p>La gilda La gilda es uno de los pintxos de más renombre, que consiste en aceituna, guindilla, anchoa enrollada sobre sí misma y de nuevo aceituna, ensartados en un palillo. Y seguimos repitiendo</p>	<p>Guindilla 0.023% - 125 veces</p> <p>Aceituna 0.019% - 104 veces</p> <p>Anchoa</p>

<p>el proceso. Se suelen servir en una fuente regada con un buen aceite de oliva virgen extra. El diario vasco. (2019, 15 de junio). [País Vasco]</p> <p>La gilda (banderilla) vegetariana Dicen que la gilda clásica nació en San Sebastián en la época del estreno de la película Gilda y algún gracioso vio cierto parecido entre ambas; no preguntéis cuál. La gilda genuina consta de buena anchoa en salazón del Cantábrico, aceitunas verdes y guindillas vascas verdes, piparras, encurtidas. Ingredientes Para 4 gildas 8 aceitunas verdes deshuesadas 4 piparras (guindillas vascas verdes en vinagre) 4 trozos de tomate seco en aceite 4 huevitos de codorniz o 4 taquitos de queso fresco (si no eres vegetariano estricto) 4 trozos de buen aguacate (opcional, si te gusta y caben en el pincho) Un poco de aceite de oliva virgen García, M. (2020, 16 de julio). [País Vasco]</p>	<p>0.008% - 44 veces</p> <p>[Banderilla] Gilda 0.003% - 17 veces</p> <p>Gilda 0.00(3)% - 14 veces</p> <p>Banderilla 0.0006% - 3 veces</p>
<p>Dorada a la sal [lempos="dorada-n"] [lempos="dorada-n"]</p> <p>Dorada a la sal Ingredientes 4 doradas de unos 300 gr cada una 1 kg de sal gruesa (...) La dorada a la sal suele presentarse una vez se ha desprendido al pescado de la piel, y se le han quitado la cabeza y las espinas. Se ubica en un plato, repartida en dos mitades. El plato suele adornarse con algunas verduras del Campo de Cartagena y olivas de cuquillo. Algunas personas prefieren que el pescado llegue completo a su mesa para ellas mismas limpiarlo. Se puede acompañar la Dorada a la Sal con salsa alioli, o patatas al vapor. Región de Murcia digital. (s.f.). [Murcia]</p>	<p>Dorada 0.003% - 15 veces</p> <p>Dorada a la sal 0.002% - 10 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Caballa a la sal 0.0004% - 2 veces</p>
<p>Percebes [lempos="percebe-n"]</p> <p>Lo más típico que hay de aperitivo son unas rabas, unos caracolillos o percebes que suelen ser de la costa cántabra concretamente los he visto de la zona de Ubiarco (también como entrante). Monroy, P. (2020, 6 de abril). [Cantabria]</p> <p>Cuando pensamos en los platos típicos de Galicia es inevitable incluir pulpo, vieiras o percebes en la mezcla; pero la comida típica de Galicia es mucho más que marisco. Cocina andaluza.es. (s.f.). [Galicia]</p>	<p>Percebes 0.002% - 10 veces</p>
<p>DULCES</p>	<p>FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)</p>
<p>Aguardentaos [lempos="aguardentaos-n"]</p>	<p>Aceite</p>

<p>Aguardentaos Los ricos aguardentaos son un ejemplo de la variada repostería murciana que comparte tantos puntos en común con la de regiones vecinas, con gran presencia del aceite, la canela y el anís, sin muchas florituras. Pueden recordar a los mantecados pero en una versión vegana, y son también muy típicos de las fiestas navideñas, aunque muchas pastelerías siguen elaborándolos todo el año. Fuchs, L. (s.f.). [Murcia]</p> <p>Los aguardentaos, pese a su sencillez, nos sorprenderán por su delicada textura y su parecido con los mantecados de almendra. Ingredientes 50 cl de aceite requemado con cáscara de limón 1 kg de harina 50 g de azúcar Medio vaso de anís seco Región de Murcia digital. (s.f.). [Murcia]</p>	<p>0.343% - 1 861 veces</p> <p>Limón 0.119% - 643 veces</p> <p>Anís 0.00(4)% - 19 veces</p> <p>Aguardentaos 0.001% - 7 veces</p>
<p>Bartolillos [madrileños] [term("bartolillo_madrileño-x")]</p> <p>Bartolillos Los Bartolillos son un dulce y postre típico de Madrid durante la Semana Santa. Se trata de una masa muy fina frita con forma triangular, similar a una empanadilla y que suele ir rellena de crema pastelera y van espolvoreados con azúcar y canela. Tus casas rurales.com. (2018, 5 de septiembre). [Madrid]</p> <p>Bartolillos madrileños Ingredientes 400 gr. harina de repostería 80 gr. manteca de cerdo 100 ml. de vino blanco 30 gr. azúcar Una pizca de sal Azúcar blanquilla o azúcar glass para rebozar Aceite suave para freír 500 ml. crema pastelera De rechupete. (s.f.). [Madrid]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Crema pastelera 0.017% - 94 veces</p> <p>Canela 0.081% - 439 veces</p> <p>Bartolillos 0.00(5)% - 26 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Bartolillos madrileños 0.001% - 7 veces</p>
<p>Besos de novia [term("beso_de_novia-x")]</p> <p>Besos de novia. Una galletita en cuya masa se ha añadido zanahoria o calabaza. Se preparan fritas y se pueden encontrar sobre todo en Fuente Álamo o en la zona de Mazarrón. Calvo Alonso, B. (2019, 14 de febrero). [Murcia]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Zanahoria 0.038% - 204 veces</p> <p>Besos de novia 0.001% - 7 veces</p>
<p>Borrachinos [lempos="borrachinos-n"]</p> <p>Borrachinos .(...) Son un postre muy sencillo y barato elaborado principalmente con azúcar, huevos y pan duro, con lo que se aprovechaba lo que había sobrado. (...) Para su elaboración necesitaremos los siguientes ingredientes: Para la masa 200gr. de pan duro 100gr. de azúcar 3 huevos Para el almíbar 250gr. de azúcar 1/4 litro de agua 1/2 litro de vino blanco</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Pan 0.190% - 1 032 veces</p>

<p>1 ramita de canela Además necesitaremos aproximadamente ¼ litro de aceite de oliva suave para freír, el de 0,4o es el más recomendable. López, C. (2013, 4 de septiembre). [Asturias]</p>	<p>Borrachinos 0.00(2)% - 9 veces</p>
<p>Borrachuelos [malagueños] [lempos="borracho-n"]</p> <p>Borrachuelos Ingredientes: 700 gr. harina de fuerza 700 gr. harina normal 350 ml. aceite de oliva VE Una monda de naranja 25 gr. semillas de anís 25 gr. semillas de sésamo 150 ml. vino manzanilla 150 ml. vino dulce 150 ml. anís dulce 300 gr. cabello de ángel Miel/vino dulce/aceite oliva VE Cocina de Ceuta. (2015, 27 de junio). [Ceuta y Melilla]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Vino 0.233% - 1 261 veces</p> <p>Sésamo 0.005% - 26 veces</p> <p>Borrachuelos 0.001% - 7 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Borrachuelos malagueños 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Buñuelos [de calabaza] [de viento] [de boniato] [de plátanos] [de manzana] [term("buñuelo_de_calabaza-x")], [term("buñuelo_de_viento-x")]</p> <p>Buñuelos de calabaza Ingredientes 500 gr. de calabaza pelada y sin pepitas 200 gr. de harina 16 gr. de levadura en polvo 1 cucharada de azúcar 1 cucharadita de sal Juan. (s.f.). [Comunidad valenciana]</p> <p>Buñuelos de calabaza (...) Se trata de un dulce exquisito y muy fácil de hacer, elaborado con calabaza cocida, harina, levadura, gasificante, agua, aceite y azúcar. Tus casas rurales.com. (2018, 10 de diciembre).</p> <p>Buñuelos de viento Los buñuelos de viento de Lérida son unas deliciosas bolas de masa elaborada con harina de trigo, manteca natural y huevos que resulta ser frita en aceite caliente. La gastronomía típica. (s.f.). [Cataluña]</p> <p>Buñuelos de viento: Este típico poste madrileño se suele servir en las celebraciones de todos los santos. Son unas bolas elaboradas con harina, manteca y huevos, la cual es frita en aceite caliente. Su nombre es debido a que cuando esta masa entra en contacto con el aceite caliente, duplica su tamaño y queda con un aspecto "hinchado". El relleno puede variar, siendo común la crema pastelera, el chocolate o el chantillí. Siro. (2018, 19 de marzo). [Madrid]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Calabaza 0.021% - 112 veces</p> <p>Buñuelos 0.012% - 65 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Buñuelos de calabaza 0.002% - 12 veces</p> <p>Buñuelos de viento 0.00(2)% - 9 veces</p> <p>Papaviejos 0.001% - 6 veces</p> <p>Buñuelos de boniato 0.0006% - 3 veces</p> <p>Buñuelos de plátanos 0.0006% - 3 veces</p> <p>Buñuelos de manzana</p>

	0.0004% - 2 veces
<p>Canutillos [de Sumbilla] [de Bilbao] [de chocolate] [reellenos de crema] [term("canutillo_de_sumbilla-x")], [term("canutillo_relleno-x")], [term("canutillo_relleno_de_crema-x")]</p> <p>Canutillos reellenos de crema. Muy típicos de ver no solo en Navarra si no en otras regiones también. Se trata de canutillos de masa fritos reellenos de crema. Se comen al momento con lo que suelen servirse templados. Turismo de vino. (s.f.). [Navarra]</p> <p>Canutillos de Sumbilla (...) Ingredientes: de los canutillos: 350g de harina 125ml de leche 70g de mantequilla 1 chorrito de anís 2 cucharadas de azúcar Un pellizco de sal de la crema pastelera: 500 ml de leche 3 yemas de huevo 100g de azúcar 40g de harina 25g de maicena La corteza de un limón 1 vaina de vainilla Una ramita de canela. Bocados dulces y salados. (2008, 11 de septiembre). [Navarra]</p> <p>Canutillos de Bilbao Son muchos los postres típicos de Euskadi como el pastel vasco o la pantxineta, pero en esta ocasión para pecar hemos elegido un clásico de la capital bizkaina, los canutillos de Bilbao. Se trata de una masa de hojaldre enrollada, rellena con crema pastelera o de chocolate y adornada con azúcar glass. Se puede acompañar de natillas. Gailurretan. (2020, 27 de junio). [País Vasco]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Hojaldre 0.038% - 207 veces</p> <p>Crema pastelera 0.017% - 94 veces</p> <p>Canutillos 0.006% - 33 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Canutillos de Sumbilla 0.001% - 7 veces</p> <p>Canutillos de Bilbao 0.001% - 7 veces</p> <p>Canutillos reellenos de crema 0.0006% - 3 veces</p> <p>Canutillos de chocolate 0.0002% - 1 vez</p>
<p>[Chuparquia, chebakia, skbakia] Chuparquía [lempos=="chuparquía-n"]</p> <p>Chuparquía (chebbakia) Ingredientes: 500 gr. harina de repostería 125 gr. harina integral. 20 gr. sal 100 gr. sésamo molido 100 gr. sésamo entero tostado 25 gr. mantequilla fundida 75 gr. aceite de oliva 50 gr. semillas de anís. 50 gr. canela molida 50 cl. (dos cucharadas) agua de jazmín 20 gr. levadura de pastelería unas hebras de azafrán una yema de huevo una cucharada sopera de vinagre 1/4 l. agua 1 kg. de miel aceite para freír la pasta. < Cocina de Ceuta. (2009, 22 de enero). [Ceuta y Melilla]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Miel 0.053% - 287 veces</p> <p>Sésamo 0.00(5)% - 26 veces</p> <p>[Chuparquia, chebakia, skbakia] Chuparquía 0.004% - 23 veces</p> <p>Chuparquía 0.00(3)% - 14 veces</p> <p>Chuparquia 0.0009% - 5 veces</p> <p>Chebakia 0.0006% - 3 veces</p> <p>Skbakia 0.0002% - 1 vez</p>

<p>Churros [a la madrileña] [con chocolate] [lempos="churro-n"]</p> <p>Los churros . Uno de nuestros dulces más castizos. Masa frita en aceite, espolvoreada con azúcar y a las que se da forma de lazo. Se suelen tomar acompañados de chocolate. El anciano rey de los vinos. (s.f.). [Madrid]</p> <p>Churros a la madrileña Churros a la madrileña o churro español. Los churros a la madrileña, también llamados churros españoles son unos churros finos que resultan ideales para los desayunos y meriendas. Los churros se pueden hacer en forma de tiras o en forma de lazo y es típico comerlos con chocolate a la taza o en anís. Ingredientes 300 ml. de agua 300 gr. de harina 1 cucharadita de sal aceite para freir (oliva o girasol) Azúcar para espolvorear (opcional) Rebañando. (s.f.). [Madrid]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Churros 0.006% - 32 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Churros a la madrileña 0.001% - 7 veces</p> <p>Jeringos [Andalucía] 0.001% - 6 veces Churros con chocolate 0.0004% - 2 veces</p> <p>Jiringos [Andalucía] 0.0004% - 2 veces</p>
<p>Coca [de patata] [de llanda] [de Navidad] [de albaricoques] [boba] [de Llavaneres] [de Montserrat] [de Nadal] [celestial] [de Sant Joan] [malfeta] [de carabassa] [de turrón [torró]] [term("coca_de_patata-x")]</p> <p>Coca de patata de Valldemossa La coca de patata es un bollito dulce muy ligero y esponjoso, típico de Valldemossa, un pueblo situado en la Sierra de Tramontana en la isla de Mallorca. Es costumbre acompañar esta coca de patata mallorquina con una horchata o helado de almendra en verano y con un chocolate caliente en invierno. Ingredientes 250 gr de harina de fuerza 125 gr de patatas 100 gr de azúcar 40 gr manteca 25 ml de aceite de girasol 22 ml de leche 2 huevos 12 gr de levadura fresca Recetas mallorquinas. (s.f.). [Islas Baleares]</p> <p>Coca de Llanda La Coca de Llanda es un bizcocho típico de la Comunidad Valenciana que está hecho en una lata metálica que valenciano se llama llanda. Normalmente se suele tomar en la merienda o para desayunar. Tus casas rurales.com. (2018, 10 de diciembre).</p> <p>Coca de llanda La coca dulce valenciana es la más típica de esta variedad de bizcocho, que se hace con un molde de hojalata o lata con tan solo harina, azúcar, huevos, aceite y leche. Una sencilla receta que, como tal, nació de una economía de guerra como un recurso fácil y barato para llenar el estómago. Su presencia consta en hornos de finales del siglo XIX y es uno de los dulces valencianos más versátiles, ya que al ser un bizcocho puede combinarse con otras variantes como nueces, pasas, chocolate o crema pastelera, sin perder su esencia original. A pesar de que su elaboración parezca extremadamente sencilla, es uno de esos postres caseros a los que hay que 'cogerle el punto', ya que parte del éxito de su elaboración reside en la esponjosidad de su masa. Villena, T. (2017, 28 de agosto). [Comunidad valenciana]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>Coca 0.023% - 124 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Bizcocho 0.027% - 147 veces</p> <p>Bollo 0.021% - 111 veces</p> <p>Coca de patata 0.00(2)% - 9 veces</p> <p>Sobada de La Rioja 0.00(2)% - 8 veces</p> <p>Coca de llanda 0.001% - 7 veces</p> <p>Coca de Navidad 0.001% - 7 veces</p> <p>Coca de albaricoques 0.0007% - 4 veces</p>

<p>Coca de navidad [coca de nadal] La coca de Navidad o coca de Nadal es una receta típica de Mallorca que se elabora durante las fiestas de navidad y se suele servir acompañada de una buena taza de chocolate caliente. Otros de los dulces que se pueden servir durante las fiesta navideñas en Mallorca son el tambor d'ametlla o la Coca de torró (Torta de turrón). Ingredientes 30 gr de levadura prensada 125 ml de leche 130 ml de agua 100 gr de azúcar 80 gr de manteca de cerdo 500 gr de harina de fuerza 2 huevos Aceite Recetas mallorquinas. (s.f.). [Islas Baleares]</p>	<p>Coca boba 0.0007% - 4 veces</p> <p>Coca de Llavaneres 0.0007% - 4 veces</p> <p>Coca celestial 0.0006% - 3 veces</p> <p>Coca de Montserrat 0.0006% - 3 veces</p> <p>Coca de Nadal 0.0006% - 3 veces</p>
<p>Engañabobos [lempos="engañabobos-n"]</p> <p>Engañabobos (...) Ingredientes 150 gr de harina para repostería 50 ml de aceite de oliva 40 gr de azúcar 30 ml de vino fino o blanco 1 cucharadita de anís en grano 1 cáscara de naranja 1 cáscara de limón Más aceite de oliva para freír Más azúcar para rebozar Francisco Peña, J. (s.f.). [Andalucía]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Vino 0.233% - 1 261 veces</p> <p>Anís 0.00(4)% - 19 veces</p> <p>Engañabobos 0.001% - 7 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Engañamaridos 0.0007% - 4 veces</p>
<p>Fardelejos [de Arnedo] [lempos=="fardel-n"]</p> <p>Fardelejos . De tradición árabe (como muchos de los dulces que tenemos en España) éstos, son unos hojaldres rellenos de almendra. Perfectos para tomar con el café. (...) Turismo de vino. (s.f.). [La Rioja]</p> <p>Fardelejos : el hojaldre relleno de mazapán (...) Ingredientes Azúcar (para el relleno) 75 g Piel de limón (para el relleno) 6-8 tiras Huevos (para el relleno) 3 Almendra molida (para el relleno) 200 g Harina (para el relleno) 50 g Hojaldre 2 láminas rectangulares Aceite para freír Azúcar glas para espolvorear José, M. (2019, 28 de marzo). [La Rioja]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Almendras (mazapán) 0.110% - 597 veces</p> <p>Hojaldre 0.038% - 207 veces</p> <p>Fardelejos 0.004% - 19 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Fardelejos de Arnedo 0.0006% - 3 veces</p>
<p>[Floretas, florón] Flores [fritas] [extremeñas] [manchegas] [term("flor_extremeña-x")]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p>

<p>Flor frita en Ciudad Real Recalamos en nuestro dulce periplo en Ciudad Real, más concretamente en la comarca del Campo de Calatrava, donde se crean las flores fritas con más sabor del mapa patrio. También conocida como "floreta" o "florón", esta elaboración de origen medieval rebosa singularidades. La más llamativa es su apariencia, la cual emula a la cruz de la Orden de Calatrava, ya que muestra cuatro brazos coronados con una flor de lis. Este diseño se consigue introduciendo la masa, elaborada con harina de trigo, huevo y, a veces, leche, en un molde de hierro. Después se fríe y se aromatiza con anís. Esta "fruta de sartén" endulza una sobremesa, acompaña a un café o a un chocolate, pero sobre todo pone el sabor a la Semana Santa y al Carnaval, pues es cuando más se consumen. Fernández, S. (2018, 18 de agosto). [Castilla-La Mancha]</p> <p>Flores extremeñas Este dulce se consigue haciendo una mezcla con huevos, leche, harina, aceite y sal. Después esta masa se fríe, usando un molde en forma de flor. Una vez hechas se pueden espolvorear con azúcar o canela, o cubrirlas con miel. Tus casas rurales.com. (2017, 9 de octubre). [Extremadura]</p> <p>Flores extremeñas: Este es uno de los dulces típicos extremeños de semana santa por excelencia. Las flores extremeñas se elaboran con harina, huevo y aceite de oliva virgen extra. Sabor a Extremadura. (s.f.). [Extremadura]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Miel 0.053% - 287 veces</p> <p>[Floretas, florón] Flores 0.009% - 47 veces</p> <p>Flores 0.006% - 33 veces</p> <p>Floretas 0.002% - 11 veces</p> <p>Florón 0.0006% - 3 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Flores fritas 0.004% - 20 veces</p> <p>Flores extremeñas 0.002% - 13 veces</p> <p>Flores manchegas 0.001% - 6 veces</p>
<p>Gañotes [de Ubrique] [term("gañote_de_ubrique-x")]</p> <p>Gañotes (...) El gañote es un dulce que suele elaborarse en Semana Santa, y que es muy típico sobre todo de la zona de la Sierra de Grazalema. Los ingredientes que forman parte de la receta del gañote son el huevo, la harina, la canela, el azúcar, el ajonjolí, la ralladura de limón y el aceite de oliva. Todos estos ingredientes se enrollan en una caña, y seguidamente se fríen. El gañote tiene una peculiar forma de espiral. Tus casas rurales.com. (2018, 7 de mayo). [Andalucía]</p> <p>Gañotes de Ubrique Ingredientes 550 g. harina de trigo 150 g. azúcar 3 huevos XL 3 medios cascarones de huevo llenos de aceite de oliva 1 cucharada sopera de canela molida 1 cucharada sopera de ajonjolí (sésamo) 1 cucharada sopera de matalauva (un tipo de anís) La ralladura de 1 limón y de 1 naranja Una monda de limón Aceite de oliva suave (para freír) De rechupete. (s.f.). [Andalucía]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Sésamo 0.00(5)% - 26 veces</p> <p>Gañotes 0.003% - 18 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Gañotes de Ubrique 0.001% - 7 veces</p>
<p>[Hojuelas, orellas, orejas, orejuelas] Orelletes [castellanas] [de Tarragona] [de Alcoy] [de Entroido] [de Carnaval] [lempos="orelletes-n"]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p>

<p>Hojuelas (...) Ingredientes 300 gramos de harina 2 huevos 100 gramos de azúcar 1 copita de anís 1 cucharadita de levadura en polvo la ralladura de la piel de 1 limón sal aceite (...). Diamantina, A. (2009, 5 de octubre). [Castilla-La Mancha]</p>	<p>Limón 0.119% - 643 veces</p> <p>[Hojuelas, orejas, orellas, orejuelas] Orelletes 0.00(9)% - 46 veces</p> <p>Orelletes 0.003% - 18 veces</p> <p>Hojuelas 0.003% - 16 veces</p> <p>Orellas 0.001% - 6 veces</p> <p>Orejas 0.0007% - 4 veces Orejuelas 0.0004% - 2 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Hojuelas castellanas 0.0007% - 4 veces</p> <p>Orelletes de Tarragona 0.0007% - 4 veces</p> <p>Orellas de Carnaval 0.0006% - 3 veces</p> <p>Orellas de Entroido 0.0006% - 3 veces</p> <p>Orejas de Entroido 0.0004% - 2 veces</p> <p>Orelletes de Alcoy 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Leche frita [con arrope] [de turrón jijona] [leche + freír]</p> <p>Leche Frita. Postre contundente a base de leche, harina y azúcar que se fríe posteriormente y se espolvorea con canela. Turismo de vino. (s.f.). [Castilla y León]</p> <p>Leche frita Huevo, leche o cáscara de limón son algunos de los ingredientes que lleva este postre casero que es difícil de ver en pastelerías. En muchas ocasiones se complementa con canela y azúcar para que su sabor sea más dulce. López, J. J. (2019, 4 de marzo). [Castilla y León]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>Canela 0.081% - 439 veces</p> <p>Leche frita 0.008% - 41 veces</p>

<p>Leche frita Ingredientes Un litro de leche entera. Nueve cucharadas rasas de harina. Nueve cucharadas de azúcarUna yema de huevo. Un sobre de flan (potas). Azúcar y Canela para espolvorear al finalizar. (...) Dejar reposar que enfríe y luego ya empezar a cortar en trozos en cuadrados o rectángulos y con cuidado de no romperlas pasar por harina y huevo y freír en aceite de oliva y luego sacar con espumadera y espolvorear con azúcar y canela. En una taza tendremos revuelto azúcar y canela bien mezclada. Villamayor Pérez, A. (2018, 26 de noviembre). [Navarra]</p>	<p><u>Información complementaria</u></p> <p>Leche frita con arropo 0.0009% - 5 veces</p> <p>Leche frita de turrón jijona 0.0006% - 3 veces</p>
<p>Magdalenas [lempos="magdalena-n"]</p> <p>Señalamos la Cuajada morellana, los Rollitos de aguardiente o Rollitos de anís, el Arrop i tallaetes, elaborado con calabaza, miel, mosto y uvas, las Magdalenas valencianas y los Rosegons o Carquinyols, una especie de biscotes con una textura seca y dura con almendras, que también son típicos en las Islas Baleares y en Italia. Canal cocina. (2015, 27 de enero). [Comunidad valenciana]</p> <p>Magdalenas caseras extremeñas (...) Alrededor de este dulce típico extremeño se han hecho variaciones que han modificado por completo su sabor natural y tradicional, por eso, queremos hacer constancia de que la receta original y artesanal se elabora a base de huevos, harina, aceite de oliva virgen extra, azúcar y levadura. ¡Están para chuparse los dedos! Sabor a Extremadura. (s.f.). [Extremadura]</p> <p>Malenas: magdalenas de miel y mantequilla, sin levadura y con un toque de agua de azahar que las hace exclusivas. Es una receta típica de convento. Soy Baker. (2015, 2 de marzo). [Aragón]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Magdalenas 0.003% - 17 veces</p> <p>(Agua de) Azahar 0.003% - 15 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Malenas [magdalenas aragonesas] 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Melindres [gallegos] [en almíbar] [lempos="melindre-n"]</p> <p>Melindres Los melindres gallegos son unas pequeñas rosquillas que se hacen mezclando huevo con harina, azúcar y anís. Una vez fritas las rosquillas se sumergen en un almíbar hecho con agua, azúcar y punto de nieve. Seguidamente se retiran las rosquillas y se dejan encima de papel absorbente para que pierdan aceite. Tus casas rurales.com. (2019, 2 de diciembre). [Galicia]</p> <p>Melindres gallegos Ingredientes para Melindres gallegos 200 gr. harina de repostería 20 gr. mantequilla 20 ml. licor de anís 4 yemas de huevo (camperos mejor que mejor) Para el glaseado: 200 gr. azúcar y 100 ml. agua De rechupete. (s.f.). [Galicia]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>[Licor de] Anís 0.046% - 247 veces</p> <p>Melindres 0.004% - 22 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Melindres gallegos 0.0006% - 3 veces</p> <p>Melindres en almíbar 0.0004% - 2 veces</p>

<p>[Monjavina] Almoixàvena [lempos="almoixàvena-n"]</p> <p>Almoixàvena o monjavina (...) En la receta original, después de extender la masa, se reparten trocitos de manteca sobre esta, pero yo no se la puse, para que no llevara tanta grasa. Es curioso ver cómo se abolla y arruga la masa a medida que se cuece, así que no os asustéis si empieza a deformarse, es completamente normal. Ingredientes Para 10 personas Agua 1 vaso Aceite de girasol 100 ml Harina 160 g Sal 1 pellizco Huevos 4 Manteca de cerdo (opcional) 40 g Azúcar para espolvorear Canela molida para espolvorear José, M. (2018, 21 de agosto). [Comunidad valenciana]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Manteca 0.037% - 198 veces</p> <p>[Monjavina] Almoixàvena 0.001% - 7 veces</p>
<p>[Msemem [msemmen], rghaif] Pañuelos [lempos="pañuelo-n"]</p> <p>Te recomendamos probar el msemmen o pañuelos , hecho de hojaldre con harina de trigo y sémola muy fina. Rocha, M. (2020, 24 de abril). [Ceuta y Melilla]</p> <p>Los platos de origen marroquí como las chuparquías o shebbakiyya, los pañuelos o msemmen, los jeringos o baghrirs, la harira, el cuscús, la pastela y los pinchos morunos son comunes a las dos ciudades autónomas. Vega Biscayenne, A. (2017, 9 de febrero). [Ceuta y Melilla]</p> <p>Pan msemmen o rghaif Msemmen, también llamado Rghaif, son tortitas de origen marroquí planas y cuadradas. Estos panqueques se suelen servir para el desayuno con un poco de mantequilla y miel. Crujientes por fuera y esponjosos por dentro, estos crepes árabes tienen la combinación de textura perfecta. Ingredientes Para la masa 3,5 tazas de harina (440 gramos). 1/2 taza de sémola fina (90 gramos). 2 cucharaditas de azúcar. 2 cucharaditas de sal. 1/4 cucharadita de levadura. 1,5 tazas de agua tibia. Para cocinar el Msemmen 1,5 tazas de aceite vegetal. 1/2 taza de sémola fina. 1/4 taza de mantequilla. Comidas egipcias. (s.f.). [Ceuta y Melilla]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Mantequilla 0.05(1)% - 278 veces</p> <p>Sémola 0.004% - 23 veces</p> <p>[Msemem [msemmen], rghaif] Pañuelos 0.00(4)% - 21 veces</p> <p>Pañuelos 0.002% - 13 veces</p> <p>Msemmem 0.0004% - 2 veces</p> <p>Msemmen 0.0004% - 2 veces</p> <p>Rghaif 0.0004% - 2 veces</p>
<p>Paparajotes [lempos="paparajote-n"]</p> <p>Los paparajotes son hojas de limonero cubiertas con una masa de harina y huevo frita y espolvoreada con azúcar y canela. 65YMÁS. (2019, 23 de septiembre). [Extremadura]</p> <p>Paparajotes (...) Esta receta, introducida por los árabes, consiste en cubrir hojas de limón con la masa que se hacen los buñuelos (harina, leche, huevos y azúcar) y a continuación freírlas. ¡Así de sencillo y original! Una vez frita, se espolvorea azúcar en polvo y canela, y ya lo tenemos, ¡el postre que despierta todos los sentidos! Región de Murcia digital. (s.f.). [Murcia]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Limón (hojas de) 0.119% - 643 veces</p> <p>Paparajotes 0.004% - 19 veces</p>

<p>Pestiños [andaluces] [extremeños] [en miel] [con miel] [lempos="pestiño-n"]</p> <p>Pestiños Básicamente se trata de una masa hecha con harina a la que se le suele dar aroma con ajonjolí e, incluso algunas veces, con matalaúva. Seguidamente, se fríe en aceite de oliva, y se pasa por miel, aunque hay quien sustituye la miel por azúcar. Tus casas rurales.com. (2018, 7 de mayo). [Andalucía]</p> <p>Los pestiños son otros de los dulces típicos protagonistas en estas fechas. Se elaboran con harina, aceite de oliva, vino blanco, azúcar, canela y miel. Se fríe en abundante aceite y después una vez fríos se bañan en miel, lo que le da ese aspecto brillante tan tentador. Chapela. (s.f.). [Castilla-La Mancha]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Miel 0.053% - 287 veces</p> <p>Pestiños 0.009% - 51 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Pestiños andaluces 0.0007% - 4 veces</p> <p>Pestiños extremeños 0.0007% - 4 veces</p> <p>Pestiños [bañados] en miel 0.0007% - 4 veces</p>
<p>Rosquillas [fritas] [de anís] [extremeñas] [de pacharán] [de San Froilán] Rosquillos [manchegos] Roscos [fritos de naranja] Roscas [de muégano/muégalo [nuégalo]] [extremeñas] Rollos [fritos] Chandríos [lempos="rosca-n"], [lempos="rosquilla-n"], [lempos="rosco-n"] [lempos="rosco-n"]</p> <p>Rosquillas 3 huevos 1/2 Kg. de harina 9 cucharadas azúcar 9 cucharadas aceite 1 limón (zumo y ralladura) 1 copa de anís 1 pizca de bicarbonato 1 papelillo de armisen (gaseosa) Madridejos. (s.f.). [Castilla-La Mancha]</p> <p>Rosquillas de anís. El aroma que desprenden mientras se cocinan ya es absolutamente delicioso, y además es una actividad perfecta para realizar con los más pequeños de casa (exceptuando el momento en el que se fríen con aceite muy caliente). Heraldo.es. (2017, 3 de abril). [Aragón]</p> <p>Roscos fritos de naranja Si hay un postre estrella en Málaga es el rosco frito de naranja, un dulce muy típico de Semana Santa. Además, es una receta casera, muy tradicional y fácil de hacer en casa. Mía. (s.f.). [Andalucía]</p> <p>Rosquillos manchegos (...) Ingredientes 250 ml de aceite de oliva ya frito (el aceite en una sartén o cazo y lo calentáis hasta que esté frito) 500 gr de azúcar blanco 1-1.250 kg de harina de repostería (la que admita, la masa blandita ha de quedar</p>	<p>[Se fríen]</p> <p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Limón 0.119% - 643 veces</p> <p>Rosquillas 0.020% - 108 veces</p> <p>Roscas 0.003% - 17 veces</p> <p>Rosquillos 0.001% - 7 veces</p> <p>Roscos 0.005% - 28 veces</p> <p>Chandríos 0.0009% - 5 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Rosquillas fritas 0.002% - 11 veces</p>

<p>blandita pero no pegajosa) La ralladura de un limón El zumo de un limón 4 papelillos o sobres de gaseosa 1/2 sobre de levadura Royal 90 ml de leche entera 6 huevos 1/2 cucharada de anís. En el recipiente donde vayamos a hacer la masa, echamos los huevos y el azúcar y los batimos. (...) Formados todos los rosquillos, ponemos bastante aceite en una olla, calentamos a fuego medio-bajo. Una vez que esté caliente el aceite, freímos los rosquillos a fuego bajo, una vez doraditos dejamos que escurran el aceite en una bandeja con papel de cocina. Para finalizar preparamos un recipiente con azúcar y canela y, aún calientes, los rebozamos Qdocio. (2018, 5 de octubre). [Castilla-La Mancha]</p> <p>Chandríos : es una rosquilla alargada y crujiente que suele acompañarse de chocolate caliente. En su elaboración se utiliza harina, huevos, azúcar, levadura y aceite de oliva. España gastronomía. (2017, 24 de agosto). [Navarra]</p> <p>Chandríos Los chandríos son unas rosquillas típicas de Pamplona y Navarra elaborados con huevos, azúcar, gaseosa El Tigre, aceite de oliva y harina. La gastronomía típica. (s.f.). [Navarra]</p>	<p>Rosquillos manchegos 0.001% - 7 veces</p> <p>Roscas fritas de naranja 0.0009% - 5 veces</p> <p>Rosquillas de anís 0.0004% - 2 veces</p> <p>Rosquillas extremeñas 0.0004% - 2 veces</p> <p>Roscas de [muégano] muégalo, *nuégalo 0.0004% - 2 veces</p> <p>Rollos fritos 0.0002% - 1 vez</p> <p>Roscas extremeñas 0.0002% - 1 vez</p> <p>Rosquillas de pacharán 0.0002% - 1 vez</p> <p>Rosquillas de San Froilán 0.0002% - 1 vez</p>
<p>[Repápalos] Sapollos [lempos="sapillo-n"]</p> <p>Sapollos (...) Consisten en una masa de pan duro que se pone a remojo en una mezcla de leche, huevo, limón y canela. Posteriormente, con la masa resultante se hacen pequeñas bolas, que se fríen hasta que están doradas. Tus casas rurales.com. (2017, 9 de octubre). [Extremadura]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Pan 0.190% - 1 032 veces</p> <p>[Repápalos] Sapollos 0.00(2)% - 8 veces</p> <p>Sapollos 0.001% - 7 veces</p> <p>Repápalos 0.0002% - 1 vez</p>
<p>[Suso, xuxo] Xuixo [de crema] [lempos="xuixo-n"] Pelotas de fraile [pelota + fraile]</p> <p>Xuixo (...) Se trata de un dulce elaborado con una pasta muy fina, de forma cilíndrica y rellena de crema, que se fríe y posteriormente se cubre de azúcar. Bordi, R. (2020, 7 de mayo). [Cataluña]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Mantequilla 0.05(1)% - 278 veces</p> <p>Crema pastelera 0.017% - 94 veces</p>

<p>Xuixos de Crema (Susos de crema): El xuixo o Suso es una pasta dulce típica de Girona, de forma cilíndrica de pasta fina, rellena de crema, freída y azucarada por fuera. El xuixo tiene el distintivo de "Producto de la tierra", del Departamento de Agricultura, Ganadería y Pesca de la Generalitat de Cataluña. Es un producto consumido en toda Cataluña. Comida catalana, gastronomía de Cataluña. (s.f.). [Cataluña]</p> <p>Pilotes de frare, pelotas de fraile Dulce típico de la provincia de Castellón, sencillo de elaborar y delicioso. Ingredientes: Un vaso de aceite. 1 taza de azúcar. vaso y media de leche 1 huevo. Levadura. Para el relleno de crema: 2 vasos de leche. 2 yemas de huevo. 2 cucharadas de harina. Azúcar al gusto. Comarca rural. (s.f.). [Comunidad valenciana]</p>	<p>[Susos, xuxo] Xuixo 0.00(2)% - 9 veces</p> <p>Suso 0.0007% - 4 veces</p> <p>Xuixo 0.0007% - 4 veces</p> <p>Xuixo de crema 0.0004% - 2 veces</p> <p>Xuxo[s] 0.0002% - 1 vez</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Pelotas de fraile 0.001% - 7 veces</p>
<p>[Torciós] Canutos [lempos="canuto-n"]</p> <p>Los canutos o torciós (...) Los ingredientes son muy similares a las rosquillas fritas (aceite, vino, unas gotas de aguardiente, ralladura, zumo de naranja, azúcar y harina) pero lo curioso es la forma de elaboración. Una vez se prepara la masa, se enrolla alrededor de unos caños y se fríe, dándole una forma de espiral y/o canuto. La masa queda muy fina y crujiente. Finalmente, se les pone azúcar por encima y a disfrutar. Chapela. (s.f.). [Castilla-La Mancha]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Vino 0.233% - 1 261 veces</p> <p>Naranja 0.051% - 275 veces</p> <p>[Torciós] Canutos 0.002% - 11 veces</p> <p>Canutos 0.00(2)% - 9 veces</p> <p>Torciós 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Torrijas [de leche] [caseras] [de Rioja] [de chocolate [blanco]] [tradicionales] [lempos="torrija-n"]</p> <p>Torrijas Consiste en una rebanada de pan que es empapada en leche, almíbar o vino. Ocho sabores. (s.f.). [Andalucía]</p> <p>Torrijas . Son las reinas del recetario popular de Pascua, y gustan tanto a mayores como a pequeños en cualquiera de sus variantes; además, están dentro del recetario > de aprovechamiento, pues el pan duro que haya en casa puede convertirse en una deliciosa torrija, dando salida a las sobras. Herald.es. (2017, 3 de abril). [Aragón]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Pan 0.190% - 1 032 veces</p> <p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>Torrijas 0.020% - 106 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p>

<p>Torrijas 1 barra de pan (mejor del día anterior) 1 litro de leche 1 rama de canela 1 corteza de limón azúcar al gusto (unas 6 cucharadas soperas) 2 huevos para rebozar aceite de oliva para freír Mare Nostrum: somos europeos. (2009, 26 de enero). [Ceuta y Melilla]</p>	<p>Torrijas de leche 0.001% - 7 veces</p> <p>Torrijas caseras 0.001% - 7 veces</p>
<p>Tortas [Cristina] [de aceite] [de txantxigorri, chanchigorri, chicharrón] [de alma] [de cenceña] [de manteca] [de balsa] [term("torta_cristina-x")] [term("torta_de_aceite-x")], [term("torta_de_txantxigorri-x")] [term("torta_de_alma-x")]</p> <p>Torta Cristina (...) Se caracteriza por su forma de oblea grande y por ser fina. Este dulce valenciano, se elabora a base de azúcar, huevos, almendra molida y ralladura de limón. Por último, se espolvorea la Torta Cristina con azúcar y se deja dorar. Sensación rural. (2020, 4 de febrero). [Comunidad valenciana]</p> <p>Tortas de Aceite Sin llegar a ser las tortas de aceite andaluzas, muy especiadas y de masa hojaldrada, ni tener la consistencia de las tortas de manteca, parecidas a las de chicharrones, las tortas de aceite de Coy son una de las especialidades dulces de la localidad. Ingredientes 1/2 kilo de Harina 175 gramos de azúcar 150 cl. De Aceite Canela Matalahúva Anís Región de Murcia digital. (s.f.). [Murcia]</p> <p>Tortas de txantxigorri (...) Ingredientes: 300 gr de harina 100 gr de azúcar 15 gr de levadura seca 1 huevo 2 cucharadas de mantequilla 1 cucharadita de canela en polvo 200 ml de agua 250 gr de txantxigorri o chicharrones (se encuentran en todos los supermercados) Ralladura de 1/2 limón Azúcar glas para espolvorear Okdiario. (2019, 4 de mayo). [Navarra]</p> <p>Tortas de alma: típicas de Teruel, zona del Maestrazgo y Bajo Aragón, son unas empanadillas de masa no levada, rellenas de cabello de ángel. Se hace un círculo con la masa de 10 cm. de largo, y 3 mm. de grosor, se rellenan y se doblan formando un semicírculo. Aceite, harina, huevo, anís y mistela, con el cabello de ángel, son sus ingredientes fundamentales. Soy Baker. (2015, 2 de marzo). [Aragón]</p> <p>Más apropiado para la temporada de invierno, en este guiso caldoso de carnes diversas es fundamental la torta cenceña manchega. Se trata de un pan sin levadura, plano y crujiente, que se suele vender ya preparado para añadir o usar como base Fuchs, L. (s.f.). [Castilla-La Mancha]</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Limón 0.119% - 643 veces</p> <p>Tortas 0.033% - 178 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Torta Cristina 0.002% - 10 veces</p> <p>Tortas de aceite 0.002% - 10 veces</p> <p>Tortas de txantxigorri, chanchigorri, chicharrón 0.00(2)% - 9 veces</p> <p>Tortas de alma 0.00(2)% - 8 veces</p> <p>Tortas de cenceña 0.001% - 7 veces</p> <p>Tortas de manteca 0.0009% - 5 veces</p> <p>Tortas de balsa 0.0007% - 4 veces</p>
<p>Trenzas de Agustina [trenza + agustina]</p> <p>Trenzas de Agustina Ingredientes (Para 4 personas) 250 grs. de harina 150 grs. de azúcar 2 huevos enteros 1 yema 50 grs. aceite blanco cáscara de limón (rallada) 1 papel de azafrán Pizca de sal 100 grs. de miel Cáscaras de una naranja y una</p>	<p>Aceite 0.343% - 1 861 veces</p> <p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p>

<p>mandarina, cortadas en tiritas 1 copita de anís dulce Preparación Sobre una tabla se prepara con la harina una fuente, echando, en su hueco, los huevos, la yema, la sal, el aceite, la ralladura del limón y 120 grs. de azúcar, mezclando y trabajando los ingredientes todos, hasta conseguir una masa de normal blandura. Se va partiendo la masa en pequeños trozos a los que se dará la forma de bastoncitos, y con cada tres de éstos se forman las "trenzas" que, luego, se fríen en aceite (pocas a la vez), hasta que hayan tomado un color dorado. Cuando estén todas las "trenzas" fritas, se pone al fuego una cazuela con la miel, el anís, el restante azúcar (tres cucharadas), y las cáscaras de los agrios en finísimas tiritas. Cuando la miel esté a punto de hervir se añaden las "trenzas", dándoles vueltas y vueltas, ligera y cuidadosamente, para que no se deshagan, hasta que la miel sea absorbida del todo. Es este momento en que, retirando el molde del fuego, se vierte en un plato ligeramente untado con aceite el compuesto, adornándolo, según su propio gusto, con almendras partidas, piñones, trocitos de chocolate, fruta escarchada, etc. Mare Nostrum: somos europeos. (2009, 26 de enero). [Ceuta y Melilla]</p>	<p>Limón 0.119% - 643 veces</p> <p>Trenzas de Agustina 0.001% - 7 veces</p>
<p>Mantecados [de Portillo] [extremeños] [manchegos] [de almendra] [lempos="mantecado-n"]</p> <p>El mantecado es un dulce típico de la repostería española, caracterizado por ser amasado con manteca de cerdo y consumido en cualquier época del año, especialmente en Navidad. Su origen es andaluz, unos dicen que de Estepa y otros de Antequera. Ocho sabores. (s.f.). [Andalucía]</p> <p>Mantecado de Portillo (...) Este mantecado, aunque puede presentar otras formas, suele ser elíptico. Una de sus características principales, que le distingue de otros productos de bollería, es que se amasa con manteca de cerdo. Otra de sus peculiaridades es la gruesa capa de azúcar con la que se recubre, que le otorga su típico color blanco. Los ingredientes de que se componen los mantecados de Portillo son la ya citada manteca de cerdo, harina, azúcar y aguardiente, pudiendo ser sustituido este último artículo por vino blanco. Tus casas rurales.com. (2017, 3 de mayo). [Castilla y León]</p> <p>Mantecados extremeños. También con manteca de cerdo, harina, vino blanco, canela y azúcar. Van cubiertos de azúcar. Fernández Perera, F. (s.f.). [Extremadura]</p>	<p>Vino 0.233% - 1 261 veces</p> <p>Manteca 0.037% - 198 veces</p> <p>Aguardiente 0.027% - 145 veces</p> <p>Mantecados 0.008% - 43 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Mantecados de Portillo 0.001% - 7 veces</p> <p>Mantecados extremeños 0.0007% - 4 veces</p> <p>Mantecados manchegos 0.0006% - 3 veces</p> <p>Mantecados de almendra 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Melocotón con vino ["melocotón" con ...]</p>	<p>Vino 0.233% - 1 261 veces</p>

<p>El melocotón con vino, un postre de temporada para el que se usa la variedad de melocotón amarillo llamado "del pico" y la compota riojana, fruta cocida que se sirve fría. En época de fiestas, el zurracapote se convierte en la bebida imprescindible de todas las localidades de esta comunidad. Se elabora cociendo una pequeña cantidad de vino, con azúcar, canela en rama y limón en zumo y peladura. Esta especie de almíbar se mezcla con más vino, de deja reposar y se consume después de una semana. Tía Alia, C. (2020, 8 de junio). [La Rioja]</p>	<p>Limón 0.119% - 643 veces</p> <p>Melocotón 0.015% - 81 veces</p> <p>Melocotón con vino 0.00(2)% - 8 veces</p>
<p>Peras [al vino tinto] [con vino blanco] ["pera" a ...]</p> <p>Peras al vino. Postre fácil de hacer y que se ve en muchos restaurantes. Producto local 100% y un perfecto ejemplo cuando hablamos de maridaje de comida y vino. Turismo de vino. (s.f.). [La Rioja]</p> <p>Peras al vino tinto Las peras al vino tinto es un postre del que se desconoce su origen, y, aunque muy típico de La Rioja, también se extiende por muchas otras zonas. Como es lógico, se trata de una receta que es muy popular en las tierras en las que se produce vino. Es una receta muy antigua, datando por lo menos del siglo XVI, en que, junto a las peras en almíbar, era una buena salida para el consumo del excedente de vino y frutas. Aunque es un plato muy fácil de preparar, sí hemos de tener en cuenta que deberemos estar pendientes de su elaboración, regándolas frecuentemente con el vino. Para hacer peras al vino tinto necesitaremos los siguientes ingredientes: peras que sean maduras, vino tinto, anís, azúcar y canela. La alegría del comer. (s.f.). [La Rioja]</p> <p>Peras al vino tinto de rioja Ingredientes 4 peras 1/2 l de vino tinto 250 g de azúcar 1 rama de canela Canal cocina. (s.f.). [La Rioja]</p> <p>Ingredientes: 4 peras variedad conferencia. 500 ml de vino. 3 cucharadas de azúcar. 150 cc de mermelada de fresa. 1 rama de canela. Beatriz Tobegourmet. (2019, 28 de julio). [La Rioja]</p>	<p>Vino 0.233% - 1 261 veces</p> <p>Canela 0.081% - 439 veces</p> <p>Peras 0.013% - 71 veces</p> <p>Peras al vino tinto 0.004% - 19 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Peras con vino blanco 0.0004% - 2 veces</p>
<p>Rosquillas [listas de San Isidro] [de Alcalá] [tontas] [de Santa Clara] [francesas] [de yema] [princesitas] [de San Blas] Roscos [de Jesús] [de Navidad [o de vino]] Rollitos [de anís] Rollos [de naranja] [de vino] [de anís] [San Blas] Rollicos [de naranja] Roscas [de alfajor] [term("rosquilla_de_san_isidro-x")], [term("rosquilla_lista-x")] [term("rosquilla_de_alcalá-x")], [term("rollito_de_anís-x")]</p> <p>Rosquillas listas de San Isidro Ingredientes 600 g. harina de trigo con leudante o harina de repostería 1 sobre de levadura química o impulsor químico tipo royal (12 gramos) 250 g de huevos a temperatura ambiente (unos 5 huevos M</p>	<p>[Se hornean]</p> <p>Vino 0.233% - 1 261 veces</p> <p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>[Licor de] Anís 0.046% - 247 veces</p> <p>Roscos 0.007% - 40 veces</p>

<p>aproximadamente) 1/2 cdita. de anís en grano (8 g. aprox.) 25 ml. de licor de anís 150 g. de azúcar blanquilla 70 ml. aceite suave de girasol 8 g. de sal Antes de hornear: 2 yemas de huevo para pintar las rosquillas Para el glaseado: 400 g. de azúcar glass 3 claras de huevo 2 cucharadas de zumo de limón Si es necesario, un poquito de agua para ligar bien el glaseado Si queremos decorarlas (opcional) los topings que más os gusten De rechupete. (s.f.). [Madrid]</p>	<p><u>Información complementaria</u></p>
<p>Rosquillas de San Isidro (...) Se trata de una rosquilla cuyos ingredientes básicos son: harina, huevo, levadura y azúcar. Se puede optar entre rosquillas que no llevan ningún baño, conocidas como rosquillas tontas, u otras a las que se ha dado un baño de azúcar fondant, que puede ser de diversos colores, y a las cuales se les da el nombre de rosquillas listas. Canal cocina. (2015, 22 de enero). [Madrid]</p>	<p>Rosquillas listas de San Isidro 0.004% - 19 veces</p>
<p>Roscas de navidad Ingredientes 2 kilo de harina 1 kilo de manteca de cerdo derretida 1/5 kilo de azúcar molida 1/5 litro de vino dulce 400 g. de almendras tostadas y molidas una cucharadita de canela un pellizco de nuez moscada dos cucharaditas de ajonjolí un chorreón de anís. Preparación Tostar la harina en una bandeja de horno o en una sartén, removiendo para que no se queme. Mezclar todos los ingredientes y amasarlos bien. No empezar a amasar los roscos hasta que la masa este bien fría. Ir formando y colocando los roscos en una placa de horno cubierta con papel de hornear o de aluminio. Hornear a 180o grados hasta que los veamos en su punto. (aproximadamente unos 20 minutos) Cuando enfríen, pasar por azúcar molida. Mare Nostrum: somos europeos. (2009, 26 de enero). [Ceuta y Melilla]</p>	<p>Rosquillas de Alcalá 0.001% - 7 veces</p>
<p>Las rosquillas son un producto de confitería muy extendido en España, y en especial en Madrid, y tiene varias especialidades: las tontas, las listas, las de Santa Clara, las francesas... Las famosas Rosquillas de Alcalá, con su característico color amarillo son de las "listas". Las Rosquillas de Alcalá, hechas de una masa de harina, huevos y azúcar, con forma redonda y agujero en el centro (...). Dream! Alcalá. (2014, 16 de julio). [Madrid]</p>	<p>Roscas de Jesús 0.001% - 7 veces</p>
	<p>Rosquillas tontas 0.001% - 7 veces</p>
	<p>Rollitos de anís 0.0009% - 5 veces</p>
	<p>Rosquillas de Santa Clara 0.0009% - 5 veces</p>
	<p>Rollos de naranja 0.0007% - 4 veces</p>
	<p>Roscas de Navidad 0.0007% - 4 veces</p>
	<p>Rosquillas francesas 0.0006% - 3 veces</p>
	<p>Roscas de vino 0.0006% - 3 veces</p>
	<p>Rosquillas de yema 0.0006% - 3 veces</p>
	<p>[Rosquillas de almendra] Princesitas 0.0004% - 2 veces</p>
	<p>Rollicos de naranja 0.0004% - 2 veces</p>
	<p>Rollos de vino 0.0004% - 2 veces</p>
	<p>Roscas de alfajor 0.0004% - 2 veces</p>
	<p>Rosquillas de San Blas 0.0004% - 2 veces</p>
	<p>Rollos de anís</p>

	<p>0.0002% - 1 vez</p> <p>Roscas de San Blas 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Almendrados [de Allariz] [de Maestrazgo] [lempos="almendrado-n"]</p> <p>Almendrados de Allariz (...) Su sabor y textura es el resultado de la mezcla de tan sólo tres ingredientes: almendra molida, azúcar y claras de huevo. (...) Sírvelos junto con el café o el té y triunfarás con tus visitas. Turismo de Galicia. (2019, 23 de mayo). [Galicia]</p> <p>Almendrados Tampoco podían faltar los almendrados, que, de nuevo, tienen primos comunes en otros recetarios tradicionales del país. En este caso el protagonismo lo tiene la almendra, muy presente en toda la dulcería murciana y mediterránea, que nos deja un dulce muy sencillo de preparar con una textura muy tierna en el interior, casi como mazapán. Fuchs, L. (s.f.). [Murcia]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Almendras 0.110% - 597 veces</p> <p>Almendrados 0.003% - 16 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Almendrados de Allariz 0.00(2)% - 8 veces</p> <p>Almendrados de Maestrazgo 0.0004% - 2 veces</p>
<p>Almojábanas [de Albarracín] [murcianas] [lempos="almojábanas-n"]</p> <p>Almojábanas Especie de torta, buñuelo o fruta de sartén, herencia de la dulcería árabe en la tradición y en la permanencia de su nombre que procede del árabe español al-muyabbanat, que significa hecha de queso (Málaga). Ocho sabores. (s.f.). [Andalucía]</p> <p>Almojábanas (...) Ingredientes 500 grs. de harina 1/2 l. de aceite 1/2 l. de agua 200 grs. de azúcar 100 grs. de anises machacados 12 huevos Red Aragón. (s.f.). [Aragón]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>Miel 0.053% - 287 veces</p> <p>Almojábanas 0.002% - 10 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Almojábanas de Albarracín 0.0006% - 3 veces</p> <p>Almojábanas murcianas 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Barquillos [lempos="barquillo-n"]</p> <p>Barquillos del Pla de Sant Tirs: Desde hace años el consumo de barquillos se ha extendido a todo el año. En el Pla de Sant Tirs se elaboran artesanalmente. Además de barquillos, cubanos, abanicos, tulipanes y xiquitillos, también prepara los menairons del Pla, muy tradicionales en la zona. El obrador se puede visitar si se hace la reserva con antelación.</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Mantequilla 0.05(1)% - 278 veces</p> <p>Barquillos 0.003% - 16 veces</p>

<p>Catalunya. (s.f.). [Cataluña]</p> <p>Barquillos : aunque el oficio de barquillero está casi extinguido, originariamente era habitual verle por las calles de la ciudad junto a un bidón mediante el cual, y a través de un sencillo juego de ruleta, los ciudadanos apostaban para conseguir uno de sus populares barquillos cilíndricos o aplastado Turismo de Madrid. (s.f.). [Madrid]</p>	
<p>[Beso dulce] Muxu goxo [lempos="goxo-j"]</p> <p>Muxu goxo Ingredientes (4 personas): 4 huevos 75 gr de azúcar 75 gr de mantequilla 1/2 litro de leche hojas de menta para decorar Arguiñano, K. (s.f.). [Navarra]</p> <p>El muxu goxo (beso dulce) es un típico postre de invierno del valle del Baztán navarro, aunque se ha extendido por el resto de la provincia Arguiñano, K. (s.f.). [Navarra]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>Mantequilla 0.05(1)% - 278 veces</p> <p>[Beso dulce] Muxu goxo 0.00(2)% - 8 veces</p> <p>Muxu goxo 0.001% - 7 veces</p>
<p>Bienmesabe [canario] [lempos="bienmesabe-n"]</p> <p>Bienmesabe canario Una crema densa y granulada, hecha con almendras, almíbar, yemas de huevo, miel de palma (opcional), canela y virutas de limón. Se suele acompañar con bolas de helado. Resulta el colofón perfecto para una comida. Javier. (2018, 25 de marzo). [Islas Canarias]</p> <p>Bienmesabe (...) El ingrediente principal de esta receta es la almendra. Es muy común encontrarlo acompañado de una bola de helado de vainilla o de bizcocho. Pero también está bueno solo. Los ingredientes que necesitas para hacerlo son huevos, almendras, agua, azúcar, un palo de canela y la cáscara de medio limón. Los isleños cuentan que este rico plato es de origen árabe, aunque ya forma parte de la gastronomía canaria. El bienmesabe suele servirse frío, dentro de una copa. Specialodges. (s.f.). [Islas Canarias]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Almendras 0.110% - 597 veces</p> <p>Canela 0.081% - 439 veces</p> <p>Bienmesabe 0.00(2)% - 9 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Bienmesabe canario 0.0004% - 2 veces</p>
<p>Bollos de Pascua [term("bollo_de_pascua-x")]</p> <p>Bollos de Pascua Ingredientes principales Matalahúva Pan de ludia 1 kg de harina 500 g de manteca Canela 10 g de levadura química Ralladura de limón 500 g de azúcar 3 huevos Canal cocina. (s.f.). [Extremadura]</p> <p>De esa misma temporada es precisamente el bollo de Pascua, también conocido como bolo de ovos, un pan horneado con huevos crudos enteros que se elabora en las comarcas de O Salnés y de Caldas. Era una costumbre típica de esta época que</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Manteca 0.037% - 198 veces</p> <p>Matalahúva [anís] 0.006% - 31 veces</p> <p>Bollos de Pascua 0.001% - 7 veces</p>

<p>los padrinos regalasen a sus ahijadas y ahijados el bollo y las madrinas la rosca Rías Baixas. (s.f.). [Galicia]</p>	
<p>Bollo turco [extremeño] [term("bollo_turco-x")]</p> <p>Bollo turco : postre típico de Jerez de los Caballeros hecho a base de almendra, huevo, azúcar y ralladura de limón. Se sabe que ya existía en el año 1600 por los testimonios escritos que hablan de él y se suele comer en Navidad. Conmimochilacuestas. (2020, 16 de marzo). [Extremadura]</p> <p>El dulce extremeño más antiguo gana fama con MasterChef Los concursantes del programa tuvieron que preparar bollo turco , uno de los postres con más tradición en la Navidad de Jerez de los Caballeros. (...) Se trata del bollo turco. Un exquisito bocado elaborada con almendra, huevo, azúcar y ralladura de limón que los concursantes del programa de TVE tuvieron que preparar para un grupo de comensales formado por ganaderos y agricultores de la región. Hoy.es. (2017, 12 de junio). [Extremadura]</p> <p>Bollo turco extremeño (...) Los ingredientes que componen la fórmula: almendra, huevos, azúcar, dan verosimilitud a esta pista, dada la procedencia de Los Templarios del cercano Oriente que, tras la pérdida de Jerusalén, emigraron a países árabes próximos a Tierra Santa GastroExtrem. (s.f.). [Extremadura]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Limón 0.119% - 643 veces</p> <p>Almendras 0.110% - 597 veces</p> <p>Bollo turco 0.002% - 10 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Bollo turco extremeño 0.0006% - 3 veces</p>
<p>[Braç] Brazo [de gitano] [de San Lorenzo] [brazo + gitano] [brazo + Lorenzo]</p> <p>Braç de gitano El brazo de gitano es un postre magnífico para los amantes de los pasteles. Se suele rellenar de grandes cantidades de nata o chocolate, y por encima se le suele aplicar una capa de azúcar caramelizado o azúcar en polvo. Perfecto para cumpleaños o celebraciones especiales, y todo un placer para los más golosos. Turismo gastronómico. (s.f.). [Cataluña]</p> <p>Brazo de gitano (Braç de gitano) Ingredientes 200 g de harina 200 g de azúcar 12 cl de agua 6 huevos / 500 g de nata montada Azúcar glas Fundació Institut Català de la Cuina i de la Cultura Gastronòmica (Fundación Instituto Catalán de la Cocina, FICCG). (s.f.). [Cataluña]</p> <p>Además de las famosas galletas de Aguilar de Campoo, no podemos olvidarnos de otros dulces que se alimentan de la tradición de los monasterios existentes en la zona [de Palencia]. Los almendrados y los amarguillos de Villoldo, los bollos tontos y listos de Frechilla, el brazo de San Lorenzo que se elabora en el municipio de Osorno la Mayor, las cañas de las monjas de Paredes de Nava, las ciegas de Saldaña... Alimentos de Palencia. (s.f.). [Castilla y León]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Bizcocho 0.027% - 147 veces</p> <p>Crema pastelera 0.017% - 94 veces</p> <p>[Braç] Brazo 0.00(3)% - 14 veces</p> <p>Brazo de gitano 0.001% - 7 veces</p> <p>Braç de gitano 0.0009% - 5 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Brazo de San Lorenzo 0.0004% - 2 veces</p>

<p>[Budín, pudín] Pudín [lempos="pudin-n"]</p> <p>Restaurantes y pastelerías ofrecen al comensal pastissets, amargos (dulces de almendra), crespells (pastas circulares), cuscussós (un dulce navideño similar al mazapán), greixeras de patata (bizcocho de patata y harina de almendra), pudin de requesón y miel, cocas... aunque si te gusta más lo salado, al finalizar tu almuerzo no podrá faltar un buen trozo de Queso de Mahón, buque insignia de la gastronomía de Menorca y patrimonio de la isla Travel Lost. (s.f.). [Islas Baleares]</p> <p>[Sobre el pan de Calatrava] ¿Pan, bizcocho o magdalenas duras y reseca? Aquí no se tira nada, se hace una especie de pudin con un buen caramelo, y listo. Fuchs, L. (s.f.). [Murcia]</p> <p>Calleiro El calleiro es un dulce que antiguamente fue popular en casi toda Galicia y que hoy sobrevive en zonas aisladas entre si bajo diferentes denominaciones y con multitud de variantes: calleiro en Noia o Muros, Pantullo en Boiro o Ribeira, bandullo en Caldas de Reis o en Portonovo, tripón en la Ribeira Sacra, morcilla doce en Carnota, devente en A Mariña, vincha, buxo, etc. Se trata de un pudin de huevos, pan y diversos ingredientes que tenía la particularidad de embutirse en un estómago o una vejiga de cerdo (calleiro, bandullo o vincha, en gallego) antes de cocerse al horno. Además de los huevos y el pan, los dulces de la familia del calleiro podían incluir ingredientes como almendras, nueces o piñones, torreznos de tocino, cebolla pochada, vinos dulces o anís, manzana, hierbas silvestres como la néboda (calamintha nepeta) o especias como la canela, la nuez moscada, el clavo o el comino. Actualmente ya apenas se prepara fuera de celebraciones especiales, aunque en localidades como Noia puede encontrarse todavía en algunos hornos tradicionales bajo el nombre de pudin de pan. Gutián, J. (2020, 10 de abril). [Galicia]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Pan 0.190% - 1 032 veces</p> <p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>[Budín, pudín] Pudín 0.00(2)% - 8 veces</p> <p>Pudín 0.0007% - 4 veces</p> <p>Budín 0.0006% - 3 veces</p> <p>Pudín 0.0002% - 1 vez</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Greixonera 0.002% - 10 veces</p> <p>Calleiro 0.0009% - 5 veces</p>
<p>[Pastel] Carolina [lempos="carolina-n"]</p> <p>Pastel Carolina (...) Hacer merengue Para el batido Claras de huevos 1 litro Azúcar 1 kilo Para el jarabe Azúcar 1 kilo Agua 1/2 de agua Glucosa 100 grs. Poner a hervir el agua, azúcar y glucosa hasta conseguir el punto deseado. Poner en la batidora las claras y el azúcar y ponerlas a punto de nieve Agregar poco a poco el azúcar en su punto a las claras montadas. Batir hasta que esté listo para dar la forma a las carolinas. De antemano tendremos preparado las cazuelas de hojaldre rellenas de crema pastelera o un relleno de coco. Dar la forma y con gelatina de color huevo y chocolate adornar el pastel. Los postres de Rovira. (2008, 13 de noviembre). [País Vasco]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>Hojaldre 0.038% - 207 veces</p> <p>Crema pastelera 0.017% - 94 veces</p> <p>Merengue 0.015% - 79 veces</p> <p>[Pastel] Carolina 0.00(2)% - 9 veces</p>

<p>[Carquiñoses] Carquinyolis [del Vallès] [lempos="carquinyolis-n"]</p> <p>Los carquiñoses son unas pastas secas elaboradas con almendras muy típicas en toda Cataluña ideales para acompañar el café, té o helados. Tus casas rurales.com. (2019, 7 de octubre). [Cataluña]</p> <p>Los carquinyolis son una especie de biscotes duros con almendras, muy habituales en la provincia de Girona y el resto de Cataluña. Tienen un parecido con los biscotti amargos italianos y lo habitual es hacerlos y guardarlos para cuando apetecen porque duran unos cuantos días en perfecto estado. (...) Ingredientes Harina de trigo 150 g Almendras crudas dejadas en remojo 80 Huevos uno para barnizar 2 Azúcar 90 g Levadura química 10 g Canela molida al gusto Aguardiente o licor ratafía o Jaggermaster Sal fina una pizca Pakus. (2018, 10 de julio). [Cataluña]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Almendras 0.110% - 597 veces</p> <p>Canela 0.081% - 439 veces</p> <p>[Carquiñoses] Carquinyolis 0.004% - 19 veces</p> <p>Carquinyolis 0.002% - 12 veces</p> <p>Carquiñoses 0.001% - 7 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Rosegones 0.0009% - 5 veces</p> <p>Carquiñoses del Vallès 0.0004% - 2 veces</p>
<p>[Casadiella o Teresitas] Casadielles [asturianas] [lempos="casadielles-n"]</p> <p>Casadielles : Se trata de una especie de empanadilla frita rellena de nueces o avellanas, anís y azúcar, y espolvoreada con azúcar. Tus casas rurales.com. (2017, 23 de octubre). [Asturias]</p> <p>Casadielles : empanadillas dulces rellenas de nuez y avellana molidas y anís. Molleda, R. (s.f.). Platos típicos asturianos. [Asturias]</p> <p>Casadielles o Casadiella asturiana Ingredientes 450 g. harina de trigo 2 cucharaditas tipo postre de levadura química 150 ml. vino blanco 150 ml. aceite oliva virgen extra suave 1 yema 1 pizca de sal Para el relleno casadielles: 250 g. nueces peladas 150 g. azúcar 6 cucharadas soperas de leche 4 cucharadas soperas de anís Para decorar: Azúcar para espolvorear Aceite suave para freír De rechupete. (s.f.). [Asturias]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>Nueces 0.032% - 172 veces</p> <p>[Casadiella o Teresitas] Casadielles 0.00(5)% - 25 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Casadielles asturianas 0.001% - 7 veces</p>
<p>Corbatas [de Unquera] [term("corbata_de_unquera-x")]</p> <p>Corbatas de Unquera: Son unos hojaldres recubiertos de una costra de azúcar y almendra, con forma de corbata. Cuenta la</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Almendras</p>

<p>leyenda que las inventó un pastelero para aprovechar sobras de hojaldre. Conmimochilacuestas. (2018, 30 de septiembre). [Cantabria]</p> <p>Las corbatas de Unquera es un dulce típico, se trata de un pastel de hojaldre que tiene forma de corbata, está hecho con azúcar, huevos, mantequilla, harina y todo eso rematado con una capa de azúcar glass con pequeños trocitos de almendras. Cortés, A. (2020, 21 de abril). [Cantabria]</p> <p>Corbatas de Unquera (...) Sus ingredientes principales son mantequilla, azúcar, huevos, harina y un poco de almendras. Todo esto estará cubierto en su totalidad de dulce y azúcar para darle un toque mucho más especial. Anchoas de Luxe. (s.f.). [Cantabria]</p>	<p>0.110% - 597 veces</p> <p>Hojaldre 0.038% - 207 veces</p> <p>Glaseado 0.009% - 46 veces</p> <p>Corbatas 0.003% - 15 veces</p> <p>Glasa 0.002% - 13 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Corbatas de Unquera 0.00(2)% - 8 veces</p>
<p>Cordiales [lempos="cordial-j"]</p> <p>Cordiales Ingredientes 12 claras de huevo 1 kg de almendras molidas 4 cucharadas de agua de azahar 1/5 kg de azúcar Región de Murcia digital. (s.f.). [Murcia]</p> <p>Cordiales . Un postre navideño hecho con mucha almendra, calabaza, obleas y cabello de ángel. Calvo Alonso, B. (2019, 14 de febrero). [Murcia]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Almendras 0.110% - 597 veces</p> <p>(Agua de) Azahar 0.003% - 15 veces</p> <p>Cordiales 0.00(2)% - 9 veces</p>
<p>Corona de la Almudena [corona + Almudena]</p> <p>Corona de la Almudena Ingredientes: 150 gr de harina 150 ml de leche 2 gr de levadura fresca de panadero 340 gr de harina de fuerza 2 huevos 40 gr de mantequilla la ralladura de medio limón 150 gr de azúcar 8 gr de levadura fresca de panadero 1 huevo batido para pintar Crema pastelera Okdiario. (2018, 8 de noviembre). [Madrid]</p> <p>Coronas de la Almudena (...) Basado en una sencilla receta, este bollo es similar al roscón de reyes en forma e ingredientes, si bien las coronas son más pequeñas, no llevan agua de azahar y sustituyen sus adornos de frutas escarchadas por guindas, detalles de crema, almendras, etc., aunque, como éstos, también pueden estar rellenos de crema pastelera, nata o trufa. Turismo de Madrid. (s.f.). [Madrid]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Crema pastelera 0.017% - 94 veces</p> <p>Guindas 0.005% - 29 veces</p> <p>Corona de la Almudena 0.001% - 7 veces</p>
<p>Cremadillos [de Mallorca] [lempos="cremadillos-n"]</p> <p>Cremadillos de Mallorca Quizá me atrevería a decir que uno de los dulces que más me gustan mallorquines son los cremadillos, una especie de empanadilla por decir algo, de masa de hojaldre</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Hojaldre 0.038% - 207 veces</p>

<p>rellena de crema pastelera o de otras cosas, pero los de crema son los mejores, se pone azúcar por encima y al horno. El resultado unos crujientes y delicados cremadillos un poco caramelizados por encima que se comen sin sentir y que se notan cuando te sientas (la silla cada vez se hace más pequeña). (...) Tiempo de preparación: 15 min. más el tiempo en el que se hace la crema pastelera. Tiempo de horneado: 20-25 minutos Ingredientes Hojaldre Crema pastelera Azúcar Huevos Mallorca Diario.com. (2015, 6 de marzo). [Islas Baleares]</p>	<p>Crema pastelera 0.017% - 94 veces</p> <p>Cremadillos 0.002% - 10 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Cremadillos de Mallorca 0.0002% - 1 vez</p>
<p>[Crème brûlée o crema de Sant Josep] Crema catalana [term("crema_catalana-x")]</p> <p>Crema catalana o crema de sant josep Conocida en Francia como crème brûlée, este postre a base de leche, huevo, canela, vainilla ralladura de limón y cobertura de caramelo quemado no puede faltar en ninguna mesa. Bordi, R. (2020, 7 de mayo). [Cataluña]</p> <p>Crema catalana vegana La crema catalana es un postre típico catalán elaborado a partir de diferentes productos de origen animal como el huevo. Así, os dejamos una adaptación de la crema catalana original, pero 100% vegetal. Ingredientes 1 litro de leche vegetal de soja 1/4 de cda de Agar-agar 60 g de Maicena 1/2 vaso de zumo de zanahoria 150 g de azúcar moreno 1 rama de canela un trozo de piel de limón un trozo de piel de naranja 1 cda de aroma de vainilla. < Jenny. (2015, 30 de enero). [Cataluña]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>Vainilla 0.008% - 45 veces</p> <p>Crema catalana 0.005% - 28 veces</p>
<p>Crespells [mallorquines] [lempos="crespells-n"]</p> <p>Los crespells son galletas en forma de corazones, flores, peces y, sobre todo, estrellas de 6 puntas. Travel Lost. (s.f.). [Islas Baleares]</p> <p>Crespells mallorquines Se trata de unas pastas o galletas muy rústicas que se hacen con los recortes de la masa que se utiliza para hacer los rubiols, otro de los dulces típicos de estas fechas. No tienen que quedar muy delgadas, así que la masa se extiende lo justo y no se trabaja demasiado. (...) Generalmente son los niños los que se encargan de preparar estas pastas, por ser más fáciles de elaborar que los rubiols, de este modo todos participan de esta antigua tradición culinaria. Se sirven espolvoreados de abundante azúcar molido. Ingredientes Harina de repostería (o floja) 500 g Azúcar en polvo 60 g Yema de huevo 1 Aceite de oliva virgen extra 1 tacita de café Zumo de naranja 1 tacita de café Agua 3/4 de tacita de café Manteca de cerdo a temperatura ambiente 100 g Ralladura de limón 1/2 José, M. (2020, 31 de marzo). [Islas Baleares]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Naranja 0.051% - 275 veces</p> <p>Manteca 0.037% - 198 veces</p> <p>Crespells 0.00(2)% - 9 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Crespells mallorquines 0.0007% - 4 veces</p>
<p>Crespillos [de borraja] [de[I] Pirineo] [lempos="crespo-j"]</p>	<p>Huevos</p>

<p>Crespillos de Borrajas (...) Como curiosidad, hay que decir que los crespillos son fruto de la cocina de supervivencia que aplicaban las mujeres de estas tierras en épocas antiguas. Por aquel entonces, usaban las hojas de las acelgas o las borrajas para la comida y aprovechaban las pencas para el postre. Hoy en día, se hacen con la hoja de la borraja, que se frien y endulzan convenientemente para dar lugar a un dulce original y delicioso Tus casas rurales.com. (2019, 4 de noviembre). [Aragón]</p> <p>Crespillos : hojas tiernas de borraja rebozadas en una masa espesita de harina, huevo y leche, endulzadas con miel o azúcar, imaginar qué maravilla. Soy Baker. (2015, 2 de marzo). [Aragón]</p> <p>Crespillos ¿Aún no has probado este tradicional dulce de borraja? (...) Para preparar crespillos para cuatro personas necesitas 40 hojas de borraja, 3 huevos, 125 gr de harina, 75 ml de leche, 50 ml de anís, 2 cucharadas de azúcar, aceite de oliva virgen extra y hojas de menta. Maramon. (2017, 15 de noviembre). [Aragón]</p>	<p>0.216% - 1 173 veces</p> <p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>Borrajas 0.014% - 78 veces</p> <p>Crespillos 0.003% - 15 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Crespillos de borraja 0.001% - 7 veces</p> <p>Crespillos de[] Pirineo 0.0004% - 2 veces</p>
<p>Ensaimada [de Mallorca] [de cabello de ángel] [mallorquina] [term("ensaimada_de_mallorca-x")]</p> <p>La ensaimada de Mallorca está elaborada con ingredientes como el agua, la harina de fuerza, azúcar, huevos y manteca de cerdo, formando así una masa esponjosa y azucarada, lista para hornear. Tradicionalmente existen dos variedades de la típica ensaimada mallorquina: la ensaimada lisa (sin ningún tipo de relleno) y la ensaimada con cabello de ángel. Al convertirse en un producto tan popular, puedes encontrar la ensaimada rellena de chocolate, crema o nata, entre otros. Hotel C'an Bonico. (2017, 22 de mayo). [Islas Baleares]</p> <p>Ensaimada de Mallorca Se trata de un postre icónico de Mallorca que está elaborado con harina, agua, huevos, azúcar, masa madre y manteca de cerdo (saïm), de donde viene su nombre. Tripkay. (2018, 3 de enero). [Islas Baleares]</p> <p>La ensaimada de Mallorca (del catalán ensaïmada, de saïm, manteca de cerdo) es un alimento de masa azucarada, fermentada y horneada, elaborada con harina de fuerza, agua, azúcar, huevos, masa madre y manteca de cerdo (que se denomina saïm en catalán, de allí el nombre). García Hurtado, M. (2015, 28 de mayo). [Islas Baleares]</p> <p>Ensaimada (Mallorca) (...) Sí, lo has adivinado, se hace con manteca de cerdo, además de otros ingredientes más típicos para cocinar esta masa como son harina de fuerza, levadura, huevos, agua, azúcar, un poco de sal y el azúcar glas para espolvorear como toque final. Herrero, V. (2019, 21 de julio). [Islas Baleares]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Manteca 0.037% - 198 veces</p> <p>Calabaza [Cabello de ángel] 0.021% - 112 veces</p> <p>Ensaimada 0.010% - 56 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Ensaimada de Mallorca 0.002% - 13 veces</p> <p>Ensaimada de cabello de ángel 0.0007% - 4 veces</p> <p>Ensaimada de Tallades 0.0004% - 2 veces</p>

<p>Fartons [valencianos] [lempos="fartons-n"]</p> <p>Fartons (...) Se trata de una especie de bollo alargado y muy blando y esponjoso. Los ingredientes que forman parte de su receta son la harina, los huevos, leche, azúcar, levadura y aceite. Aunque es ideal para tomar con chocolate o con café con leche, en Valencia se suelen tomar mojados en horchata. Tus casas rurales.com. (2018, 10 de diciembre). [Comunidad valenciana]</p> <p>La combinación de fartons más horchata es un clásico de la Comunidad Valenciana. 65YMÁS. (2019, 23 de septiembre). [Extremadura]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>Fartons 0.005% - 28 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Fartons valencianos 0.0006% - 3 veces</p>
<p>Flan [de queso] [de naranja] [de huevo] [de almendras revellín] [lempos="flan-n"]</p> <p>Prueba de ello son otras recetas que te hemos enseñado como por ejemplo el arroz extremeño al estilo cacereño, el bacalao a la dorada, la boronía, las croquetas con queso de la Serena, el zorongollo extremeño, el gazpacho de cerezas del Jerte, el flan de queso, la caldereta de cordero, las migas extremeñas o la sopa de cebolla Sabor a Extremadura. (s.f.). [Extremadura]</p> <p>Chocoflan de huevo Hoy vamos a elaborar un delicioso postre donde la combinación del chocolate y el flan de huevo resulta perfecta para los amantes de ambas cosas. Ingredientes: 800 ml de leche entera 200 ml de nata líquida Caramelo casero 250 gr de chocolate negro 52% de cacao 13 gr de gelatina neutra en hojas 3 huevos 100 gr de azúcar Francisco Peña, J. (s.f.). [Andalucía]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>Flan 0.00(4)% - 21 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Flan de queso 0.0004% - 2 veces</p> <p>Flan de naranja 0.0004% - 2 veces</p> <p>Quesillo canario 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Frangollo [lempos="frangollo-n"]</p> <p>Frangollo Nos adentramos en territorio dulce con el frangollo, una especie de flan elaborado con leche, harina de maíz, limón, huevos, azúcar, canela y mantequilla. Boshdemont, A. (2019, 9 de septiembre).</p> <p>Frangollo El frangollo es uno de los postres canarios por excelencia, más si cabe en la isla de Tenerife. Leche, harina de millo (maíz), limón, huevos, azúcar, mantequilla, pasas, almendras y canela son ingredientes fundamentales, aunque hay zonas del Archipiélago en las que se elabora con agua en lugar de leche y otras en las que se le añaden ingredientes como la matalahúva, por ejemplo. ABC Canarias (R.C.). (2014, 24 de noviembre). [Islas Canarias]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Mantequilla 0.05(1)% - 278 veces</p> <p>Maíz 0.01(7)% - 90 veces</p> <p>Frangollo 0.004% - 19 veces</p>
<p>[Frisuelos o frixuelos] Filloas [gallegas] [filloas + gallego]</p>	<p>Huevos</p>

<p>Filloas Las filloas se elaboran con leche, harina, huevos y sal. Se parecen a las crepes, diferenciándose de ellas sobre todo por no contener mantequilla. Cuanto más finas sean mucho mejor. Es una receta muy típica de Carnaval, y en las pastelerías las podemos encontrar rellenas de crema, nata o chocolate. Tus casas rurales.com. (2019, 2 de diciembre). [Galicia]</p> <p>Frixuelos o frisuelos (...) Son una especie de crepes que pueden tomarse solos o rellenos de chocolate, miel, nata o crema pastelera, calentitos con azúcar... Los frixuelos son típicas en Asturias en carnaval Arenas, N. (2018, 19 de marzo). [Asturias]</p> <p>Los frisuelos de Liébana son un postre dulce, muy parecidos a las crepes francesas, y son típicos de la zona de Liébana. Están elaborados con leche, harina, huevos y sal, una vez que las tengas listas en el plato podrás añadirle azúcar o miel al gusto. Cortés, A. (2020, 21 de abril). [Cantabria]</p>	<p>0.216% - 1 173 veces</p> <p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>Miel 0.053% - 287 veces</p> <p>[Frisuelos o frixuelos] Filloas 0.006% - 30 veces</p> <p>Filloas 0.00(5)% - 27 veces</p> <p>Frisuelos 0.001% - 7 veces</p> <p>Frixuelos 0.0004% - 2 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Filloas gallegas 0.001% - 7 veces</p>
<p>Galletas [marañuelas] [armaguillos de Sahagún] [campurrianas] [moscovitas] [term("marañuela_de_candás-x")]</p> <p>Pastas [de almendras] [de té] [pasiegas] [de café] [almendra + pasta]</p> <p>Esta "Ruta del Dulce, Provincia de Valladolid" pretende mostrar la tradición confitera que posee nuestro territorio, descubriendo muchos de los paisajes de los cuales surge la materia prima seleccionada para elaborar delicias tradicionales, tales como: pastas de té, hojaldres, empiñonados, bollos de aceite, nevaditos, polvorones, mantecados, cocadas, ciegas, buñuelos, pastas de almendras, turrón, dulces de Navidad... Pastas pasiegas El Valle de pasiegos es una de las grandes potencias en cuanto a dulces en la región se refiere. Además de algunos ejemplos como las quesadas, la región cuenta con las pastas pasiegas, que son un pan de sabor extraordinario que acompaña reuniones y comidas. Se utiliza una base de azúcar y harina para su preparación, pero se utiliza mantequilla para darle la textura y el sabor que tanto lo ha caracterizado. Mesón de Cándido. (s.f.). [Castilla y León]</p> <p>Las marañuelas de Candás y Luanco son una especie de galletas asturianas típicas de Semana Santa. (...) Ingredientes De Luanco 11 yemas 1 huevo entero 250 g de mantequilla de buena calidad clarificada 500 g de azúcar blanco 1 kg de harina de fuerza (a lo mejor no la necesitamos toda) Ralladura de 1 limón 1 sobre de levadura química tipo Royal De</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Almendras 0.110% - 597 veces</p> <p>Mantequilla 0.05(1)% - 278 veces</p> <p>Galletas 0.011% - 58 veces</p> <p>Pastas 0.002% - 13 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Galletas marañuelas 0.0009% - 5 veces</p> <p>Pastas de almendras 0.0007% - 4 veces</p> <p>Pastas de té 0.0007% - 4 veces</p> <p>Pastas pasiegas</p>

<p>Candás 4 huevos 350 g de mantequilla de buena calidad (a lo mejor no la necesitamos toda) 500 g de azúcar 1 kg de harina de fuerza (a lo mejor no la necesitamos toda) Ralladura de 1 limón 1 chupito de anís 1 sobre de levadura química tipo Royal Preparación Clarificamos la mantequilla. La cucharina mágica. (2014, 7 de abril). [Asturias]</p> <p>Los amarguillos, un exquisito dulce en forma de galletitas, crujientes por fuera y tiernos por dentro, elaborados con almendra molida, clara de huevo y azúcar glas. Opcionalmente, algunas personas añaden canela, ralladura de naranja o ralladura de limón. Una vez hechas las galletas se ponen almendras crudas por encima. Tus casas rurales.com. (2017, 17 de julio). [Castilla y León]</p>	<p>0.0006% - 3 veces</p> <p>Galletas armaguillos de Sahagún 0.0004% - 2 veces</p> <p>Galletas campurrianas 0.0004% - 2 veces</p> <p>Pastas de café 0.0004% - 2 veces</p> <p>Galletas moscovitas 0.0002% - 1 vez</p>
<p>[Gâteau basque] Pastel vasco [tradicional] [term("pastel_vasco-x")]</p> <p>Pastel Vasco : Postre de origen vasco-francés consistente en una masa de pasta de harina rellena en la mayoría de los casos de crema pastelera, aunque también se puede rellenar de confitura de cereza, albaricoque o alguna otra fruta. Verde norte.com. (s.f.). [País Vasco]</p> <p>Pastel vasco (...) Es un bizcocho (harina, manteca y huevos) relleno de crema pastelera. También se pueden encontrar versiones innovadoras con rellenos de frambuesa, albaricoque u otras frutas o con chocolate. En muchas ocasiones (no siempre), la parte de arriba se adorna con el símbolo del lauburu. Morán, I. (2015, 20 de marzo). [País Vasco]</p> <p>Pastel vasco tradicional Ingredientes (6 personas): 1 huevo mantequilla para untar el molde azúcar glas Para la crema pastelera: 1/2 l de leche 1 huevo 3 yemas 75 gr de azúcar 30 gr de harina de maíz refinada 1 rama de canela Para la pasta quebrada (para 3 tartas): 500 gr de harina 1 sobre de levadura 300 gr de mantequilla 300 gr de azúcar 3 huevos 1 yema Arguiñano, K. (s.f.). [País Vasco]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Canela 0.081% - 439 veces</p> <p>Crema pastelera 0.017% - 94 veces</p> <p>[Gâteau basque] Pastel vasco 0.002% - 11 veces</p> <p>Pastel vasco 0.002% - 10 veces</p> <p>Gâteau basque 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Helado [de vainilla] [de almendras] [de azafrán] [de turrón] [de picota del Jerte] [lempos="helado-n"] [lempos="helado-n"]</p> <p>Helados Alicante posee una larga tradición heladera que ha ido pasando generación tras generación, consiguiendo el reconocimiento que merece gracias a su artesanal elaboración con una materia prima de calidad. Las provincias. (2019, 28 de septiembre). [Comunidad valenciana]</p> <p>Es costumbre acompañar esta coca de patata mallorquina con una horchata o helado de almendra en verano y con un chocolate caliente en invierno. Recetas mallorquinas. (s.f.). [Islas Baleares]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>Vainilla 0.008% - 45 veces</p> <p>Helado 0.006% - 32 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p>

<p>La versión granizada del café que contiene una bola de helado de nata o leche merengada. También tiene una versión en helado de vainilla o mantecado. Valencia bonita.es. (s.f.). [Comunidad valenciana]</p>	<p>Helado de vainilla 0.001% - 6 veces</p> <p>Helado de almendra 0.0006% - 3 veces</p> <p>Helado de azafrán 0.0004% - 2 veces</p> <p>Helado de turrón 0.0004% - 2 veces</p> <p>Helado de picota del Jerte 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Hornazo [dulce [de Pascua] [de Jaén] [lempos="hornazo-n"]</p> <p>Hornazo dulce de aceite de oliva (...) Ingredientes 1 kg de harina de fuerza aprox. 250 ml de aceite de oliva 2 pastillas de levadura prensada 5 huevos XL 250 gr de azúcar 1 cucharilla de canela 1 cucharada de matalahúva 2 cucharadas de agua de azahar o aguardiente La piel de una naranja Ralladura de una naranja 8 huevos cocidos para los hornazos 1 huevo batido Azúcar para espolvorear Blog de Ceuta. (s.f.). [Ceuta y Melilla]</p> <p>Uno de ellos es la mona de pascua que aquí llamamos hornazo: una pieza de bollería que lleva un huevo duro en su interior. El Faro Ceuta. (2017, 21 de noviembre). [Ceuta y Melilla]</p> <p>Hornazo Se trata de una torta de aceite de oliva coronada con un huevo duro, aún con cáscara, en el centro. Pero es dulce, no confundir con el salado de otras zonas como Salamanca. Mia. (s.f.). [Andalucía]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Matalahúva [anís] 0.006% - 31 veces</p> <p>Hornazo 0.003% - 18 veces</p> <p>(Agua de) Azahar 0.003% - 15 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Hornazo dulce 0.002% - 10 veces</p> <p>Hornazo [salado] de Salamanca 0.00(2)% - 8 veces</p> <p>Hornazo [dulce] de Pascua 0.0002% - 1 vez</p> <p>Hornazo [dulce] de Jaén 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Huevos moles [de Tenerife] [de Portugal] [term("huevo_mol-x")]</p> <p>Huevos moles Ingredientes: 4 yemas de huevo 4 cucharadas soperas de azúcar blanco 8 cucharadas soperas de agua 1 trozo de cáscara de limón (...) Añade unos trozos de cáscara de limón y déjalos durante 5 minutos, así el almíbar tomará un ligero sabor y aroma a limón. Retira las cáscaras con cuidado para no quemarte y deja que el jarabe de azúcar siga hirviendo hasta formar un almíbar espeso. (...) Separa las yemas de las claras</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Limón 0.119% - 643 veces</p> <p>Huevos moles 0.002% - 13 veces</p>

<p>y reserva las claras en la nevera para usarlas en otras recetas. (...) En este punto el almíbar estará tibio, de manera que es el momento justo para agregarlo despacio a las yemas sin dejar de batir para que se integre por completo. Cuando la crema adquiera una apariencia similar a la de una natilla, repártela en vasitos pequeños y espolvorea un poco de gofio o canela en polvo por encima. Amanda M. (2020, 11 de mayo). [Islas Canarias]</p>	<p><u>Información complementaria</u></p> <p>Huevos moles de Tenerife 0.0004% - 2 veces</p> <p>Huevos moles de Portugal 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Larpeira [gallega] [lempos="larpeira-n"] [lempos="larpeira-n"]</p> <p>Larpeira La larpeira es otra de las tartas típicas de la comunidad de Galicia. Su base es una masa parecida a la del Roscón de Reyes. En ella se hacen unos cortes hondos en forma de cuadros, que se cubren con crema pastelera y seguidamente se emborracha con almíbar espeso. Tus casas rurales.com. (2019, 2 de diciembre).</p> <p>Larpeira gallega (...) Ingredientes para la masa madre 100 g harina de fuerza 100 g. de leche 10 g de levadura fresca de panadería Ingredientes para la masa de la larpeira La masa madre 400 g de harina de fuerza 100 g de azúcar 100 g de mantequilla 100 g de leche 50 g de anís 15 g de levadura fresca de panadería 2 huevos L Ralladura de un limón o una naranja Ingredientes para el almíbar 100 g. de azúcar 100 g de agua 1 cucharadita de anís Crema pastelera Este este post tienes mi receta de crema pastelera. La Masa madre. Formamos la masa madre mezclando con las manos los 100 g de leche, los 100 g de harina y los 10 g de levadura fresca hasta conseguir una masa homogénea. Es normal que quede un poco pegajosa. Tapa la masa y deja que repose un par de horas o hasta que doble su volumen. Masa de la larpeira. En un bol añade la masa madre, la harina, los huevos, el azúcar, la leche, el anís, la levadura fresca, la ralladura de limón o naranja y comienza a amasar. Amasa a una velocidad media, hasta que esté todo integrado. Mirta. (s.f.). [Galicia]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Anís 0.046% - 247 veces</p> <p>Crema pastelera 0.017% - 94 veces</p> <p>Larpeira 0.004% - 19 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Larpeira gallega 0.0006% - 3 veces</p>
<p>Mazapán [de Soto] [con almendra[s]] [de Toledo] [de Huesca] [de Sant Donís] [term("mazapán_de_soto-x")]</p> <p>El mazapán de Soto casero El mazapán, como todos los dulces con almendra que se elaboran en la península, es de origen andalusí. El mazapán de Soto lleva, como todo mazapán, almendra molida, el mismo peso de azúcar y algún elemento que amalgame la almendra, en este caso agua con glucosa (clara de huevo en la receta de mazapán casero). Según nos contó Alberto en el curso, una diferencia fundamental entre el mazapán de Soto y el mazapán de Toledo es que en los obradores de mazapán de Toledo se usan refinadoras, máquinas con rodillos que dejan una masa finísima, con un grano de almendra muy pequeño. Cualquiera que haya</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Almendras 0.110% - 597 veces</p> <p>Mazapán 0.017% - 93 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Mazapán de Soto 0.004% - 22 veces</p>

<p>preparado mazapán en casa sabe que el mazapán artesano es más fino, el casero parece comparativamente más basto. García, M. (s.f.). [La Rioja]</p> <p>Mazapán de toledo Y como postre típico de Toledo, nada mejor que degustar el mazapán, uno de los dulces de la repostería toledana más significativo. (...) Sus principales ingredientes son azúcar, almendras y huevo. La comida típica. (s.f.). [Castilla-La Mancha]</p>	<p>Mazapán de Toledo 0.003% - 17 veces</p> <p>Mazapán con almendra[s] 0.0007% - 4 veces</p> <p>Mazapán de Huesca 0.0006% - 3 veces</p> <p>Mazapán de Sant Donís 0.0004% - 2 veces</p>
<p>Merengue [almendrado] [italiano] [suizo] [term("suspiro_de_moya-x")]</p> <p>[Pastel ruso] Se trata de un bizcocho de merengue almendrado, relleno de praliné de almendra y avellana, absolutamente delicioso. Soy Baker. (2015, 2 de marzo). [Aragón]</p> <p>Para el merengue : 4 claras de huevo (160 gr.) 160 gr. de azúcar glasé. Las recetas fáciles de María. (2013, 13 de abril). [La Rioja]</p> <p>De esta manera tan sencilla tendríamos las rosquillas tontas. También son la base para preparar las listas (con glaseado), las de Santa Clara (con merengue seco) o las francesas (con almendra). De rechupete. (s.f.). [Madrid]</p> <p>[Sobre Ceuta] También son típicos las Milhojas-negritos, los merengues , la tarta de zanahoria, las milhojas de chocolate o los bizcochos de Soletilla. Montse. (s.f.). [Ceuta y Melilla]</p> <p>Suspiros de Moya Los suspiros son un merengue tradicional de varios puntos de la geografía de Gran Canaria. Por su historia en el municipio, se les conoce genéricamente como suspiros de Moya, municipio en el que su elaboración ha dado lugar a todo un clásico de la repostería de la isla y, por extensión, del Archipiélago. Huevo, azúcar y limón conforman un dulce dulce como pocos. ABC Canarias (R.C.). (2014, 24 de noviembre). [Islas Canarias]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Limón 0.119% - 643 veces</p> <p>Merengue 0.015% - 79 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Carolina [de Bilbao] 0.00(2)% - 9 veces</p> <p>Merengue almendrado 0.001% - 7 veces</p> <p>Suspiros de Moya 0.001% - 6 veces</p> <p>Cuernos de merengue murcianos 0.0007% - 4 veces</p> <p>Suspiros de almendra 0.0006% - 3 veces</p> <p>Soplillos de la Alpujarra 0.0006% - 3 veces</p> <p>Cuernos de merengue murcianos 0.0006% - 3 veces</p> <p>Merengue italiano 0.0004% - 2 veces</p> <p>Merengue suizo 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Miguelitos [de La Roda] [term("miguelito_de_la_roda-x")]</p>	<p>Huevos</p>

<p>Los miguelitos son unos dulces típicos de la localidad albaceteña de La Roda hechos a base de hojaldre, rellenos de crema y espolvoreados con azúcar glasé. La mesa habla. (s.f.). [Castilla-La Mancha]</p> <p>Miguelitos de la roda en albacete Originarios de esa localidad albaceteña, están hechos de fino hojaldre, rellenos de crema y espolvoreados con azúcar glas. Gutián, J.; Oldenburg, F.; García, A. (2018, 13 de junio). [Castilla-La Mancha]</p>	<p>0.216% - 1 173 veces</p> <p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>Hojaldre 0.038% - 207 veces</p> <p>Crema pastelera 0.017% - 94 veces</p> <p>Miguelitos 0.002% - 13 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Miguelitos de La Roda 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Mousse [de gofio] [de chocolate] [de toffee [tofe]] [lempos="mousse-n"]</p> <p>Mousse de Gofio Solo con leer la palabra "gofio" ya sabe a las islas. (...) Los ingredientes que necesitamos para llevarlo a cabo son: huevos, nata de montar, leche condensada, gofio canario, leche entera y almendras tostadas. Una vez que hayas juntado todos estos ingredientes, tendrás que meter el plato dos horas al frigorífico y... ¡listo! Specialodges. (s.f.). [Islas Canarias]</p> <p>"La base es una galleta elaborada con almendras de Arnedo, acompañada por dos mousses: una de praliné de almendra y otra de bombón", expone el responsable, junto a su madre, de Ramflor. "Y entre medio de ambas, aparece una gelatina de fruta de la pasión con mango", añade. García, I. (2018, 14 de noviembre). [La Rioja]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Nata 0.015% - 142 veces</p> <p>Mousse 0.00(2)% - 9 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Mousse de gofio 0.0006% - 3 veces</p> <p>Mouse 0.0004% - 2 veces</p> <p>Mousse de chocolate 0.0002% - 1 vez</p> <p>Mousse de bombón 0.0002% - 1 vez</p> <p>Mousse de praliné de almendra 0.0002% - 1 vez</p> <p>Mousse de toffee [tofe] 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Mona de Pascua [term("mona_de_pascua-x")]</p> <p>Mona de Pascua. También conocida como Culeca, este dulce tradicional aragonés a base de harina, huevos, azúcar,</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Limón</p>

<p>mantequilla, aceite de oliva y ralladura de limón, es uno de los más esperados cuando llega la Semana Santa. El bollo, que se decora con huevos duros, azúcar y anisetes de colores, no puede faltar en ningún hogar aragonés en estas fechas. Herald.es. (2017, 3 de abril). [Aragón]</p> <p>Mona de pascua: es un dulce esponjoso que suele comerse acompañado de chocolate, huevo llevar y longaniza seca. Comida catalana, gastronomía de Cataluña. (s.f.). [Cataluña]</p> <p>Mona de Pascua (...) Esta simpática masa de dulce, decorada con un huevo, se deja querer por todos y se resiste a desaparecer engullida por la marea de la bollería industrial. (...) Ingredientes para cuatro comensales 6 huevos enteros 350 g de azúcar 200 g de harina 100 g de levadura 50 g de creciente madre 100 g de almendras en polvo Ralladura de limón Región de Murcia digital. (s.f.). [Murcia]</p>	<p>0.119% - 643 veces</p> <p>Mona de Pascua 0.008% - 45 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Culeca 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Mostachón de Utrera [lempos="mostachón-n"]</p> <p>El mostachón de Utrera (...) un bizcocho de origen árabe. Es tierno, blando, de forma esférica y aplastada, perfecto para mojar en tu café o en tu taza de chocolate caliente. Se elabora artesanalmente con harina, miel, huevo, canela y azúcar. Antes de consumirse se hornea encima de un característico papel de estraza. ABCandalucía. (2018, 17 enero). [Andalucía]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Canela 0.081% - 439 veces</p> <p>Miel 0.053% - 287 veces</p> <p>Mostachón de Urtera 0.00(2)% - 9 veces</p>
<p>Napolitanas [de chocolate] [de crema] [lempos="napolitano-n"]</p> <p>Napolitanas de chocolate caseras Ingredientes 1 plancha de hojaldre 1 paquete de chocolate con leche para postres (podéis usar chocolate negro) 1 huevo El mundo. (2020, 19 de octubre). [Madrid]</p> <p>Y allí habrás de acudir para degustar estas pequeñas napolitanas de crema y hojaldre, de las que presumen los los paternereros [de Paterna] tanto como de la cordà Marco, V. (2018, 6 de noviembre). [Comunidad valenciana]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>Chocolate 0.046% - 249 veces</p> <p>Hojaldre 0.038% - 207 veces</p> <p>Crema pastelera 0.017% - 94 veces</p> <p>Napolitanas 0.001% - 7 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Napolitanas de chocolate 0.0006% - 3 veces</p>

	Napolitanas de crema 0.0002% - 1 vez
<p>Natillas [lempos="nata-n"]</p> <p>Otros deliciosos dulces son los frisuelos y el canónigo lebaniego, los "palucos" de Cabezón de la Sal, los "corazones" de Liérganes y La Cavada. También tienen gran tradición el arroz con leche, la leche frita o las natillas. Cantabria Infinita. (s.f.). [Cantabria]</p> <p>Las gachas son muy diferentes en las distintas zonas del país; por ejemplo, en Andalucía es un plato dulce, como unas natillas. Herreros, S. (s.f.). [Castilla-La Mancha]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>Canela 0.081% - 439 veces</p> <p>Natillas 0.005% - 29 veces</p>
<p>Pa de pessic [de chocolate] [lempos="pessic-r"]</p> <p>Pa de pessic El pa de pessic es como su nombre indica un pan especial, parecido a un bizcocho, a base de huevo y harina especialmente, además de azúcar, limón y mantequilla. Este pan se puede comer realmente en cualquier momento del día o de la comida, ya que además suele llenar bien el estómago. También es típico el pa de pessic de chocolate, Turismo gastronómico. (s.f.). [Cataluña]</p> <p>Pa de pessic El huevo y la harina son los ingredientes estrellas de este dulce, primo hermano del bizcocho. Eso y el azúcar, limón y mantequilla acaban por completar uno de los dulces más sustanciosos de la lista. Tanto que un solo trozo puede llenar a más de uno. Por cierto, también los hay de chocolate. Narváez, F. (2017, 25 de julio). [Cataluña]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Limón 0.119% - 643 veces</p> <p>Mantequilla 0.05(1)% - 278 veces</p> <p>Pa de pessie 0.00(2)% - 8 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Pa de pessie de chocolate 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Pan bendito de Yecla [bendecir + pan]</p> <p>Pan bendito Mi compañera María José me hizo saldar una cuenta pendiente con una receta que conocía solo de oídas, el pan bendito de Yecla. Es un pan dulce tipo bollo que se elabora tradicionalmente por la festividad de San Blas, en febrero, aunque también hay tradición de honrar a San Antón, unas semanas antes, que protege a los animales. Se adorna con formas más o menos creativas según la destreza. Fuchs, L. (s.f.). [Murcia]</p> <p>Pan bendito Ingredientes 1 Kg de harina 500 gr de azúcar 1 cucharada de levadura en polvo 4 huevos 1 vaso de agua hervida 1 ralladura de limón 1 vaso de zumo de naranja 25 gr de anís Región de Murcia digital. (s.f.). [Murcia]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>[Zumo de] Naranja 0.051% - 275 veces</p> <p>Anís 0.00(4)% - 19 veces</p> <p>Pan bendito de Yecla 0.001% - 7 veces</p>
Pan de Cádiz [pan + Cádiz]	Huevos

<p>El pan de Cádiz tiene forma de panecillo y está hecho de mazapán y relleno de fruta confitada. Es muy típico en fechas navideñas, y también se le llama turrón de Cádiz. Ocho sabores. (s.f.). [Andalucía]</p> <p>Si vas de paso por Cádiz detente para probar el pan de Cádiz. Que no te engañe su forma de panecillo, este postre no es soso para nada. Todo lo contrario, su sabor inundará tu paladar. Está hecho de mazapán y relleno de fruta confitada. El nombre de pan se le da porque se hornea antes de su consumo. Es muy típico en fechas navideñas, y también se le llama turrón de Cádiz. Junta de Andalucía. (s.f.). [Andalucía]</p>	<p>0.216% - 1 173 veces</p> <p>Almendras 0.110% - 597 veces</p> <p>Frutas confitadas 0.003% - 17 veces</p> <p>Pan de Cádiz 0.002% - 10 veces</p>
<p>Panecillos de San Antón [lempos="panecillo-n"]</p> <p>Panecillos de San Antón Ingredientes (para 20 panecillos): 2 huevos 150 gr. de azúcar la ralladura de un limón 125 ml. de aceite de oliva 250 ml. de leche 500 gr. de harina Medio sobre de levadura Aroma de anís (hay que seguir la dosificación de la marca que utilicéis, en mi caso 7 gotitas) Chuz. (2012, 16 de enero). [Madrid]</p> <p>Los panecillos de San Antón. (...) Estos panecillos, más parecidos a pastas que a panes, son típicos de ese día. El anciano rey de los vinos. (s.f.). [Madrid]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>[Aroma de] Anís 0.046% - 247 veces</p> <p>Panecillos de San Antón 0.002% - 10 veces</p>
<p>Panellets [lempos="panellets-n"]</p> <p>Los Panellets (...) La receta tiene origen árabe y consiste en unos pequeños bollos hechos a base de mazapán con almendras y piñones y horneados con clara de huevo, aunque en la actualidad hay muchas variantes. Tus casas rurales.com. (2019, 23 de septiembre). [Cataluña]</p> <p>Panellets (...) Sus ingredientes principales son: la almendra molida, azúcar y yema de huevo, los tradicionales están cubiertos de piñones o almendras, aunque hoy en día podemos encontrar panellets de múltiples y originales formas y sabores. Ingredientes: 180 g de almendra molida 1 yema de huevo 120 gr de azúcar 150 gr de boniato. La ralladura de un limón Para decorar los panellets: Piñones Almendra Chocolate Cacao puro Café soluble Coco rallado Membrillo Mami Stars Cook. (2017, 25 de octubre). [Cataluña]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Limón 0.119% - 643 veces</p> <p>Almendras 0.110% - 597 veces</p> <p>Panellets 0.005% - 29 veces</p>
<p>Pantxineta [lempos="pantxineta-n"]</p> <p>Pantxineta Este postre es básicamente un hojaldre relleno de crema. Como decoración se pone almendra tostada por encima y se espolvorea azúcar glasé. Esa sensación cuando el hojaldre se rompe en la boca no tiene precio. Gaizka. (2017, 25 de julio). [País Vasco]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Hojaldre 0.038% - 207 veces</p> <p>Crema pastelera 0.017% - 94 veces</p>

<p>Pantxineta La pantxineta es un pastel tradicional de la cocina vasca que se elabora en el horno con hojaldre relleno de crema pastelera y espolvoreado con almendras. También puedes probar esta versión de pantxineta de café y cacao. Cocina abierta. (s.f.). [País Vasco]</p> <p>Pantxineta Ingredientes (8 personas): 2 láminas de hojaldre 150 gr de almendras 1 yema de huevo 3 cucharadas de azúcar glas Para la crema pastelera: 1 l de leche 5 claras de huevo 150 gr de azúcar 70 gr de harina de maíz refinada 10 gr de mantequilla unos trozos de cáscara de limón unos trozos de cáscara de naranja 1 rama de canela Arguiñano, E. (s.f.). [País Vasco]</p>	<p>Pantxineta 0.004% - 19 veces</p>
<p>Ponche segoviano [lempos="ponche-n"]</p> <p>Ponche segoviano Ingredientes Para el bizcocho: 75 gr de harina (preferiblemente harina de Biscuit). 3 huevos. 30 gr de azúcar. Se puede agregar un poco de agua para ayudar en la mezcla. Para la crema: 1/2 litro de leche. 50 gr de azúcar. 50 gr de harina (preferible Maizena). 3 yemas de huevo. (...) Finalmente, para realizar el montaje se corta el bizcocho en rectángulos, poniendo una capa de bizcocho, el cual hemos emborrachado anteriormente con un jarabe (agua y azúcar), a continuación, una capa de crema y seguidamente se espolvorea con un poco de canela; a continuación, otra capa de bizcocho en las mismas condiciones que la anterior, es decir, emborrachada en jarabe. Una vez constituido el bizcocho final con las citadas capas, se recubre toda la estructura con una fina capa de mazapán y todo esto se espolvorea con azúcar glas, procediéndose al adorno del ponche con la ayuda de un hierro al rojo. Junta de Castilla y León. (s.f.). [Castilla y León]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Almendras (mazapán) 0.110% - 597 veces</p> <p>Crema pastelera 0.017% - 94 veces</p> <p>Ponche segoviano 0.002% - 10 veces</p>
<p>[Pastel] Media luna [de Almería] [extremeña] [luna + medio]</p> <p>La media luna es uno de los pasteles más típicos y uno de los preferidos por los propios almerienses. El merengue de este dulce es de fácil elaboración. Se utilizan claras de huevo batidas y se le añade un poco de azúcar en polvo. El siguiente paso es ponerlo encima de un bizcocho de los de siempre, cocinado con azúcar, harina y agua (o leche) Mía. (s.f.). [Andalucía]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Bizcocho 0.027% - 147 veces</p> <p>Crema pastelera 0.017% - 94 veces</p> <p>Media luna 0.003% - 15 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Media luna de Almería 0.001% - 7 veces</p> <p>Media luna extremeña 0.0007% - 4 veces</p>

<p>Pastel [ruso [de Aragón] [de Huesca] [de Logroño] [de Malumbres]] [Calagurris] [cordobés] [vasco] [de arroz] [de naranjas] [imperial ruso] [Peñasanta] [term("pastel_ruso-x")], [term("pastel_cordobés-x")], [term("pastel_de_arroz-x")]</p> <p>(...) el Pastel Ruso es uno de los postres más típicos de Aragón, más concretamente de Huesca. Se trata de un postre elaborado como un bizcocho de merengue, relleno de mantequilla, almendra y avellana. La Zarola. (2018, 4 de septiembre). [Aragón]</p> <p>Pastel Ruso Contiene avellana, almendra, clara de huevo, azúcar y Mouse de praliné. Debe conservarse en frío y consumirse entre los 12 y los 18 grados de temperatura. P.L.V. (20 Minutos). (2007, 8 de noviembre). [Aragón]</p> <p>Este pastel [pastel [imperial] ruso], cuya preparación hemos encontrado navegando por internet, consiste en un fino bizcocho de merengue almendrado relleno de un exquisito praliné de mantequilla, tan ligero que casi parece una espuma. Su éxito reside en su esponjosa textura y su delicioso sabor a frutos secos, totalmente irresistibles como podréis comprobar si os animáis a hacerlo. Ingredientes Almendras molidas 150 g Azúcar glas 150 g Clara de huevo 4 Vinagre de vino blanco cucharadita 1 Almendras fileteadas tostadas Azúcar glas para espolvorear Azúcar para la crema praliné 150 g Mantequilla a temperatura ambiente 150 g Almendras crudas peladas 20 g Yemas de huevo unidades 4 Leche 150 ml Harina de maíz cucharadita José, M. (2015, 24 de mayo). [Aragón]</p> <p>El pastel cordobés Ingredientes: 2 planchas de hojaldre (250 gramos cada una) Cabello de ángel (350 gramos) 1 huevo Un puñadito de azúcar y otro de canela Paso a paso: Se extienden las planchas de hojaldre sobre una superficie lisa y se estiran con un rodillo, intentando que queden con una forma redondeada. Se cubre una bandeja con papel de horno y se coloca una de las planchas sobre él. Cocina andaluza.es. (s.f.). [Andalucía]</p> <p>El Pastel Calagurris , es una tartaleta hojaldrada rellena de una masa de almendra. El pastel va cubierto con almendra fileteada tostada. Se puede servir con salsa de chocolate caliente. Calahorra turismo. (s.f.). [La Rioja]</p> <p>Pastel vasco tradicional Ingredientes (6 personas): 1 huevo mantequilla para untar el molde azúcar glas Para la crema pastelera: 1/2 l de leche 1 huevo 3 yemas 75 gr de azúcar 30 gr de harina de maíz refinada 1 rama de canela Para la pasta quebrada (para 3 tartas): 500 gr de harina 1 sobre de levadura 300 gr de mantequilla 300 gr de azúcar 3 huevos 1 yema Arguiñano, K. (s.f.). [País Vasco]</p> <p>Pastel de arroz. Sólo en Bilbao podíamos hacer un pastel que se llamara de arroz y que no llevara arroz, aunque por lo visto</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>Almendras 0.110% - 597 veces</p> <p>Pastel 0.051% - 275 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Pastel ruso 0.003% - 15 veces</p> <p>Pastel Calagurris 0.002% - 12 veces</p> <p>Pastel cordobés 0.002% - 10 veces</p> <p>Pastel vasco 0.002% - 10 veces</p> <p>Pastel de arroz 0.00(2)% - 8 veces</p> <p>Pastel imperial ruso 0.001% - 7 veces</p> <p>Pastel de naranjas 0.0006% - 3 veces</p> <p>Pastel Peñasanta 0.0006% - 3 veces</p> <p>Pastel ruso de Aragón 0.0004% - 2 veces</p> <p>Pastel ruso de Huesca 0.0004% - 2 veces</p> <p>Pastel ruso de Logroño 0.0004% - 2 veces</p> <p>Pastel ruso de Malumbres 0.0002% - 1 vez</p>
---	---

<p>en sus inicios el relleno sí era a base de arroz con leche, por mucho que se diga por ahí que el nombre viene de la harina de arroz usada. Primo muy cercano de los pasteles de nata (o de Betlem) portugueses, siempre se ha dicho que es un buen sistema para medir la calidad de una pastelería: si el pastel de arroz no convence, mejor salir corriendo. Hacerlos en casa, por cierto, es muy sencillo: hojaldre, un relleno con harina, huevos y mantequilla, al horno y listo Morán, I. (2015, 20 de marzo). [País Vasco]</p>	
<p>Patatas de vaca [vaca + pata]</p> <p>Patatas de vaca en Guadalajara (...) Estos manjares típicos de la localidad de Molina de Aragón se presentan en forma de bizcocho y se caracterizan por su textura esponjosa y su relleno de fina crema pastelera. Los ingredientes de dicha crema se desconocen, pues los locales guardan el secreto con mucho celo. Fernández, S. (2018, 18 de agosto). [Castilla-La Mancha]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>Bizcocho 0.027% - 147 veces</p> <p>Crema pastelera 0.017% - 94 veces</p> <p>Patatas de vaca 0.001% - 7 veces</p>
<p>[Perronillas] Perrunillas [extremeñas] [lempos="perruno-j"]</p> <p>Perrunillas Las perrunillas se elaboran con harina, huevos, azúcar, manteca, canela en polvo y aguardiente. Con la mezcla de todos ellos se forman las piezas, y se pone una cucharada de clara batida a punto de nieve encima de cada una. Se hornea hasta que estén doradas las perrunillas, que se comen frías. Turismo gastronómico. (s.f.). [Extremadura]</p> <p>Perrunillas o perronillas Aunque lo correcto es decir perrunillas, en Salamanca siempre se escuchará perronillas . (...) Con cinco sencillos ingredientes ya tenemos este delicioso aperitivo: harina, manteca, huevo, azúcar y almendras. La Crónica de Salamanca. (2017, 5 de agosto). [Castilla y León]</p> <p>Las perrunillas extremeñas son uno de los dulces típicos de Extremadura. Es un producto que se elabora de forma sencilla y con los ingredientes de toda la vida. Entre ellos, la harina de trigo y las almendras y manteca de cerdo son los ingredientes estrella. Se suelen tomar para merendar, ya que el resultado es similar a las tradicionales pastas de té. Turismo gastronómico. (s.f.). [Extremadura]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Almendras 0.110% - 597 veces</p> <p>Manteca 0.037% - 198 veces</p> <p>[Perronillas] Perrunillas 0.006% - 31 veces</p> <p>Perrunillas 0.005% - 28 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Perrunillas extremeñas 0.001% - 7 veces</p> <p>Perronillas 0.0006% - 3 veces</p>
<p>Pionono [de Santa Fe] [lempos="pionono-n"]</p> <p>Pionono de Santa Fé (...) Es un bizcocho al que se le incorpora crema pastelera y se enrolla para darle forma de cilindro. Más naturalmente bueno. (2016, 5 febrero). [Andalucía]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Leche 0.125% - 678 veces</p>

<p>Granada: Piononos (...) Se compone de dos partes: una base de bizcocho enrollada por un lado y una cobertura de crema tostada. Se suelen servir de tamaño mediano, listos para comer en un solo bocado. ABCandalucía. (2018, 17 enero). [Andalucía]</p> <p>El pionono (...) existe desde 1897, creado por Ceferino Isla, y el proceso de elaboración se ha mantenido fiel a sus orígenes. Es un pastelillo con un aspecto bastante encantador, se dice que inspirado en el Papa Pío IX. Tiene dos partes diferenciadas: una base de bizcocho enrollada en forma de cilindro coronada con crema tostada. Junta de Andalucía. (s.f.). [Andalucía]</p>	<p>Bizcocho 0.027% - 147 veces</p> <p>Almíbar 0.021% - 113 veces</p> <p>Crema pastelera 0.017% - 94 veces</p> <p>Pionono [de Santa Fé] 0.001% - 7 veces</p>
<p>Príncipe Alberto [de la Palma] [lempos="príncipe-n"]</p> <p>Príncipe Alberto Otra de las maravillas de la repostería de la región es el príncipe Alberto, cuyo origen también se sitúa en la isla de La Palma (hay que insistir: un paraíso para los golosos). El ingrediente principal es el chocolate, que junto con bizcochos bañados en café y almendras y avellanas trituradas da lugar a una tarta cremosa e intensa a partes iguales. ABC Canarias (R.C.). (2014, 24 de noviembre). [Islas Canarias]</p> <p>Príncipe Alberto , un postre típico canario Ingredientes para 6 personas Chocolate negro - 200 gr. Mantequilla - 100 gr. Huevos - 4 unidades Azúcar - 40 gr. Nata de montar - 200 ml. Bizcochos soletilla - 2 paquetes Café - 1 litro Almendras - 150 gr. Avellanas - 150 gr. Cocina casera. (s.f.). [Islas Canarias]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>Chocolate 0.046% - 249 veces</p> <p>Príncipe Alberto 0.002% - 10 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Príncipe Alberto de la Palma 0.0002% - 1 vez</p>
<p>[Pudin de Mallorca] Greixonera [mallorquina] [ibicenca] [lempos="greixonera-n"]</p> <p>Greixonera Esta receta de greixonera es un postre típico ibicenco que se hace con ensaimadas del día anterior. (...) Es tan fácil de hacer y lleva unos ingredientes tan sencillos que no hay excusa para no probarla. (...) Sólo desmoldarla y ver como se extiende lentamente el azúcar caramelizado ya es una auténtica tentación. García Hurtado, M. (2015, 28 de mayo). [Islas Baleares]</p> <p>Greixonera mallorquina o pudin de Mallorca Esta deliciosa greixonera es un plato típico de mi tierra parecido al pastel de calatrava o al pudin que se hace con los restos de ensaimadas y coquetes del día anterior. Ingredientes Barros, coquetas, ensaimadas, croissants, magdalenas (Cualquier tipo de bollería que tengáis en casa, puede ser de varios días.) 1 litro leche 240 gr. azúcar 6 huevos 2 cucharadas soperas vainilla 1 rama canela La piel de 1/2 limón La cocina fácil de Iara. (2016, 2 de mayo). [Islas Baleares]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>Ensaimada 0.010% - 56 veces</p> <p>Greixonera 0.002% - 10 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Greixonera mallorquina 0.0006% - 3 veces</p> <p>Greixonera ibicenca 0.0002% - 1 vez</p>

	Pudin de Mallorca 0.0002% - 1 vez
<p>[Pudin murciano] Pan de Calatrava [term("pan_de_calatrava-x")]</p> <p>Pan de Calatrava (...) Ingredientes 500 ml de leche 5 huevos 150 g de azúcar 200 g de pan, restos de bizcochos o magdalenas o similar La corteza de medio limón en tiras 1 palo de canela Azúcar y agua para el caramelo Qdocio. (2018, 5 de octubre). [Castilla-La Mancha]</p> <p>El pan de Calatrava es un postre de aprovechamiento que merece reivindicarse por méritos propios. Fuchs, L. (s.f.). [Murcia]</p> <p>Pan de Calatrava Ingredientes: 1 litro de leche Cuatro huevos 1 Kg. de azúcar Pan del día anterior Modo de elaboración Paso 1: El caramelo Poner en un cazo tres cucharadas soperas de azúcar con un chorrito de agua y llevarlo al fuego. Verter el caramelo en un molde Paso 2: Preparación en un molde Se baten los huevos, se le añade el azúcar y la leche, y se vuelven a batir. Se ponen en el molde dos capas de pan cortado en trozos pequeños, y procurando que queden compactos. Se cubre el pan con la mezcla batida (flan). (...) Se cuece al baño María. Una vez hecho se deja enfriar y se saca del molde dándole la vuelta. (...) El Pan de Calatrava se puede decorar con guindas y nata montada. Variantes gastronómicas El flan que acompaña al Pan de Calatrava también se puede elaborar con aroma de café. Se realiza mezclando café soluble con brandy y añadiéndolo a los huevos del flan. El pan se puede sustituir por magdalenas o pan de molde. Región de Murcia digital. (s.f.). [Murcia]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Pan 0.190% - 1 032 veces</p> <p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>Pan de Calatrava 0.002% - 10 veces</p>
<p>Quesada [pasiega] [term("quesada_pasiega-x")]</p> <p>La quesada pasiega: está hecha con leche de vaca, mantequilla, harina de trigo, huevos y azúcar. Pídelo con limón rallado o canela en polvo. Podrás acompañar esta fiesta de sabores con algunos vinos locales, como el Tostadillo, un vino dulce y ligero producido en la comarca de Liébana. Vrbo. (s.f.). [Cantabria]</p> <p>La quesada pasiega es un postre típico de los valles pasiegos de Cantabria, este riquísimo postre está compuesto de leche cuajada, mantequilla, harinas y azúcar, algunas personas lo aromatizan con limón o bien con canela, esto depende del gusto de cada uno. Cortés, A. (2020, 21 de abril). [Cantabria]</p> <p>Quesada pasiega vegana (...) Ingredientes: 8 tiras de piel de limón (solo la parte amarilla), 150 de azúcar (yo utilizo de caña de la marca Biográ), 500 gramos de queso vegano cremoso (utilicé de la marca soyatoo (de anacardos) y el original de la marca Sheese), sustituto de 1 huevo (Biográ), 75 gramos de</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>Limón 0.119% - 643 veces</p> <p>Quesada 0.003% - 16 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Quesada pasiega 0.00(2)% - 9 veces</p>

<p>harina de repostería, 75 gramos de margarina no hidrogenada y Bio (un poquito más para untar el molde), 1 pizca de sal y 1/2 cucharadita de canela molida.</p>	
<p>Quesadilla [herreña] [canaria] [con anís] [lempos="quesadilla-n"]</p> <p>En El Hierro es típica la quesadilla herreña, que lleva queso, sal, azúcar, harina, huevos, limón, canela y matalahúva. 65YMÁS. (2019, 23 de septiembre). [Extremadura]</p> <p>Quesadilla herreña (...) Como los suspiros de Moya, su popularidad es tal que ya puede adquirirse elaborada en muchos comercios de la también conocida como "Isla del Meridiano". Se hace con queso, sal, azúcar, harina, huevos, limón, canela y matalahúva, pero estos ingredientes sin el tradicional horno de leña no darían el sabor tan particular de este dulce. Esponjoso, morder una nube sería algo similar. ABC Canarias (R.C.). (2014, 24 de noviembre). [Islas Canarias]</p> <p>La quesadilla Gran parte de las recetas típicas de la isla tienen como base el queso. Entre ellas, el caldo de queso, herencia de la cultura pastoril, o la quesadilla, el dulce típico de la isla. Ingredientes 1 kilo de queso fresco herreño 3 huevos 250 gramos de harina 1/2 kilo de azúcar Anís en grano (matalahúva) Hojaldre Limón Canela El Hierro.net. (2019, 1 de noviembre). [Islas Canarias]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Queso 0.091% - 492 veces</p> <p>Matalahúva [anís] 0.006% - 31 veces</p> <p>Quesadilla 0.002% - 12 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Quesadilla herreña 0.001% - 7 veces</p> <p>Quesadilla canaria 0.0004% - 2 veces</p> <p>Quesadilla con anís 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Rubiols [de mermelada] [de Mallorca] [lempos="rubiols-n"]</p> <p>Rubiols (...) Entre sus ingredientes principales se encuentran la harina, los huevos, la manteca y el aceite y entre sus rellenos típicos están el requesón y la mermelada, pero también hay rubiols de verduras, sofrito o pescado. Tripkay. (2018, 3 de enero). [Islas Baleares]</p> <p>Rubiols Consiste en una pieza de pasta de harina fina, amasada con aceite, manteca y huevo, doblada en forma semicircular y con un relleno dulce o salado. Ingredientes Para la masa: 1 kg de harina floja 4 yemas de huevo 300 gr de azúcar 300 gr de manteca de cerdo 125 ml de zumo de naranja 125 ml de agua 125 ml de aceite Canela Ralladura de limón Tipos de relleno: Chocolate Cabello de ángel Mermelada 500 gr de requesón (mezclados con 200 gr de azúcar, ralladura de piel de limón y yema de huevo) Recetas mallorquinas. (s.f.). [Islas Baleares]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Manteca 0.037% - 198 veces</p> <p>Mermelada 0.011% - 60 veces</p> <p>Rubiols 0.003% - 17 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Rubiols de mermelada 0.0004% - 2 veces</p> <p>Rubiols de Mallorca 0.0004% - 2 veces</p>
<p>Sobaos [pasiegos [caseros]] [lempos="sobao-n"]</p> <p>Sobaos pasiegos caseros Ingredientes 250 gr. harina 250 gr. mantequilla 250 gr. azúcar 8 gr. levadura química 3</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Limón 0.119% - 643 veces</p>

<p>huevos de 2020. Ralladura de limón Papel vegetal encerado Sal (una pizca generosa) De rechupete. (s.f.). [Cantabria]</p> <p>Desde el año 2004 los sobaos pasiegos, cuentan con Indicación Geográfica Protegida, que es específica para la zona donde se elaboran y envasa. (...) Utilizar una mantequilla de calidad es clave para conseguir unos sobaos esponjosos, y muy sabrosos. (...) En un bol mezclamos la harina con la levadura y reservamos. En un bol grande batimos los huevos con al azúcar, la sal, la ralladura de limón y la mantequilla. Antes de incorporar todos los ingredientes en fundamental que la mantequilla tenga una textura blandita, en pomada. Podemos saltarnos el proceso calentando la mantequilla en el micro y dejándola enfriar antes de utilizarla. Lo ideal es que tengamos la precaución de quitarla de la nevera con antelación para que, en el momento de utilizarla, esté bien blandita. Añadimos la harina con levadura e incorporamos bien. Rellenamos los moldes hasta no más de 2/3 de su altura. Con el horno previamente caliente a 180o C, horneamos los sobaos durante unos 15 minutos. De rechupete. (s.f.). [Cantabria]</p>	<p>Mantequilla 0.05(1)% - 278 veces</p> <p>Sobaos 0.009% - 50 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Sobaos pasiegos 0.003% - 16 veces</p>
<p>[Suizo, brioche] Bollo de mantequilla [de Bilbao] [term("bollo_de_mantequilla-x")]</p> <p>Bollo de mantequilla ¿Qué es? Brioche (bollo de leche o suizo) relleno de crema de mantequilla. Mejor si lo tomas con... Fue (y sigue siendo) la clásica merienda de muchos bilbaínos. Bilbaoplan. (2019, 30 de septiembre).</p> <p>Bollos de mantequilla Ingredientes Para los bollos: 100 g. de azúcar 100 g. de mantequilla en pomada 125 ml. de leche a temperatura ambiente 12 g. de levadura fresca 3 huevos 500-600 g. de harina de fuerza Una pizca de sal 1 yema para pincelar Azúcar para espolvorear Para la crema de mantequilla: 200 g. de mantequilla en pomada 3 yemas 200 g. de azúcar 100 ml. de agua Vázquez, M. (s.f.). [País Vasco]</p> <p>Bollo de mantequilla. Piedra angular del bilbainismo, el bollo de mantequilla vendría a ser como un bollo suizo relleno de una crema de mantequilla. Morán, I. (2015, 20 de marzo). [País Vasco]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>Mantequilla 0.05(1)% - 278 veces</p> <p>[Suizo, brioche] Bollo de mantequilla 0.004% - 19 veces</p> <p>Bollo de mantequilla 0.002% - 11 veces</p> <p>Suizo 0.0009% - 5 veces</p> <p>Brioche 0.0006% - 3 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Bollo de mantequilla de Bilbao 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Suspiros [de Moya] [de amante] [de almendra] [del Nalón] [de Pajares, Payares] [term("suspiro_de_moya-x")]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Limón</p>

<p>Suspiros de Moya Huevo, azúcar y limón. Eso es lo único que necesitas para realizar otro de los postres típicos canarios. Gallego, S. (2019, 16 de enero). [Murcia]</p> <p>Suspiros de Moya Los suspiros son un merengue tradicional de varios puntos de la geografía de Gran Canaria. Por su historia en el municipio, se les conoce genéricamente como suspiros de Moya, municipio en el que su elaboración ha dado lugar a todo un clásico de la repostería de la isla y, por extensión, del Archipiélago. Huevo, azúcar y limón conforman un dulce dulce como pocos. ABC Canarias (R.C.). (2014, 24 de noviembre). [Islas Canarias]</p> <p>Suspiros de almendra Los suspiros de almendra son unos pequeños dulces hechos con merengue y almendra. Ligeros y deliciosos, ideales para acompañar un café o té después de comer. Gallego, S. (2019, 16 de enero). [Murcia]</p>	<p>0.119% - 643 veces</p> <p>Almendras 0.110% - 597 veces</p> <p>Suspiros 0.003% - 18 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Suspiros de Moya 0.001% - 7 veces</p> <p>Suspiros de amante 0.0007% - 4 veces</p> <p>Suspiros de almendra 0.0006% - 3 veces</p> <p>Suspiros del Nalón 0.0004% - 2 veces</p> <p>Suspiros de Pajares [Payares] 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Tarta [costrada [de Alcalá] [de Aoiz] [de Soria]] [[de] Santiago] [de queso] [[de] Mondoñedo] [de manzana] [de almendra] [flaó, flaón] [de San Marcos] [venera] [term("tarta_de_queso-x")], [term("costrada_de_aoiz-x")], [term("tarta_de_santiago-x")], [term("tarta_de_mondoñedo-x")]</p> <p>Costrada de Aoiz: es una tarta típica de la región de Aoiz. Tiene la característica de que presenta un interior cremoso y una corteza similar en textura a la de un bizcocho. Su receta incluye harina, huevo, manteca, anís y azúcar. España gastronomía. (2017, 24 de agosto). [Navarra]</p> <p>Tarta costrada Cortar el hojaldre en un rectángulo y disponerlo encima de una placa de hornear previamente untada de mantequilla. Junta de Castilla y León. (s.f.). [Castilla y León]</p> <p>Tarta de Santiago La tarta de Santiago es un postre muy típico en Galicia. Está elaborado con huevos, almendras y azúcar. A veces se añade harina, canela o limón. Tus casas rurales.com. (2019, 2 de diciembre). [Galicia]</p> <p>Tarta de manzana. Típica en la zona del Bierzo en donde se cultiva la manzana reineta. Se puede ver sobre masa de hojaldre y crema pastelera. Turismo de vino. (s.f.). [Castilla y León]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Mantequilla 0.051% - 278 veces</p> <p>Hojaldre 0.038% - 207 veces</p> <p>Tarta 0.030% - 160 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Tarta costrada 0.004% - 22 veces</p> <p>Tarta [de] Santiago 0.00(4)% - 21 veces</p> <p>Tarta de queso 0.003% - 15 veces</p> <p>[Tarta] Costrada de Aoiz 0.00(2)% - 9 veces</p> <p>Tarta [de] Mondoñedo</p>

<p>Tarta de queso Ingredientes: 1/2 kg de requesón, 2 cucharadas de pasas, 1/2 vasito de ron, que servirá para cubrir las pasas en un vaso, 30 g de mantequilla, 1 cucharada sopera de harina de maíz, 4 huevos, 12 cucharadas de azúcar. Noemi. (s.f.). [Cantabria]</p> <p>Tarta de Mondoñedo (...) Se trata de un dulce que alterna capas de bizcocho de almendras, cabello de ángel y fruta confitada y que puede encontrarse bajo este nombre, con el de torta real (no confundir con la de Allariz) o torta de Viveiro en esta localidad lucense o como tarta de Ortigueira, habitualmente decorada con higos escarchados, en este pueblo de la comarca de Ordeal. Gutián, J. (2020, 10 de abril). [Galicia]</p> <p>Tarta de Queso Afuega'l Pitu Roxu Ingredientes 1/2 litro de leche 150 gr. de harina 50 gr. de mantequilla Sal Pimienta Nuez moscada 150 gr. de queso Afuega'l Comoju. (2011, 14 de noviembre). [Asturias]</p> <p>La tarta gijonesa (...) Está hecha de bizcocho y puede estar rellena de praliné de avellana o de turrón. Sus ingredientes son: 1 vaso de leche. 50 gramos de mantequilla. 5 hojas de gelatina. 2 cucharadas de azúcar 300 ml de nata para montar. 3 claras de huevo que deberás llevar a punto de nieve. 2 cucharadas de azúcar glass. Cortés, A. (2020, 4 de junio). [Asturias]</p>	<p>0.00(2)% - 8 veces</p> <p>Tarta de manzana 0.001% - 7 veces</p> <p>[Tarta] Costrada de Alcalá 0.001% - 7 veces</p> <p>Tarta de almendra 0.001% - 7 veces</p> <p>Tarta gijonesa 0.001% - 7 veces</p> <p>Tarta costrada de Soria 0.0006% - 3 veces</p> <p>[Tarta] Flaó 0.0006% - 3 veces</p> <p>[Tarta] [de] San Marcos 0.0006% - 3 veces</p> <p>[Tarta] Venera 0.0007% - 4 veces</p> <p>[Tarta] Flaón 0.0004% - 2 veces</p>
<p>Técula mécula [de Olivenza] [term("técula_mécula-x")]</p> <p>Técula Mécula Se trata de un exquisito postre de hojaldre relleno de una deliciosa mezcla hecha con almendras, huevos, harina y manteca, y finalmente recubierto de chocolate para fundir. Tus casas rurales.com. (2017, 9 de octubre). [Extremadura]</p> <p>Técula mécula: (...) La masa se elabora a partir de almendras, manteca de cerdo, yema de huevo y azúcar para después colocarla sobre una base de hojaldre. Es uno de los dulces extremeños más completos y ¡más deliciosos! Sabor a Extremadura. (s.f.). [Extremadura]</p> <p>Técula mécula Ingredientes Una lámina de hojaldre de doscientos_cincuenta gramos para el almíbar: quinientos gramos de azúcar doscientos_cincuenta gramos de agua para el relleno: nueve yemas 1 huevo doscientos_cincuenta gramos de almendra molida dos cucharadas de manteca de cerdo tres cucharadas de harina para el terminado: Chocolate para derretir Vivir Extremadura. (s.f.). [Extremadura]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Almendras 0.110% - 597 veces</p> <p>Hojaldre 0.038% - 207 veces</p> <p>Técula mécula 0.00(3)% - 14 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Técula mécula de Olivenza 0.0006% - 3 veces</p>
<p>[Tocino] Tocinillo de cielo [de Villoldo] [de Andalucía] [de Jerez de la Frontera] [de Pravia] [term("tocinillo_de_cielo-x")], [term("tocino_de_cielo-x")]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p>

<p>Tocinillo de cielo de Villoldo Ingredientes 10 yemas. 250 gr de azúcar. Agua. Junta de Castilla y León. (s.f.). [Castilla y León]</p> <p>Tocino de cieloEl tocino de cielo es un postre típico de Jerez, aunque ya se ha extendido por toda España. (...). Andalucía también es azúcar, huevo y harina. Ocho sabores. (s.f.). [Andalucía]</p> <p>La repostería andaluza está muy influenciada por la cocina andalusí, y por eso muchos de sus dulces principales cuentan con miel y frutos secos como almendras entre sus ingredientes y buena prueba de ello son los pestiños, alfajores, almendrados, tocinillos de cielo, torrijas, polvorones o roscos de vino que se elaboran en muchos puntos de la geografía de esta comunidad. Mia. (s.f.). [Andalucía]</p>	<p>[Tocino] Tocinillo de cielo 0.003% - 16 veces</p> <p>Tocinillo de cielo 0.002% - 10 veces</p> <p>Tocino de cielo 0.001% - 6 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Tocinillo de cielo de Villoldo 0.0004% - 2 veces</p> <p>Tocinillo de cielo de Andalucía 0.0004% - 2 veces</p> <p>Tocinillo de cielo de Jerez de la Frontera 0.0004% - 2 veces</p> <p>Tocinillo de cielo de Pravia 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Toña [alicantina] [term("toña_alicantina-x")]</p> <p>Toña La toña, conocida también con el nombre de panquemao, es uno de los dulces más típicos de Valencia. Se trata de un bollo esponjoso por dentro y por fuera tostado y cubierto de azúcar. Se suele comer tanto en el desayuno como en la merienda, y muy frecuentemente es consumida también con chocolate a la taza. Tus casas rurales.com. (2018, 10 de diciembre). [Comunidad valenciana]</p> <p>Toña alicantina, la tierna variante del panquemado y de la mona para repetir durante todo el año Las diferencias precisas entre monas, toñas, panquemados o fogasetas son difíciles de concretar. Tienen en común el ser una masa de panadería enriquecida, estilo bollo suizo, muy tradicional en todo el litoral mediterráneo. La toña alicantina suele tomarse como desayuno o merienda a lo largo de todo el año, aunque adquieren más protagonismo en Semana Santa. Hay versiones con patata en la masa, toñas mucho más grandes y otras decoradas con almendras; se puede aromatizar con naranja, limón o azahar, incluso hay quien las hace con mantequilla en lugar de aceite. En teoría, si las decorásemos con un huevo ya no serían toñas y pasarían a convertirse en monas de Pascua, pero en cualquier caso son toda una delicia que conquista a grandes y pequeños. Ingredientes Harina de fuerza 500 g Azúcar (y más</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>Toña 0.003% - 18 veces</p> <p>(Agua de) Azahar 0.003% - 15 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Toña alicantina 0.001% - 7 veces</p>

<p>para cubrir) 100 g Levadura fresca de panadería 15 g Leche 150 g Aceite de oliva virgen extra 50 g Huevo para la masa 3 Huevos para pintar 1 Ralladura de naranja o limón 0.5 Agua de azahar (opcional) 2.5 ml Sal 5 g Fuchs, L. (2019, 17 de abril). [Comunidad valenciana]</p>	
<p>Torta loca [de Málaga] [term("torta_loca-x")]</p> <p>También aparece en la lista la torta loca , "dos discos de hojaldre con crema pastelera y glaseado de naranja por encima, a veces coronado con media guinda". ABCandalucía. (2018, 17 de enero). [Andalucía]</p> <p>Torta loca La torta loca es un dulce típico de la provincia de Málaga. Comenzó a ser elaborada por Tejeros, una de las grandes familias de confiteros en Málaga Ocho sabores. (s.f.). [Andalucía]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>Hojaldre 0.038% - 207 veces</p> <p>Crema pastelera 0.017% - 94 veces</p> <p>Glaseado 0.009% - 46 veces</p> <p>Torta loca 0.002% - 10 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Torta loca de Málaga 0.001% - 7 veces</p>
<p>[Tortell, tortel] Roscón [de Reyes] [de hojaldre] [term("roscón_de_rey-x")]</p> <p>Roscón de Reyes Ingredientes: 350 gramos de harina de trigo horneado 25 gramos de levadura fresca 125 ml de leche fresca 100 gramos de azúcar 75 gramos de mantequilla (a temperatura ambiente para manipular con más facilidad) 1 huevo entero + 1 yema de huevo limadura de naranja 1 cucharada de ron 1 cucharada de esencia de azahar un pellizco de sal Para decorar: fruta escarchada, azúcar, almendras, o lo que quieras. Cocina española. (s.f.). [Madrid]</p> <p>Roscón de Reyes: Uno de los bollos más conocidos y más extendidos. Este pan dulce, normalmente adornado con trozos de fruta tiene gran cantidad de variantes. Estas se diferencian por su relleno (Chocolate, trufas, nata) o por su capa superficial, siendo común las anteriormente nombradas frutas escarchadas o una capa de almendra con azúcar. Siro. (2018, 19 de marzo). [Madrid]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>[Tortell] Roscón 0.006% - 30 veces</p> <p>Roscón 0.005% - 29 veces</p> <p>(Agua de) Azahar 0.003% - 15 veces</p> <p>Tortell 0.0002% - 1 vez</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Roscón de Reyes 0.004% - 20 veces</p>

	Roscón de hojaldre [Galette des Rois] 0.0004% - 2 veces
<p>Trenza de Almudévar [term("trenza_de_almudévar-x")]</p> <p>La trenza de Almudévar, un municipio de Huesca, se ha convertido en todo un referente. Se trata de un dulce con forma de trenza hecho con hojaldre, azúcar y mantequilla que tiene un relleno de frutos secos. Realmente delicioso. Se ha convertido en todo un souvenir que muchos no dudan en llevarse para consumir o regalar. Mía. (2020, 22 de marzo). [Aragón]</p> <p>Trenza de Almudévar Ingredientes: (2 trenzas hermosas) Masa previa: 150 harina de fuerza 100 ml leche templada 1 cucharadita de levadura seca de panadería (2 g) Masa: 400 g harina de fuerza 100 ml leche templada 50 g mantequilla a temperatura ambiente 2 huevos a temperatura ambiente 80 g azúcar 1 cucharadita de sal 1 cucharadita de levadura seca de panadería (2 g) Para el hojaldrado: 200 g mantequilla Crema pastelera: 200 ml. de leche 2 cucharadas de harina de maíz refinada (Maizena) 2 yemas de huevo 125 g de azúcar 70 g de mantequilla Relleno: nueces pasas sultanas remojadas en brandy almendra laminada Almíbar: 100 g azúcar glasé 50 g agua Mi recetario.es. (2015, 30 de marzo). [Aragón]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>Mantequilla 0.05(1)% - 278 veces</p> <p>Hojaldre 0.038% - 207 veces</p> <p>Frutos secos 0.009% - 50 veces</p> <p>Trenza[s] 0.007% - 37 veces</p> <p>Trenza de Almudévar 0.002% - 10 veces</p>
<p>Yemas [de Santa Teresa [de Ávila]] [de Almazán] [de Burgos] [de Caravaca] [[tostadas] de La Bañeza]] [santa + yema]</p> <p>Yemas de Santa Teresa en Ávila (...) Son unas bolitas de color naranja que reposan en una tartaleta de papel blanco, elaboradas con yema de huevo y un almíbar reducido de agua y azúcar con limón y canela. Se elaboran desde el siglo XIX, aunque su origen no está claro. Siente Castilla y León. (2018, 19 de enero). [Castilla y León]</p> <p>Yemas de Santa Teresa Ingredientes 8 yemas. 200 gr de azúcar. Zumo de limón. Corteza de 1/2 limón. Junta de Castilla y León. (s.f.). [Castilla y León]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Limón 0.119% - 643 veces</p> <p>Almíbar 0.021% - 113 veces</p> <p>Yemas 0.003% - 15 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Yemas de Santa Teresa 0.00(2)% - 9 veces</p> <p>Yemas de Santa Teresa de Ávila 0.0006% - 3 veces</p> <p>Yemas de Almazán 0.0006% - 3 veces</p> <p>Yemas de Burgos 0.0002% - 1 vez</p>

	<p>Yemas de Caravaca 0.0002% - 1 vez</p> <p>Yemas [tostadas] de La Bañeza 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Alajú [de Cuenca] [lempos="alajú-n"]</p> <p>Alajú (...) Esta torta tradicional de herencia árabe está considerada como la precursora del turrón. Elaborada con los mejores productos de la tierra: buena miel, buena almendra y buen pan. Contundente y muy energética. Podrás encontrarla en cualquier pastelería de la ciudad y como postre de muchos restaurantes, que acompañado de una copita de Resolí, el licor más tradicional de la Serranía, es una propuesta ideal. La comida típica. (s.f.). [Castilla-La Mancha]</p> <p>El Alajú es un dulce manchego típico de la sierra conquense. Es una especie de turrón de origen árabe que se prepara con pan, miel y nueces y/o almendras. Se consumía en los meses de invierno por su gran aporte calórico y por su larga durabilidad. Chapela. (s.f.). [Castilla-La Mancha]</p>	<p>Pan 0.190% - 1 032 veces</p> <p>Almendras 0.110% - 597 veces</p> <p>Miel 0.053% - 287 veces</p> <p>Alajú 0.002% - 13 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Alajú de Cuenca 0.0007% - 4 veces</p>
<p>Arroz con leche [asturiano] [requemado] ["arroz" con ...]</p> <p>Arroz con Leche (...) Es una receta muy sencilla, consistente sencillamente en hervir el arroz en leche y azúcar, espolvoreándose seguidamente con vainilla, canela o ralladura de cáscara de limón. Puede servirse tanto frío como caliente, dependiendo de los gustos de cada uno. Tus casas rurales.com. (2017, 23 de octubre). [Asturias]</p> <p>Arroz con leche requemao</p> <p>Pasamos a los postres y el primero de la lista lo ocupa el arroz con leche. En realidad, no es una receta exclusiva de Asturias, pero fue en estas tierras donde se popularizó por varias razones. En parte por la calidad de la leche pues como todos saben, el Principado es el paraíso de las vacas y una de las grandes regiones productoras de lácteos. Arenas, N. (2018, 19 de marzo). [Asturias]</p> <p>El arroz con leche</p> <p>El arroz con leche es muy tradicional en todo el país, pero en este post comentaremos el delicioso arroz con leche asturiano. En esta variedad de arroz se usa el doble de leche, y esto hace que quede súper cremoso y suave, y por encima lleva azúcar caramelizada. Los ingredientes para su elaboración son:</p> <p>4 vasos de leche entera. Medio vaso de azúcar. Medio vaso de arroz redondo. 1 trozo de cáscara de limón. Sal. 25 gramos de mantequilla.</p>	<p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>Arroz 0.105% - 570 veces</p> <p>Canela 0.081% - 439 veces</p> <p>Arroz con leche 0.006% - 31 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Arroz con leche asturiano 0.0007% - 4 veces</p> <p>Arroz con leche requemado 0.0004% - 2 veces</p>

<p>Y por último azúcar quemada o caramelo líquido para cubrirlo. Cortés, A. (2020, 4 de junio). [Asturias]</p>	
<p>[Gaztamera] Cuajada [navarra] [morellana] [lempos="cuajar-v"]</p> <p>La cuajada es un postre que se elabora con leche de oveja mediante el cuajo; un proceso de coagulación natural, donde las enzimas de los lácteos actúan por sí solas. La cuajada tiene una textura suave y cremosa; suele endulzarse con miel o azúcar y, en algunas ocasiones, se consume con frutos secos. Mía. (2020, 23 de marzo). [Navarra]</p> <p>Gaztamera (cuajada Navarra) Ingredientes 1 litro de leche de oveja Cuajo natural Cómo hacer La leche de oveja si es recién ordeñada hay que hervirla para esterilizarla por completo. A la hora de hervir la leche para hacer la gaztamera, el método tradicional es realizar el hervido al fuego con un cazo de hierro e introducir durante la cocción un hierro incandescente para que tome un leve sabor a hierro quemado. Una vez hervida la leche se coloca en un cuenco, se deja enfriar hasta dejarla en una temperatura templada, entre 30 y 40º y se le añade el cuajo natural (la cantidad necesaria viene indicada en el envase), entonces con una cuchara se le dan un par de vueltas a la leche para que el cuajo se distribuya, lo justo. (No excederse en remover) Ya únicamente queda dejar enfriar a temperatura ambiente y posteriormente guardar en la nevera comprobando que se ha cuajado, y una vez bien fría ya está lista para servir con azúcar, miel, frutos secos, canela... al gusto personal. Mujer de elite. (s.f.). [Navarra]</p>	<p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>Miel 0.053% - 287 veces</p> <p>Frutos secos 0.009% - 50 veces</p> <p>[Gaztamera] Cuajada 0.004% - 23 veces</p> <p>Cuajada 0.00(4)% - 21 veces</p> <p>Gaztamera 0.0004% - 2 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Cuajada navarra 0.0004% - 2 veces</p> <p>Cuajada morellana 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Goxua [lempos="goxua-n"]</p> <p>Goxua : Postre de origen vitoriano, cuyos ingredientes básicos son el bizcocho, la nata, y crema pastelera caramelizada.</p> <p>En lo que respecta al goxua , es un dulce típico de Gasteiz y de la cocina vasca. Se consigue cubriendo el fondo de una cazuela de nata montada, seguida de una capa de bizcocho emborrachada con licor, para ser recubierta con crema pastelera. Finalmente, se amanta el postre con caramelo líquido Verde norte.com. (s.f.). [País Vasco]</p> <p>Preparación de Goxua (...) Cortamos el bizcocho con la misma forma del recipiente donde montaremos el Goxua. (...) Ponemos en el recipiente elegido una capa de nata montada, colocamos encima una porción de bizcocho de la misma forma del molde y lo "emborrachamos" con el almíbar que hemos preparado. Por último cubrimos con una capa de crema pastelera (templada la trabajaremos mejor), espolvoreamos una cucharada generosa</p>	<p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>Licor 0.083% - 447 veces</p> <p>Bizcocho 0.027% - 147 veces</p> <p>Goxua 0.004% - 23 veces</p>

<p>de azúcar y la quemamos con un soplete hasta que caramelice y quede así crujiente. Susó, A. (2014, 30 de noviembre). [País Vasco]</p>	
<p>Pan de San Lorenzo [lorenzo + pan]</p> <p>Pan de San Lorenzo (...) Tiene la forma del pan pero en realidad es una torta, que fermenta con manteca y frutas. El pan de San Lorenzo puede comerse en cualquier momento, sólo, con café, vino o mermelada. P.L.V. (20 Minutos). (2007, 8 de noviembre). [Aragón]</p>	<p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>Manteca 0.037% - 198 veces</p> <p>Frutas confitadas 0.003% - 17 veces</p> <p>Pan de San Lorenzo 0.001% - 7 veces</p>
<p>[Empanadillas, pasteles [de batata]] Pastissets de moniato [de boniato] [term("pastel_de_boniato-x")]</p> <p>Pasteles de boniato Estos pasteles tradicionales valencianos han traspasado fronteras, y en Andalucía se llaman empanadillas de batata. Clásicos de navidad, en la masa de boniato es donde reside la magia de estos bocados tan populares en toda la región. Marco, V. (2018, 6 de noviembre). [Comunidad valenciana]</p> <p>Pastissets de moniato Son esas empanadas que se venden en las pastelerías. Tranquilo, son dulces y son muy comunes de nuestra tierra desde hace siglos. Si eres amante del dulce, deberías probarlos, aunque sólo sea por honrar a tu tierra y a los anteriores moradores que se ponían finos a boniatos. Valencia secreta. (2015, 3 de noviembre). [Comunidad valenciana]</p>	<p>Limón 0.119% - 643 veces</p> <p>Aguardiente 0.027% - 145 veces</p> <p>Boniato 0.010% - 52 veces</p> <p>Pastissets de moniato [de boniato] 0.00(2)% - 8 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Empanadillas de boniato 0.0006% - 3 veces</p> <p>Pasteles de boniato 0.0004% - 2 veces</p> <p>Pastissets de Menorca 0.0004% - 2 veces</p> <p>Empanadillas de batata 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Mermelada [de melocotón] [de cerezas] [de fresa] [de naranja] [de pimientos del piquillo] [de albaricoque] [de arándanos] [de calabaza] [de endrinas] [de frutos rojos] [de moras] [term("mermelada_de_melocotón-x")]</p> <p>Mermelada de melocotón y limón Ingredientes Melocotones Limones Azúcar Elaboración Hacer una buena mermelada es, además de tener un buen producto, mantener las proporciones de azúcar y fruta. En este caso seguiremos la proporción de kilo de fruta por kilo de azúcar, sin añadir en ningún caso agua. Y</p>	<p>Limón 0.119% - 643 veces</p> <p>Melocotón 0.015% - 81 veces</p> <p>Cerezas 0.014% - 73 veces</p> <p>Mermelada</p>

<p>por el kilo de melocotones incluiremos un limón de tamaño medio. Región de Murcia digital. (s.f.). [Murcia]</p> <p>Mermelada de cerezas (...) Ingredientes 500gr. de cerezas del Valle del Jerte (deshuesadas) 150gr. de azúcar 100gr. de azúcar moreno El zumo de medio limón La dulce pasión de David. (s.f.). [Extremadura]</p> <p>Los robiols son otra especialidad de la Pascua mallorquina que hoy se disfruta durante todo el año; tienen forma de empanadilla y pueden estar rellenos de cabello de ángel, requesón, crema, chocolate o mermelada de fresa o albaricoque. Illes Balears. (s.f.). [Islas Baleares]</p>	<p>0.011% - 60 veces</p> <p>Fresa 0.003% - 18 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Mermelada de melocotón 0.001% - 7 veces</p> <p>Mermelada de cerezas 0.001% - 7 veces</p> <p>Confitura 0.0009% - 5 veces</p> <p>Mermelada de fresa 0.0009% - 5 veces</p> <p>Mermelada de naranja 0.0006% - 3 veces</p> <p>Mermelada de pimientos del piquillo 0.0004% - 2 veces</p> <p>Mermelada de albaricoque 0.0002% - 1 vez</p> <p>Mermelada de arándanos 0.0002% - 1 vez</p> <p>Mermelada de calabaza 0.0002% - 1 vez</p> <p>Mermelada de endrinas 0.0002% - 1 vez</p> <p>Mermelada de frutos rojos 0.0002% - 1 vez</p> <p>Mermelada de moras 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Pantortillas [de Reinosa] [lempos="pantortilla-n"]</p> <p>Pantortillas de Reinosa: Tienen forma plana y redonda o ligeramente elíptica, hecha de una masa de hojaldre con una capa de azúcar caramelizada en su mitad superior. Dice la</p>	<p>Limón 0.119% - 643 veces</p> <p>Mantequilla 0.05(1)% - 278 veces</p>

<p>tradición popular que solamente en el clima y condiciones de Reinosa puede elaborarse la pantortilla, y que en ningún otro lugar se consigue prepararlas de la misma manera. Conmimochilacuestas. (2018, 30 de septiembre).</p> <p>Pantortillas de reinosa (...) Ingredientes 100 gramos de mantequilla vegana 1 vaso de agua. Zumo de limón. 250 gramos de harina. 50 gramos de azúcar. 1 cucharadita de levadura. Sal. Cortés, A. (2020, 15 de septiembre). [Cantabria]</p>	<p>Hojaldre 0.038% - 207 veces</p> <p>Pantortillas 0.003% - 15 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Pantortillas de Reinosa 0.002% - 12 veces</p>
<p>Turrón [de Jijona, de Xixona] [de Agramunt] [de almendra] [de Cádiz] [duro] [de Alicante] [de Aragón] [de Cataluña] [de chocolate] [guirlache] [negro] [lempos="turrón-n"]</p> <p>Turrones : otro tradicional dulce que no puede faltar en la mesa en las fiestas navideñas. De varios tipos, se pueden encontrar de yema tostada, de frutas, blancos y duros, o de chocolate. Turismo de Madrid. (s.f.). [Madrid]</p> <p>Turrón El duro se llama turrón de Alicante, y el blando de Jijona, donde fabrican los dos, y curiosamente ambos tienen los mismos ingredientes en las mismas cantidades, la elaboración es lo que los hace tan diferentes. Uno de los dulces más internacionales de España, del cual se conoce su fabricación en la zona de Jijona desde hace unos 500 años Marco, V. (2018, 6 de noviembre). [Comunidad valenciana]</p> <p>Turrón negro: se elabora con la almendra entera sin pelar y miel. Tiene un sabor fuerte y dulce, con un aspecto homogéneo, brillante y textura muy crujiente. Soy Baker. (2015, 2 de marzo). [Aragón]</p> <p>Guirlache El turrón de Aragón (...) Ingredientes 400 grs de almendras peladas; 500 grs de azúcar; medio limón en zumo; 1 dl. de aceite de almendras. Red Aragón. (s.f.). [Aragón]</p>	<p>Limón 0.119% - 643 veces</p> <p>Almendras 0.110% - 597 veces</p> <p>Turrón 0.012% - 67 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Alajú 0.002% - 13 veces</p> <p>Turrón de Jijona 0.002% - 10 veces</p> <p>Turrón de Agramunt 0.0007% - 4 veces</p> <p>Turrón de almendra 0.0006% - 3 veces</p> <p>[Pan de Cádiz] Turrón de Cádiz 0.0006% - 3 veces</p> <p>Turrón duro 0.0006% - 3 veces</p> <p>Turrón de Alicante 0.0004% - 2 veces</p> <p>Turrón de Aragón 0.0004% - 2 veces</p> <p>Turrón de Cataluña 0.0004% - 2 veces</p> <p>Turrón de chocolate 0.0004% - 2 veces</p>

	<p>Turrón de Xixona 0.0004% - 2 veces</p> <p>Turrón guirlache 0.0004% - 2 veces</p> <p>Turrón negro 0.0004% - 2 veces</p>
<p>Almendras garapiñadas [almendra + garrapiñar]</p> <p>Almendras garapiñadas Ingredientes 100 gramos de almendras con piel 100 gramos de azúcar 60 mililitros de agua Cocinatis. (s.f.). [Castilla y León]</p> <p>Las almendras garrapiñadas de Lérida son aquellas a las que, crudas, se les añade un delicioso recubrimiento de caramelo, elaborado a partir de azúcar caramelizado. La gastronomía típica. (s.f.). [Cataluña]</p> <p>Las almendras garrapiñadas [de Alcalá] están hechas con almendra y un almíbar de azúcar tostado. Es una receta simple pero exquisita, y que usan con maestría las monjas de clausura del Convento de las Clarisas de San Diego, también llamadas "almendreras". Dream! Alcalá. (2014, 16 de julio). [Madrid]</p>	<p>Almendras 0.110% - 597 veces</p> <p>Caramelo 0.012% - 63 veces</p> <p>Almendras garapiñadas 0.003% - 17 veces</p>
<p>Bombones [de higo] [de chocolate] [extremeños] [term("bombón_de_higo-x")]</p> <p>Las cerezas maceradas se pueden consumir o utilizar para elaborar bombones . Red Aragón. (s.f.). [Aragón]</p> <p>Bombones de higo Uno de los productos artesanos de la repostería tradicional extremeña son los bombones de higo. Se trata de una auténtica exquisitez, para cuya elaboración se usan higos secos, praliné de almendras y chocolate de la más alta calidad. A partir de esta base existen variedades, y los podemos encontrar rellenos de licor, de crema de trufa o de otros sabrosos ingredientes. Tus casas rurales.com. (2017, 9 de octubre).</p>	<p>Almendras 0.110% - 597 veces</p> <p>Chocolate 0.046% - 249 veces</p> <p>Higos 0.010% - 56 veces</p> <p>Bombones 0.00(5)% - 27 veces</p> <p>Bombones de higo 0.001% - 7 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Bombones de chocolate 0.0004% - 2 veces</p> <p>Bombones extremeños 0.0004% - 2 veces</p>
<p>Castañas de mazapán [castaña + mazapán]</p>	<p>Almendras 0.110% - 597 veces</p>

<p>Castañas de mazapán (...) Son bolas de mazapán cubiertas de un caramelo de coloreado, al que se le da forma de castaña. Soy Baker. (2015, 2 de marzo). [Aragón]</p> <p>Castañas de mazapán (...) Están compuestas de mazapán puro (almendra y azúcar) que se moldea y se da forma de dicho fruto. El punto especial es que se bañan casi totalmente en caramelo al punto y color (rojo) adecuados. P.L.V. (20 Minutos). (2007, 8 de noviembre). [Aragón]</p>	<p>Caramelo 0.012% - 63 veces</p> <p>Castañas de mazapán 0.001% - 7 veces</p>
<p>Guirlache [lempos="guirlache-n"]</p> <p>Guirlache El guirlache es un dulce hecho básicamente de almendras y caramelo solidificado típico en España de muchas zonas de la antigua corona de Aragón: Aragón, Cataluña y la Comunidad Valenciana. García Hurtado, M. (2015, 5 de mayo). [Aragón]</p> <p>Guirlache : se elabora con la almendra repelada y tostada, miel y anís en grano. Soy Baker. (2015, 2 de marzo). [Aragón]</p> <p>Guirlache. El turrón de Aragón No es un turrón exclusivo de Aragón, pero está prácticamente considerado como tal tanto por la tradición histórica, como por el trato que turroneiros y pasteleros le han dado con el paso del tiempo. (...) se encuentran recetas que aconsejan misma cantidad de almendras que de azúcar, mientras en el Matarraña, por ejemplo, utilizan una proporción de azúcar. El que está considerado como el turrón más popular de toda España remonta sus orígenes, no del todo fechados con exactitud, en los que se empleaban almendras de nuez y se llamaba "nuégada". Ingredientes 400 grs de almendras peladas; 500 grs de azúcar; medio limón en zumo; 1 dl. de aceite de almendras.</p> <p>Red Aragón. (s.f.). [Aragón]</p> <p>Pero es sin duda la almendra, principal ingrediente de gran parte de los dulces típicos de la zona, la que permite que la Región de Murcia sea famosa por dulces tan degustados como sus Cordiales, sus Almendrados o su Turrón de Guirlache o sus Almendras Garrapiñadas, bocados que se consumen tradicionalmente en la época navideña y elaborados de forma muy artesana. Región de Murcia digital. (s.f.). [Murcia]</p>	<p>Almendras 0.110% - 597 veces</p> <p>Caramelo 0.012% - 63 veces</p> <p>Matalahúva [anís] 0.006% - 31 veces</p> <p>Guirlache 0.003% - 15 veces</p>
<p>[Huesillos] Huesos de santo [extremeños] [term("hueso_de_santo-x")]</p> <p>Los huesos de santo. Son canutillos preparados con almendras. Se toman el 1 de noviembre, día de los</p>	<p>Almendras 0.110% - 597 veces</p> <p>[Huesillos] Huesos de santo 0.00(2)% - 9 veces</p>

<p>Santos. Pueden tener rellenos de muchos sabores: chocolate, crema, coco ... Turismo de Madrid. (s.f.). [Madrid]</p> <p>Huesos de santo: estos dulces canutillos, elaborados con almendras, conmemoran cada 1 de noviembre el día de Todos los Santos y, aunque originariamente estaban rellenos de dulce de yema, en la actualidad existe una amplia variedad de sabores como chocolate, coco, yogur, etc. Turismo de Madrid. (s.f.). [Madrid]</p> <p>Para endulzar este día, nada mejor que los confites típicos que inundarán las pastelerías, como los huesos de santo, los “panellets”, los “bunyols” (buñuelos) o los “rosaris ensucrats” (rosarios dulces), unos grandes collares hechos de golosinas que los padrinos regalan a sus ahijados, quienes lucen, orgullosos, de su dulce complemento durante toda la celebración. Soy rural.es. (2017, 26 de octubre). [Islas Baleares]</p> <p>Los Huesos de Santo, característicos de las vísperas de Todos Los Santos, los dulces de boniato, los pestiños o los besos de novia, son sólo algunos ejemplos más de una amplia variedad de postres en la que tanto las materias primas como los modos de cocinar presentan claras reminiscencias árabes. Región de Murcia digital. (s.f.). [Murcia]</p>	<p>Huesos de santo 0.00(2)% - 8 veces</p> <p>Huesillos de santo 0.0002% - 1 vez</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Huesillos extremeños 0.0002% - 1 vez</p>
<p>[Pella de] Gofio dulce [a la naranja] [lempos="gofio-n"] [lempos="gofio-n"]</p> <p>Gofio dulce (...) La receta original es con gofio, agua y sal, amasándolo hasta obtener la pelota o pella de gofio. Sin embargo, la más habitual (y deliciosa) se hace con gofio, miel, aceite, queso y, a veces, almendras. Coge la pella y vete comiéndola como si de una golosina se tratase. Javier. (2018, 25 de marzo). [Islas Canarias]</p> <p>Pella de gofio dulce Ingredientes (Lo pongo en cucharadas y no en peso porque es como siempre se ha hecho) 5 cucharadas soperas de gofio de millo (maíz) 3 cucharadas soperas de agua 1 y 1/2 cucharadas de miel 2 cucharadas soperas de almendra molida 1 cucharadita de aceite de girasol Una pizca de canela en polvo EL zurrón de los postres. (2018, 24 de mayo). [Islas Canarias]</p>	<p>Almendras 0.110% - 597 veces</p> <p>Miel 0.053% - 287 veces</p> <p>Gofio 0.015 - 83 veces</p> <p>Gofio dulce 0.001% - 7 veces</p> <p>Pella de gofio 0.0004% - 2 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Pella 0.002% - 10 veces</p> <p>gofio a la naranja 0.0004% - 2 veces</p> <p>Pella de gofio 0.0004% - 2 veces</p> <p>Queque casero de gofio</p>

	0.0004% - 2 veces
<p>Rapadura [lempos="rapadura-n"]</p> <p>Rapadura Otro dulce típico canario es la rapadura, también consumido en Andalucía y algunas partes de Sudamérica. Consiste en el jugo de la caña de azúcar cocido y moldeado con la forma deseada. Ideal para acompañarlo con helado</p> <p>Boshdemont, A. (2019, 9 de septiembre). [Islas Canarias]</p> <p>Rapaduras Ingredientes 1 Litro de miel de caña 500grs de azúcar 250grs de almendras 1 Limón verde rallado Matalahúva Canela molida Gofio Preparación En un caldero poner a fuego lento la miel, el azúcar, la canela, el limón rallado y matalahúva. Mantener, sin dejar de remover, hasta que hierva. (...) Cuando esté cuajado, añadir las almendras peladas, tostadas y molidas y el gofio, hasta formar una masa espesa. Remover la masa y la colocar en moldes de aluminio en forma de embudo, engrasados con mantequilla.</p> <p>ARecetas. (s.f.). [Islas Canarias]</p> <p>Rapadura [de Canarias] Su forma cónica es característica de este dulce tradicional de la isla de La Palma, hoy extendido a otras partes de Canarias y cuyo ingrediente principal es la miel de caña. El gofio, por supuesto el azúcar, la almendra, la canela y el limón son sus otros elementos. La receta básica ha dado origen, por influencia también de su industrialización, a variedades como la rapadura de leche, de chocolate (a los niños les encanta), de coco o de huevo.</p> <p>ABC Canarias (R.C.). (2014, 24 de noviembre). [Islas Canarias]</p>	<p>Almendras 0.110% - 597 veces</p> <p>Miel [de caña] 0.053% - 287 veces</p> <p>Gofio 0.015 - 83 veces</p> <p>Rapadura 0.00(2)% - 9 veces</p>
<p>Sacristanes [de Liérganes] [lempos="sacristán-n"]</p> <p>Sacristanes de Liérganes: un hojaldre hecho con harina, mantequilla, sal y azúcar. Tiene forma de lazo y su origen está en los obradores de Torrelavega.</p> <p>Conmimochilacuestas. (2018, 30 de septiembre). [Cantabria]</p> <p>Sacristanes de Liérganes Se trata de unas galletas en forma de lazo y muy crujientes. Harina, mantequilla, sal, azúcar y agua se convierten en los ingredientes perfectos para crear estos dulces típicos de este pueblo ubicado en Trasmiera.</p> <p>El diario Cantabria. (2018, 15 de abril). [Cantabria]</p>	<p>Almendras 0.110% - 597 veces</p> <p>Mantequilla 0.05(1)% - 278 veces</p> <p>Hojaldre 0.038% - 207 veces</p> <p>Sacristanes de Liérganes 0.001% - 7 veces</p>
<p>Tejas [de Alcalá] [de almendra] [de naranja] [lempos="teja-n"]</p> <p>Tejas de Alcalá Las tejas son pastas para acompañar el té, el café, de postre con un vino dulce o un licor, o en cualquier momento que se quiera disfrutar de un tentempié goloso pero ligero, y son muy populares en las pastelerías de Alcalá de Henares. Son un postre emparentado directamente con otros de los postres complutenses, como la costrada y las almendras garrapiñadas, a través de un ingrediente fundamental en la</p>	<p>Almendras 0.110% - 597 veces</p> <p>Mantequilla 0.05(1)% - 278 veces</p> <p>Tejas 0.002% - 10 veces</p>

<p>repostería española: la almendra. Es lo que le da ese sabor especialmente delicioso. Dream! Alcalá. (2014, 16 de julio). [Madrid]</p>	<p><u>Información complementaria</u></p> <p>Tejas de Alcalá 0.0002% - 1 vez</p> <p>Tejas de almendra 0.0002% - 1 vez</p> <p>Tejas de naranja 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Polvorones [de Estepa] [de canela] [lempos="polvorón-n"]</p> <p>Polvorones de Estepa (...) Se trata de un dulce elaborado con azúcar, canela, manteca y harina. Con todos estos ingredientes se hace una masa que se cuece en el horno. Son de pequeño tamaño, y su nombre se debe al hecho de que al comerlos se deshacen en forma de polvo. Tus casas rurales.com. (2020. 11 de febrero). [Andalucía]</p> <p>Polvorones Ingredientes: 250 gramos de manteca de cerdo 250 gramos de azúcar 120 gramos de almendras tostadas 250 gramos de harina 30 gramos de azúcar glas (en polvo) 5 gramos de canela en polvo ralladura de limón semillas de sésamo o amapola (opcionales) Cocina española. (s.f.). [Madrid]</p>	<p>Canela 0.081% - 439 veces</p> <p>Manteca 0.037% - 198 veces</p> <p>Sésamo 0.00(5)% - 26 veces</p> <p>Polvorones 0.00(4)% - 21 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Polvorones de Estepa 0.0007% - 4 veces</p>
<p>Trufas [de chocolate [de Arrese]] [al ronmiel] [lempos="trufan"]</p> <p>Trufas de chocolate elaboradas de manera artesanal por una de las pastelerías más tradicionales de Bilbao. El relleno más clásico es el de chocolate o el de nata, pero también las hay de crema de café, naranja, coñac, baileys o cointreau. Mejor si lo tomas con... Ellas solas son una exquisitez tal que es imposible comer solo una. También pueden acompañarse de un champán o cava. Bilbaoplan. (2019, 30 de septiembre). [País Vasco]</p>	<p>Chocolate 0.046% - 249 veces</p> <p>Ron 0.021% - 113 veces</p> <p>Trufas 0.002% - 10 veces</p> <p>Trufas de chocolate 0.001% - 7 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Trufas al ronmiel 0.0004% - 2 veces</p> <p>Trufas de chocolate de Arrese 0.0004% - 2 veces</p>
<p>Coc de fraga [term("coc_de_fraga-x")]</p>	<p>Nueces 0.032% - 172 veces</p>

<p>El coc de Fraga se puede encontrar en todas las pastelerías de Huesca, y es uno de sus dulces típicos de Huesca. Se elabora alternando membrillo cortado en finas rodajas – a veces, manzana – y capas rectangulares de masa fina y horneándolo. Es habitual poner diferentes frutos secos en cada uno de los pisos. Tus casas rurales.com. (2019, 4 de noviembre). [Aragón]</p> <p>Coc de Fraga: es una masa levada con masa madre, que se corta en rectángulos y se cubre con fruta fresca, membrillo o manzana, frutos secos como nueces o almendras y se hornea. Se cubre con una preciosa capa de azúcar caramelizado. Soy Baker. (2015, 2 de marzo). [Aragón]</p>	<p>Manzana 0.030% - 162 veces</p> <p>Membrillo 0.00(5)% - 26 veces</p> <p>Coc de fraga 0.001% - 7 veces</p>
<p>[Arrop] Arrope [manchego] [de calabaza] [lempos="arrope-n"]</p> <p>Arrope El arrope es el resultado de cocer el mosto de la uva hasta llegar a una densidad con la que sirve de conserva. Se consume en invierno porque antiguamente en esta época del año no se producía miel y servía como endulzante. El arrope es un dulce de la gastronomía murciana que se basa en higos hervidos con calabazate, que es una mezcla de melón, boniato y membrillos. Su característico dulzor se produce de los higos puesto que no se le añade azúcar. Se consume en la fiesta de Todos los Santos y en Navidad. Región de Murcia digital. (s.f.). [Murcia]</p> <p>Arrope manchego (...) Ingredientes Agua de cal Calabaza, Melocotón o Melón Mosto Receta En agua de cal ponemos trozos de calabaza (también puede ser melocotón o melón), pasadas aproximadamente tres horas la sacamos, lavamos bien y reservamos. Ponemos el mosto a cocer hasta que espese, cuando esto suceda añadimos la calabaza que tenemos reservada y dejamos hervir hasta que su textura sea similar a la de un almíbar, momento en que apartamos y en cuanto se enfríe estaría listo para tomar. Rincón de La Mancha. (s.f.). [Castilla-La Mancha]</p>	<p>Higos 0.010% - 56 veces</p> <p>Almíbar (mosto) 0.021% - 113 veces</p> <p>Calabaza 0.021% - 112 veces</p> <p>[Arrop] Arrope 0.004% - 20 veces</p> <p>Arrope 0.004% - 19 veces</p> <p>Arrop 0.0002% - 1 vez</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Arrope manchego 0.0007% - 4 veces</p> <p>Arrope de calabaza 0.0006% - 3 veces</p>
<p>[Pà de figa] Pan de higo [higo + pan]</p> <p>Pan de higo No contiene ni harina ni trigo, así que no es propiamente pan. Se elabora a base de higos secos formando una pasta compacta y densa. Son famosos los de Málaga. Mia. (s.f.). [Andalucía]</p> <p>Ingredientes 500 g de higos secos 50 g de nueces 100 g de almendras tostadas 100 g de harina 1/2 vaso de leche vegetal 1 clavo molido 1 cucharadita de ajonjolí 2 cucharadas de miel de abeja 1 copita de anís seco 50 g aceite de oliva virgen extra Mia. (s.f.). [Andalucía]</p>	<p>Higos 0.010% - 56 veces</p> <p>[Pà de figa] Pan de higo 0.00(2)% - 8 veces</p>

<p>[Dulce de] Membrillo [lempos="membrillo-n"]</p> <p>Este de tipo de quesos hace un maridaje estupendo o con membrillo o mermeladas para la elaboración de tablas de quesos. El gourmet de la Tierra. (s.f.). [Cantabria]</p> <p>[Filloas] Te encantará su versión dulce y más tradicional con relleno de membrillo o de crema de castañas. Cocina andaluza.es. (s.f.). [Galicia]</p> <p>Los "robiols" están hechos de una masa dulce y crujiente y los pueden encontrar rellenos de cabello de ángel, mermeladas de diferentes sabores, membrillo o requesón. Hotel C'an Bonico. (2017, 22 de mayo). [Islas Baleares]</p> <p>También abundan los quesos artesanos de vaca. Quesos a los cuales normalmente se le acompaña un poco de membrillo y unas nueces. Gailurretan. (2020, 27 de junio). [País Vasco]</p> <p>El mostillo es una elaboración que podríamos definir como estacional, debido a que la época en la que se prepara es en vendimias, entre los meses de septiembre y octubre. Ingredientes 4 l de mosto de uvas recién pisadas 2 cucharadas de harina de maíz 120 g de almendras 120 g de nueces Ralladura de piel de naranja al gusto Romero, J. (s.f.). [La Rioja]</p>	<p>Membrillo 0.00(5)% - 26 veces</p> <p>[Dulce de] Membrillo 0.00(2)% - 8 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Mostillo 0.0009% - 5 veces</p>
<p>[Jeringos/jiringos o crepes de mil agujeros] Baghrir [lempos="baghrir-v"]</p> <p>Jeringos o baghrir Ingredientes (para unos 10 jeringos): 250 g sémola de trigo duro (muy fina, no usar la sémola del cuscus, que es más gruesa); 150 g harina de trigo; 1 cucharadita sal; 25 g levadura fresca prensada (1 sobre de levadura seca); 15 g levadura Royal; 600 ml agua tibia. Mare Nostrum: somos europeos. (2009, 26 de enero). [Ceuta y Melilla]</p>	<p>Sémola 0.004% - 23 veces</p> <p>Baghrir 0.001% - 7 veces</p> <p>Jeringos [Melilla] 0.001% - 6 veces</p> <p>Jiringos 0.0004% - 2 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Crepes 0.003% - 18 veces</p>
<p>BEBIDAS</p>	<p>FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)</p>
<p>Brandy [de Jerez] [lempos="brandy-n"]</p> <p>El Brandy es la bebida espirituosa obtenida de aguardientes de vino, con o sin adición de un destilado de vino a menos del 94,8 % del volumen, sin exceder nunca del 50% en grado alcohólico</p>	<p>Vino 0.233% - 1 261 veces</p> <p>Uvas (hollejo) 0.032% - 172 veces</p>

<p>del producto acabado. Se envejece en recipientes de roble durante un año o, como mínimo, durante seis meses si la capacidad de las barricas de roble es inferior a 1.000 litros. El brandy cuenta con un contenido de sustancias volátiles igual o superior a 125 g/hl de alcohol a 100% del volumen, que procede exclusivamente de la destilación o redestilación de las materias primas empleadas y un contenido máximo de metanol de 200 g/hl de alcohol a 100% del volumen. Junta de Andalucía. (s.f.). [Andalucía]</p>	<p>Brandy 0.01(2)% - 63 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Brandy de Jerez 0.0007% - 4 veces</p>
<p>Cava [brut [nature]] [extra [brut] [seco]] [seco] [semi seco] [dulce] [valenciano] [semisecco] [rosado] [extremeño] [catalán] [lempos="cava-n"]</p> <p>Tipos de cava Según la cantidad de azúcar, que se añade con el licor de expedición, se distinguen los siguientes tipos de cava: Brut Nature, de 0 a 3 gramos por litro (sin azúcar añadido). Extra Brut, hasta 6 gramos de azúcar por litro. Brut, hasta 12 gramos. Extra Seco, entre 12 y 17 gramos. Seco, entre 17 y 35 gramos. Semisecco, entre 33 y 50 gramos. Dulce, más de 50 gramos. En el caso del tipo brut nature y extra brut no hay nada de licor de expedición y sólo se añade vino. La falta de azúcares añadidos hace que estos tipos de cava sean más exigentes en cuanto a la calidad, y su producción va en aumento mientras disminuye el semi seco, y el dulce se ha dejado de producir. Comida catalana, gastronomía de Cataluña. (s.f.). [Cataluña]</p> <p>El cava es un tipo de vino espumoso español. Puede ser blanco o rosado. Sólo los vinos producidos con el método tradicional champenoise pueden etiquetarse como "cava". Si se utiliza un proceso diferente, se etiqueta vino espumoso. (...) El cava solía ser referido como champaña española, y todavía se llama así entre los locales. A menudo puedes escuchar las palabras champán o champaña en español o xampany en catalán. AMC – Apartamentos Mayor Centro. (2018, 5 de diciembre). [Madrid]</p>	<p>Vino 0.233% - 1 261 veces</p> <p>Uvas 0.032% - 172 veces</p> <p>Cava 0.018% - 95 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Cava brut 0.001% - 6 veces</p> <p>Cava extra brut 0.0009% - 5 veces</p> <p>Cava valenciano 0.0009% - 5 veces</p> <p>Cava semi seco 0.0007% - 4 veces</p> <p>Cava brut nature 0.0006% - 3 veces</p> <p>Cava extremeño 0.0006% - 3 veces</p> <p>Cava rosado 0.0006% - 3 veces</p> <p>Cava catalán 0.0004% - 2 veces</p> <p>Cava dulce 0.0004% - 2 veces</p> <p>Cava extra seco 0.0004% - 2 veces</p> <p>Cava seco 0.0004% - 2 veces</p>

<p>[Coctel] Cóctel [Cantabria infinita] [mantellina] [láguena [o revuelto]] [reparo] [piña colada] [con cereza del Jerte] [pomada menorquina] [daiquiri [de fresa]] [andaluz] [margarita] [mojito [de pacharán]] [naranja con moscatel] [term("cantabria_infinita-x")], [term("pomada_menorquina-x")]</p>	<p>Vino 0.233% - 1 261 veces</p>
<p>Cantabria Infinita (...), un cóctel que incluye diversos licores y juntos van muy bien. (...) Ingredientes: 5 centilitros de Ron Blanco. 2 centilitros de Vermouth Blanco. 3 centilitros de Jarabe de melón. 2 centilitros de Lima. 10 centilitros de jugo de piña. Material Necesario Coctelera. Decoración Decora este cóctel poniendo un pequeño trozo de melón o piña, también puedes acompañarlos con una guinda roja. Aderezos Cóctel.top. (s.f.). [Cantabria]</p>	<p>Licor 0.083% - 447 veces</p>
<p>Más suave, y en este caso refrescante, es la mantellina. Fruto de mezclar anís, agua, miel y limón, este licor tradicional resulta delicioso si lo sirves frío acompañando algún postre. LMC Properties. (2019, 21 de enero). [Murcia]</p>	<p>Frutas 0.058% - 315 veces</p>
<p>La láguena es una mezcla de anís seco y vino dulce a partes iguales. El reparo, en vez de llevar anís, lleva coñac al que se añade vino dulce. Ambas bebidas están muy dulces por lo que hay que tener cuidado con ellas porque entran con facilidad pero se suben a la cabeza rápido y eso sí, cumplen su función: hacen entrar en calor. En fechas tan especiales como las de la Semana Santa, puedes encontrar chupitos de esta bebida tan característica en prácticamente todos los bares típicos del centro de la ciudad, como la Uva Jumillana o el Quiosco Fénix. De Cartagena.info. (2013, 30 de marzo). [Murcia]</p>	<p>Cóctel 0.028% - 149 veces</p>
<p>Reparo (...) Bebida resultante de la mezcla de brandy con vino dulce a partes iguales. Se usa un vasito de unos de 70 ml. Cartagena ayer y hoy. (s.f.). [Murcia]</p>	<p>Aguardiente 0.027% - 145 veces</p>
<p>Piña colada Ingredientes: Piña natural, azúcar moreno, leche de coco, ron blanco, zumo de piña y hielo picado hasta su granizado. El Faro Ceuta. (2018, 30 de julio). [Ceuta y Melilla]</p>	<p><u>Información complementaria</u></p>
<p>La piña colada es uno de cócteles más versátiles y refrescantes de todo el mundo. Con la piña como ingrediente principal, su preparación y consumo se ha convertido en un auténtico éxito. Su receta se compone de dos onzas de ron blanco, dos onzas de crema de coco, 6 onzas de zumo de piña y hielo. Intu Xanadú. (s.f.). [Madrid]</p>	<p>[Cóctel] Cantabria infinita 0.002% - 11 veces</p>
<p>La Pomada Menorquina es un cóctel típico de Menorca, Islas Baleares. Esta elaborado con limonada y ginebra Xoriguer, elaborada en la población de Mahón. Hay quien la prepara con KAS de limón, o tónica Schweppes, aunque han habido diversas variantes. Su sabor dulce, burbujeante y fresco da a una mezcla típica y conocida para la temporada de verano. (...) La llaman "pomada" por el efecto espumoso que hace al ser mezclada. En Ciutadella la conocen como "gin amb llimonada" o "ginet". (...)</p>	<p>[Cóctel] Mantellina 0.00(2)% - 8 veces</p>
	<p>[Cóctel] Láguena [o revuelto] 0.001% - 6 veces</p>
	<p>[Cóctel] Reparo 0.001% - 6 veces</p>
	<p>[Cóctel] Piña colada 0.001% - 6 veces</p>
	<p>Cóctel con cereza del Jerte 0.0009% - 5 veces</p>
	<p>[Cóctel] Pomada menorquina 0.0009% - 5 veces</p>
	<p>[Cóctel] Daiquiri [de fresa] 0.0007% - 4 veces</p>
	<p>Cóctel andaluz 0.0007% - 4 veces</p>
	<p>[Cóctel] Margarita 0.0007% - 4 veces</p>
	<p>[Cóctel] Mojito [de pacharán]</p>

<p>Ingredientes: 50 ml Gin Xoriguer 100 ml Limonada (zumo de limón natural o limonada casera) Rodaja o media luna de limón (opcional) Menta fresca (tallo o corazón) (opcional) Hielo en cubitos Spanish Liquors. (s.f.). [Islas Baleares]</p> <p>Daiquiri Con origen cubano, este combinado se suele preparar con ron de la tierra. Fue en el país donde un ingeniero de una mina de hierro llamado Jennings Cox se animó a crear esta mezcla: fruto de la casualidad, un día recibió una visita, pero no tenía ginebra a mano, por lo que uso el ron mezclado con limón y azúcar para rebajar el sabor. Uno de los lugares más clásicos para beber esta delicia es El Floridita, un bar cubano que se considera la cuna del daiquiri, donde utilizan el ron, el zumo de limón y el jarabe simple. Intu Xanadú. (s.f.). [Madrid]</p> <p>Cóctel andaluz Ingredientes: 1 copa de Jerez fino seco (6cl). 2 copas de zumo de naranja (12cl). 2 cucharadas de azúcar o sirope simple. Cóctel vip. (s.f.). [Andalucía]</p> <p>El margarita El cóctel margarita es una mezcla entre tequila, licor de naranja, jugo de limón, hielo y sal. Intu Xanadú. (s.f.). [Madrid]</p> <p>Mojito de limón Ingredientes: limón, toque de lima, azúcar moreno, hierbabuena, ron y hielo picado. Si es sin alcohol, obviar el ron, claro. El Faro Ceuta. (2018, 30 de julio). [Ceuta y Melilla]</p> <p>Mojito de Palo mallorquín 5cl Palo Mallorquin 2 Trozos de lima 2cl Jarabe de Ginger 9 Hojas de hierbabuena Terminamos con sifón o ginger ale Excursions a Cabrera. (2020, 4 de mayo). [Islas Baleares]</p> <p>Naranja con moscatel (Taronja amb moscatell) Ingredientes 4 naranjas 4 cucharadas de azúcar 1 vaso de moscatel Fundació Institut Català de la Cuina i de la Cultura Gastronòmica (Fundación Instituto Catalán de la Cocina, FICCG). (s.f.). [Cataluña]</p>	<p>0.0007% - 4 veces</p> <p>[Cóctel] Naranja con moscatel 0.0007% - 4 veces</p> <p>Coctel 0.0006% - 3 veces</p>
<p>[EI] Lorencito [lempos="lorencito-n"]</p> <p>¿Qué es el lorencito? (...) Es una bebida a base de vino blanco (si el vino es denominación de origen Rueda o aunque sea algún vino de la tierra blanco, mejor que mejor) y refresco gaseoso con un toque de limón, principalmente Sprite o Seven Up. Es importante que se sirva muy frío. Por sus características, es una bebida que entra muy bien, es refrescante y contiene poquito alcohol, aunque es importante no mezclarla con otras bebidas alcohólicas. ¿Por qué un lorencito no es un rebujito? (...) El rebujito, es típico de Andalucía, y suele hacerse con vino blanco manzanilla o fino, mientras que el lorencito se realiza sobre todo con vino de Rueda, de la provincia de Valladolid.</p>	<p>Vino 0.233% - 1 261 veces</p> <p>Refresco [de limón] 0.009% - 50 veces</p> <p>[EI] Lorencito 0.001% - 7 veces</p>

Pucela project. (2013, 1 de septiembre). [Castilla y León]	
<p>[Kalimotxo o kalimitxo] Calimocho [de vino] [lempos="calimocho-n"]</p> <p>Otro de los cócteles típicos del verano a base de vino tinto y refresco es el calimocho bien fresquito. a diferencia de la sangría o tinto de verano, donde el vino tinto a emplear debe tener cierta calidad, para el calimocho debe ser malo. cuanto más malo sea el tinto, mejor. El refresco para hacer calimocho al modo tradicional tiene que ser de cola. y también hay quien defiende que a peor calidad de este refresco, mejor será el calimocho. Fuerte Hoteles. (2019, 31 de julio).</p>	<p>Vino 0.233% - 1 261 veces</p> <p>Refresco [cola] 0.009% - 50 veces</p> <p>[Kalimotxo o kalimitxo] Calimocho 0.005% - 28 veces</p> <p>Calimocho 0.002% - 13 veces</p> <p>Kalimotxo 0.002% - 13 veces</p> <p>Refresco de cola 0.001% - 6 veces</p> <p>Kalimitxo 0.0004% - 2 veces</p>
<p>Limónada [de vino [casera]] [term("limonada_de_vino-x")]</p> <p>Limónada Otra bebida muy típica de Semana Santa, consiste en una combinación de vino, limón, azúcar y canela mezclados, dando como resultado una bebida deliciosa y fácil de encontrar estos días de Semana Santa. La gastronomía típica. (s.f.). [Castilla y León]</p> <p>La limonada "es un producto típico nuestro de León", con el vino tinto como "base", aunque antaño también se elaboraba con vino rosado porque "cada maestrillo tiene su librillo" a la hora de "darle ese sabor especial" y de otorgarle a la bebida tiempo de maceración. Diario de León. (2014, 27 de marzo). [Castilla y León]</p> <p>Limónada de vino típica de León Seguramente pocas bebidas se consuman tanto en el mundo como la tradicional limonada leonesa casera durante la Semana Santa de León. El sabrosista. (2018, 19 de marzo). [Castilla y León]</p>	<p>Vino 0.233% - 1 261 veces</p> <p>Limón 0.119% - 643 veces</p> <p>Canela 0.081% - 439 veces</p> <p>Limónada 0.008% - 44 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Zumo de limón 0.01(4)% - 73 veces</p> <p>Limónada de vino 0.00(2)% - 8 veces</p> <p>Zumo de lima 0.00(2)% - 8 veces</p> <p>Limónada casera 0.0007% - 4 veces</p> <p>Zumo de piña 0.0007% - 4 veces</p> <p>Zumo de uva</p>

	<p>0.0004% - 2 veces</p> <p>Jugo de uva 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Rebujito [lempos="rebuje-n"]</p> <p>Rebujito clásico (...) Ingredientes Para 6 personas Vino manzanilla (blanco) o Fino, Montilla Moriles o similar75 ml refresco de lima o gaseosa500 ml Hierbabuena ramas 4 Hielo abundante Directo al paladar. (s.f.). [Andalucía]</p> <p>El rebujito clásico es una deliciosa bebida, ideal para la hora del aperitivo ya que es muy grande su poder refrescante en los días de primavera y de verano. Está estupendo con conservas de pescado, con aceitunas y con cualquiera de nuestras recetas de aperitivos. Podemos añadir algún ramillete de hierbabuena en cada vaso con un par de hielos nuevos y sobre éstos servir el rebujito bien frío. Directo al paladar. (s.f.). [Andalucía]</p>	<p>Vino 0.233% - 1 261 veces</p> <p>Hierbabuena 0.012% - 67 veces</p> <p>Refresco 0.009% - 50 veces</p> <p>Rebujito 0.005% - 28 veces</p>
<p>Sangría [de cava] [navarra] [blanca [o clarea]] [de sidra] [term("sangría_de_cava-x")]</p> <p>La sangría es una de las típicas bebidas de verano con alcohol. Un refrescante cóctel de verano cuyo elemento característico es el vino tinto. Dependiendo de la receta que utilicemos para elaborarla, añadiremos otras bebidas alcohólicas como el brandy o el coñac. El melocotón, el limón, la naranja, el azúcar, la canela y una bebida carbónica como la gaseosa son otros de los elementos indispensables para elaborar una sangría al modo tradicional. Añadir otras frutas como piña, refrescos de limón o naranja o hacer la sangría con vino blanco, cava o cualquier otra bebida alcohólica depende de la creatividad y gustos de quien la elabora. Fuerte Hoteles. (2019, 31 de julio). [Andalucía]</p> <p>Sangría de cava con frutas Esta sangría de cava con frutas es una sangría en la que el cava sustituye al clásico vino tinto y el resultado es igualmente riquísimo y muy refrescante. (...) Ingredientes (1,5 litros) 1 botella de cava de 750 ml. 1 melocotón. 1 kiwi. 1 cucharada sopera de azúcar blanco. 1 limón. 1/2 naranja. Cubitos de hielo. Recetas de... ¡Escándalo! (2018, 15 de septiembre). [Cataluña]</p> <p>La base típica es el vino tinto, de donde le viene el nombre de "sangría" que evoca el color de la sangre. También puede hacerse con vino blanco, en cuyo caso se llama sangría blanca ó clarea . s> Con vino blanco es conocida en recetarios antiguos con la palabra inglesa cup. En Cataluña es frecuente hacerla con cava, en cuyo caso es sangría de cava. Puede utilizarse cualquier vino pero el más adecuado es un tinto joven afrutado. The Spanish Food. (s.f.). [Castilla-La Mancha]</p>	<p>Vino 0.233% - 1 261 veces</p> <p>Frutas 0.058% - 315 veces</p> <p>Sangría 0.020% - 109 veces</p> <p>Refresco 0.009% - 50 veces</p> <p>Gaseosa 0.006% - 34 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Sangría de cava 0.002% - 10 veces</p> <p>Clarea 0.0007% - 4 veces</p> <p>Sangría blanca 0.0006% - 3 veces</p> <p>Sangría de sidra 0.0006% - 3 veces</p> <p>Sangría navarra 0.0004% - 2 veces</p>

<p>Tinto de verano [term("tinto_de_verano-x")]</p> <p>El tinto de verano, al igual que la sangría, son bebidas de verano que ya puedes comprar en cualquier supermercado listas para beber. Pero si quieres tomar un tinto de verano de calidad, mejor pedirlo en un buen restaurante, bar o chiringuito. No usarán un vino tinto reserva, pero tampoco un vino peleón. un vino joven o de crianza es suficiente para elaborar un tinto de verano de calidad. El tinto de verano clásico es el que se consigue de una mezcla equilibrada de vino tinto y gaseosa. Aunque cada día son más las personas que prefieren el refresco de limón en lugar de la gaseosa. Y añadirle unas rodajitas de naranja y/o limón, junto a unos buenos cubitos de hielo. Fuerte Hoteles. (2019, 31 de julio). [Andalucía]</p> <p>Tinto de verano Aquí hay otra bebida relacionada con el verano. La traducción significa vino de verano y describe una bebida refrescante que a menudo se conoce como "la sangría del pobre". Al igual que la sangría, está hecha de vino tinto que se mezcla con jugo de limón o agua de gas. Al hacer esta bebida en casa, también puede agregar trozos de limón para realzar el sabor. AMC – Apartamentos Mayor Centro. (2018, 5 de diciembre). [Madrid] Intu Xanadú. (s.f.). [Madrid]</p>	<p>Vino 0.233% - 1 261 veces</p> <p>Limón 0.119% - 643 veces</p> <p>Refresco [de limón] 0.009% - 50 veces</p> <p>Gaseosa 0.006% - 34 veces</p> <p>Tinto de verano 0.002% - 10 veces</p>
<p>[Vermú o] Vermut [blanco] [de pacharán] [de Mallorca] [negro] [rojo] [lempos="vermut-n"]</p> <p>Vermú: Es un vino blanco en el que se han macerado determinadas mezclas de hierbas y especias, dominadas por el ajeno. Turismo de Madrid. (s.f.). [Madrid]</p> <p>El vermut es una de las bebidas más típicas de Tarragona que tienes que probar si estas en esta provincia. Tus casas rurales.com. (2019, 7 de octubre). [Cataluña]</p> <p>El origen de la tradición de hacer el vermut se debe a que la marca Martini fue adquirida por la empresa catalana Bacardí, que fue la que popularizó la bebida en la zona. Bordi, R. (2020, 11 de mayo). [Cataluña]</p> <p>Vermut casero Ingredientes 1 litro de vino blanco/ o de vino tinto 1 cucharadita y 1/2 de ajeno Una cucharada de hojas de manzanilla 2 clavos de olor 3 palitos de canela 2 hojas de salvia Unas ramitas de cilantro La cascara de una naranja y la de un limón 1/2 cucharadita de genciana 3 cucharadas de azúcar Okdiario. (2017, 20 de septiembre). [Cataluña]</p> <p>Vermut de Pacharán No podemos dejar pasar la moda del vermut. Así que esta es nuestra propuesta para preparar un vermut con Pacharán. Ingredientes para hacer Vermut de Pacharán: Pacharán Kantxa Vermut Blanco (30ml) Zumo de lima (2-3 limas, 30ml) Cubitos de hielo Viguisa. (s.f.). [Navarra]</p>	<p>Vino 0.233% - 1 261 veces</p> <p>Naranja 0.051% - 275 veces</p> <p>[Vermú] Vermut 0.006% - 32 veces</p> <p>Vermut 0.00(5)% - 27 veces</p> <p>Vermú 0.0009% - 5 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Vermut blanco 0.0007% - 4 veces</p> <p>Vermut de pacharán 0.0004% - 2 veces</p> <p>Vermut de Mallorca 0.0002% - 1 vez</p> <p>Vermut negro 0.0002% - 1 vez</p>

	Vermut rojo 0.0002% - 1 vez
<p>Vino [blanco] [tinto] [de Rioja] [rosado] [chacolí/txakolí [de Álava]] [de Castilla y León] [de pitarra] [champán] [clarete] [de Navarra] [de pago] [champagne] [[de] moscatel] [de Formentera] [de Jerez] [de malvasía [de Lanzarote]] [de Murcia] [de nueces] [champaña] [term("vino_blanco-x")], [term("vino_tinto-x")], [term("vino_rosado-x")], [term("vino_de_la Rioja-x")], [term("vino_de_pitarra-x")], [term("vino_de_navarra-x")]</p> <p>Castilla-La Mancha es la región vitícola mayor del mundo con más de 700.000 hectáreas dedicadas al cultivo de la viña, que suponen aproximadamente el 8% de la superficie vitícola mundial, alrededor del 12% de la Europea y alrededor de la mitad de la superficie de viña de España. Esta región tiene más superficie vitícola que la mayoría de los países vitivinícolas (aisladamente), con la excepción de Francia, Italia y Rusia. En esta región se elabora aproximadamente el 50% en volumen de la producción total del país [España]. Asociación de enología de Castilla La-Mancha. (s.f.). [Castilla-La Mancha]</p> <p>Los vinos blancos y rosados bien fresquitos son otras de las bebidas más demandadas cuando llega el verano en Andalucía. Fuerte Hoteles. (2019, 31 de julio). [Andalucía]</p> <p>La base vínica típica es el vino tinto, de donde le viene el nombre de sangría que evoca el color de la sangre. Vinos La Mancha. (2018, 6 de agosto). [Castilla-La Mancha]</p> <p>No podemos hablar de la Rioja sin hacer referencia a sus vinos. La zona vinícola de Rioja se divide en tres partes: la Rioja Alta, la Rioja Alavesa y la Rioja Baja. (...) Se producen vinos blancos, rosados y tintos, siendo los más conocidos estos últimos. Se trata de un vino con historia reconocido internacionalmente. Valero, A. (2019, 9 de junio). [La Rioja]</p> <p>La D.O. Navarra es conocida por sus vinos rosados secos elaborados con variedad Garnacha. Hernando, A. (2017, 4 de septiembre). [País Vasco]</p> <p>Los vinos típicos de Ávila, una de las provincias de Castilla y León, están bendecidos por el río Alberche y sobre todo por el río Duero, que alberga a las zonas vitivinícolas reconocidas del Bierzo, Cigales, Ribera del Duero, Rueda... Después de una buena comida nada mejor que una buena bebida, y lo mejor y te recomiendo es que pruebes los vinos de Burgos, una delicia de esta provincia castellana. En la en la provincia de Burgos se produce vino con Denominación de Origen Ribera del Duero y Ribera de Arlanza, dos excelentes vinos para acompañar la gastronomía típica del lugar. La gastronomía típica. (s.f.). [Castilla y León]</p>	<p>Vino 0.233% - 1 261 veces</p> <p>Uvas 0.032% - 172 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>[Vino] Blanco 0.042% - 227 veces</p> <p>[Vino] Tinto 0.02(4)% - 128 veces</p> <p>Vino de Rioja 0.00(4)% - 19 veces</p> <p>[Vino] Rosado 0.002% - 13 veces</p> <p>[Vino] Txakolí [de Álava] 0.002% - 13 veces</p> <p>Vino de Castilla y León 0.002% - 10 veces</p> <p>Vino de pitarra 0.002% - 10 veces</p> <p>[Vino] Champán 0.00(2)% - 9 veces</p> <p>[Vino] Clarete 0.00(2)% - 9 veces</p> <p>[Vino] Chacolí 0.00(2)% - 8 veces</p> <p>Vino de Navarra 0.001% - 7 veces</p> <p>Vino de pago 0.001% - 6 veces</p> <p>[Vino] Champagne 0.0009% - 5 veces</p> <p>[Vino de] Moscatel 0.0009% - 5 veces</p> <p>Vino de Formentera</p>

<p>El txakoli [chacolí] es una bebida que está resurgiendo de sus cenizas. En los últimos años son muchos los vascos que toman esta bebida asiduamente por las zonas de bares de sus pueblos y/o ciudades. Turismo vasco. (s.f.). [País Vasco]</p> <p>Nuestra recomendación es que cuando vayas a tomar tu plato de migas lo acompañes con las bebidas extremeñas que tomaban nuestros abuelos como un buen vino de pitarra , fabricado artesanalmente de forma natural y sin ningún añadido químico. Sabor a Extremadura. (s.f.). [Extremadura]</p> <p>A menudo puedes escuchar las palabras champán o champaña en español o xampany en catalán. Sin embargo, el nombre champagne posee protección de origen, por lo que, de acuerdo con las leyes de la UE, no se puede utilizar para describir la bebida tradicional española. AMC – Apartamentos Mayor Centro. (2018, 5 de diciembre). [Madrid] Intu Xanadú. (s.f.). [Madrid]</p> <p>Normalmente no se elaboraba de forma aislada, sino que se mezclaba con uvas y/o mostos blancos para elaborar vinos claretos o tintos de poco color, que eran demandados en algunas zonas en las décadas de los 70 y 80. Asociación de enología de Castilla La-Mancha. (s.f.). [Castilla-La Mancha]</p> <p>El vino de Pago es una figura con especial reconocimiento, regulada por Ley Foral, que protege a los vinos de alta calidad provenientes de viñedos con características especiales. Los vinos bajo esta denominación proceden de viñas ubicadas en un determinado paraje con características propias que lo diferencian de otros de su entorno y cuyo nombre lleva al menos 5 años utilizándose entre los habitantes de la zona. La uva, la elaboración y el embotellado deberán realizarse dentro del pago y criarse de forma separada de otros vinos. Reyno de Navarra. (s.f.). [Navarra]</p> <p>Tradicionalmente han destacado los vinos blancos y los vinos licorosos: vino rancio, vino de garnatxa, vino de moscatel , vino blanco. Comida catalana, gastronomía de Cataluña. (s.f.). [Cataluña]</p> <p>El ingrediente principal de este cóctel es el Jerez , vino nacido en esta sureña región. Tierra de contrastes únicos y bellos. Cóctel vip. (s.f.). [Andalucía]</p> <p>De hecho, se recomienda probar el vino local. Entre ellos, destaca el vino malvasía de Lanzarote, que logra conquistar los paladares de todos los turistas. De hecho, Shakespeare lo mencionó en algunas de sus obras como canary wine. Grandinetti, A. (2020, 21 de octubre).). [Islas Canarias]</p>	<p>0.0007% - 4 veces</p> <p>Vino de Jerez 0.0007% - 4 veces</p> <p>Vino de malvasía 0.0007% - 4 veces</p> <p>Vino de Murcia 0.0007% - 4 veces</p> <p>Vino de nueces 0.0007% - 4 veces</p> <p>[Vino] Tostadillo 0.0007% - 4 veces</p> <p>[Vino] Champaña 0.0004% - 2 veces</p>
--	---

<p>La provincia de Murcia tiene tres denominaciones de origen vinícolas que se caracterizan por producir vinos con muchos matices, diversidad y sobre todo calidad. (...) Por ello la diversidad de denominaciones de origen en una región tan pequeña, donde se elaboran vinos de calidad y llenos de peculiaridades. Tres denominaciones de origen certifican la calidad de los vinos murcianos: Bullas, Jumilla y Yecla. Además, de existir dos vinos de la tierra: Campo de Cartagena y Abanilla. Vinos y licores Cutanda. (s.f.). [Murcia]</p> <p>Vino de nueces Este preparado se usa como vino dulce, pero también como bebida estimulante del apetito, tanto era así que antiguamente incluso era prescrito por médicos y matronas y era consumido por los niños; hoy en día, el alcohol ha quedado erradicado de los recetarios médicos y además, en cualquier forma y cantidad, está proscrito para los niños. Red Aragón. (s.f.). [Aragón]</p>	
<p>[Vino quemado] Poncho navideño [lempos="poncho-j"]</p> <p>El poncho navideño (o vino quemado) es una receta muy popular en muchos hogares de la Hoya de Huesca. A la receta se le pueden añadir otros ingredientes, como higos secos o incluso algún fruto seco. Ingredientes Litro y medio de vino tinto Una manzana pequeña Medio membrillo Media_docena de ciruelas secas sin hueso Un puñado pequeño de pasas Tres orejones de melocotón Dos cucharadas de azúcar Dos cucharadas soperas colmadas de miel Un poco de canela Red Aragón. (s.f.). [Aragón]</p>	<p>Vino 0.233% - 1 261 veces</p> <p>Frutas 0.058% - 315 veces</p> <p>Frutos secos 0.009% - 50 veces</p> <p>Poncho navideño 0.0007% - 4 veces</p>
<p>[Vino] Tostadillo [lempos="tostadillo-n"]</p> <p>El Tostadillo , color hermoso de topacio, tónico, fortificante, aromático, que no teme competencia con los mejores vinos andaluces, y que puede gloriarse de no tener más sustancias que el zumo de las uvas del alba, y aun de algunas nerucas: á no dudar, es uno de los más ricos productos de Liébana. Para hacerle se escogen en los días próximos á la vendimia los racimos mejores de las expresadas excelentes yendas, ó clases de uvas; se cuelgan en sitio ventilado; y cuando, pasadas algunas semanas, han perdido la humedad, se desgranar, se estrujan ó presan, y resulta el riquísimo vino, que puede conservarse muchos años. Fraile, A. (2018, 12 de octubre). [Cantabria]</p>	<p>Vino 0.233% - 1 261 veces</p> <p>Uvas 0.032% - 172 veces</p> <p>Tostadillo [Vino] 0.0007% - 4 veces</p>
<p>[Zurra [manchega] o] Zurracapote [lempos="zurracapote-n"]</p> <p>El zurracapote (o zurra) es una bebida elaborada a partir de una mezcla de vino clarete, aunque también hay quien lo prepara con vino tinto o blanco, azúcar, canela y limón. Esta sería la base común a la mayoría de los zurracapotes que se elaboran en nuestro país. Sin embargo, la receta admite múltiples variaciones, casi tantas como lugares donde se hace esta</p>	<p>Vino [tinto o clarete] 0.233% - 1 261 veces</p> <p>Frutas 0.058% - 315 veces</p> <p>Aguardiente 0.027% - 145 veces</p>

<p>bebida. Partiendo desde la elección del vino (clarete, blanco e incluso tinto); pasando por la adición de diferentes tipos frutas: melocotón, naranja, plátano, etc.; y terminando por la utilización de variados procesos de elaboración y medidas de los ingredientes. Vivanco. (s.f.). [Castilla-La Mancha]</p> <p>Zurracapote Ingredientes 16 litros de vino clarete. 2 litros de agua. 1,5 kg de azúcar blanco. 4-5 limones. Canela en rama (2 trozos). Haro turismo. (s.f.). [La Rioja]</p> <p>La zurra es una bebida consistente en una mezcla que toma como base el vino tinto, al que se añaden frutas como melocotones, naranjas o limones, además de azúcar y canela. La gastronomía típica. (s.f.). [La Rioja]</p>	<p>[Zurra] Zurracapote 0.013% - 68 veces</p> <p>Zurracapote 0.008% - 44 veces</p> <p>Zurra 0.004% - 24 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Zurra manchega 0.0004% - 2 veces</p>
<p>Crema de orujo [casera] [term("crema_de_orujo-x")]</p> <p>La crema de orujo es una mezcla que se puede consumir en forma de bebida, o bien también puede ser utilizada para realizar platos dulces, como la tarta de crema de orujo. Por eso hoy te contamos cómo hacer una crema de orujo casera. Okdiario. (2020, 19 de mayo). [Asturias]</p> <p>La crema de orujo es una bebida de aproximadamente 15 grados, dulce y concentrada, ideal para servirla durante la sobremesa, junto con el café. También puede utilizarse para acompañar cualquier tipo de postre. Aunque la crema de orujo se encuentra a la venta tanto en licorerías como en supermercados, también podemos elaborarla nosotros mismos, a partir de unos pocos ingredientes. (...) ingredientes: Aguardiente orujo de Potes Cantabria (300 ml.). Leche condensada (bote de 370g.). Café molido (2 cucharadas). Cacao en polvo (una cucharada). Un flan de huevo o vainilla (opcional). Anchoas de Luxe. (s.f.). [Cantabria]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>Aguardiente 0.027% - 145 veces</p> <p>Crema de orujo 0.00(5)% - 26 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Crema de orujo casera 0.0006% - 3 veces</p>
<p>Leche merengada [leche + merengada]</p> <p>La leche merengada es una bebida deliciosa, sana y refrescante, que gusta a grandes y pequeños. Es una bebida típica de la gastronomía española a base de leche y clara de huevo, que se endulza con azúcar y se aromatiza con canela. Se prepara en heladerías y horchaterías de toda la geografía española. Entre nosotros. (2019, 17 de mayo). [Comunidad valenciana]</p>	<p>Huevos 0.216% - 1 173 veces</p> <p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>Leche merengada 0.004% - 20 veces</p>
<p>Café [con leche] [asiático] [de olla [o de puchero]] [barraquito] [expreso] [bombón] [Belmonte] [caleta] [helado] [negro] [soluble] [con hielo] [term("café_asiático-x")], [term("café_de_olla-x")]</p>	<p>Leche 0.125% - 678 veces</p> <p>Licor 0.083% - 447 veces</p>

<p>El agua, la cerveza y el café encabezan esta lista, en la que, por el contrario, el vino, las bebidas espirituosas y los néctares sufren un retroceso. Sin embargo, la Comunidad aragonesa, a pesar de seguir esta misma tendencia que el conjunto del país, presenta un panorama diferente liderando los ránquines de consumo de vino, whisky y brandy.</p>	<p>Café 0.065% - 352 veces</p>
<p>Colás, T. (2018, 15 de julio). [Aragón]</p>	<p><u>Información complementaria</u></p>
<p>Café con leche - Este es un expreso con leche. Es probablemente el tipo de café más popular en España. Café cortado - Expreso con una gota de leche. Café descafeinado – Para quienes no soportan la cafeína. Café con hielo: café expreso con un vaso de hielo, una bebida perfecta para los días calurosos de verano en Madrid. Algunos cafés ofrecen variedades, por lo que puede tomar un café con jarabes y sabores interesantes, como el café con leche con jarabe de avellana.</p>	<p>Café con leche 0.003% - 18 veces</p>
<p>AMC – Apartamentos Mayor Centro. (2018, 5 de diciembre). [Madrid]</p>	<p>Café asiático 0.002% - 12 veces</p>
<p>El café asiático se prepara con leche condensada, café, licor 43, un grano de café, corteza de limón, canela... Y siempre se sirve en una copita de cristal.</p>	<p>Café de olla [o de puchero] 0.001% - 6 veces</p>
<p>Calvo Alonso, B. (2019, 14 de febrero). [Murcia]</p>	<p>[Café] Barraquito 0.001% - 7 veces</p>
<p>Café de Olla Ingredientes 7 cucharadas soperas de café 3 cucharadas soperas de café Malta, (cebada tostada) 1/2 vaso de anís seco, (no se debe de poner anís dulce) 1/4 de azúcar, 1 litro de agua. un colador de tela Cómo hacer Café de olla paso a paso: Ponemos en una olla 1 litro de agua y dejamos que hierva y echamos el café y la malta. Cuando hierva dejar que suba 2 o 3 veces, apagamos el fuego y dejar reposar de 1 hora. Pasado este tiempo lo colamos con un colador de tela y añadimos el anís y el azúcar. Dejar reposar, calentar antes de servir. Se toma en vasos pequeños.</p>	<p>[Café] Expreso 0.001% - 7 veces</p>
<p>Las recetas de madres y abuelas del campo de Cartagena. (2018, 7 de mayo). [Murcia]</p>	<p>[Café] Bombón 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Barraquito (...) Este café destaca por su cremosidad y sabor. Se prepara con café y leche, leche condensada, licor 43 y un toque de canela y cáscara de limón. Está delicioso y su presentación es muy vistosa. Se sirve en un vaso de cristal que permite ver las diferentes capas de la bebida.</p>	<p>[Café] Belmonte 0.0007% - 4 veces</p>
<p>Grandinetti, A. (2020, 21 de octubre). [Islas Canarias]</p>	<p>Café con hielo 0.0007% - 4 veces</p>
<p>¿Qué es un café Belmonte? Pues es un combinado de café muy sencillo y consiste en un Café Bombón al que se le añade un chorro de Brandy. Quizá muchos no estéis familiarizados con la receta del Bombón. Así que os aclaramos también que un café bombón es un café expreso al que se le añade una buena dosis de leche condensada. Nótese que cuando la dosis es menor, en algunas zonas se le llama "Café Manchado". La receta del Café Belmonte, es muy habitual de las zonas del sur de España, más concretamente del Mediterráneo, como por ejemplo Murcia. El café Bombón también es una variedad de esta zona,</p>	<p>Café helado 0.0007% - 4 veces</p>
	<p>[Café] Negro 0.0007% - 4 veces</p>
	<p>Café soluble 0.0007% - 4 veces</p>

<p>en otros lugares de España o no existe o se le aplica otro nombre como "biberón". En Murcia, al gozar de un clima privilegiado con muchos días de calor, es muy frecuente pedir el bombón con hielo, para obtener así una bebida muy dulce y refrescante Salzillo. (2015, 26 de febrero). [Murcia]</p>	
<p>[Carajillo o] Cremaet [lempos="cremaet-n"]</p> <p>Cremat, carajillo, cremaet valenciá El Cremaet, carajillo, cremat,...etc. En cada lugar recibe una denominación y se prepara de manera similar. (...) Necesitaremos por cada cremat; Un trozo de piel de limón Un trocito de canela en rama Dos granos de café Dos cucharadas de azúcar (o de miel) Licor, puede ser ron blanco de caña, coñac, brandy, anís, orujo...u otro licor Café expreso Según en que zona mediterránea lo suelen preparar en vaso de cristal, (normalmente de baja altura, ancho de arriba y estrecho de abajo) o en recipiente pequeño y bajo de barro cocido (...). Bajo ha de quedar el licor, luego la capa del café y por último la crema del mismo, que claro está en casa, no quedará con la misma cremosidad del que pueda conseguir una máquina de café profesional (...) Es importante que queden las tres capas. Se puede degustar en vasito de barro, que nos mantendrá el "cremaet" más tiempo caliente o en el típico vasito de cristal de carajillo. El calaixet de la iaia. (s.f.). [Comunidad valenciana]</p>	<p>Limón 0.119% - 643 veces</p> <p>Licor 0.083% - 447 veces</p> <p>Café [expreso] 0.065% - 352 veces</p> <p>[Carajillo] Cremaet 0.002% - 11 veces</p> <p>Cremaet 0.001% - 6 veces</p> <p>Carajillo 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Agua de Asturias [asturias + agua]</p> <p>Agua de Asturias 2 naranjas peladas 1 limón pelado 200 gr. de azúcar 1 bandeja de cubitos de hielo 1 botella de sidra champanada, tipo "El Gaitero" Poner todos los ingredientes en el vaso y programar 2 min. a vel. 5-7-9 óo si prefieres que se disuelva bien el azúcar, tritura las naranjas y el limón con el azúcar y un poco de la sidra antes de introducir los cubitos y programar la Th. Comoju. (2009, 7 de enero). [Asturias]</p>	<p>Limón 0.119% - 643 veces</p> <p>Naranja 0.051% - 275 veces</p> <p>Sidra 0.031% - 169 veces</p> <p>Agua de Asturias 0.0007% - 4 veces</p>
<p>Agua de Murcia [murcia + agua]</p> <p>Agua de Murcia (...) es una bebida que se sirve muy fría y que entra de una manera... (...) Se acompaña con palomitas de maíz, una peli o buena compañía a disfrutar. </Ingredientes 4 raciones Limones (1/4) de litro 1 botella cava semiseco 30 ml Vodka 1 cda azúcar hielo picado Pasos Primero hay que exprimir los limones, hasta obtener aproximadamente 1 /4 litro de zumo natural. En una jarra grande hay que echar el cava y el vodka y añadir el zumo de limón, el azúcar y remover la mezcla bien. Probar si se necesita más azúcar añadir, poner el hielo picado y remover, servir en copas. Puriña. (2011, 6 de marzo). [Murcia]</p>	<p>Limón 0.119% - 643 veces</p> <p>Cava 0.018% - 95 veces</p> <p>Vodka 0.004% - 23 veces</p> <p>Agua de Murcia 0.0009% - 5 veces</p>
<p>Granizado [de rebujito] [de limón] [lempos="granizado-n"]</p>	<p>Limón</p>

<p>El granizado de limón es un clásico en las terrazas de verano, ¿a quién no le gusta ese frescor y el sabor del limón al succionar? Delgado, S. (2019, 26 de junio). [Comunidad valenciana]</p> <p>[Bebida] Mentireta: 1/2 de café licor y 1/2 de agua-limón (granizado de limón) Valencia bonita.es. (s.f.). [Comunidad valenciana]</p> <p>Granizado de rebujito Eva Arguiñano prepara un refrescante granizado de rebujito con hielo picado, vino fino, gaseosa y zumo de lima. Es una bebida típica de Andalucía muy popular en las ferias y romerías. Ingredientes (4 personas): 600 ml de gaseosa 200 ml de vino fino 3 limas 1/2 k de hielo aroma de limón hojas de hierbabuena confetis multicolores Arguiñano, E. (s.f.). [Andalucía]</p>	<p>0.119% - 643 veces</p> <p>Licor 0.083% - 447 veces</p> <p>Granizado 0.002% - 11 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Granizado de rebujito 0.001% - 6 veces</p> <p>Granizado de limón 0.0007% - 4 veces</p>
<p>Horchata [de chufa] [con fartons] [de arroz] [de melón] [de morro] [de sésamo] [lempos="horchata-n"]</p> <p>Este zumo elaborado a partir de la chufa se creó por primera vez en Valencia, y se dice que fue el mismísimo rey Jaime I quien la bautizó, cuando matizó a una moza que la bebida no era simple leche de chufa sino "or, xata" (oro, chata).</p> <p>La horchata de chufa es una bebida refrescante muy popular en la comunidad valenciana. Su consumo en verano se ha extendido al resto del país, gracias a su exquisito sabor. Se elabora con agua, azúcar y chufas, así como algunos potenciadores de sabor, como pueden ser la canela y la cáscara de limón.</p>	<p>Limón 0.119% - 643 veces</p> <p>Canela 0.081% - 439 veces</p> <p>Horchata 0.009% - 48 veces</p> <p>Chufa 0.006% - 33 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Horchata de chufa 0.00(2)% - 9 veces</p> <p>Horchata con fartons 0.0004% - 2 veces</p> <p>Horchata de arroz 0.0002% - 1 vez</p> <p>Horchata de melón 0.0002% - 1 vez</p> <p>Horchata de morro 0.0002% - 1 vez</p> <p>Horchata de sésamo</p>

	0.0002% - 1 vez
<p>Limónada [de limón] [lempos="limonada-n"]</p> <p>La limonada clásica es una de las bebidas de verano más antiguas. uno de los refrescos de limón de elaboración casera, que ahora podemos comprar listo para beber. pero como todo en la vida, la materia prima con la que se elabora cada limonada, sea casera o de fábrica, en lata o en botella, es fundamental para obtener una limonada exquisita y saludable. Mejor una limonada hecha al momento, con limones de calidad, poca azúcar y nada de conservantes ni colorantes. La receta tradicional de limonada es cada vez más empleada para realizar bebidas refrescantes con otras frutas. ahora puedes pedir en muchos bares y restaurantes limonada de sandía, de piña, de frambuesa o de melocotón.</p> <p>Fuerte Hoteles. (2019, 31 de julio). [Andalucía]</p> <p>Ingredientes limonada casera Los ingredientes necesarios para hacer limonada casera son los siguientes: 2 Limones 40 gr de azúcar 250 ml de agua</p> <p>Spanish Liquors. (s.f.). [Islas Baleares]</p>	<p>Limón 0.119% - 643 veces</p> <p>Gaseosa 0.006% - 34 veces</p> <p>Limónada [zumo de limón] 0.001% - 6 veces</p>
<p>Queimada [gallega] [lempos="queimada-v"]</p> <p>“La queimada es una bebida alcohólica muy popular en Galicia. (...) La bebida se elabora con aguardiente y azúcar, a los cuales se añade alguna corteza de limón o naranja. En algunas zonas se añaden unos granos de café sin moler, y en trozos de manzana o de uva.” (Tus casas rurales.com, 2019, 2 de diciembre). [Galicia]</p> <p>“La más popular y especial de todas las bebidas gallegas es, sin duda alguna, la queimada. Se elabora en un recipiente de barro cocido y esmaltado, con aguardiente blanco, azúcar y cáscara de limón. Hay quien le añade un poco de café y hay otros que le ponen algunas frutas. Se le prende fuego y, al tiempo que se revuelve con un cucharón, se recita el conjuro (conxuro) de la queimada, mientras se levantan las llamas.” (Pato, S., 2018, 1 de agosto). [Galicia]</p>	<p>Limón 0.119% - 643 veces</p> <p>Café 0.065% - 352 veces</p> <p>Aguardiente 0.027% - 145 veces</p> <p>Queimada 0.00(4)% - 21 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Queimada gallega 0.0007% - 4 veces</p>
<p>Refresco [de limón] [de naranja] [de cola] [term("refresco_de_limón-x")], [term("refresco_de_cola-x")]</p> <p>“El refresco para hacer calimocho al modo tradicional tiene que ser de cola. y también hay quien defiende que, a peor calidad de este refresco, mejor será el calimocho.” (Fuerte Hoteles, 2019, 31 de julio). [Andalucía]</p> <p>“Los refrescos Para hacer un buen rebujito, es necesario utilizar algún refresco carbónico tal como gaseosa blanca o con sabor a lima o limón. Los utilizados más habitualmente son el 7Up y el Sprite, pero también aquí podéis utilizar los que más os gusten.”</p> <p>Directo al paladar. (s.f.). [Andalucía]</p>	<p>Limón 0.119% - 643 veces</p> <p>Naranja 0.051% - 275 veces</p> <p>Caramelo [refresco de cola] 0.012% - 63 veces</p> <p>Refresco 0.009% - 50 veces</p>

<p>[Sobre la sangría] Es frecuente utilizar refrescos gaseosos de naranja o de limón o gaseosa. (The Spanish Food, s.f.). [Castilla-La Mancha]</p> <p>[Sobre la clara de cerveza] “En esta mezcla, el cambio de la gaseosa por refresco de limón se ha convertido en una alternativa a la clara de cerveza tradicional.” (Fuerte Hoteles, 2019, 31 de julio). [Andalucía]</p>	<p><u>Información complementaria</u></p> <p>Refresco de limón 0.002% - 11 veces</p> <p>Refresco de naranja 0.001% - 7 veces</p> <p>Refresco de cola 0.001% - 6 veces</p>
<p>Licor [de café] [mistela] [de hierbas] [de orujo] [de cerezas [o garrofal]] [de manzana] [43] [mejunje] [palo de Mallorca [o palo mallorquino, palo amb sifó]] [de crema catalana] [de plátano] [de guindas] [de naranja] [casero] [de anís] [de guindillas] [de madroño] [absenta [ajenjo]] [de bellotas] [de té moruno] [de almendras] [de limón] [de castaña] [de menta] [de nueces] [francés] [ponche asturiano] [term("café_licor-x")], [term("licor_de_hierba-x")], [term("licor_de_orujo-x")], [term("licor_de_manzana-x")], [term("licor_de_crema_catalana-x")], [term("licor_de_plátano-x")], [term("licor_de_crema-x")], [term("licor_de_guinda-x")], [term("licor_de_naranja-x")]</p> <p>La mistela es un licor muy conocido en Valencia que se define como un vino dulce y que coloquialmente se la conoce como "misteleta". La mistela de Turís o Teulada son las referencias más conocidas. Los ingredientes de la mistela es el zumo de uva, aguardiente, azúcar, clavo y café molido o en grano. Es un licor con muchas variantes, dependiendo de las especias con que se elaboren. La mistela hay que tomarla muy fría. Valencia bonita.es. (s.f.). [Comunidad valenciana]</p> <p>“El licor de orujo se recomienda consumirlo bastante frío para disfrutar de todo su sabor, es mucho mejor si está refrigerado, pero también puede tomarse con un par de piedras de hielo.” (La gastronomía típica, s.f.). [Cantabria]</p> <p>“En Cataluña, Comunidad Valenciana y Murcia hay numerosos licores que forman parte de su gastronomía tradicional. El <i>licor de crema catalana</i>, el de arroz, el de aromas de Montserrat y el anís son las bebidas espirituosas típicas de Cataluña. El licor de naranja, cítrico, propia de la región, se consume en toda la Comunidad Valenciana. De esta región procede el <i>licor Carmelitano</i>, que lleva uva y más de 30 hierbas medicinales, pero también el cantueso, preparado con la flor y pedúnculo de la planta. En la zona alicantina, predomina el herbero, que contiene salvia, manzanilla, o hierba luisa, entre otros ingredientes, y también es típico el <i>licor de turrón</i>. La Región de Murcia tiene un licor conocido mundialmente: el <i>licor 43</i>.” (García-Pozuelo, B., 2019, 9 de septiembre). [Castilla y León]</p>	<p>Licor 0.083% - 447 veces</p> <p>Café 0.065% - 352 veces</p> <p>Uvas 0.032% - 172 veces</p> <p>Hierbas aromáticas 0.00(5)% - 25 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Licor de café 0.005% - 28 veces</p> <p>[Licor] Mistela 0.005% - 28 veces</p> <p>Licor de hierbas 0.004% - 24 veces</p> <p>Licor de orujo 0.002% - 13 veces</p> <p>Licor de cerezas [o garrofal] 0.002% - 12 veces</p> <p>Licor de manzana 0.002% - 10 veces</p> <p>[Licor] 43 0.002% - 10 veces</p> <p>[Licor] Mejunje 0.00(2)% - 9 veces</p> <p>[Licor] Palo de Mallorca [o palo mallorquino, palo amb sifó]</p>

<p>“En Lugo, también es típico el <i>licor de café</i> y el de guindas gallegas, de la zona de Ferrol. En el Principado de Asturias, se elabora el tradicional anís de la Asturiana, pero el <i>licor café</i> también es habitual en las mesas de la región. Los cántabros aprovechan los Picos de Europa para elaborar su histórico <i>licor de hierbas</i> que tiene un ingrediente único: el té de puerto o de roca de Liébana.” (García-Pozuelo, B., 2019, 9 de septiembre). [Castilla y León]</p>	<p>0.00(2)% - 9 veces</p> <p>Licor de crema catalana 0.00(2)% - 8 veces</p> <p>Licor de plátano 0.001% - 7 veces</p>
<p>“El garrofal o <i>licor de cerezas</i> es una receta que mezcla el sabor dulce de la fruta con el más fuerte del alcohol. Ingredientes: 1 kg de cerezas maduras y sin defectos, 750 grs. de azúcar, 1 litro de orujo.” (Red Aragón, s.f.). [Aragón]</p>	<p>Cointreau 0.001% - 7 veces</p> <p>Licor de guindas 0.001% - 6 veces</p>
<p>“<i>Licor de manzana</i>. Ingredientes: 2 manzanas, 100 gramos de azúcar, 1 clavo (especia), 1 rama de canela en rama, aguardente.” (El rincón de casa el caminero, 2014, 18 de agosto). [Asturias]</p>	<p>Licor de naranja 0.001% - 6 veces</p> <p>Licor casero 0.0009% - 5 veces</p>
<p>“El <i>palo mallorquín</i> está hecho a partir de plantas medicinales de color oscuro, denso y viscoso. Su composición parte de una infusión de corteza de quina y raíces de genciana con azúcar quemado (caramelo) y alcohol etílico de una graduación entre 25% y 36%.” (Excursions a Cabrera, 2020, 4 de mayo). [Islas Baleares]</p>	<p>Licor de anís 0.0009% - 5 veces</p> <p>Licor de guindillas 0.0009% - 5 veces</p>
<p>“Destacan también como bebidas la escorzonera (cebada malteada y azúcar), los revueltos (mezcla de anises con vino) y la retacía o ratafía (jugos de frutas con <i>licores</i>). Hace años los niños tomaban muchos de estos mejunjes con diversos fines como combatir el apetito o el raquitismo.” (Red Aragón, s.f.). [Aragón]</p>	<p>Licor de madroño 0.0009% - 5 veces</p> <p>Néctar 0.0009% - 5 veces</p>
<p>“Licor de guindillas. Ingredientes: 1 botella de ron de 40º, 3/4 kg de guindas maduras, 1/2 kg de azúcar, 1 vaso de agua, 1/2 caña de canela.” (Cabildo de Gran Canaria, s.f.). [Islas Canarias]</p>	<p>[Licor] Absenta [ajenjo] 0.0007% - 4 veces</p> <p>[Licor] Café caleta 0.0007% - 4 veces</p>
<p>“<i>Licor de madroños</i>. Ingredientes: 400 g de madroños, 8 granos de café, 1 ramita de canela, 150 g de azúcar, 75 de agua, media cucharadita de aroma de vainilla, 700 ml de anís, o hasta llenar el recipiente.” (Okdiario, 2017, 5 de febrero). [Madrid]</p>	<p>Licor de bellotas 0.0007% - 4 veces</p> <p>Licor de té moruno 0.0007% - 4 veces</p>
<p>“<i>Licor de pacharán</i>, canela y café Ingredientes: 1 litro de anís de 28 grados, 200 g de endrinas maduras (pacharanes), 50 g de azúcar, 1 rama de canela, 5 granos de café.” (Poley, D., 2015, 26 de agosto). [Navarra]</p>	<p>Licor de almendras 0.0007% - 4 veces</p>
<p>“El <i>café caleta</i> es un rico licor elaborado con café, brandy, pieles de naranja, ron, y limón, y un toque de canela.” (La gastronomía típica, s.f.). [Islas Baleares]</p>	<p>Licor de limón 0.0007% - 4 veces</p>
<p>“<i>Café caleta</i>. No puede faltar después de una comida entre amigos, aprende cómo hacerlo tú mismo. Ingredientes: 400 gr de café molido, 250 gr azúcar, 1/2 l de agua, 1 botella de brandy,</p>	<p>Chupito de licor 0.0006% - 3 veces</p> <p>Chupito de orujo 0.0006% - 3 veces</p>

<p>1 botella de ron, la cáscara de 1 limón, la cáscara de 1 naranja.” (Diario de Ibiza, s.f.). [Islas Baleares]</p>	<p>Baileys galego 0.0004% - 2 veces</p> <p>Licor de castanha 0.0004% - 2 veces</p> <p>Licor de menta 0.0004% - 2 veces</p> <p>Licor de nueces 0.0004% - 2 veces</p> <p>Licor francés 0.0004% - 2 veces</p> <p>[Licor] Ponche asturiano 0.0004% - 2 veces</p>
<p>Suau [lempos="suau-n"]</p> <p>Suau, una bebida refrescante. Ingredientes: 3/4 de vaso de gaseosa muy fría, 1/4 vaso de café frío, una pizca azúcar avainillada, una pizca de canela, 1 cucharadita de azúcar. (...) Mezclamos el café con el azúcar avainillada, la canela y el azúcar. Removemos. En un vaso grande ponemos el café aromatizado y endulzado. Volcamos la gaseosa por encima y servimos. (...) El suau tiene que tomarse muy frío, si le queremos agregar hielo picado, debemos subirle un poco la proporción de café. La cucharada de azúcar es opcional, por lo que si no somos golosos no hace falta que ha echemos, y al contrario si somos golosos podemos añadirle dos o tres, a nuestro gusto. Hay que hacerlo en un vaso grande ya que cuando agregamos la gaseosa la bebida empieza a ‘hervir’ haciendo mucha espuma.” (Trujillo, J., s.f.). [Cataluña]</p>	<p>Canela 0.081% - 439 veces</p> <p>Café 0.065% - 352 veces</p> <p>Gaseosa 0.006% - 34 veces</p> <p>Suau 0.0007% - 4 veces</p>
<p>Agua de Valencia [term("agua_de_valencia-x")]</p> <p>“El <i>agua de Valencia</i> es un cóctel originario de la provincia de Valencia, que se creó en los años 50 y que hoy en día sigue siendo muy popular. (...) Su elaboración es muy sencilla, tan solo se necesita azúcar, ginebra, vodka y champan o cava. A esto se le añade uno de los productos autóctonos de esta provincia, el zumo de naranja. También hay diversas variaciones a este cóctel, pudiéndose añadir otras bebidas con alcohol como el ron o la sidra.” (Sensación rural, 2020, 4 de febrero). [Comunidad valenciana]</p> <p>“Si buscas algo más exótico te recomiendo el cóctel piña colada, y para las ocasiones especiales el sorbete de limón con o sin cava, ideal para cambiar de sabor durante el transcurso de un largo menú, o el elegante cóctel Cosmopolitan. (...) [<i>Agua de Valencia</i>] Ingredientes (1,5 litros más el hielo): 500 ml de zumo de naranja, 500 ml de cava o champagne, 250 ml de ginebra,</p>	<p>Naranja 0.051% - 275 veces</p> <p>Cava 0.018% - 95 veces</p> <p>Ginebra 0.005% - 29 veces</p> <p>Agua de Valencia 0.003% - 17 veces</p>

<p>250 ml de vodka, 1/2 naranja, cubitos de hielo.” (Recetas de... ¡Escándalo!, 2020, 26 de julio). [Comunidad valenciana]</p>	
<p>Zumo [de naranja] [de pomelo] [term("zumo_de_naranja-x")]</p> <p>“Este verano recarga tus defensas e hidrátate con zumo de naranja, una bebida tan valenciana como sana.” (Delgado, S., 2019, 26 de junio). [Comunidad valenciana]</p> <p>“El agua de Valencia es un preparado que se conoce desde los años 50 y en sus ingredientes no puede faltar <i>zumo de naranja</i> y champán o cava, ginebra al 50%, azúcar, vodka y ginebra.” (Bodegas Comenge, 2017, 23 de enero). [País Vasco]</p>	<p>Naranja 0.051% - 275 veces</p> <p>Zumo 0.034% - 184 veces</p> <p>Zumo de naranja 0.007% - 39 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Jugo 0.015% - 79 veces</p> <p>Mosto 0.0006% - 3 veces</p> <p>Zumo de pomelo 0.0004% - 2 veces</p>
<p>Chocolate a la taza [con churros] [lempos="chocolate-n"]</p> <p>“<i>Chocolate a la taza</i>: con la llegada del frío esta bebida, caliente y densa se convierte en el complemento perfecto de los churros en los desayunos y meriendas que se sirven en los locales de nuestra ciudad.” (Turismo de Madrid, s.f.). [Madrid]</p>	<p>Chocolate 0.046% - 249 veces</p> <p>Chocolate a la taza 0.003% - 18 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Chocolate a la taza con churros 0.0006% - 3 veces</p>
<p>Anís [de Chinchón] [Paloma] [Atxa] [del Mono] [lempos="anís-n"]</p> <p>“Los <i>anises</i> son los que tienen mayor contenido de alcohol. El Tres Caires, típico mallorquín, es uno de los más fuertes, con 52°. Después está de la Paloma, que tiene la Denominación de Origen de Alicante y un contenido alcohólico entre 40° y el 55°. El chinchón de Madrid también está entre los más fuertes, con una graduación que oscila desde los 35° a los 74°, en función de si es dulce o seco. Con un nivel medio de alcohol está el pacharán, típico de Navarra País Vasco y Castilla y León, pues no supera los 30° de alcohol. Entre los de menor graduación se encuentra el resolí (1518°) o el licor de crema catalana (17°).” (García-Pozuelo, B., 2019, 9 de septiembre). [Castilla y León]</p>	<p>Anís 0.046% - 247 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Anís de Chinchón 0.0009% - 5 veces</p> <p>Anís Paloma 0.0006% - 3 veces</p> <p>Anís de Atxa 0.0004% - 2 veces</p> <p>Anís del Mono 0.0002% - 1 vez</p>

<p>[Patxarán] Pacharán [casero] [navarro] [lempos="pacharán-v"]</p> <p>“El <i>pacharán</i> es un licor propio de Navarra, aunque en País Vasco, incluso en Castilla y León, hay tradición de beberlo.” (García-Pozuelo, B., 2019, 9 de septiembre). [Castilla y León]</p> <p>“El <i>pacharán</i> o <i>patxarán</i>, es una bebida alcohólica a base de anís y endrinas. (...) Para hacer un <i>pacharán casero</i> necesitamos: 75 cl. de anís para <i>pacharán</i> 27o de alcohol endrinas 4-5 granos de café (opcional) 1 rama de canela (opcional).” (Cocina sabrosa, 2014, 8 de agosto). [Castilla y León]</p> <p>“<i>Patxarán (pacharán) casero</i>. Se elabora básicamente con anís crema y endrinas (o patxaranes, o arañones...) silvestres que se recogen a mediados/finales de verano (o incluso principios de otoño, todo depende de la zona). Los que gustan del <i>pacharán</i> simple y puro, es decir una maceración en crema de anís de endrinas, sin más. Se venden normalmente garrafas de 3 litros de anís especial para realizarlo, siendo mejor el de 26º o más, pues en la elaboración pierde algo de grado.” (Con pan, s.f.). [La Rioja]</p>	<p>Anís 0.046% - 247 veces</p> <p>Pacharán 0.013% - 69 veces</p> <p>Endrinas 0.007% - 39 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Pacharán casero 0.00(3)% - 14 veces</p> <p>Patxarán 0.0006% - 3 veces</p> <p>Pacharán navarro 0.0004% - 2 veces</p>
<p>Aguardiente de orujo [de Liébana [o liebaniego]] [de Potes] [de Galicia] [blanco] [de café] [de miel] [term("aguardiente_de_orujo-x")]</p> <p>“El <i>aguardiente de orujo</i> con Denominación Geográfica Orujo de Liébana es otro de los productos cántabros que gozan con mayor reconocimiento dentro y fuera de Cantabria.” (Cantabria Infinita, s.f.). [Cantabria]</p> <p>“Los <i>orujo</i>s también podemos encontrarlos en menor medida, pero siendo importantes. Existen orujos de hierbas y de otro tipo, aunque los más conocidos y consumidos en el Principado son las cremas. De este tipo tenemos cremas de orujo que, aunque no son típicas de Asturias en sí, se consumen habitualmente como la de Liébana o la de El Coterón, de realización cántabra.” (lorigem.com, s.f.). [Asturias]</p>	<p>Uvas (hollejo) 0.032% - 172 veces</p> <p>Orujo 0.027% - 146 veces</p> <p>Aguardiente 0.027% - 145 veces</p> <p>Aguardiente de orujo 0.002% - 10 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Orujo de Liébana [o liebaniego] 0.001% - 7 veces</p> <p>Orujo de Potes 0.001% - 6 veces</p> <p>Orujo de Galicia 0.0009% - 5 veces</p> <p>Orujo blanco 0.0007% - 4 veces</p> <p>Grappa [grapa] 0.0002% - 1 vez</p>

	<p>Orujo de café 0.0002% - 1 vez</p> <p>Orujo de miel 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Ratafía [lempos="ratafía-n"]</p> <p>“La ratafía catalana es una bebida tradicional hecha principalmente con nueces verdes propias de Cataluña, que no se debe confundir con otros licores con los que comparte nombre y origen. Elaboración: consiste en la maceración de nueces verdes en una mezcla hidroalcohólica o aguardiente, que suele ser de vino, aunque también se utiliza anís, durante un periodo de unos dos meses a "sol i serena", es decir, a la intemperie para que la acción del sol produzca la síntesis de los taninos y el oscurecimiento de la mezcla. Al líquido obtenido de la maceración se le añade jarabe o azúcar, alcohol o aguardiente y en muchos casos caramelo. (...) Entre sus ingredientes es habitual encontrar plantas aromáticas como la salvia, la hierba luisa, el tomillo, la menta, la albahaca, romero, hinojo, etc. y especias como canela, clavo de olor, anís estrellado, jengibre, nuez moscada, etc. (...) El resultado final es de color ambarino, aunque cambia dependiendo de la fabricación, con un sabor fresco por las hierbas y con un ligero final amargo que le aporta la nuez verde.” (Licores y otras cosas más, s.f.). [Cataluña]</p>	<p>Nueces (verdes) 0.031% - 169 veces</p> <p>Aguardiente 0.027% - 145 veces</p> <p>Especias 0.023% - 126 veces</p> <p>Ratafía 0.00(2)% - 9 veces</p>
<p>Sidra [asturiana] [de manzana] [casera] [term("sidra_asturiana-x")] [term("sidra_de_manzana-x")]</p> <p>“La <i>sidra</i> es la bebida más típica de Asturias y un perfecto acompañamiento a todos estos platos típicos. La <i>sidra</i> debe ser bebida escanciada en culines y es tradición que todos los del grupo beban del mismo vaso. El principal ingrediente de la <i>sidra</i> es la manzana, de la cual se fermenta durante dos o tres meses hasta conseguir una <i>sidra</i> natural que podremos degustar en multitud de sidrerías.” (Tus casas rurales.com, 2017, 23 de octubre). [Asturias]</p> <p>“La <i>sidra asturiana</i>: es un símbolo de la identidad asturiana. La cantidad y calidad de manzanas que puede encontrarse en esta región permite que la producción de sidra sea abundante y muy alabada por todos los que visitan Asturias.” (Restaurante Ferreiro, 2017, 5 de febrero). [Asturias]</p>	<p>Sidra 0.031% - 169 veces</p> <p>Manzana 0.030% - 162 veces</p> <p>Información complementaria</p> <p>Sidra asturiana 0.00(2)% - 9 veces</p> <p>Sidra de manzana 0.00(2)% - 8 veces</p> <p>Sidra casera 0.0004% - 2 veces</p>
<p>Aguardiente de hierbas [term("aguardiente_de_hierba-x")]</p> <p>“El <i>aguardiente de hierbas</i> (augardente de herbas) es otro de los clásicos. Se elabora a partir del aguardiente blanco, amparado por la Denominación Geográfica Aguardiente/Orujo de Galicia, en el que se ponen a macerar las hierbas. Estas pueden ser</p>	<p>Orujo 0.027% - 146 veces</p> <p>Hierbas aromáticas 0.00(5)% - 25 veces</p>

<p>tales como menta, manzanilla, hierba luisa, romero, orégano, tomillo, cilantro, azahar, hinojo, nuez moscada y canela. El <i>aguardiente de hierbas</i> ha de contar con menos de 100 gramos de azúcar por litro, ya que a partir de esa cifra se trataría de licor de hierbas.” (Pato, S., 2018, 1 de agosto). [Galicia]</p> <p>“El <i>aguardiente de hierbas</i> ha de contar con menos de 100 gramos de azúcar por litro, ya que a partir de esa cifra se trataría de licor de hierbas.” (Pato, S., 2018, 1 de agosto). [Galicia]</p>	<p>Aguardiente de hierbas 0.0007% - 4 veces</p>
<p>Cerveza [artesana] [artesanal] [catalana] [sin alcohol] [tostada] [con gaseosa] [gourmet] [con refresco] [lempos="cerveza-n"]</p> <p>“La mejor manera de tomarlo [cazón en adobo] es recién frito y es muy típico a la hora del aperitivo con una <i>cerveza</i> bien fría.” (Pato, S., 2018, 1 de agosto). [Galicia]</p> <p>“Si te gusta la <i>cerveza</i> te aconsejo que veas este ranking de las mejores cervecerías de León.” (El sabrosista, 2018, 19 de marzo). [Castilla y León]</p> <p>“<i>Cerveza artesana</i>: Son poco conocidas, pero no por ello de peor calidad. Como no pueden competir en producción y distribución con las grandes marcas, estas <i>cervezas artesanas</i> de Mallorca apuestan por embotellar también sabores propios de la tierra, como la flor del naranjo o el cilantro, así como por dejar totalmente a un lado cualquier tipo de aditivo artificial.” (Pure Salt Luxury Hotels Blog, 2017, 16 de octubre). [Islas Baleares]</p>	<p>Cerveza 0.024% - 132 veces</p> <p>Cereales 0.002% - 13 veces</p> <p>Malta 0.00(2)% - 8 veces</p> <p>Lúpulo 0.0009% - 5 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Cerveza artesana 0.001% - 6 veces</p> <p>Cerveza artesanal 0.0007% - 4 veces</p> <p>Cerveza catalana 0.0007% - 4 veces</p> <p>Cerveza sin alcohol 0.0007% - 4 veces</p> <p>Cerveza tostada 0.0007% - 4 veces</p> <p>Caña 0.0004% - 2 veces</p> <p>Cerveza con gaseosa 0.0004% - 2 veces</p> <p>Cerveza gourmet 0.0004% - 2 veces</p> <p>Cerveza con refresco 0.0004% - 2 veces</p>
<p>Clara [de cerveza [con gaseosa] [con refresco de limón]] [lempos="claro-j"]</p>	<p>Cerveza 0.024% - 132 veces</p>

<p>“<i>Clara de cerveza</i>. Otra manera de tomar cerveza en verano es mezclándola con gaseosa. La gaseosa aclara el color de la cerveza. De ahí el nombre de esta bebida tan típica del verano. La gaseosa, de sabor más dulce, también hace que se suavice el amargor típico de la cerveza. En esta mezcla, el cambio de la gaseosa por refresco de limón se ha convertido en una alternativa a la clara de cerveza tradicional. Para evitar posibles errores, al pedir una <i>clara de cerveza</i> en un restaurante, bar o chiringuito, especifica si la quieres con gaseosa o con refresco de limón.” (Fuerte Hoteles, 2019, 31 de julio). [Andalucía]</p>	<p>Refresco [de limón] 0.009% - 50 veces</p> <p>Gaseosa 0.006% - 34 veces</p> <p>Clara de cerveza 0.001% - 6 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>[Clara] Con gaseosa 0.0002% - 1 vez</p> <p>[Clara] Con limón 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Ron [miel] [o ronmiel [de Canarias]] [blanco] [añejo] [canario] [negrito] [term("ron_miel-x")]</p> <p>“El <i>ron</i> puede definirse como: La bebida espirituosa producida exclusivamente de la fermentación alcohólica y la destilación, bien de melazas o de jarabes procedentes de la elaboración de azúcar de caña, bien del propio jugo de la caña de azúcar, y destilada a menos de 96% del volumen. (...) Esta bebida se caracteriza por poseer un grado alcohólico mínimo de 37,5% del volumen, no estando permitida la adición de alcohol, diluido o no.” (Junta de Andalucía, s.f.). [Andalucía]</p> <p>“El <i>ron miel</i> también es muy utilizado para la elaboración de recetas dulces y postres como por ejemplo trufas al <i>ron miel</i>, bananas en hojaldre al <i>ron miel</i>, manzanas asadas al <i>ron miel</i> y pastel de frutas secas y <i>ron miel</i>. (...) El <i>ron miel</i> es apropiado para realizar cualquier tipo de cóctel, entre los cócteles más habituales elaborados con <i>ron miel</i> están el conocido mojito y el cubalibre, aunque también se estila mucho consumirlo sólo con hielo.” (Valero, L., 2012, 20 de enero). [Islas Canarias]</p>	<p>Ron 0.021% - 113 veces</p> <p>Caña de azúcar 0.001% - 7 veces</p> <p>Melaza 0.0009% - 5 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Ron miel 0.003% - 17 veces</p> <p>Ronmiel [de Canarias] 0.00(2)% - 9 veces</p> <p>Ron blanco 0.001% - 7 veces</p> <p>Ron añejo 0.0004% - 2 veces</p> <p>Ron canario 0.0002% - 1 vez</p> <p>Ron negrito 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Té [moruno] [verde [chino] [con hierbabuena]] [del puerto] [marroquí] [a la menta] [con aguardiente] [de hierbabuena] [negro] [rojo] [blanco] [term("té_moruno-x")]</p> <p>“<i>Té moruno</i>. Venir a Melilla y no tomarse un <i>té moruno</i> es todo un sacrilegio. (...) Vayas donde vayas, en cualquier momento del día, puedes pedir un <i>té</i>, que enseguida te sacan un vaso</p>	<p>Té 0.018% - 98 veces</p> <p>Hierbabuena 0.012% - 67 veces</p>

<p>grande con tu <i>té</i> y sus ramitas de hierbabuena. Para preparar un buen <i>té moruno</i> necesitamos, a parte del <i>té</i>, un buen ramito de hierbabuena y mucha, mucha azúcar. La hierbabuena le da un gusto sabroso entre menta y frescor y el azúcar le da el dulzor.” (Juárez, R., 2010, 24 de octubre). [Ceuta y Melilla]</p> <p>“El <i>té marroquí</i>. Ingredientes: medio litro de agua, 1 cucharada rasa de té verde chino (tipo Gunpowder), entre 4 y 6 cucharadas de azúcar, un ramillete de hierbabuena.” (Bejarano, M., 2020, 11 de septiembre). [Ceuta y Melilla]</p> <p>“Además del Orujo de Potes, conocido aguardiente de época medieval, pruebas el <i>Té del puerto</i>: una infusión tradicional, realizada a partir de una planta silvestre que crece en las montañas.” (Vrbo, s.f.). [Cantabria]</p> <p>“<i>Té blanco</i>: es un gran antioxidante y antibacterial. (...) <i>Té verde</i>: reduce el riesgo de tener cáncer y padecer enfermedades cardiovasculares. Por otro lado, estimula el metabolismo, ayuda a adelgazar, fortalece los huesos y, también, es de gran ayuda contra el envejecimiento. <i>Té rojo</i>: estimula la digestión, disminuye el colesterol y es ideal para adelgazar. <i>Té oolong</i>: mejora el sistema inmunitario, previene el cáncer, regula el colesterol y reduce tanto el azúcar como la presión arterial. Además, mejora la función respiratoria.” (Certifica, 2020, 11 de febrero). [Ceuta y Melilla]</p>	<p><u>Información complementaria</u></p> <p>Infusión 0.007% - 39 veces</p> <p>Té moruno 0.00(3)% - 14 veces</p> <p>Té verde 0.002% - 12 veces</p> <p>Té del puerto 0.0009% - 5 veces</p> <p>Té marroquí 0.0009% - 5 veces</p> <p>Té con hierbabuena 0.0007% - 4 veces</p> <p>Té verde con hierbabuena 0.0007% - 4 veces</p> <p>Té a la menta 0.0004% - 2 veces</p> <p>Té verde chino 0.0004% - 2 veces</p> <p>Té con aguardiente 0.0002% - 1 vez</p> <p>Té blanco 0.0002% - 1 vez</p> <p>Té negro 0.0002% - 1 vez</p> <p>Té rojo 0.0002% - 1 vez</p>
<p>Infusión [de menta] [de frutos rojos] [de canela] [de frutas del bosque] [de hierbabuena] [de plátano] [lempos="infusión-n"]]</p> <p>“Puede que, a lo largo de la historia de la hostelería en España, las <i>infusiones</i> sean dentro de una cafetería las grandes olvidadas. Debido a que era habitual que, en cualquiera de ellas, hubiera únicamente tipos de <i>infusiones</i> como: el té, la manzanilla, el poleo-menta y la tila.” (Certifica, 2020, 11 de febrero). [Ceuta y Melilla]</p>	<p>Menta 0.00(9)% - 46 veces</p> <p>Infusión 0.007% - 39 veces</p> <p>Frutos rojos 0.002% - 13 veces</p> <p>Frutos del bosque 0.0009% - 5 veces</p>

<p>“[Sobre el pacharán] Prepara una <i>infusión</i> de frutas del bosque o frutos rojos y añádele un chorrito de Pacharán, le dará un matiz único (le puedes dar un toque ácido con zumo de limón).” (Viguisa, s.f.). [Navarra]</p>	<p><u>Información complementaria</u></p> <p>Infusión de menta 0.0007% - 4 veces</p> <p>Infusión de frutos rojos 0.0007% - 4 veces</p> <p>Infusión de frutas [frutos] del bosque 0.0004% - 2 veces</p> <p>Infusión de hierbabuena 0.0004% - 2 veces</p> <p>Tila 0.0004% - 2 veces</p>
<p>Ginebra [lempos="ginebra-n"]</p> <p>“Llegaron al mercado decenas de <i>ginebras</i> (en algunos sitios presumían de ofrecer más de dos centenares de marcas) y tónicas de todo tipo y color. Como en todas las modas, apareció el esnobismo: presumir de haber probado una <i>ginebra</i> nueva o jugar a combinarla con la tónica más adecuada.” (Maribona, C., 2020, 3 de junio). [Cantabria]</p> <p>[Sobre el agua de Murcia] Este cóctel podría hacerse sin ginebra, o cambiando el champagne por cava reduciendo así la calidad, pero haciéndolo más económico al mismo tiempo. Thinking Lola. (2017, 18 de septiembre). [Murcia]</p>	<p>Ginebra 0.005% - 29 veces</p>
<p>Gin [tonic] [Xoringuer] [lempos="gin-n"]</p> <p>“¿Sabes a qué hora sienta mejor tomarse un <i>gin tonic</i> y cómo prepararlo?” (Maribona, C., 2020, 3 de junio). [Cantabria]</p> <p>“[Sobre el coctel <i>Minorca</i>] La elaboración del cóctel Minorca se realiza en coctelera. Las bebidas recomendadas para su preparación son: <i>Gin Xoriguer</i>, limoncello y zumo de naranja natural.” (Cristina, 2020, 5 de mayo). [Islas Baleares]</p>	<p>Ginebra 0.005% - 29 veces</p> <p>Gin 0.00(4)% - 21 veces</p> <p>[Agua] Tónica 0.002% - 10 veces</p> <p>Información complementaria</p> <p>Gin tonic 0.002% - 11 veces</p> <p>Gin Xoringuer 0.00(2)% - 9 veces</p>
<p>Whisky [lempos="whisky-n"]</p>	<p>Cereales 0.002% - 13 veces</p>

<p>“La tradición y los hábitos alimenticios son determinantes a la hora de consumir determinadas bebidas, por este motivo, Aragón se sitúa a la cabeza en consumo de vino y <i>whisky</i>. (...) El vaso de vino para comer o la copa de <i>whisky</i> para rebajar, parece toda una tradición en la gastronomía aragonesa. Así, lo atestigua el último informe de consumo y alimentación, elaborado y presentado por el ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, donde Aragón se sitúa entre los primeros puestos en el consumo de estas bebidas y, en cambio, ocupa de los últimos en cerveza sin alcohol.” (Colás, T., 2018, 15 de julio). [Aragón]</p>	<p>Whisky 0.002% - 12 veces</p>
<p>Aguardiente de caña [lempos="aguardiente-n"]</p> <p>“El ron miel es una clase de ron, obtenido a partir de <i>aguardiente de caña</i> o melaza.” (Valero, L., 2012, 20 de enero). [Islas Canarias]</p> <p>“En las islas Canarias no falta el licor de plátano canario. Contiene una graduación alcohólica de 30º y se elabora también con <i>aguardiente de caña</i>.” (García-Pozuelo, B., 2019, 9 de septiembre). [Castilla y León]</p>	<p>Caña de azúcar 0.001% - 7 veces</p> <p>Aguardiente de caña 0.0009% - 5 veces</p>

6.7 ZONA 5 – GUINEA ECUATORIAL (ÁFRICA)

21. GUINEA ECUATORIAL

TOKENS: 28 763

PALABRAS: 24 054



PLATOS TÍPICOS	FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)
<p>Fufú [africano] [de yuca] [lempos="fufú-n"]</p> <p>“El <i>fufú</i> también conocido como <i>foofoo</i>, <i>foufou</i> o <i>foutou</i>, es una deliciosa comida de origen ghanes y que se hizo popular en el resto de África. En la actualidad, se puede encontrar en forma de polvo ya preparado para cocinar añadiéndole agua caliente. <i>Fufú africano</i>. Ingredientes: 300 gramos de plátano sin madurar. 460 gramos de yuca. 350-450 ml de agua para mezclar. 50 ml de agua para cocinar al vapor.” (Comidas egipcias.com, s.f.).</p>	<p>Plátano 0.365% - 105 veces</p> <p>Yuca 0.170% - 49 veces</p> <p>Fufú 0.038% - 11 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Fufú africano 0.004% - 1 vez</p> <p>Fufú de yuca 0.004% - 1 vez</p>
<p>Plátano [frito] [hervido] [lempos="plátano-n"] [plátano + freír] [plátano + hervir]</p>	<p>Plátano 0.365% - 105 veces</p>

<p>“[Fang] Entre los platos secundarios, destacan los <i>plátanos fritos o hervidos</i>, la yuca hervida o triturada y hecha masa (como el fufú) y envuelta en hojas de banano, el arroz y la pasta. Viaje a las 3 guineas africanas 2018.” (Ecuatorial, Bissau y Conakry, 2018, 9 de julio).</p> <p>“<i>Plátano frito</i> - Plátanos machos maduros y o verdes troceado en rodajas y frito en aceite. También llamado Kelewele. Se puede encontrar en cualquier rincón del país.” (Ecuatorial, Bissau y Conakry, 2018, 9 de julio).</p> <p>“Otro favorito nacional es el pollo guisado en una cremosa salsa de maní con arroz o <i>plátanos hervidos</i>, las principales fuentes de carbohidratos en las comidas de Guinea Ecuatorial.” (Vitus, s.f.).</p>	<p>Aceite 0.299% - 86 veces</p> <p>Plátano [frito] [hervido] 0.035% - 10 veces</p> <p>Plátano frito 0.024% - 7 veces</p> <p>Plátano hervido 0.010% - 3 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Kelewele 0.004% - 1 vez</p>
<p>Pollo [con plátano] [con chocolate] [lempos="pollo-n"] ["pollo" con ...]</p> <p>“<i>Pollo con plátano</i> - Pollo troceado enharinado y frito en aceite, acompañado de <i>plátano frito</i> (o yuca).” (Ecuatorial, Bissau y Conakry, 2018, 9 de julio).</p> <p>“<i>Pollo con plátano</i>. El pollo es un ingrediente muy versátil que se puede preparar de muchas maneras diferentes, pero si desea probar algo diferente, este <i>pollo con plátano</i>, originario de Guinea, es realmente delicioso. Ingredientes: 1 pollo, mantequilla, aceite de oliva, harina, 1 cebolla, sal, pimienta, 3 camotes, 1 taza de vino blanco, 1 hoja de laurel, 1 diente de ajo, 3 tomates maduros, 3 plátanos.” (Sandra, s.f.).</p> <p>“El <i>pollo con chocolate</i> es otro de los platos típicos. Además, se preparan platos acondicionados, animales de la selva como el pangolín, puercoespín, tucán y antílope. Los pescados y mariscos también se consumen en esta zona, así como ricas frutas tropicales (papaya, piñas, plátanos, plátano).” (ARecetas, s.f.).</p>	<p>Plátano 0.365% - 105 veces</p> <p>Pollo 0.247% - 71 veces</p> <p>Vino 0.101% - 29 veces</p> <p>Pollo [con plátano] [con chocolate] 0.035% - 10 veces</p> <p>Pollo con plátano 0.021% - 6 veces</p> <p>Pollo con chocolate 0.014% - 4 veces</p>
<p>[Sopa de pescado] Pepesup [lempos="pepesup-n"]</p> <p>“El plato más popular de Guinea Ecuatorial es el <i>pepesup</i>, sopa de pescado picante.” (Carmelo, A., 2014, 5 de septiembre).</p> <p>“<i>Pepesup</i> – sopa de pescado picante con cebolla, ajo, perejil, limón. Los fang lo llaman mendjim mehierong (o algo así), los bubis lo llaman supu satokolo.” (Viaje a las 3 guineas africanas 2018 - Ecuatorial, Bissau y Conakry, 2018, 9 de julio).</p> <p>“<i>Pepesup</i> (...) Ingredientes: 2 pescados limpios y troceados, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, sal, cubitos de caldo maggi,</p>	<p>Plátano 0.365% - 105 veces</p> <p>Pescado 0.279% - 80 veces</p> <p>Limón 0.073% - 21 veces</p> <p>[Sopa de pescado] Pepesup 0.077% - 22 veces</p> <p>Pepesup</p>

<p>perejil, agua, picante opcional, limón, 1-2 plátanos machos.” (Assah foods, s.f.).</p>	<p>0.045% - 13 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Sopa de pescado 0.031% - 9 veces</p> <p>Bokaho 0.004% - 1 vez</p>
<p>Albóndigas [de sardinas] [de pescado] [de carne] [term("albóndiga_de_sardina-x")]</p> <p>“Las <i>albóndigas de sardinas</i> están hechas con filetes de sardina y van acompañadas con salsa de pimienta y cebolla. Tienen un lugar especial en la cocina de Guinea Ecuatorial y generalmente, se sirven con arroz blanco.” (Renards Gourmets, s.f.).</p> <p>“Las <i>albóndigas de sardinas</i> se fríen durante unos minutos en aceite caliente. Al mismo tiempo, se prepara la salsa con cebollas y pimientos, hasta que se derriten. A continuación, se pueden colocar las albóndigas de pescado cocidas en la salsa para que se combine perfectamente con los sabores de las albóndigas de sardinas y para que se terminen de cocinar suavemente. Este plato se sirve caliente con arroz blanco como acompañamiento.” (Renards Gourmets, s.f.).</p> <p>“<i>Albóndigas de sardinas</i>. Ingredientes: 1 pimiento morrón rojo picado, 1 pimiento morrón verde picado, 1 cebolla picada finamente, 1 cebolla picada en trozos grandes, 500 g de filetes de sardina (frescos), 2 pimientos rojos (o verdes picantes), 3 dientes de ajo, sal, ¾ taza de harina, aceite vegetal.” (Renards Gourmets, s.f.).</p>	<p>Aceite 0.299% - 86 veces</p> <p>Albóndigas 0.101% - 29 veces</p> <p>Sardinas 0.080% - 23 veces</p> <p>Albóndigas de sardinas 0.035% - 10 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Albóndigas de pescado 0.021% - 6 veces</p> <p>Albóndigas de carne 0.004% - 1 vez</p> <p>Buñuelos de bacalao 0.004% - 1 vez</p>
<p>Arroz blanco [term("arroz_blanco-x")]</p> <p>“Guarnición: 500 gramos de <i>arroz</i> de grano largo, ¿? cebolla, 8 cucharadas de aceite, sal. (...) Como guarnición, freír la cebolla en cascos en una olla hasta que esté dorada, rehogar encima el arroz y mover hasta que los granos de arroz se vuelvan opacos. Cubrir con agua hirviendo con sal y dejar cocer a fuego fuerte siete minutos. Reducir el fuego y cubrir la olla con papel de plata para que termine de cocer durante 10-12 minutos más. (Gil de Antuñano, M. J., 2006, 11 de junio).</p> <p>“Paella de pollo picante. Ingredientes: 2 tazas de <i>arroz</i> para paella, 1 cebolla grande, 3 dientes de ajo, 4 tomates picados sin piel, una pizca de azafrán, una pizca de orégano, chile fresco, 1 litro de caldo de pollo, 100 ml de vino blanco, 4 pechugas de pollo.” (Supermercados Martínez Hermanos, s.f.).</p>	<p>Aceite 0.299% - 86 veces</p> <p>Cebolla 0.240% - 69 veces</p> <p>Arroz 0.101% - 29 veces</p> <p>Arroz blanco 0.035% - 10 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>[Arroz para] Paella 0.017% - 5 veces</p> <p>Arroz frito</p>

[Obs.: La paella es un plato conocido por los guineanos.]	0.004% - 1 vez
<p>Bambucha [lempos="bamba-n"]</p> <p>“<i>Bambucha</i> - hojas de yuca machacadas y mezcladas con el líquido que sale de triturar el fruto o semillas de palmiste, mijo y en ocasiones con otras verduras. (Viaje a las 3 guineas africanas 2018 - Ecuatorial, Bissau y Conakry, 2018, 9 de julio).</p> <p>“Elaboración: coges la hoja de la yuca cuando está todavía tierna. Las pongo todas en el mortero y machaco hasta que esté bien blando. Entonces, lo pongo en una olla al fuego aproximadamente una hora. Mientras, pones semilla de palmiste en una olla a hervir. Cuando esté blando lo machacas en el mortero. Cuando esté blando, lo paso por una tela metálica y el líquido que sale lo mezclo con la hoja de la yuca ya cocida. Después de mezclar bien con la mano, cueces más la mezcla hasta que el agua reduzca. Se puede servir con sal o azúcar. Éste es un plato tradicional fang.” (Proyecto Kueñ foas, s.f.).</p>	<p>Aceite (palma, palmiste) 0.299% - 86 veces</p> <p>Yuca 0.170% - 49 veces</p> <p>Bambucha 0.035% - 10 veces</p>
<p>[Dongo dongo, ocro-sup, okra soup,] Ocrosup [lempos=="ocrosup-n"]</p> <p>“<i>Dongo- Dongo</i> - sopa a base de okro que se acompaña con tubérculo o fufú (masa de tubérculo originaria de Ghana y adoptada por otros países africanos).” (Viaje a las 3 guineas africanas 2018 - Ecuatorial, Bissau y Conakry, 2018, 9 de julio).</p> <p>“<i>Ocro-Sup o ocrosup o okra soup</i>. Ingredientes: 1 kg de ocro, 1 kg de espinacas o cren cren, langostino seco, carne, ya sea de bosque o congelada, pollo y pescado ahumado y caracol, aceite de palma, cebolla (blanca o morrada) y ajo.” (Cocina Guineo Europea: innovación de sabores, 2014, 15 de julio).</p> <p>“<i>Hot Curried Okra</i>. El <i>hot curried okra</i> es un delicioso plato vegetariano picante, popular en Guinea Ecuatorial, preparado con okra y chile habanero. Ingredientes: 500 g de okra (fresca o congelada), cortada en dos o tres secciones, 1 cucharada de aceite de palma roja, 1 cebolla picada, 1 chile habanero partido, 1 cucharadita de curry en polvo, ¼ cucharadita de chile en polvo, sal, pimienta.” (Ragoonanan, N., s.f.).</p>	<p>Aceite (palma, palmiste) 0.299% - 86 veces</p> <p>Cebolla 0.240% - 69 veces</p> <p>Okra 0.140% - 40 veces</p> <p>[Dongo dongo, ocro-sup, okra soup,] Ocrosup 0.035% - 10 veces</p> <p>Langostino seco 0.017% - 5 veces</p> <p>Ocrosup 0.014% - 4 veces</p> <p>Dongo dongo 0.007% - 2 veces</p> <p>Ocro-Sup 0.007% - 2 veces</p> <p>Okra soup 0.007% - 2 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Okro 0.024% - 7 veces</p>

	<p>Ocro 0.004% - 1 vez</p> <p>Okra asada 0.004% - 1 vez</p> <p>Okra frita 0.004% - 1 vez</p>
<p>Ndolé [lempos="ndolé-n"]</p> <p>“Es importante señalar que el <i>ndolé</i> es uno de los platillos típicos de África, por lo que este plato no falta el primer día de octubre, motivado a la independencia de Camerún. Normalmente, se sirve al lado de plátanos fritos para constituir una de las comidas más nutritivas de todo el continente.” (Lánzate y viaja, s.f.).</p> <p>“<i>Ndolé</i> - Espinacas, carne, gambas, crema de cacahuete y caldo de pescado.” (Viaje a las 3 guineas africanas 2018 - Ecuatorial, Bissau y Conakry, 2018, 9 de julio).</p> <p>“<i>Ndolé</i> (espinacas, gambas, crema de cacahuete). Ingredientes: cacahuete, pollo y pescado ahumado, langostino seco, carne de caza, o de granja bitalif, cebollas y ajos, sal y caldo, aceite.” (Cocina Guineo Europea: innovación de sabores, 2015, 3 de octubre).</p>	<p>Cacahuete 0.282% - 81 veces</p> <p>Caldo 0.129% - 37 veces</p> <p>Espinacas 0.045% - 13 veces</p> <p>Ndolé 0.035% - 10 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Bocaó 0.007% - 2 veces</p>
<p>Pasta [de cacahuete] [de maíz] [term("pasta_de_cacahuete-x")]</p> <p>“Fang. El cacahuete se tiene que moler para obtener la <i>pasta de cacahuete</i>, bibas bi owono o conservar los granos miso mi owono, lo mismo se hace con el chocolate ekima dok y la calabaza, bibas biguan, se conserva la <i>pasta</i> y dura mucho tiempo. El léxico puede diferir en función del subgrupo que usa el idioma fang. (Asociación de Gestores del Patrimonio Cultural, AGE PAC, 2018, ¿? de marzo).</p>	<p>Cacahuete 0.282% - 81 veces</p> <p>Pasta de cacahuete 0.035% - 10 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Pasta de maíz 0.007% - 2 veces</p>
<p>[Pollo, gallina en] Salsa de cacahuete [term("salsa_de_cacahuete-x")]</p> <p><i>Gallina en salsa de cacahuete</i>. Ingredientes para 4 personas: 1 gallina troceada en cuartos, ¿? lata de crema de cacahuete (marca Dakatine), 3 - 4 tomates maduros, 1 cebolla, 1 pimiento rojo picante guineano, perejil, 6 cucharadas de aceite. Guarnición: 500 gramos de arroz de grano largo, ¿? cebolla, 8 cucharadas de aceite, sal. (...) Sacar la gallina del caldo, que estará gelatinoso, y añadir un poco del caldo caliente al refrito anterior; mover hasta que vuelva a hervir de nuevo. Disolver la crema de cacahuete en otro poco de caldo, añadirlo a la salsa y mover mientras cuece y</p>	<p>Cacahuete 0.282% - 81 veces</p> <p>Cebolla 0.240% - 69 veces</p> <p>Salsa 0.209% - 60 veces</p> <p>Tomate 0.111% - 32 veces</p> <p>Salsa de cacahuete</p>

<p>espesa. Entonces, incorporar la gallina y el pimiento rojo picante en aros, cocer unos minutos y comprobar el punto de sazón. La textura de la salsa ha de quedar en un punto medio.” (Gil de Antuñano, M. J., 2006, 11 de junio).</p> <p>“<i>Pollo o gallina en salsa de cacahuete</i>. Pollo troceado y cocinado con pasta de cacahuete, tomates maduros, cebolla, pimiento rojo picante guineano, perejil, caldo..., normalmente acompañado de Arroz.” (Gil de Antuñano, M. J., 2006, 11 de junio).</p>	<p>0.035% - 10 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Pollo 0.247% - 71 veces</p> <p>Gallina 0.045% - 13 veces</p> <p>Pollo con chocolate 0.014% - 4 veces</p>
<p>Sopa [de cacahuete] [de palma [o dátiles de la palmera]] [de calabaza] [de maíz] [de yuca] [lmpos="sopa-n"] [term("sopa_de_pescado-x")] [term("sopa_de_cacahuete-x")]</p> <p>“<i>Sopa de cacahuete</i>. Se cocina de diferentes maneras dependiendo de la comunidad. Lleva pasta de cacahuete, tomates, cebolla, ajo... y acompañado normalmente de arroz blanco. (Viaje a las 3 guineas africanas 2018 - Ecuatorial, Bissau y Conakry, 2018, 9 de julio).</p> <p>“<i>Bangasup – sopa o guiso de dátiles</i> de la palmera aceitera que acompaña al pollo o pescado, muy popular también en Camerún y Nigeria. (Viaje a las 3 guineas africanas 2018 - Ecuatorial, Bissau y Conakry, 2018, 9 de julio).</p> <p>“<i>Fang</i> - para el hombre fang, el cacahuete es un alimento básico en su dieta y lo incluye en la preparación de una amplia variedad culinaria como: envuelto de calabaza, <i>sopa de calabaza</i>, <i>sopa de chocolate</i>, salsa de verduras, <i>sopa de cacahuete</i>, bambucha, <i>sopa de palma</i> y envuelto de cacahuete. Asociación de Gestores del Patrimonio Cullural, AGEPAC. (2018, ¿? de marzo).</p> <p>“<i>Sopa de yuca y verduras</i>. Ingredientes 1 zanahoria, 2 pimientos verdes, 1/2 cebolla, 2 dientes de ajo, 1/4 de repollo, 1 yuca pequeña o media grande, 1 patata, 1/2 vasito de vino blanco, agua, pimienta negra, sal.” (Supermercados Martínez Hermanos, s.f.).</p> <p>“<i>Bokaho [es una] sopa de pescado y verduras</i>.” (Viaje a las 3 guineas africanas 2018 - Ecuatorial, Bissau y Conakry, 2018, 9 de julio).</p>	<p>Cacahuete 0.282% - 81 veces</p> <p>Sopa 0.153% - 44 veces</p> <p>Caldo 0.129% - 37 veces</p> <p>Sopa de cacahuete 0.035% - 10 veces</p> <p>Sopa de pescado 0.035% - 10 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Sopa de yuca 0.010% - 3 veces</p> <p>[Caldo] Bocaó 0.007% - 2 veces</p> <p>Sopa de palma [o dátiles de la palmera] 0.007% - 2 veces</p> <p>Sopa de calabaza 0.004% - 1 vez</p> <p>Sopa de chocolate 0.004% - 1 vez</p> <p>Sopa de maíz 0.004% - 1 vez</p> <p>Sopa de pipas de calabaza 0.004% - 1 vez</p> <p>Bokaho</p>

	0.004% - 1 vez
<p>Pescado [ahumado] [a la brasa] [con palmiste] [asado] [frito] [lempos="pescado-n"] [pescado + ahumar] ["pescado" a ...]</p> <p>“<i>Pescado a la brasa</i> - Pescado servido con plátano frito, yuca o arroz. (Viaje a las 3 guineas africanas 2018 - Ecuatorial, Bissau y Conakry, 2018, 9 de julio).</p> <p>“En el caso del <i>pescado ahumado</i>, ncot cuas se aplica un sistema de conservación muy antiguo, en este sistema se ponen los peces encima de una estela que se construía con el bambú, se colgaba arriba en una altura de 150cm y se ponla fuego por debajo, se llama en fang akang, pero tiene que ser un fuego reducido para evitar que se queme, así se conserva este alimento.” (Asociación de Gestores del Patrimonio Cullural, AGE PAC, 2018, ¿? de marzo).</p> <p>“<i>Pescado con palmiste</i> (...). Ingredientes: pescado, agua, palmiste, cebolla, picante, ajo. Elaboración: lavo muy bien la semilla de palmiste y lo pongo al fuego 10 minutos. Después lo saco y lo machaco en el mortero. Al líquido que queda le quito las semillas y lo paso de nuevo por una tela metálica. Ese líquido lo pongo en el fuego y añado la cebolla muy picada, ajo, picante y un poco de sal. Cuando haya hervido cinco minutos, pongo el pescado frito o fresco. Lo dejamos cociendo hasta que la salsa espese. Una nueva forma de comer pescado.” (Proyecto Kueñ foas, s.f.).</p>	<p>Pescado 0.279% - 80 veces</p> <p>Pescado [ahumado] [a la brasa] 0.035% - 10 veces</p> <p>Pescado ahumado 0.024% - 7 veces</p> <p>Pescado a la brasa 0.010% - 3 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Pescado con palmiste 0.007% - 2 veces</p> <p>Pescado asado 0.004% - 1 vez</p> <p>Pescado frito 0.004% - 1 vez</p>
<p>Ensalada [de huevo] [de lentejas] [lempos="ensalada-n"]</p> <p>“<i>Ensalada de huevo</i>. (...) Toma nota de lo que necesitas para preparar está deliciosa <i>ensalada de huevo</i>. Ingredientes: 5 huevos de gallina guinea, 2 papas medianas, 200 g de espaguetis (o la pasta que más te guste), 1 cebolla, 4 cucharadas mayonesa, 1 cucharada mostaza, 1 cucharada ketchup, 50 ml vinagre.” (Supermercados Martínez Hermanos, s.f.).</p> <p>“<i>Ensalada de lentejas</i>. En la Cocina de Martínez, hoy compartimos una nutritiva y fresquita <i>ensalada de lentejas</i>, porque las lentejas, además de estar muy ricas, aportan muchos nutrientes y son saludables. Ingredientes: 400 g de lentejas, en conserva, 1 pimiento rojo, 1 cebolleta, maíz, atún, vinagre de manzana, aceite, sal, aceitunas sin hueso.” (Supermercados Martínez Hermanos, s.f.).</p>	<p>Cebolla 0.240% - 69 veces</p> <p>Huevos 0.083% - 24 veces</p> <p>Lentejas 0.038% - 11 veces</p> <p>Ensalada 0.035% - 10 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Ensalada de huevo 0.010% - 3 veces</p> <p>Ensalada de lentejas 0.010% - 3 veces</p> <p>Ensaladilla rusa 0.010% - 3 veces</p> <p>Hamburguesa de lentejas</p>

	0.010% - 3 veces
<p>Pizza [de atún y cebolla] [lempos="pizza-n"]</p> <p>“La oferta de platos internacionales en Malabo se puede encontrar en restaurantes destacados como el Pizza Place (comida italiana y vegetariana), Bantú (comida china), La Luna (europea) o los Café-Restaurant de los Centros Culturales español o el francés (comida española o francesa respectivamente) entre otros muchos.” (Viaje a las 3 guineas africanas 2018 - Ecuatorial, Bissau y Conakry, 2018, 9 de julio).</p> <p>“Pizza de atún y cebolla (...) Ingredientes: 1 base para pizza, 1 lata de atún en conserva, 1/2 cebolla, 4 cucharadas de salsa de tomate natural, 1 bola de mozzarella (o mozzarella rallada para pizza), orégano seco, aceite de oliva o el aceite de la conserva, sal y pimienta.” (Supermercados Martínez Hermanos, s.f.).</p>	<p>Cebolla 0.240% - 69 veces</p> <p>Tomate 0.111% - 32 veces</p> <p>Pizza 0.035% - 10 veces</p> <p>Mozzarella 0.010% - 3 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Pizza de atún y cebolla 0.014% - 4 veces</p>
<p>Succotash [lempos="succotash-n"]</p> <p>“Succotash (...) Fue creado por primera vez en el sur de los Estados Unidos cuando la esclavitud aún continuaba. Luego, cuando terminó la esclavitud, algunos de los antiguos esclavos regresaron a África y aparentemente trajeron la receta del <i>succotash</i> con ellos. Así que ahora, el <i>succotash</i> se considera el plato nacional de Guinea Ecuatorial. (...) utiliza aceite de oliva y albahaca fresca para darle un toque ligero y veraniego. Para una versión más abundante, puede usar mantequilla y agregar 1/2 taza de tocino picado en lugar de albahaca. Ingredientes: 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 1 1/2 tazas de cebolla picada, sal, 1 diente de ajo grande picado, 3 tazas de tomates cortados en cubitos, 2 1/4 tazas de granos de maíz cortados de 4 mazorcas de maíz (o maíz congelado), 2 tazas de habas frescas o 11 onzas de habas congeladas, 3 cucharadas albahaca fresca en rodajas finas. (Cocinero de preparación para la siesta, 2018, 2 de octubre).</p>	<p>Cebolla 0.240% - 69 veces</p> <p>Maíz 0.070% - 20 veces</p> <p>Succotash 0.035% - 10 veces</p> <p>Albahaca 0.021% - 6 veces</p>
<p>Yuca [hervida] [cocida] [envuelta] [lempos="yuca-n"] [yuca + hervir] [yuca + cocer] [yuca + envolver]</p> <p>“La <i>yuca</i> es el principal acompañante de las salsas y sopas antes señaladas. Su modo de preparación produce ocho tipos de acompañantes.” (Asociación de Gestores del Patrimonio Cultural, AGEPAAC, 2018, ¿? de marzo).</p> <p>“Ngüese - <i>Yuca</i> troceada y hervida. (...) Yebé - Sopa de pescado con <i>yuca</i> hervida. (...) Yuca hervida - Cada comunidad lo prepara a su manera: en trozos, machacada y enrollados en hoja de banano.” (Viaje a las 3 guineas africanas 2018 - Ecuatorial, Bissau y Conakry, 2018, 9 de julio).</p>	<p>Yuca 0.170% - 49 veces</p> <p>Yuca [cocida] [hervida] [machacada] 0.035% - 10 veces</p> <p>Yuca hervida 0.017% - 5 veces</p> <p>Yuca cocida 0.010% - 3 veces</p> <p>Yuca envuelta</p>

<p>“[Pueblo ndowé] El picante, <i>la yuca</i>, el okro, el maíz, la calabaza, las setas, los pescados, - las carnes, los mariscos, los moluscos son los principales productos - conservables, cuya duración puede superar los seis meses a condición que estén en un lugar seco.” (Asociación de Gestores del Patrimonio Cullural, AGE PAC, 2018, ¿? de marzo).</p>	<p>0.007% - 2 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Yebé 0.004% - 1 vez</p> <p>Ngüese 0.004% - 1 vez</p>
<p>Puré [de malanga] [de maíz] [de patata] [lempos=="purén"]</p> <p>“Puré de malanga con pescado ("usupu"). Ingredientes: malanga (200 gramos aproximadamente), 200 gramos de pescado sin espinas (merluza, mero, lenguado...), medio litro de agua con aceite (palma o girasol), sal. (Eurosur, s.f.)”</p> <p>“[Etnia fang] La recoleta de la palmera, frutas, setas, raíces y verduras fue la principal actividad a la que el pueblo fang recurría para obtener alimentos (...). Los más indicados son la yuca, el cacahuete, la caña de azúcar, el plátano, el ñame y el maíz. Este último produce los siguientes tipos de platos: nkpwofon o maíz tostado; esucfon o sopa de maíz; nkpwet-e-fon o <i>puré de maíz</i>; bomoa-fon o pasta de maíz cocido a vapor; e bafonoa-fon o pasta de maíz y cacahuete que también tiene la variante sae-e-efon.” (Asociación de Gestores del Patrimonio Cullural, AGE PAC, 2018, ¿? de marzo).</p>	<p>Malanga 0.122% - 35 veces</p> <p>Maíz 0.070% - 20 veces</p> <p>Patata 0.042% - 12 veces</p> <p>Puré 0.042% - 12 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Papa 0.014% - 4 veces</p> <p>Puré malanga 0.010% - 3 veces</p> <p>Puré de patata 0.010% - 3 veces</p> <p>Puré de maíz 0.004% - 1 vez</p>
<p>Envuelto [de cacahuete] [de calabaza] [de carne o pescado] [lempos="envolver-v"] ["envolver" de ...]</p> <p>“Para el hombre fang, el cacahuete es un alimento básico en su dieta y lo incluye en la preparación de una amplia variedad culinaria como: <i>envuelto de calabaza</i>, sopa de calabaza, sopa de chocolate, salsa de verduras, sopa de cacahuete, bambucha, sopa de palma y <i>envuelto de cacahuete</i>.” (Asociación de Gestores del Patrimonio Cullural, AGE PAC, 2018, ¿? de marzo).</p> <p>“<i>Envuelto de cacahuetes y calabaza</i>. Ingredientes: cacahuetes o semillas de calabaza, hojas de plátano, agua caliente, sal, picante, pescado ahumado o fresco, grafís, pastilla de caldo.” (Proyecto Kueñ foas, s.f.).</p>	<p>Envuelto 0.056% - 16 veces</p> <p>Envuelto [de cacahuete] [de calabaza] 0.035% - 10 veces</p> <p>Envuelto de cacahuete 0.021% - 6 veces</p> <p>Envuelto de [semillas] calabaza 0.014% - 4 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p>

	<p>Envuelto de pescado 0.007% - 2 veces</p> <p>Envuelto de carne 0.004% - 1 vez</p>
DULCES TÍPICOS	FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)
<p>Akwadu [lempos="akwadu-n"]</p> <p>“Sí, la gente come carne de animales salvajes que pueblan la selva, como monos, roedores, pájaros, pero también murciélagos, antílopes o, incluso, serpientes o elefantes. Pero hay otros dos ingredientes clásicos: el plátano y el coco. Ningún día ecuatoguineano comienza sin el <i>akwadu</i> (un platillo horneado africano de coco y plátano). Primero es un desayuno, luego un postre. Hay dos formas de cocinarlo: con y sin la cáscara del plátano.” (Abitbol, V., s.f.).</p> <p>El akwadu es un platillo horneado africano de coco y plátano que tradicionalmente se come para desayunar en Guinea Ecuatorial. Ingredientes 4 bananas (o plátanos machos) 80 g de coco rallado 150 ml de jugo de naranja 50 g de azúcar 40 g de mantequilla sin sal (derretida) Jugo de 2 limones Canela (opcional) Miel Abitbol, V. (s.f.).</p>	<p>Plátano 0.365% - 105 veces</p> <p>Coco 0.118% - 34 veces</p> <p>Akwadu 0.042% - 12 veces</p> <p>Naranja 0.024% - 7 veces</p>
<p>Bizcocho de plátano [term("bizcocho_de_plátano-x")]</p> <p>“<i>Bizcocho de plátano</i> (...). Como dato curioso a consecuencia de una mutación ocurrida en su zona de origen hace 2000 años, el plátano no tiene semillas por lo que las plantas se reproducen por cortes, no por semillas, siendo todas las plantas del plátano casi clones de sus antepasados. Ingredientes: 3 huevos L, 1 y 1/2 vaso de azúcar, 1 yogur natural, 1/2 vaso de mantequilla derretida, 1 cucharadita de azúcar avainillado, 3 plátanos, 1 y 1/2 vaso de harina, 1/2 sobre de levadura, 1 cucharadita de bicarbonato, una pizca de sal.” (Cuarto y mitá, s.f.).</p>	<p>Plátano 0.365% - 105 veces</p> <p>Mantequilla 0.087% - 25 veces</p> <p>Huevos 0.083% - 24 veces</p> <p>Bizcocho de plátano 0.024% - 7 veces</p> <p>Información complementaria</p> <p>Banana 0.132% - 38 veces</p> <p>Pastel de chocolate 0.004% - 1 vez</p> <p>Pastel de mandarina 0.004% - 1 vez</p> <p>Pastel de yogur 0.004% - 1 vez</p>

	<p>Queque 0.004% - 1 vez</p>
<p>[Makar Buñuelos de plátano [term("buuelo_de_pltano-x")] [lempos="makar-v"]</p> <p>“El desayuno se compone de bocadillos, acompañados de un vaso de leche que se prepara con leche condensada, y tambien toman <i>buñuelos de plátano</i> (...).” (Gil de Antuñano, M. J., 2006, 11 de junio).</p> <p>“Buñuelos de plátano. Para 4-6 personas: 6 plátanos, ? kilo de harina, ? sobre de levadura en polvo, 2 cucharadas de azúcar, una pizca de sal y de pimienta, aceite abundante para freírlos, azúcar glas para espolvorear.” (Gil de Antuñano, M. J., 2006, 11 de junio).</p> <p>“<i>Buñuelos de plátano. ‘Makara’</i> Ingredientes: 1 kilo de plátanos, 1 cucharada sopera de harina por cada plátano, 1 litro de aceite (girasol, oliva, palma) para freír los buñuelos. 1 pizca de sal.” (Eurosur, s.f.).</p> <p>“Kouti - <i>Buñuelos de mandioca y banana. (...) Makar - Buñuelos</i> (o bolas) de banana madura.” (Viaje a las 3 guineas africanas 2018 - Ecuatorial, Bissau y Conakry, 2018, 9 de julio).</p>	<p>Plátano 0.365% - 105 veces</p> <p>Aceite 0.299% - 86 veces</p> <p>[Makar] Buñuelos de plátano 0.028% - 8 veces</p> <p>Buñuelos de plátano 0.014% - 4 veces</p> <p>Makar 0.014% - 4 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Banana 0.132% - 38 veces</p> <p>Buñuelos de mandioca y banana 0.007% - 2 veces</p> <p>Buñuelos de bacalao 0.004% - 1 vez</p> <p>Kouti 0.004% - 1 vez</p>
<p>Chin chin [term("chin_chin-x")]</p> <p>“El sabor adictivo del <i>chin chin</i> no se puede olvidar. Es con toda seguridad uno de los tentempiés fritos más preciados de la región. Se cuenta que el chin chin es el nombre de una receta nigeriana, pero en Malabo, Guinea Ecuatorial, lo hemos adoptado y lo sentimos como parte de nuestra tradición. (...) Está hecho a base de harina, azúcar, sal, mantequilla, huevos, leche y aceite, además de los sabores específicos del país. Se le puede agregar sabores de fruta de temporada y otros.” (Bolobahá Oyó, C., 2020, 10 de julio).</p> <p>“Los <i>chin chin</i> son pequeños tentempiés fritos de África occidental, que estn endulzados y sazonados con nuez moscada. Ingredientes: 500 g de harina, 1/2 cucharadita de polvo de hornear, 2 1/2 cucharadas de leche, 2 huevos batidos, 100 g de azúcar, 60 g de mantequilla (o margarina), 1 cucharadita de extracto de vainilla, 2 cucharadas de nuez moscada molida, 1/2 cucharadita de sal, aceite de maní (o</p>	<p>Aceite 0.299% - 86 veces</p> <p>Mantequilla 0.087% - 25 veces</p> <p>Huevos 0.083% - 24 veces</p> <p>Chin chin 0.070% - 20 veces</p>

<p>aceite vegetal) para freír.” (Supermercados Martínez Hermanos, s.f.).</p>	
<p>[Congodo, Kongodo] Nkate cake [term("nkate_cake-x")]</p> <p>“El <i>nkate cake</i> también se parece a la nougatine francesa. La nougatine contiene almendras, nueces tostadas y azúcar caramelizada.” (Dadoun, S.E., s.f).</p> <p>“El <i>nkate cake</i> es un delicioso dulce que es popular en Guinea Ecuatorial y en Ghana. También es conocido como kongodo en algunas regiones. ¿Qué es el nkate cake? El <i>nkate cake</i> es un nougat o turrón crujiente hecho de maní tostado. Tiene forma de pequeños cuadrados planos. Este tentempié crujiente es adictivo, ¡se lo advierto!” (Dadoun, S.E., s.f).</p> <p>“Ingredientes: 500 g de maní (sin sal), 1/2 limón pequeño, 3 cucharadas de agua, 200 g de azúcar extrafino (caster).” (Dadoun, S.E., s.f).</p> <p>“<i>Concodo</i>. El <i>concodo</i> es un dulce típico en Guinea Ecuatorial; un riquísimo postre cuyos ingredientes principales son el cacahuete y el azúcar. Se recomienda mantener en un lugar fresco y seco para su mejor conservación, sabor y textura.” (Bolobahá Oyó, C., 2020, 10 de julio).</p>	<p>Cacahuete 0.282% - 81 veces</p> <p>Maní 0.080% - 23 veces</p> <p>Nkate cake 0.077% - 22 veces</p> <p>Limón 0.073% - 21 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Kongodo 0.017% - 5 veces</p> <p>Congodo 0.010% - 3 veces</p>
<p>[Cocadas] Coconut-Sweet [lempos=="coconut-sweet-n"] [lempos="cocar-v"]</p> <p>“<i>Coconut-Sweet</i> (coconat suit). Nadie puede negar que este dulce de guinea es un delicioso manjar que no puede faltar en la memoria de todo aquel que pasó su infancia en Malabo, Guinea Ecuatorial. El <i>cononut-sweet</i> está hecho a base de coco y se conserva muy bien en un lugar cerrado, preferentemente fresco y seco, hasta un máximo de 5 meses.” (Bolobahá Oyó, C., 2020, 10 de julio).</p> <p>“<i>Cocadas</i>. Ingredientes: 3 huevos, 250 gr de azúcar, 250 gr de coco rallado.” (Dulces de Guinea, s.f.).</p>	<p>Coco 0.118% - 34 veces</p> <p>Huevos 0.083% - 24 veces</p> <p>[Cocadas] Coconut-Sweet 0.024% - 7 veces</p> <p>Coconut 0.014% - 4 veces</p> <p>Cocadas 0.010% - 3 veces</p>
<p>Galletas [de chocolate] [de cacahuete] [de camote] [lempos="galleta-n"]</p> <p>“<i>Galletas de chocolate</i>. Ingredientes: 50 g de chocolate cobertura, 50 g de frutos secos (nueces, almendras, avellanas), 1 huevo, 50 g de mantequilla, 85 g de harina, 50 g de azúcar integral. Para la crema de vainilla: 1 yema de huevo, 30 g de azúcar, 100 ml de leche entera, 1 vaina de vainilla.” (Dulces de Guinea, s.f.).</p> <p>“Rompe-muelas (palitos de coco). Ese sonido de las rompemuelas cuando crujen entre los dientes sí que es</p>	<p>Mantequilla 0.087% - 25 veces</p> <p>Huevos 0.083% - 24 veces</p> <p>Chocolate 0.080% - 23 veces</p> <p>Galletas 0.028% - 8 veces</p>

<p>inolvidable. El olor de esta <i>galleta</i> a base de coco, cuando está recién salida del horno artesanal de entonces (una olla especial con una abertura en el centro para dejar pasar el calor del fuego del infiernillo) es realmente tentador.” (Bolobahá Oyó, C., 2020, 10 de julio).</p>	<p><u>Información complementaria</u></p> <p>[Palitos de coco] Rompemuelas 0.014% - 4 veces</p> <p>Galletas de chocolate 0.007% - 2 veces</p> <p>Galletas de cacahuete 0.004% - 1 vez</p> <p>Galletas de camote 0.004% - 1 vez</p> <p>Galletas de coco 0.004% - 1 vez</p>
<p>[Pirulí] Pilorín [lempos=="pilorín-n"] [lempos=="pirulí-n"]</p> <p>“Lo llamábamos <i>pilorín</i>. Un cono pequeño, de color marón que estaba rico, rico. Una especie de caramelo, hecho a base de azúcar caramelizado, que se va deshaciendo en la boca poco a poco. En Navidades, cuando éramos niños, teníamos uno en la boca a todas horas. Daba mucha rabia cuando se caía al suelo, porque era difícil retirar el barro sobre su superficie pegajosa. Algun@s lloraban, porque había que dar el <i>pilorín</i> por perdido. ¿Para ti cuáles son los 5 más populares? Hemos indicado los 5 dulces que nos traen buenos recuerdos a la memoria.” (Bolobahá Oyó, C., 2020, 10 de julio).</p>	<p>[Pirulí] Pilorín 0.024% - 7 veces</p> <p>Pilorín 0.017% - 5 veces</p> <p>Caramelo 0.010% - 3 veces</p> <p>Pirulí 0.007% - 2 veces</p>
<p>BEBIDAS TÍPICAS</p>	<p>FRECUENCIA EN EL CORPUS (PARCIAL)</p>
<p>[Cerveza ginja] Cerveza de jengibre [term("cerveza_de_jengibre-x")]</p> <p>“Guinea ecuatorial: <i>cerveza de jengibre</i>. Contrariamente a lo que su nombre sugiere, la <i>cerveza de jengibre</i> o <i>cerveza ginja</i> no es una bebida alcohólica, y ni siquiera es una cerveza en el sentido estricto de la palabra. (...) La <i>cerveza de jengibre</i> es un refresco gaseoso. Está perfumado y sutilmente realzado con el sabor ‘picante’ del jengibre delicadamente dulce y muy refrescante. (...) La <i>cerveza de jengibre</i> es el resultado de la fermentación alcohólica natural que se produce entre la levadura y la preparación dulce de jengibre. La fermentación es ligera y produce un nivel de alcohol bajo, que generalmente no excede el 1 por ciento.” (Gérard, S., s.f.).</p> <p>“Receta de <i>cerveza ginja (cerveza de jengibre)</i>. Para el jarabe de jengibre: 1 taza de azúcar en polvo, 1/2 taza de agua, 5 oz, jengibre fresco, pelado y rallado. Para la cerveza</p>	<p>Jengibre 0.167% - 48 veces</p> <p>Cerveza de jengibre 0.080% - 23 veces</p> <p>Limón 0.073% - 21 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Cerveza ginja 0.024% - 7 veces</p> <p>Cóctel 0.007% - 2 veces</p>

<p>ginja: 1/4 cucharadita de levadura de pan deshidratada, jarabe de jengibre (preparación abajo), 3 cucharadas de jugo de limón recién exprimido 7 tazas de agua (...)" (Gérard, S., s.f.).</p> <p>El jengibre es un potenciador de sabor muy bueno, y es la base de muchos cócteles como la mula de Moscú (cerveza de jengibre, vodka y jugo de limón) o el dark'n stormy (cerveza de jengibre, ron y lima). Gérard, S. (s.f.).</p>	
<p>[Djindja] Ginger ale [lempos=="ginger-n"]</p> <p>"No hay que confundir la cerveza de jengibre con el <i>ginger ale</i>, que no es fermentado y contiene menos jengibre." (Gérard, S., s.f.).</p> <p>"En el mundo occidental, se utiliza principalmente para preparar cerveza de jengibre o <i>ginger ale</i>, y pan de jengibre. Recientemente, la cerveza de jengibre ha regresado gracias a los cócteles." (Gérard, S., s.f.).</p>	<p>Jengibre 0.167% - 48 veces</p> <p>Limón 0.073% - 21 veces</p> <p>Ginger ale 0.014% - 4 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Djindja 0.004% - 1 vez</p>
<p>[Topé] Vino [de palma] [de palmera] [term("vino_de_palma-x")]</p> <p>"La bebida tradicional de los bubis es el <i>topé</i> o <i>vino de palma</i>, una bebida alcohólica creada con el líquido extraído de la palmera." (Viaje a las 3 guineas africanas 2018 - Ecuatorial, Bissau y Conakry, 2018, 9 de julio).</p> <p>"El <i>topé</i> o <i>vino de palma</i>, forma parte de la gama de bebidas típicas que ofrece la República de Guinea Ecuatorial al paladar. Esta es una bebida con una graduación alcohólica que ronda los 4º y es elaborada a partir de la fermentación de la savia de diferentes tipos de palmeras. ¿Cómo se prepara el <i>vino de palma</i>? Al momento de preparar el <i>vino de palma</i> debes hacer lo siguiente: La savia de la palma es extraída y tomada por un recolector. Posteriormente la savia se coloca en un contenedor. El líquido blanco que se obtiene de la palma tiende a ser muy dulce y no posee graduación alcohólica antes de ser fermentado. Por lo que se procede a que el líquido pase por un proceso de fermentación natural por un periodo mínimo de 24 horas. (...)" (Los vinos, s.f.).</p> <p>"<i>Vino de palma</i>. Ingredientes: 1 tallo de palma aceitera, azúcar si lo prefiere. Preparación: cortar el tallo de la palma aceitera de forma horizontal, y extraer la savia. Luego, cuele la savia para eliminar impurezas o restos de la palma. Proceda a almacenar la savia en una botella de vidrio, de ser necesario agregue un poco de agua y azúcar. Guarde en un lugar cálido por al menos 10 días." (Los vinos, s.f.).</p>	<p>Palma 0.118% - 34 veces</p> <p>Palmera 0.052% - 15 veces</p> <p>Vino de palma 0.045% - 13 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Topé 0.021% - 6 veces</p> <p>Vino de palmera 0.010% - 3 veces</p>

<p>Leche [condesada] [en polvo] [lempos="leche-n"] [leche + condensar]</p> <p>“Además, como la leche en Guinea Ecuatorial no está pasteurizada, también debe hervirse antes del consumo. Mejor aún, opte por la <i>leche</i> en polvo cuando viaje a Guinea Ecuatorial. Tenga cuidado con los productos lácteos producidos a partir de leche no esterilizada.” (Vitus, s.f.).</p> <p>“El desayuno se compone de bocadillos, acompañados de un <i>vaso de leche</i> que se prepara con <i>leche condensada</i>, y también toman buñuelos de plátano makalá con un té africano que se llama contriti.” (Gil de Antuñano, M. J., 2006, 11 de junio).</p> <p>“El desayuno suele componerse de buñuelos fritos, bocadillos de tortilla, con mayonesa, con mantequilla, con frijoles, con pollo troceado..., acompañado normalmente de un <i>vaso de leche condensada</i>, descafeinado o caco en polvo. (Viaje a las 3 guineas africanas 2018 - Ecuatorial, Bissau y Conakry, 2018, 9 de julio).</p>	<p>Leche 0.063% - 18 veces</p> <p>Leche condensada 0.017% - 5 veces</p> <p>Información complementaria</p> <p>Leche en polvo 0.007% - 2 veces</p>
<p>Kabisa [lempos="kabisa-n"]</p> <p>“Bebida energética es la primera bebida energética verdaderamente africana. Es producida por Mutalo Group, una de las mejores marcas de bebidas energéticas de República Centroafricana, y una de las más grandes marcas de bebidas energéticas en el continente. Ella contiene un aspecto único, lo que la permite de destacarse de todos los otros refrescos en Guinea Ecuatorial.” (Kabisa, s.f.).</p>	<p>Kabisa 0.042% - 12 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Refresco 0.014% - 4 veces</p>
<p>Malamba [lempos="malamba-n"]</p> <p>“Entre las bebidas tradicionales destacan la <i>malamba</i>, un destilado de la caña de azúcar (...). (Viaje a las 3 guineas africanas 2018 - Ecuatorial, Bissau y Conakry, 2018, 9 de julio).</p>	<p>Caña de azúcar 0.035% - 10 veces</p> <p>Malamba 0.017% - 5 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Ron 0.007% - 2 veces</p>
<p>Vino [blanco] [term("vino_blanco-x")]</p> <p>“El calor ecuatoriano sin duda alguna invita a tomar líquidos y la cerveza, de importación, se lleva el récord seguido del <i>vino</i> barato de mesa y bebidas alcohólicas como la ginebra, el ron, el whisky o <i>vinos</i> de mejor calidad.” (Viaje a las 3 guineas africanas 2018 - Ecuatorial, Bissau y Conakry, 2018, 9 de julio).</p>	<p>Vino 0.035% - 10 veces</p> <p>Vino blanco 0.017% - 5 veces</p>

<p>“[Sobre el pollo con plátanos] Añadir el <i>vino blanco</i> y dejar que se evapore a fuego alto, a continuación, añadir los tomates y unas cucharadas de agua, agregar las patatas cortadas en trozos regulares, el laurel, sal y pimienta y cocinar durante unos 30-40 minutos, revolviendo con frecuencia y añadiendo más agua si fuera necesario.” (Sandra, s.f.).</p> <p>“La comida principal del día es siempre arroz, gallina en salsa de cacahuete o pescado con verduras, y muchas ensaladas. Para beber, agua y <i>vino</i>. (Viaje a las 3 guineas africanas 2018 - Ecuatorial, Bissau y Conakry, 2018, 9 de julio).</p> <p>“El whisky, la ginebra, los refrescos, los zumos, el <i>vino</i>, el agua embotellada es fácil de encontrar en los supermercados y en las Abacerías y está al alcance de muchos.” (Viaje a las 3 guineas africanas 2018 - Ecuatorial, Bissau y Conakry, 2018, 9 de julio).</p>	
<p>Café [descafeinado [o caco en polvo]] [lempos="café-n"]</p> <p>“Aunque se bebe muy poco café -en tiempos coloniales se producía uno de las mejores del mundo que exportaban a muchos países-, el que se consume hoy día es importado. El descafeinado o cacao en polvo por ser barato es lo que más que se bebe por las mañanas.” (Viaje a las 3 guineas africanas 2018 - Ecuatorial, Bissau y Conakry, 2018, 9 de julio).</p>	<p>Café 0.014% - 4 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Cacao en polvo 0.007% - 2 veces</p> <p>Descafeinado 0.007% - 2 veces</p>
<p>Cerveza [lempos="cerveza-n"]</p> <p>“Las <i>cervezas San Miguel, Saigon, Castel</i> - entre otras marcas - son las más conocidas, pero elaboradas fuera del país. De momento no se produce <i>cerveza</i> nacional.” (Viaje a las 3 guineas africanas 2018 - Ecuatorial, Bissau y Conakry, 2018, 9 de julio).</p> <p>“La <i>cerveza</i> local o importada también se puede encontrar en Guinea Ecuatorial, aunque esta última puede ser cara cuando se compra en los restaurantes del país.” (Vitus, s.f.).</p>	<p>Cerveza 0.014% - 4 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>[Cerveza] Castel 0.004% - 1 vez</p> <p>[Cerveza] Saigon 0.004% - 1 vez</p> <p>[Cerveza] San Miguel 0.004% - 1 vez</p>
<p>[Osang] Té africano [lempos=="té-n"]</p> <p>“Entre las bebidas tradicionales destacan la malamba, un destilado de la caña de azúcar y el <i>osang</i>, té africano o infusión llamado también contriti.” (Viaje a las 3 guineas africanas 2018 - Ecuatorial, Bissau y Conakry, 2018, 9 de julio).</p>	<p>Té africano 0.014% - 4 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Osang 0.010% - 3 veces</p>

<p>“Los guineanos ecuatoriales son más propensos a beber té africano (llamado <i>osang</i>), vino de palma o un alcohol de caña de azúcar producido localmente conocido como malamba.” (Viaje a las 3 guineas africanas 2018 - Ecuatorial, Bissau y Conakry, 2018, 9 de julio).</p>	
<p>Zumo [lempos="zumo-n"]</p> <p>“En ocasiones, <i>zumos</i> de frutos tropicales como papayas, piñas, mangos o bananas. En los mercados locales se encuentran también una enorme variedad de frutas y verduras como aguacate, mango, coco, bisong, guayavo, engong..., lechugas, repollo, tomates, zanahorias, pepinos, pimientos, papas, okro..., que son realmente excepcionales, tanto por su tamaño como por su calidad y sabor.” (Viaje a las 3 guineas africanas 2018 - Ecuatorial, Bissau y Conakry, 2018, 9 de julio).</p>	<p>Zumo 0.014% - 4 veces</p> <p><u>Información complementaria</u></p> <p>Limón 0.073% - 21 veces</p> <p>Jugo 0.063% - 18 veces</p> <p>Naranja 0.024% - 7 veces</p>

6.8 DATOS ESTADÍSTICOS DE LA FASE CUANTITATIVA

Los resultados⁵⁶ presentados en el Glosario Gastronómico Panhispánico (GGP), generados a partir de un corpus auténtico e inclusivo, se muestran estadísticamente en las siguientes tablas. Se ha valorado el recuento de los nombres de platos, dulces/postres y bebidas típicas sin sus marcas polisémicas o sinonímicas. En decir, en el recuento no se ha tenido en cuenta los tipos de *tortilla de patatas*, *torrijas* o *vinos* (blanco, tinto, rosado o verde), por ejemplo.

Tabla n.º 19
Léxico gastronómico – América del sur

Zona 1 América del Sur	Platos típicos	Dulces/postres típicos	Bebidas típicas
Argentina	21	19	13
Bolivia	22	13	6
Chile	23	11	12
Colombia	14	10	11
Ecuador	17	9	12
Paraguay	10	8	10
Perú	17	7	9
Uruguay	11	12	12
Venezuela	15	11	10
Total:	150	100	95

Fuente: Elaboración propia.

⁵⁶ Resultado CUAN

Tabla n.º 20
Léxico gastronómico – Caribe

Zona 2 Caribe	Platos típicos	Dulces/postres típicos	Bebidas típicas
Cuba	18	8	13
Puerto Rico	13	10	11
República Dominicana	18	8	13
Total:	49	26	37

Fuente: Elaboración propia.

Tabla n.º 21
Léxico gastronómico – Centroamérica

Zona 3 Centroamérica	Platos típicos	Dulces/postres típicos	Bebidas típicas
Costa Rica	22	13	19
El Salvador	18	8	13
Guatemala	23	13	13
Honduras	25	12	18
México	34	16	15
Nicaragua	20	13	11
Panamá	18	20	12
Total:	160	95	101

Fuente: Elaboración propia.

Tabla n.º 22
Léxico gastronómico – España

Zona 4 España	Platos típicos	Dulces/postres típicos	Bebidas típicas
España	272	137	65
Total:			

Fuente: Elaboración propia

Tabla n.º 23
Léxico gastronómico – Guinea Ecuatorial

Zona 5 Guinea Ecuatorial	Platos típicos	Dulces/postres típicos	Bebidas típicas
Guinea Ecuatorial	37	8	11
Total:			

Fuente: Elaboración propia.

Si se comparan, por tanto, los resultados de las cinco zonas, se percata que Latinoamérica actúa como “protagonista mayoritaria” en el ámbito gastronómico panhispánico.

Tabla n.º 24
Español Gastronómico Panhispánico (EGP)

Zona 3 Centroamérica	Platos típicos	Dulces/postres típicos	Bebidas típicas
África (Guinea Ecuatorial)	37	8	11
Europa (España)	272	137	65
Latinoamérica	359	221	233
Total:	668	366	309

Fuente: Elaboración propia.

6.9 PROPUESTA DIDÁCTICA COMO RESULTADO DE LAS FASES CUAL Y CUAN

En los diferentes apartados de la tesis se mencionó el término EFIGASTRO (Español con Fines Gastronómicos), propuesta de enseñanza que se sitúa en el ámbito de la enseñanza del EFP/E. De ese modo, partiendo de la idea de que el español gastronómico es la clave para las clases de esa lengua de especialidad en los cursos de Gastronomía, aquí, se ofrece una unidad didáctica en la que se aplica tanto el material audiovisual (en YouTube) de la tesis como algunas de las unidades lingüísticas identificadas en el GGP.

La propuesta didáctica se titula “Comida de trabajo/negocios” y va dirigida a los estudiantes de diferentes ámbitos profesionales, como la Gastronomía, el Turismo, la Diplomacia y los Negocios. La idea de unir esas áreas profesionales nació durante las visitas de campo a espacios gourmets, cuando se confirmó que la comensalidad en España no sólo es un acto social informal, sino que, además, forma parte de las relaciones empresariales.

El material didáctico se divide en 4 fases en las que se aplican dos géneros importantes para la (multi)literacidad gastronómica, el menú y el texto expositivo-informativo. Respecto a la presencia de la alimentación panhispánica se identifica la gastronomía madrileña y su diálogo con la cultura árabe. Se identificó ese contenido cultural en las experiencias etnográficas en Madrid. En aquel entonces, era muy limitada la presencia de restaurantes y pastelerías árabes en la capital española. Tampoco se observó la presencia de la gastronomía ceutí o melillense en los programas de televisión, como el MasterChef España.

6.9.1 Comida de Trabajo/Negocios

Roberto Matos Pereira
Español con fines gastronómicos
Español de los negocios
Español del turismo



PRESENTACIÓN DEL CURSO Y DEL ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDA LA UNIDAD DIDÁCTICA: Un banco español con fuerte presencia internacional organiza un curso intensivo de una semana (24 horas de clase) en España para siete de sus directivos.

El grupo lo forman el director general del banco en Holanda; el director del departamento de control de riesgos alemán con dos miembros de su equipo; dos jefes de grupo del departamento de seguros de la central en Finlandia (hombre y mujer); y una británica, directora del departamento de Marketing.

El objetivo del curso es potenciar sus destrezas orales para que sean capaces de participar de forma adecuada en reuniones y negociaciones.

Todos tienen un nivel general B1 pero con diferencias: el holandés y los tres alemanes hablan con fluidez y seguridad: los finlandeses tienen bastante fluidez pero cometen muchos errores; la británica no tiene apenas fluidez.

En el grupo se observa una diferencia jerárquica acusada que, por experiencias anteriores, sabemos que puede conducir a que los subalternos cedan terreno para el lucimiento del jefe. Hay que tenerlo en cuenta a la hora de plantear actividades.

OBJETIVOS: Hablar sobre comida de trabajo/negocios. Para ello, los estudiantes aprenderán a: elegir restaurantes madrileños; invitar y hacer una propuesta; aceptarla y rechazarla; manejarse en una comida de negocios; narrar hechos en pasado, redactar una invitación.

COMPONENTES LINGÜÍSTICOS Y TEMÁTICOS

Componentes funcionales: Invitar, aceptar y rechazar. Analizar una carta/menú. Describir gustos de una persona. Expresar gustos. Hablar sobre protocolos en una comida de negocios. Narrar hechos en pasado. Redactar una carta de invitación.

Componentes gramaticales y léxico-discursivos: Pronombres de objeto directo e indirecto, repaso de verbos (el presente, los pasados, el condicional simple y el futuro simple), verbos gustar, encantar y complacer.

Componentes declarativos: La comida de trabajo/negocios

Componentes socioculturales: La gastronomía española, en especial la madrileña.

Componentes estratégicos: Estrategias para manejarse en una comida de trabajo/negocios.

DESTREZAS: Integración de las destrezas orales y escritas: leer, escuchar, hablar, escribir e interactuar.

DURACIÓN: 3h

MATERIALES NECESARIOS: Material del alumno, cañón, portátil.

EVALUACIÓN: Continua.

REFERENCIAS: Está unidad toma como base la propuesta didáctica titula “Citas y reuniones”, nº8, del libro Socios 1, libro del profesor, editorial Difusión, página 85-94.

Observación: Las imágenes sin referencia son de Roberto Matos Pereira.

Antes de escuchar la grabación que se te presenta a continuación, con la ayuda de tu compañero(a), contesta a las preguntas:

- a. ¿Qué hacéis en una reunión de negocios?
- b. ¿Cuál es el objetivo de una comida de trabajo/negocios?
- c. ¿Qué significa la frase “te invito a comer/cenar” en el ámbito de los negocios?

1. Ahora, escucha la grabación y, luego, haz lo que se te pide.



Extraído de: <<https://www.youtube.com/watch?v=bxbmMpBjv3s>>

1.1 En el vídeo, José Ramón Villaroya nos habla sobre las comidas de negocios. Según el experto,

1.1.1. ¿cuáles son las funciones de una comunidad de negocios?

1.1.2. ¿qué estrategias debemos usar a la hora de plantear una comida de trabajo/negocios?

1.2. ¿Has estado alguna vez en una comida/cena de negocios? Cuéntanos alguna anécdota que te haya pasado a ti o a algunos de tus compañeros(as).

Según el *DLE*, la anécdota es: “un relato breve de un hecho curioso que se hace como ilustración, ejemplo o entretenimiento; suceso curioso y poco conocido que se relata de una anécdota; suceso circunstancial o irrelevante o argumento de una obra”.

2. Ya sabemos que en el ámbito de los negocios “el/la que invita, paga”. Basándonos en esa idea, como actividad previa a nuestra comida de negocios, vamos a invitar al nuevo presidente del banco español a una comida de negocios en un restaurante de Madrid.

2.1. A continuación, te presentamos una carta de invitación. Léela y, luego, subraya los elementos lingüísticos que te parezcan imprescindibles para una invitación formal.

Estimados señores de BanTriCeCo, S.A.:

En la empresa Inversiones Industriales Bombasi nos complace hacerles llegar esta invitación con la finalidad de compartir una comida, para promover el fortalecimiento de relaciones entre nuestras compañías, ya que en los últimos meses hemos detectado que se pueden generar ciertas sinergias.

El encuentro tendrá lugar en el restaurante Las Tres Tinajas Rojas, el próximo viernes 9 de marzo. Se llevará a cabo a una hora, pendiente de fijar, comprendida entre las 13:30 pm y 14:00 pm. Estimamos que no se extenderá, en principio, más allá de 2 horas.

Para mayor comodidad y aprovechamiento del tiempo se proporcionará mediante correo electrónico el menú disponible para lograr una selección de platos con antelación.

Estaríamos honrados de contar con la presencia del comité ejecutivo en su totalidad. Solicitamos la confirmación de la asistencia de cada integrante, antes del martes 6 de marzo, y sus direcciones de correo electrónico para el envío del menú, y así garantizar la logística pertinente de atención para con ustedes, nuestros invitados.

Sin nada más que acotar, esperamos su pronta respuesta.

Saludos cordiales
 Carlos López García, presidente de Inversiones Industriales Bombasi, S.A.

Texto adaptado y extraído de <<https://www.modelosdecartas.es/carta/invitacion-comida-empresa>>.

2.2. ¿En qué tiempo verbal están los siguientes verbos?

- a) “tendrá”, “se llevará”, “extenderá”, “se proporcionará”: _____
- b) “estaríamos”: _____
- c) “hemos detectado”: _____
- d) “se pueden”, “estimamos”, “envío”, “esperamos”: _____

2.3. Analiza esta frase antes de contestar a las dos preguntas que te siguen: “En la empresa Inversiones Industriales Bombasi **nos complace hacerles** llegar esta invitación con la finalidad de compartir una comida”.

2.3.1. ¿Por qué los complementos “**nos**” y “**les**” de la frase anterior no aparecen juntos como en este enunciado: “la invitación te la enviaremos la semana que viene”?

2.3.2. ¿Qué son los pronombres con función de objeto directo (OD) e indirecto (OI)?
 ¿Qué función desempeñan en una frase?



Imagen extraída de: <<http://spagnolocavanis.blogspot.com/2014/11/imperativo-afirmativo-3a.html>>

2.4. Ahora, elabora frases para aceptar y rechazar la invitación del presidente de inversiones Carlos López García. Usa bien los tiempos verbales y los pronombres de OD y OI.

Agradecemos su invitación, pero, por motivos laborales, en esa fecha no estaré en la ciudad, por lo que me es imposible asistir a la comida/cena. (Rechazo)

Me complace aceptar su invitación y espero poder reunirme con ustedes. El correo solicitado es mpereira@uneb.br. No tengo dudas de que será una comida productiva. (Aceptación)

Lamento mucho no poder compartir, lo que será, con toda seguridad, una productiva comida con ustedes. Espero que pueda ser en otra ocasión. (Rechazo)

ACEPTAR	RECHAZAR
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

2.5. Para finalizar esta segunda etapa, el director general va a invitar al presidente del banco español a una comida de negocios cuyo objetivo es presentarle el grupo de directores de las filiales extranjeras que visitan España. Redacta la invitación. Todavía no deberás informar el lugar; solo el día y la hora de la comida.

_____:

_____ nos complace hacerles llegar esta invitación _____

Saludos cordiales,

3. Después de ver el vídeo, cuéntanos qué sabes sobre la gastronomía española. ¿Conoces la culinaria madrileña? ¿Conoces algún restaurante de comida regional o de fusión creativa?

Enlace del vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=joUD_nH4Qvc

Autor: Roberto Matos Pereira (Letras.Español - UNEB 先生)

3.1. Antes de leer el texto expositivo-informativo a continuación, contesta a las siguientes preguntas.

3.1.1. Curiosidades:

¿Para ti cuál es el plato más emblemático de Madrid?

¿Los madrileños comen y cenan en sus casas o prefieren ir a un restaurante? Justifica tu respuesta.

¿En tu país hay muchos restaurantes españoles?

¿Qué te gusta y no te gusta de la cocina española?

Informaciones importantes

Hasta la conquista de Toledo por parte de Alfonso VI, la alimentación habitual en Madrid debía ser la misma que en el resto de *Al Andalus*: una cocina variada, donde la leche, la miel y los dátiles, se mezclaban con la pasta de sémola, el cuscús norteafricano y con los hábitos gastronómicos de la población de origen hispanorromano. A partir de ese momento, la cocina madrileña fue transformándose muy lentamente hasta que, en el verano de 1561, Felipe II fijó la capital del Reino de España en Madrid. Este hecho duplicó en muy pocos años la población del antiguo enclave árabe y empezó a definir uno de los rasgos más característicos de la gastronomía madrileña, la coexistencia de dos cocinas independientes, pero no aisladas: la popular y la aristocrática. Esta distinción entre una cocina sofisticada y otra humilde continuó hasta el siglo XIX, aunque el trasvase entre ellas fue constante. En el siglo XIX esta división se fue difuminando. Fue entonces cuando surgieron las fondas –que recogieron la tradición culinaria de los mesones–, las casas de comidas y los primeros restaurantes modernos. Estos locales, junto a los cafés, los mesones y las confiterías pasaron a conformar el escenario gastronómico del Madrid de finales del XIX y principios del XX. Los platos típicos esta época son el cocido de tres vuelcos, los soldaditos de Pavía, el besugo a la madrileña, el potaje de vigilia, los bartolillos (empanadillas de crema). En la actualidad, un gran número de establecimientos mantiene viva la peculiar identidad de la gastronomía madrileña que combina como pocas la tradición con las influencias más heterodoxas.

Texto extraído de: <<https://www.esmadrid.com/gastronomia-madrid>>

3.1.2. Sobre el texto y tus experiencias en Madrid

a) Basándote en tu experiencia etnográfica (callejera), ¿qué platos son muy populares en la gastronomía madrileña actual?

Bocadillos de calamares, callos, calamares encebollados, cocido, conejo con caracoles, churros, empanadillas de crema, potaje de vigilia, rosquillas, tortilla de patatas, torrijas, sopa de almendras, sopa de ajo, etc.

b) ¿Crees que a los españoles les gusta la culinaria árabe? ¿Por qué apenas hay restaurantes árabes en Madrid?

c) ¿Cómo se caracteriza la cocina popular y la aristocrática?

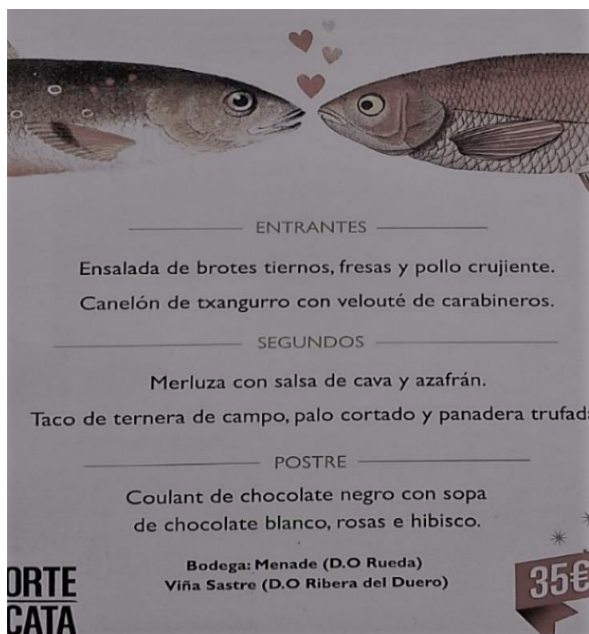
d) ¿Ya has estado en alguno de los restaurantes latinoamericanos que hay en Madrid?

e) ¿Qué importancia tiene la gastronomía para la cultura española?

f) ¿Qué significan los términos “café”, “fonda” y “mesón”? ¿Conoces otros tipos de establecimientos gastroómicos?

3.2. Para la comida de negocios con el presidente de la empresa te presentamos dos de los mejores restaurantes de Madrid; el Ex Libris y el Boniato. Con tu compañero, analiza los dos menús y explica por qué el que habéis elegido es la mejor opción.

MENÚ 1 (Boniato)



MENÚ 2 (Ex Libris)



3.2.1. ¿Conocéis los platos de los menús? ¿Existen en vuestra cultura?

3.2.2. ¿Qué menú creéis que elegiría el presidente del banco?

Creo que al presidente le gustaría... porque...

Me parece que es una persona a la que no le gustan los...

3.2.3. ¿Qué menú habéis elegido? Explicadnos los motivos de la elección.

3.3. Una vez elegidos el restaurante y el menú, vamos a hablar sobre el protocolo que nos exige una comida de negocios. Para ello, a continuación, te presentamos los pasos que debería seguir un anfitrión antes, durante y después de la comida. Léelos y organízalos de 1 a 10.

- () Decir qué alimentos no deben de servir, a causa de una alergia u otro inconveniente.
- () No beber alcohol. Nunca se pide alcohol y menos si es la primera cita.
- (1) Enviar la invitación por correo electrónico o por audioconferencia.
- () No hablar de negocios durante la comida hasta que se haya terminado con el segundo plato.
- () Hablar con el sumiller antes de que llegue el presidente del banco.
- () Hablar sobre el motivo de la comida (reunión) de negocios.
- () Comentar que el cliente debe ser tratado con los mejores servicios.
- () Acompañar al presidente hasta la salida.
- () Acordar la forma de pago de la cuenta con el restaurante.
- () Llegar quince minutos antes de que comience la comida.

3.4. En tu opinión, ¿qué comportamientos clasificarías como “maleducados” en una comida de negocios?

3.5. En cuanto al uso de los cubiertos, de las copas, de la servilleta y del lenguaje no verbal, ¿cómo crees que debe actuar un comensal?

4. En esta unidad hemos organizado una comida de negocios.

Nárranos cómo ha sido el primer contacto con el presidente.

Me ha encantado conocer al presidente pues...

Se ha mostrado muy preocupado con nuestra problemática porque...

¿Qué decisiones se han tomado en la comida respecto a las filiales del banco en Alemania, Finlandia, Holanda e Inglaterra?

Ha prometido estudiar la implantación de...

Se han atendido las demandas de Alemania, pero...



Imagen extraída de: <
<http://footage.framepool.com/fr/shot/393388944-repas-d'affaires-eden-au-lac-serveur-servir>>

7 DE POSTRE: DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La unión entre lengua y cultura constituye la piedra angular de este estudio. Dicho de otro modo, los resultados de naturaleza cualitativa y cuantitativa, presentados en las secciones anteriores, así como en los apéndices n.º 1, 2 y 3, aseveran que el español gastronómico panhispánico congrega rasgos de orden morfológico, sintáctico, léxico-semántico y multicultural (extralingüístico). Sobre esos aspectos culturales, lexicales y semánticos, relacionados con la enseñanza y el aprendizaje del EFP/E, versará la presente discusión.

En primera instancia, conviene añadir que los resultados del apéndice A desvelan la falacia de que el francés es el idioma prototípico de los pre y posgrados en Ciencias gastronómicas o Enología. Por lo visto, en los gráficos de Apéndice n.º 1, el inglés aparece como la lengua de divulgación e inversión de la mayoría de las instituciones públicas y privadas. En el caso del francés, por su relación histórica con el principio y desarrollo de la Gastronomía, figura como idioma gastronómico clásico, mientras que el español y el portugués (en el ámbito vitivinícola) se fijan como emergentes. No obstante, la naturaleza panhispánica y la aportación de las culturas africanas, americanas, asiáticas e ibéricas dicen lo contrario respecto a la tradición de esas dos lenguas en la cultura gastronómica internacional.

Frente a ese telón de fondo, el proyecto de investigación que engendró esta tesis planteó las siguientes preguntas-problema: (i) ¿qué es y cómo se manifiesta el léxico de la alimentación en la Lingüística Aplicada (en la enseñanza de español con fines profesionales/específicos) y de qué forma se reconocen los estudios de la Antropología de la alimentación en lo que respecta al progreso de la Gastronomía y el reconocimiento de esta como disciplina académica? (ii) ¿cómo trabajar el léxico de la alimentación en las clases de Español con Fines Profesionales/Específicos, específicamente en los cursos de Gastronomía?

Partiendo de esas cuestiones, la investigación exploratoria finalizada argumenta, propone y reflexiona sobre los elementos intra y extralingüísticos del español gastronómico, llegando a la conclusión de que, en la actualidad, la Antropología de la alimentación en España no vive su mejor momento, considerando su ausencia en las carreras de Filología, Turismo y Gastronomía y en los cursos de formación de profesores de idiomas. En el ámbito de los estudios lexicales (fraseología/fraseografía, lexicología/lexicografía y terminología/terminografía), hasta

el momento (2021), el reducido número de diccionarios gastronómicos no describen y examinan el EGP. Por todo ello, la inclusión y el tratamiento dado al léxico de la alimentación es todavía poco profesional y académico. Este argumento lo corroboran los resultados cualitativos y cuantitativos del presente estudio.

Además, al respecto de la relación entre las hipótesis y los resultados identificados, se ha comprobado que el léxico de la alimentación fomenta la capacidad léxico-creativa como se ha identificado en los “momentos gastronómicos” del evento CADELI, así como en las experiencias sensoriales y multimodales de la Fase CUAL. A este pensamiento, se debe añadir la identificación de la Gastroeducación y de la (multi)literacidad gastronómica, aspectos en los que el léxico de la alimentación resulta pertinente, aplicable.

En cuanto al conocimiento y a la práctica del léxico de la alimentación en los cursos de Gastronomía, tras y sobre la experiencia discente en la Escuela Municipal de Cocina, se sostiene que la Lingüística aplicada y la Didáctica de las lenguas deben ir de la mano a fin de deshacer la creencia de que la intuición es suficiente para el aprendizaje. ¿Cómo se podría (re)escribir una receta con interferencias de otros idiomas, como el francés, sin que nunca los aprendices hubieran accedido al acervo lexical gastronómico propuesto, como en el caso de la institución extremeña? El resultado de los apuntes léxico-gastronómicos de la experiencia discente evidenciaron la presencia de numerosas muestras de galicismos e italianismos en el español gastronómico actual, como se verificó en las tablas del informe léxico-etnográfico.

Otras dos hipótesis sobre la investigación tuvieron que ver, por un lado, con el conocimiento de la historia de la alimentación y su contribución al análisis de las diferentes identidades del mundo hispano y, por otro lado, guardó relación con la poca publicación de materiales y manuales didácticos sobre el español gastronómico.

Tal y como se identifica en los Dosieres CUAL y CUAN, es lógico pensar que las materias Antropología, Filosofía, Historia y Sociología de la alimentación todavía no se han popularizado en los estudios de la Lingüística aplicada iberoamericana, a pesar de que las líneas de investigación activas en América del Sur demuestran que el papel crítico y social de la Lingüística aplicada depende de su diálogo entre las Humanidades. Por ese motivo, al contrario de lo que existe en los manuales de francés o inglés como lengua adicional, los libros de enseñanza y aprendizaje de español no profundizan las discusiones y representaciones de la alimentación como

símbolo lingüístico y cultural de la comunidad panhispánica. Tal opinión se afianza al confrontar las recomendaciones del PCIC para los niveles A1, A2, B1, B2, C1 y C2 y los libros de español que siguen las orientaciones del Instituto Cervantes. En líneas generales, a pesar de ser invisible académicamente, el EGP es una parte del español general que se hace en diferentes niveles de enseñanza y que se efectúa en las indagaciones de los profesores y estudiantes de ELE o EFP/E.

La última hipótesis de la tesis infirió/infería sobre la riqueza del léxico de la alimentación y sus rasgos especializados, algo que no se ha podido identificar debido a la escasez de textos (ultra)especializados para la organización de un corpus y, consecuentemente, de un glosario (ultra)especializado. Lo cual hace pensar que esta es la variable más significativa del estudio.

La formación de críticos gourmets o periodistas expertos en cultura alimentaria que escriban sobre la cultura panhispánica se presentó como insuficiente. Al igual, las universidades u otras instituciones de enseñanza no suelen divulgar en Internet sus recetarios u artículos científicos sobre Gastronomía. Asimismo, los diccionarios consultados tienen como base el francés gastronómico, con lo cual los sustantivos, adjetivos y verbos presentados, mayoritariamente, se clasifican como galicismos (calcos lingüísticos). Dicho de otro modo, es necesario que el español se convierta en una lengua de divulgación científica y que, en el contexto de las Humanidades y de la Nutrición (donde suele estar la Gastronomía), sea ejemplo de diversidad e inclusión.

En lo que tiene que ver con el proceso metodológico de la tesis, los resultados de las Fases CUAL y CUAN se atravesaron y completaron. Con todo, es necesario hacer constar que se hallaron las siguientes dificultades:

- i) ausencia de *material especializado escrito* en la Escuela Municipal de Cocina;
- ii) actualización del programa *Word Smith Tool (WST)* con el que, inicialmente, se iba a trabajar;
- iii) las imprecisiones tecnológicas del *Sketch Engine* en cuanto a la identificación de las unidades léxicas compuestas/complejas, al uso del plural⁵⁷, al reconocimiento

⁵⁷ Esta dificultad ralentizó todo el proceso metodológico y, por ese motivo, el trabajo manual se hizo necesario.

de los vocablos de origen catalán, fang (una de las etnias de Guinea Ecuatorial), gallego e indígena;

iv) la no diccionarización de muchos adjetivos, neologismos, sustantivos y verbos significativos, específicamente términos ecuaguineanos, bolivianos, etcétera, tanto en diccionarios gastronómicos como en las obras de la Real Academia Española;

v) los vídeos consultados en YouTube⁵⁸ para la fase pre-corpus presentaron muchos errores sobre las bebidas, dulces/postres y platos típicos;

vi) la poca popularidad del Facebook en los tiempos que corren y la sobreabundancia de símbolos e imágenes en Instagram. Sobre este ítem, cabe añadir que el YouTube, al final, ha sido el instrumento más provechoso para la práctica etnográfica y digital de la Fase CUAL.

Se reitera que no se identificó ningún material o manual pensado, exclusivamente, para las clases de español o para la formación de profesionales relacionados con la Diplomacia, Gastronomía, Nutrición o Turismo; por lo que se constata que la enseñanza y el aprendizaje de la alimentación no se limitan a las clásicas actividades culturales de los libros didácticos del pasado, en los que hay mínima precisión de los elementos lingüísticos y simbólicos, formadores de los actos de habla con los que un aprendiz se encuentra.

Dada la diversidad y complejidad del léxico de la alimentación, ¿no sería importante que el mismo se incorporara a los diferentes niveles de aprendizaje de un idioma como propone el propio PCIC, del A1 al C2? Se identifica que, en la práctica (ver el Dossier CUAL), los aprendices de español solo “se alimentan” en los niveles básicos. En las etapas más avanzadas, “no se tiene hambre o sed”. ¿No sería el caso de “mantenerse hidratado” o “nutrido” para mejor aprender?

La triangulación de las experiencias y exploraciones, de la etapa cualitativa y cuantitativa y de las bases teóricas de este estudio se confluieron a beneficio de los estudios del léxico. Así pues, en las siguientes citas, recogidas del Proyecto de Investigación (PI) de la tesis, se afirma que:

⁵⁸ La identificación de este problema metodológico nos obligó a elaborar los vídeos de los 21 países y divulgarlos en la cuenta de la tesis en YouTube. Este problema ralentizó la investigación. Una vez que no fue posible visitar todos los países de la comunidad panhispánica, se usó el YouTube como herramienta para conocer los canales de los llamados “*influencers gourmet*”.

“La gastronomía es una actividad interdisciplinaria que no se limita al calor de los fogones, a la mezcla de ingredientes, o a la degustación de platillos delicados. Es un campo de estudio amplio que a lo largo de los siglos se especializó en diferentes ramas (gastronomía molecular, macrobiótica, budista, cristiana, judía, de celíacos, etc.), resultado de las siguientes funciones: degustar, transformar, historiar, narrar, descubrir, vincular, entender, conocer, contextualizar, experimentar e investigar los alimentos. Así, pues, se entiende que no siempre un cocinero es un gastrónomo, aunque ambos profesionales actualmente necesitan entender la cocina como un tipo de arte-ciencia que requiere investigación teórica y aplicada, producción e intercambio social. En líneas generales, la gastronomía como actividad humana y social, se ha adaptado y ha cambiado junto con el ser humano.” (Matos Pereira, Proyecto de Investigación, p. 3)

“Los aprendices precisan saber que la palabra pan establece redes asociativas con ciertas comidas (desayuno y merienda) más que con otras (almuerzo y cena); que hay tipos de pan (artesanal), frente a otros tipos (industrial, de molde, envasado); que tiene cualidades (caliente) frente a otras posibles (frío, duro, blando, viejo); que categoriza en términos de clases en hipónimo (pan) e hiperónimo (alimento, comida); que se asocia con una situación de hambre y ganas de comer; pero también que se asocia con unidades mayores de la fraseología (‘Pan para hoy, hambre para mañana’ o ‘pan comido’).” (Higueras, 1997, *apud* Matos Pereira, Proyecto de Investigación, p. 9)

Conforme la primera cita, la naturaleza artística, científica y social de la Gastronomía la define como disciplina interdisciplinaria. Además de eso, apoyándose en la segunda cita y en los datos del GGP, se confirmó que el español gastronómico es amplio y debe ser enseñado y aprendido a partir de redes semánticas, categorizaciones y conceptualizaciones que asocien cultura, lengua y mente, como argumenta Cabré (2008) en su texto “El principio de poliedricidad: la articulación de lo discursivo, lo cognitivo y lo lingüístico en Terminología”.

Precisamente en eso, algunos aspectos identificados en la Fase CUAL y en los períodos pre-corpus y corpus-EGP se describen como manifestaciones populares en las que el léxico de la alimentación ejerce/ejerció una función fundamental, por ejemplo:

- 1) el arte (pinturas y esculturas) culinario;
- 2) el paisaje gastronómico derivado de los carteles publicitarios, las señales de tráfico (“topónimos derivados de la motivación gastronómica”), los nombres de tiendas y restaurantes;
- 3) la crítica gastronómica de los periódicos, como *El Comidista (El País)*;

- 4) los recursos audiovisuales fílmicos⁵⁹ como documentales, películas y series gastronómicas;
- 5) la educación agrícola y sostenible;
- 6) la (multi)literacidad (la lectura de etiquetas y rótulos de los alimentos, folletos de supermercado, tique/ticket de supermercado, etcétera);
- 7) la relación entre ganadería, pesca y alimentación;
- 8) el lenguaje metonímico e/ou metafórico de los menús (ver Apénice n.º 2, material que será utilizado en las clases de español de la UNEB);
- 9) los *podcasts* sobre la alimentación, la publicidad gastronómica;
- 10) las recetas y recetarios individuales/familiares⁶⁰ y colectivas como patrimonios locales, regionales, nacionales e internacionales;
- 11) la dinámica de diferentes redes sociales como *Instagram* y *YouTube*; y
- 12) las conexiones entre la salud pública, la Nutrición y la Psicología⁶¹.

No cabe duda de que el lenguaje de la alimentación emana esencialmente del conocimiento previo, de las experiencias de vida y ello se reflejó/refleja en la forma como se categoriza y conceptualiza la alimentación. Así, la cultura es determinante en el proceso de asimilación del lenguaje culinario, clasificado aquí como simbólico y multimodal. Cuanto más contacto se tiene con el paisaje gastronómico mejor se desarrolla la (multi)literacidad gastronómica. Por ese motivo, no sería incoherente argumentar que los eventos relacionados con el lenguaje escrito de la cocina faciliten la enseñanza y el aprendizaje de la lecto-escritura.

Y ello no se significa reconocer solamente los diferentes sabores y comidas típicas. Significa reconocer/resignificar los códigos que las experiencias gastronómicas nos ofrecen, como la simple organización de una mesa o los movimientos religiosos en los que la comida es un símbolo místico e intocable. Es más, el *español gastronómico* no se circunscribe estrictamente al entorno laboral o a los cursos de formación de cocineros, chefs o críticos gastronómicos. Es algo que se aprende en la calle, en los bares, en los intercambios sociales, en los

⁵⁹ El contexto literario y audiovisual es un mundo aparte. Causa una gran impresión el número de películas, series, documentales que usan la alimentación como metáfora y recurso neuropublicitario.

⁶⁰ Este aspecto es fundamental para el registro de la herencia inmaterial de un pueblo. Por ello, la tesis intentó animar a que se incluyera/incluya el componente Antropología en los cursos de formación de profesores de idiomas, por ejemplo.

⁶¹ Se observó que aquí la Gastronomía también presenta una gran riqueza léxica con los estudios sobre la comida hospitalaria y dietética.

supermercados, en los mercadillos y restaurantes. De ahí que, a nuestro entender, la Gastronomía es más una disciplina social que exacta.

A modo de conclusión, hay que considerar que, al ampliar el conocimiento léxico, los sujetos involucrados en el contexto educativo también mejoran su competencia (inter)cultural. En el contexto del EGP, el profesor panhispánico y el aprendiz panhispánico dan más visibilidad a los diferentes movimientos surgidos entre los cuatro sentidos que guían el español internacional: el este, norte, oeste y sur. Hay voces que surgen de diferentes direcciones.

7.1 RELEVANCIA TEÓRICO-PRÁCTICA

Para finalizar la discusión sobre los resultados es evaluar y subrayar la relevancia lingüística, social y científica de esta investigación. En esta orientación, la fundamentación teórica no pretendió agotar el número de publicaciones sobre las diferentes corrientes teóricas mencionadas. Los dos ejes más destacados fueron la Lingüística Aplicada y la Antropología de la Alimentación. Se comprobó que muchos autores aún refuerzan la dicotomía Lingüística versus Aplicación de la lingüística, a pesar de que, en pleno siglo XXI, la Lingüística Aplicada se presenta como una disciplina autónoma, con un perfil científico y metodológico propios (identifica problemas relacionados con el lenguaje humano y los resuelve o busca posibles soluciones). Sin embargo, esto no significa que ambas materias (“hermanas”) sean “enemigas”.

Para intensificar este diálogo entre la Lingüística y la Lingüística Aplicada, el tercer capítulo sintetizó la historia de la Lingüística con el propósito de probar que la tradición elitista de la Lingüística contribuye/contribuyó al silenciamiento de los estudios antropológicos, etnográficos y sociolingüísticos durante siglos. Además, se identificó que esta misma tradición burguesa de base norteamericana y europea se manifiesta en la historia de la gastronomía. En cuanto a los estudios léxicos, se observó que la semántica, la morfología léxica, así como la terminología y la fraseología actuaron como “soportes” en la formación y desarrollo de la Lingüística. También se señaló que existen pocas producciones actuales sobre la historia de la Lingüística, aspecto que debe ser de conocimiento e interés para los estudiosos de las Humanidades. Por tanto, se dice que un lingüista aplicado debe/debe sí conocer el pasado de la Lingüística. En el contexto de la enseñanza de lenguas, por ejemplo,

el segundo capítulo nos permitió identificar los primeros pasos de las teorías de adquisición de lenguas, a partir de nombres como Charles Fries, Eugenio Coseriu, Ferdinand de Saussure, George Lakoff, Leonard Bloomfield, Noam Chomsky, entre otros. Se percibió que la Lingüística se encuentra actualmente en crisis, ya que los distintos factores sociales y multidisciplinares se han consolidado como marca epistemológica del nuevo siglo.

En lo que atañe a la Antropología, olvidada en la historiografía lingüística y representada en la tesis por la Antropología de la Alimentación y la Etnografía, quedó claro que esta ciencia se conectó bien con los tres momentos de investigación; el primer capítulo, la subsección del capítulo cuatro y la fase cualitativa de la metodología. En el contexto de los cursos de grado y posgrado en Gastronomía, la Antropología de la Alimentación y la Etnografía se vuelven fundamentales, sobre todo si se dialoga con la antropología americana, como propuso la tesis. Asimismo, en cuanto a la política lingüística de la enseñanza del español, la Antropología ayuda en la construcción del término gastronomía panhispánica.

No cabe duda que las lecturas realizadas sobre Antropología de la Alimentación y Etnografía fueron decisivas para la construcción del triángulo equilátero restaurante, menú-carta-minuto y receta. Por otro lado, desde un punto de vista teórico-práctico, estas dos vertientes teóricas impidieron la formación de juicios de valor, prejuicios, estereotipos e inacepciones culturales durante las visitas de campo, observaciones e intercambio lingüístico con hispanohablantes. Por lo tanto, la inclusión de los componentes de Antropología, Antropología de la Alimentación o Etnografía en los currículos africanos, americanos y europeos de las carreras de Letras, por ejemplo, optimizará las discusiones sobre el español en la perspectiva panhispánica y, consecuentemente, propiciará la unión efectiva entre lenguaje y cultura.

Sobre el diálogo entre la Lingüística Aplicada y las disciplinas Lingüística Cognitiva, Lingüística de Corpus y Metodología de Enseñanza de la FP/E, se entendió que estos cuatro aspectos estuvieron satisfactoriamente conectados. Es importante discutir sobre el término “experiencialismo” propuesto por la LC. El asunto no está muy claro del todo, ya que la tradición de esta disciplina es todavía teórica y poco funcional, en el sentido de no establecer relaciones directas con la sociedad. Se identificó una constante abstracción e intuición de significados que aún se limitan a los estudios lakoffianos de tradición generativista. Sin duda, la Lingüística Cognitiva

puede aportar mucho más a la Lingüística y a la Lingüística Aplicada. En el contexto de la enseñanza de idiomas, es productivo pensar en una Lingüística cognitiva aplicada (LCA) que promueva una discusión real, significativa y funcional a favor del diálogo directo con la sociedad para deconstruir estereotipos. La LCA puede seguir dialogando con la Terminología y la Lexicografía en la resolución de problemas que afectan a los diccionarios y glosarios, por ejemplo, el significado de las palabras. A ese respecto, el glosario prototipo GGP se centró en las muestras de lengua no identificadas en todos los diccionarios gastronómicos consultados, incluso el DLE tampoco presenta ejemplos reales de uso para gran parte de las entradas relacionadas con el léxico de la alimentación.

Por otro lado, en la actualidad, la Lingüística de corpus (re)surge como una metodología necesaria tanto para la Lingüística aplicada como para la Antropología de la alimentación. Cabe señalar que se logró deshacer el prejuicio de que el uso de herramientas de corpus prioriza/priorizaría el enfoque cuantitativo. Durante la construcción y análisis del corpus, tanto en la lectura de los materiales audiovisuales de YouTube como durante la aplicación de la herramienta Sketch Engine, la Fase CUAL orientó la Fase CUAN.

Para finalizar la discusión de los resultados, cabe añadir que las lecturas sobre la enseñanza de la FP/E nos llevaron a algunas consideraciones relevantes para la promoción de esta metodología, como:

i) la inclusión de la FP/E en la formación docente y la promoción del español como lengua profesional, específicamente en América Latina y en África, reforzarían la relevancia del idioma a nivel internacional;

ii) en el siglo XXI, se entiende que el Español con Fines Académicos (EFA) ya se configura como un nivel de alfabetización mucho más que un propósito profesional o específico;

iii) la diversidad lingüística sigue siendo un tema con poca visibilidad en el EFP/E, así como en las discusiones sobre lexicografía y fraseología especializadas;

iv) en España, el español gastronómico no aparece en los planes de estudios de Gastronomía, a diferencia del inglés, que, poco a poco, “coloniza” la enseñanza universitaria española.

En líneas generales, la relevancia teórico-práctica de la tesis demostró que la enseñanza de lenguas en el siglo actual necesita dinamizar los currículos, fortalecer las teorías existentes y dialogar con la sociedad de forma directa, más humana, con teorías que surjan en la práctica de las multimodalidades.

8 CAFÉ TURCO O CONSIDERACIONES Y RECOMENDACIONES FINALES CAFÉ TURCO OU CONSIDERAÇÕES E RECOMENDAÇÕES FINAIS

Una comida lubrifica los negocios.
James Boswell

A presente tese-menú intitulada *Espanhol com fins profissionais/específicos: o léxico da alimentação pan-hispânica e sua possível aplicação didática nas aulas de Gastronomia* ofereceu ao leitor-comensal um cardápio (aperitivo, entradas, salada, sopa, ensopado, vinho bem envelhecido, sobremesa, café turco e caramelos madrilinhos e hispano-guineanos) com diferentes ingredientes, com o objetivo de acolher às comunidades onívoras, ovolactovegetarias e veganas. Essa experiência gastronômica classificou-se como uma comida de negócios (leitura da tese) em alusão à frase do escosês James Boswell.

Como informado na introdução, a ideia de unir os estudos sobre a alimentação e o ensino de espanhol nasceu em sala de aula, durante a experiência como docente e discente na UFBA entre 2004 e 2009. No entanto, naquela época, o lugar da Gastronomia nas discussões acadêmicas era limitado e restrito a temas relacionados com os movimentos culturais e a Nutrição. Não se observava as múltiplas conexões entre comida e linguagem.

Depois do contato direto com nativos da América Latina e da Espanha, as inquietações sobre a diversidade linguística e as diferentes manifestações do léxico da alimentação, nos discursos oral y escrito desses falantes, ativaram ainda mais o desejo do orientando em estudar a “linguística da alimentação”⁶². Destarte, o problema perseguido nesta tese se reforçou a partir da seguinte inquietação: o que era, como se manifestava o léxico da alimentação pan-hispânica e de que maneira poder-se-ia incluí-lo no ensino e aprendizagem de espanhol dos cursos de Gastronomia, sem deixar de reconhecer a importância dos estudos da Antropologia da alimentação e da Linguística aplicada.

Posto isto, como objetivo geral, o estudo centrou-se em refletir e argumentar sobre as manifestações do léxico da alimentação pan-hispânica *na* e *para* as aulas de espanhol com Fins Profissionais/Específicos (FP/E). Por consequência, atendendo às necessidades metodológicas do ensino de FP/E, propôs-se uma língua de

⁶² Atualmente é uma das redes de investigação da *Associação Internacional de Linguística Aplicada* (AILA), <<https://aila.info/research/list-of-research/linguistics-of-food/>>.

especialidade (o Espanhol Gastronômico Pan-hispânico [EGP]), um material piloto (Glossário Gastronômico Panhispânico [GGP]) e uma abordagem didática chamada EFIGASTRO (Espanhol para Fins Gastronômicos) ilustrada na proposta didática “Comida de trabajo/negócios”.

Afirma-se que, neste estudo, praticou-se o princípio da inovação a partir da dialética, considerando que:

i) a criatividade (o produto criativo) é imprescindível para o contexto empreendedor universitário;

ii) a investigação é um começo no qual os erros fazem parte do processo;

iii) a Linguística aplicada na América, Espanha e África enfrentam os “mesmos” problemas educacionais derivados das tradições estruturalistas e não libertadoras⁶³; e, por último,

iv) a prática investigativa é um momento para a auto-aprendizagem, o autocuidado e a formação continuada.

Com respeito aos objetivos específicos, viu-se que a Linguística aplicada é uma ciência prática, dialógica e sem pretensões de se posicionar com uma “verdade”. É metodológica e acompanha o *andamiaje* social. A vertente escolhida para a tese foi a que se relaciona diretamente com o ensino de idiomas. Não foi possível dialogar com a terminologia cognitiva, nem com a tradução e a lexicografia especializadas porque se deu preferência aos problemas de ordem mais elementais como a compreensão do termo *espanhol gastronômico pan-hispânico* e sua presença na comunidade pan-hispânica.

Devido a inexistência de um glossário ou lista de palavras com as lexias simples ou compuestas esperadas, também não se pode direcionar o estudo de forma restrita para a semântica cognitiva. Porém, é lógico que, a partir do glossário piloto desenvolvido na tese, poder-se-á produzir e publicar diferentes trabalhos sobre o assunto.

Infelizmente, as discussões sobre o processo de aquisição do léxico nas aulas de EFP/E, assim como a análise de material didático de EFP/E, foram excluídas da

⁶³ No século XXI, os educadores precisamos criar opções para “provar” mais que “aprovar”. A educação precisa inovar “gostos” e evitar “desgostos”.

fundamentação teórica a fim de tentar seguir uma linha coerente no estudo, que se tornasse clara para o leitor no sentido de perceber o ponto de partida e o lugar de chegada. Por isso, a principal decisão da pesquisa foi a de não usar o material coletado na Escola Municipal de Cozinha de Plasencia, devido a que a instituição, com mais de 20 anos de história, não tem ainda um material didático nem um receituário do qual se pudesse/possa extrair o corpus para futuros estudos. Essas limitações dificultaram a organização da fundamentação teórica e tornaram a elaboração da tese um grande desafio epistemológico e prático.

Em contrapartida, o perfil prático da Etnografia e da Antropologia da alimentação foi decisivo para a organização das experiências (docente, discente, sensorial e multimodal) da fase qualitativa da pesquisa. Além disso, essas duas linhas de estudo se conectaram acertadamente com a Linguística cognitiva e a Linguística de corpus.

Em referência às hipóteses da pesquisa, apesar de algumas questões teóricas não estarem visíveis na tese como a história (linguística) da alimentação, constatou-se que a criatividade é um fator cognitivo basilar para a produção e ressignificação do léxico da alimentação, como as colocações léxicas e outras unidades fraseológicas motivadas pela cultura alimentar. Também se confirmou que as editoras de materiais didáticos se interessam mais em publicar dicionários gastronômicos e livros de receitas que material destinado ao ensino e aprendizagem do léxico gastronômico.

Validou-se também a hipótese de que as experiências e a relação com a história ajudam a interpretar as transformações pelas quais passam a sociedade. No caso da cultura espanhola, em especial, os anos vividos na Espanha, ajudaram a entender nos íntimos detalhes o valor simbólico e afetivo de um “pincho de tortilla”, de um café de “media mañana”, dos diferentes “pinchos y tapas”, das “paellas domingueras”, do “turrón navideño”, do “gazpacho veraniego”, do ruído dos bares nos fins de semana (ou em alguns casos durante a semana), dos “bocatas/bocadillos” universitários, dos “potajes” de Semana Santa, da paisagem linguístico-gastronômico do país etc.

No entanto, refutou-se a hipótese de que o estudo aprofundado das lexias simples e compostas e o reconhecimento dos graus de especificidade dependeriam de sua aplicação nos cursos de Gastronomía. Devido à ausência de textos (ultra)especializados na Escola Municipal de Cozinha não se conseguiu identificar as lexias (ultra)especializadas, mas se descobriu que, de acordo com os aspectos

sociais e fisiológicos relativos à alimentação, esses dados linguísticos já estão presentes nas falas de cozinheiros e comensais, como é o caso da lexicalização do calco linguístico “juliana” e “brunoise”.

De forma semelhante, excluiu-se a hipótese que aludia à riqueza do conhecimento léxico nas aulas de espanhol nos cursos de Gastronomia. Como se comprovou no *Apêndice nº 1*, a presença da disciplina *espanhol com fins gastronômicos* ou *espanhol gastronômico pan-hispânico* ainda não tem visibilidade na comunidade hispânica, incrivelmente na Espanha onde a oferta de graduações em Gastronomia é alta. Em suma, precisava-se incluir o item “observar aulas de espanhol com fins gastronômicos” nas experiências da fase qualitativa para assegurar a veracidade da hipótese.

Embora a metodologia haja encontrado alguns dissabores científicos, como as imprecisões tecnológicas do *WordSmith Tools (WST)* ou do *Sketch Engine*, o perfil exploratório da tese nos gerou bastante satisfação e curiosidades. Desenvolver o método misto, as fases QUAL e QUAN foram prazerosas, porque cada dia de estudo se converteu em um dia de aprendizagem. Cada bebida, doce, prato típico analisado confirmava o sentido da alimentação para a(s) identidade(s) pan-hispânica(s).

Entre os resultados evidenciados, não se poderia deixar de sublinhar que as fichas de análise das duas fases se aplicam perfeitamente a outros idiomas e profissões, já que, no ensino de EFP/E, o ideal seria que os professores construíssem corpus e analisassem as línguas de especialidade com as quais trabalhassem.

Outrossim, uma vez que o foco do estudo foi a identificação dos substantivos, os verbos e adjetivos devem ser investigados em próximos estudos. Ao consultar continuamente, durante dois anos o *Sketch Engine*, comprovou-se que essas duas classes gramaticais são extremamente importantes para o *espanhol gastronômico panhispânico*, inclusive infere-se que o grau de (ultra)especialização derivará do uso e (léxico)criação dos verbos e adjetivos.

Certificou-se também que o plural (*tostones/tostón*, *patacones/patacón*, *huevo/huevos*) no léxico da alimentação apresenta-se como um fenômeno interessante e com particularidades, da mesma forma que: a) as preposições *a*, *con*, *de* e *en*; b) os numerais; c) as abreviações, como *D.O.* (“denominación de origen”) e *AOVE* (“aceite de oliva virgen extra”); d) a ortografia (letras maiúsculas/minúsculas, marcas indígenas e africanas etc.); e) os calcos linguísticos e estrangeirismos; e,

especialmente, f) as relações semânticas meronímia/holonímia e hiperonímia/hiponímia.

Quanto aos componentes “bebida típica”, “doce/sobremesa” típica e “prato típico”, concluiu-se que a variedade de pratos na Espanha tem relação com a política de denominação regional. Em outras palavras, um mesmo prato típico apresenta diferentes (re)leituras, dando a entender de que se trata de um prato diferente. Essa estratégia gastronômica tem a ver também com a promoção do turismo no país. Sendo assim, a partir do que se observou na metodologia e na análise/discussão dos dados, a América Latina apresentou uma infinidade de elementos que enriquecem ainda mais o receituário panhispânico. Nessa linha de raciocínio, ademais, percebeu-se que as bebidas típicas têm pouca divulgação no cenário internacional, como é o caso de bebidas derivadas da mixologia e da vitivinicultura.

De modo geral, o desenho de metodologia proposto permitiu chegar a excelentes resultados a partir da observação de cada uma das cinco zonas gastronômicas. O corpus e o glossário piloto darão lugar a distintas produções acadêmicas, ainda que se considere que serão ampliados e, por conseguinte, apresentarão novos fenômenos linguísticos, sintáticos, léxico-semânticos e culturais.

No que corresponde aos entraves da pesquisa, algumas já mencionadas anteriormente, constataram-se três principais limitações:

i) a não existência de um glossário sobre a alimentação em uma perspectiva sociolinguística ou dialetológica que incluísse os países de fala hispana;

ii) as imprecisões lexicográficas identificadas nos dicionários de gastronomia já existentes; e

iii) a ausência de estudos sobre o espanhol gastronômico pan-hispânico ou sobre o ensino do mesmo no âmbito do mundo ELE ou EFP/E.

A partir desses inconvenientes e, sobretudo, a partir dos resultados obtidos, recomenda-se que muitas das mudanças nas graduações e pós-graduações de Gastronomia ocorram, principalmente, nos seguintes países: Argentina, Brasil, Costa Rica, Espanha, México e Perú. Para essas transformações a favor da(s) cultura(s) pan-hispânica(s) dever-se-ia incluir o *espanhol para fins gastronômicos* (EFIGASTRO) como componente curricular, assim como dar visibilidade à Antropologia da alimentação e à Etnografia, respeitando a pluralidade dos países

americanos, da Espanha, de Guiné-Equatorial, além de outras zonas onde o espanhol não é língua oficial, como Filipinas. Recomenda-se ainda que a terminologia cognitiva, a fraseologia (a partir de estudos como Olímpio de Oliveira Silva [2003, 2020a, 2020b] y Penadés Martínez [1999, 2012 y 2014]) e a (meta)lexicografia especializadas se preocupem pelo *espanhol gastronômico pan-hispânico*.

Para concluir, espera-se que este estudo seja um estímulo para a Real Academia de Gastronomía (RAG), para a Academia Iberoamericana de Gastronomía (AIBG), para as graduações de Gastronomía, para a Escola Municipal de Cozinha de Plasencia e para o ensino de ELE/I e EFP/E.

REFERENCIAS (LA CUENTA O LA PROPINA)

- Academia Iberoamericana de Gastronomía. (2020, 20 de enero). *Academias nacionales de gastronomía*. <https://ibergastronom.com/>
- Acquaroni Muñoz, R. (2008). *La incorporación de la competencia metafórica a la enseñanza-aprendizaje del español como segunda lengua a través de un taller de escritura creativa: estudio experimental* [Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/8598/>
- Aguilar Piña, P. (2013). Cultura y alimentación. Aspectos fundamentales para una visión comprensiva de la alimentación humana. En *Anales de Antropología* (pp. 11-31). Universidad Autónoma de la Ciudad de México. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/antropologia/article/view/44185>
- Aguirre Beltrán, B. (2012). *Aprendizaje y enseñanza de español con fines específicos: comunicación en ámbitos académicos y profesionales* [Ensayo]. SGEL.
- Aguirregoitia Martínez, A.; Fernández Poyatos, M. D. (2015). La gastronomía en la prensa española del siglo XIX. *Revistas Científicas Complutenses, Estudios Sobre El Mensaje Periodístico* (pp. 17-33). <https://revistas.ucm.es/index.php/ESMP/article/view/49078>
- AILA. (2020, 23 de diciembre). *What is AILA*. <https://aila.info/>
- Albesa Giner, C. (2017). *Aplicación didáctica del análisis pretraslativo contrastivo en las recetas de cocina (DE > ES)* [Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid]. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/28689>
- Algranti, L. M. (2001). Doces de ovos, doces de freiras: a doçaria dos conventos portugueses no livro de receitas da irmã Maria Leocádia do Monte do Carmo (1729). En *Cadernos Pagu* (pp. 17-18, 397-408). Universidade Estadual de Campinas. <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/cadpagu/article/view/8644569>
- Almeida Filho, J. C. P. de. (2005). *Lingüística Aplicada: ensino de línguas e comunicação*. Pontes.
- Almeida, A. A. D. (2018). A categorização à luz da sociolinguística cognitiva: diferentes organizações de mundos possíveis. En C. A. Ataíde y V. Sousa (Org.), *Língua, texto e ensino: descrições e aplicações* (pp. 271-286). Pipa Comunicação. <http://www.gelne.com.br/arquivos/Lingua-texto-e-ensino-v2.pdf>
- Almeida, A. A. D.; Santos, E. S. dos (2019). O estudo do significado léxico em semântica sócio-histórico-cognitiva. En Macabéa, *Revista Eletrônica do Netlli* (pp. 136-157). <http://periodicos.urca.br/ojs/index.php/MacREN/article/download/1932/1411>.
- Almeida, A. A. D.; Santana, N. M. O. (2019). A semântica cognitiva sócio-histórica-cultural: questões epistemológicas. En Lopes, N. S.; Santos, E. S. dos;

- Carvalho, C. dos S., *Língua e sociedade: diferentes perspectivas, fim comum* (pp. 113-131). Buchen.
- Alonso Pérez-Ávila, E. (2007). El corpus lingüístico en la didáctica del léxico del español como LE. En *Boletín de la asociación para la enseñanza del español como lengua extranjera* (pp. 11–26). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3030342>
- Alvar, M. (1993). *El español de las dos orillas*. MAPFRE.
- Álvarez, M. (2003). Las recetas de cocina, arte y parte de la tradición. En *Cuaderno 7 del 5º Congreso sobre Patrimonio Gastronómico y Turismo Cultural*. Editorial Conaculta. <https://docplayer.es/67836063-Patrimonio-cultural-yturismo-cuadernos.html>
- Andrade Godina, R. (2010). Diseño de curso y elaboración de material didáctico del español para fines específicos: el español para la diplomacia [Trabajo de fin de grado, Universidad de La Rioja]. En *Revista Marco ELE*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3708114>
- Angrosino, M. (2012). *Etnografía y observación participante en investigación cualitativa*. Ediciones Morata.
- Anoeta Freire, F. (2015). *La influencia del francés en el vocabulario gastronómico castellano* [Trabajo de fin de grado, Universitat Autònoma de Barcelona]. <https://ddd.uab.cat/record/147018>
- Ansón Oliart, R. (2017). Visión global de la gastronomía en el siglo XXI [Discurso académico, pp. 1-15]. En Real Academia de Gastronomía. Recuperado el 10 de marzo de 2017, de <https://realacademiadegastronomia.com/vision-global-la-gastronomia-siglo-xxi/>
- Apud Peláez, I. E. (2013). Repensar el método etnográfico. Hacia una etnografía multitécnica, reflexiva y abierta al diálogo interdisciplinario Antípoda. En *Revista de Antropología y Arqueología* (pp. 213-235). Universidad de los Andes. <https://www.redalyc.org/pdf/814/81427459010.pdf>
- Asociación de Antropología del Estado Español. (2021, 8 de agosto). *¿Qué es la Antropología?* <https://asaee-antropologia.org/>
- Azorín Fernández, D. (2010). Las marcas de uso en los diccionarios monolingües destinados a la enseñanza de ELE con fines profesionales y académicos. En *El Español en contextos específicos: enseñanza e investigación* (pp. 249 – 268). https://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/asele/asele_xx.htm
- Azpiazu Torres, S. (2010). Sobre el “complejo cientificista” del lingüista y los retos de una “Lingüística integral y pragmática” en el mundo. En Querol Bataller, M. (Org.), *El futuro de las humanidades, II volumen de artículos en homenaje al profesor D. Ángel López García* (pp. 19-33). Servicio de Publicaciones de la

Universidad de Valencia. <https://es.scribd.com/document/336228135/EI-futuro-de-las-humanidades-pdf>

- Balmaseda Maestu, E. (17-21 de abril de 2000). Norma panhispánica y enseñanza del español. En Madeleine Saz, S. (ed.), *Actas del coloquio de la AEPE (parte II), Didáctica del español: lengua y cultura*, Centro Virtual Cervantes (pp. 109-127). Colorado. https://cvc.cervantes.es/ENSEÑANZA/biblioteca_ele/aepe/coloquio_2000.htm
- Balmaseda Maestu, E. (24-27 de septiembre de 2008). La formación panhispánica del profesor de español. En Barrientos Clavero, A., Martín Camacho, J. C., Delgado Polo, V. R., M. I., Fernández Barjola (coords.), *Actas del XIX Congreso Internacional de ASELE* (pp. 239-254), Centro Virtual Cervantes.
- Barbasan Ortuño, I. y March Arnao, J. R. (2014). ¡Para chuparse los dedos! La importancia de la Gastronomía en las clases de E/LE. En *Revista Foro de profesores de ELE*, 10, 7-12. <https://ojs.uv.es/index.php/foro/ele/article/view/6648>
- Barcelona Sánchez, C. (2012). La metonimia conceptual. En Ibarretxe-Antuñano, I.; Valenzuela, J. Anthropos Editorial. *Lingüística cognitiva* (pp 123-145).
- Basnueva Espinosa, T.; Espinosa Manfugás, J. M. y Romaní Bending, B. (2016). El menú de un restaurante. Su evaluación e incidencia en la satisfacción del cliente externo. En *Revista científica Ecociencia* (pp. 1-25). <http://ecociencia.ecotec.edu.ec/articulo?ida=59>
- Berber Sardinha, T. (2000). Lingüística de corpus: histórico e problemática. En *D.E.L.T.A* (pp. 323-367). https://www.researchgate.net/publication/26361085_Linguistica_de_Corpus_historico_e_problematika
- Bomrad, M. D. (2012). *La variación terminológica del español de la vid y el vino en el espacio geográfico. Implicaciones en la traducción especializada* [Tesis de maestría, Universidade do Porto]. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/65988/2/28114.pdf>
- Borrego Nieto, J. (2017). Diccionario panhispánico del español jurídico: ¿cómo es un diccionario panhispánico? En *ALS: Ars Iuris Salmanticensis* (sección especial) (pp. 405-415). Ediciones Universidad de Salamanca. <https://revistas.usal.es/index.php/ais/article/view/16923>
- Braga, A. C. R. F. (2017). *O que faz de um Chef um Chef: formação e arranjos simbólicos* [Tesis de maestría, Universidade FUMEC]. <http://ppg.fumec.br/ecc/wp-content/uploads/2016/08/Disserta%C3%A7%C3%A3o-Ana-Cristina.pdf>
- Brillat-Savarin, J.A. (1825). *Fisiología del gusto*. Editorial Óptima. <https://libroschorcha.files.wordpress.com/2018/06/fisiologia-del-gusto-brillat-savarin.pdf>

- Bruner, J. (2001). *El proceso mental en el aprendizaje*. Marcea.
- Bruner, J. (2007). *Acción, pensamiento y lenguaje*. Alianza Psicología.
- Bulcão Nascimento, A. (2007). *Comida: prazeres, gozos e transgressões*. EDUFBA.
- Cabral, S. R. (2017). *Formação Superior em Gastronomia no Brasil e Portugal: Diferenças e Similaridades* [Tesis de doctorado, Universidade do Vale do Itajaí]. <http://siaibib01.univali.br/pdf/Silvia%20Regina%20Cabral.pdf>
- Cabré, M. T. (2004). ¿Lenguajes Especializados o Lenguajes para Propósito Específicos? En *Foro Hispánico, Textos y discursos de especialidad* (pp. 19–33). <https://brill.com/view/book/edcoll/9789401202893/B9789401202893-s003.xml>
- Cabré, M. T. (2008). El principio de poliedricidad: la articulación de lo discursivo, lo cognitivo y lo lingüístico en Terminología. Em *Ibérica* (pp. 9-36). <https://www.redalyc.org/pdf/2870/287024065003.pdf>
- Caldo, P. (2-5 de octubre de 2013). Recetarios, recetas, correspondencia y otras hierbas. El contenido y la forma de un corpus de fuentes para una historia con mujeres que experimentan la vida entre lo público y lo privado [ponencia]. En *XIV Jornadas Interescuelas/Departamentos de Historia*. Universidad Nacional de Cuyo. <https://cdsa.aacademica.org/000-010/1050.pdf>
- Calvi, M. V. (2003). El componente cultural en la clase de español para fines específicos. En *Español para Fines Específicos, Actas del II CIEFE* (pp. 107-122). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7513855>
- Cartay, R. (2019). Aproximación epistemológica a la gastronomía. En *Revista Agroalimentaria* (pp. 21-44). <https://www.redalyc.org/journal/1992/199263233003/>
- Castelli, G. (1999). *Hospitalidade: na perspectiva da gastronomia e da hotelaria*. São Paulo: Saraiva.
- Castro Carrillo, M. D. (2017). Interculturalidad en la clase de español para fines profesionales. En *Les Cahiers du GÉRES* (pp. 30–39). <https://www.geres-sup.com/revue/les-cahiers-du-geres-n-9/>
- Cavalcanti, M. C. (1998). AILA 1996 e um estado da arte em microcosmo da Linguística Aplicada. En Signorini, I. y Cavalcanti, M. C. (Orgs.), *Linguística Aplicada e Transdisciplinaridade: Questões e Perspectivas* (pp. 173-186). Mercado de Letras.
- Celani, M. A. A. (1998). Transdisciplinaridade na Linguística Aplicada no Brasil. En Signorini, I. y Cavalcanti, M. C. (Orgs.), *Linguística Aplicada e Transdisciplinaridade: Questões e Perspectivas* (pp. 115-126). Mercado de Letras.

Centro Virtual Cervantes. (2020). *Plan Curricular del Instituto Cervantes*. Niveles de referencia para el español. https://cvc.cervantes.es/Ensenanza/Biblioteca_Ele/plan_curricular/default.htm

Černý, J. (1998). *Historia de la lingüística*. Universidad de Extremadura editora.

Chiavegatto, V. C. (2009). Introdução à linguística cognitiva. En *Revista Matraga* (pp. 77-96). <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/matraga/article/view/27797/19918>

Chomsky, N. (2003). *Sobre la naturaleza del lenguaje* (Piña Adao, C., Trad). Editorial Cambridge University Press.

Coelho Vereza, S. (2016). Cognição e sociedade: um olhar sob a óptica da linguística cognitiva. En *Linguagem em (Dis)curso*. <https://www.scielo.br/j/ld/a/X7DTzb3DFqDPYvNrszLxVSB/abstract/?lang=es>

Cohen, D. (Director). (2012). *Comme un chef* [Película, Archivo de Vídeo]. Coproducción Francia-España, Gaumont. Recuperado el 20 de agosto de 2016, de https://www.youtube.com/watch?v=nR4TAo2eE_Q

Coseriu, E. (1986). *Introducción a la lingüística*. Editorial Gredos.

Coseriu, E. (26-30 de marzo de 1990). El español de América y la unidad del idioma. En *Actas del I Simposio de Filología iberoamericana* (pp. 43-75). Universidad de Sevilla (Libros Pórtico). <http://www.romling.uni-tuebingen.de/coseriu/publi/coseriu249.pdf>

Coseriu, E. (1992). *Competencia Lingüística: elementos de la teoría del habla*. Traducción de Francisco Meno Blanco. Editorial Gredos.

Cotán Fernández, A. (2020). El método etnográfico como construcción de conocimiento: un análisis descriptivo sobre su uso y conceptualización en ciencias sociales. En *Márgenes, Revista de Educación de la Universidad de Málaga* (pp. 83-103). <https://revistas.uma.es/index.php/mgn/article/view/7241/7057>

Creswell, J. W.; V. L. Plano Clark. (2011). *Pesquisa de métodos mistos*. Editora Penso.

Criado Vega, M. T. (2012). *Tratados y recetarios de técnica industrial en la España Medieval: la corona de Castilla, siglos XV-XVI* [Tesis de doctorado, Universidad de Córdoba]. <https://helvia.uco.es/xmlui/handle/10396/8628>

Criado Vega, M. T. (2020). Confituras y conservas en los recetarios técnicos (siglos XV-XVII). En *Revista Meridies, Estudios de Historia y Patrimonio de la Edad Media* (pp. 80-90). Universidad de Córdoba. <https://www.uco.es/ucopress/ojs/index.php/meridies/issue/view/976>

Croft, W.; Cruse, D. A. (2008). *Lingüística cognitiva*. Ediciones Akal.

- Cruz Piñol, M. (2012). *Lingüística de corpus y enseñanza del español como 2/L*. Arco/Libros.
- Cuenca, M. J.; Hilferty, J. (2013). *Introducción a la Lingüística cognitiva*. Ariel Letras.
- D.A. (12 de enero de 2021). *Zostera marina, el arroz del mar cultivado en Cádiz por Ángel León*. *Diario de Sevilla*. https://www.diariodesevilla.es/sociedad/Zostera-marina-arroz-mar-cultivado-Cadiz-Angel-Leon_0_1537346476.html
- D'Humières, C. (2006). La Gastronomía del otro en la enseñanza del idioma. En M. Bruña Cuevas, M. de G. Caballos Bejano, I. Illanes Ortega, C. Ramírez Gómez, A. Raventós Barangé (coord.), *La cultura del otro: español en Francia, francés en España* (pp. 1044-1051). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4047172>
- De Bot, K. (2015). *A history of applied linguistics: from 1980 to the present*. New York: Routledge.
- Del Valle, J. (2011). Panhispanismo e hispanofonía: breve historia de dos ideologías siamesas. En *Revista Sociolinguistic Studies* (pp. 465-484). Universidad de Vigo. <https://journals.equinoxpub.com/index.php/SS/issue/view/1306>
- Del Valle, J. (2014). Lo político del lenguaje y los límites de la política lingüística panhispánica. En *Boletín de Filología* (pp. 87-112). Universidad de Chile. <https://boletinfilologia.uchile.cl/index.php/BDF/article/view/35824>
- Delgado, C. (1997). *Diccionario de gastronomía*. Editorial Altaya.
- Díaz, M. Elena. ¿Antropología de la alimentación o antropología de la nutrición? En *Catauro, Revista cubana de Antropología* (pp. 13-28). https://www.researchgate.net/publication/262103920_Antropologia_de_la_alimentacion_o_antropologia_de_la_Nutricion
- DLE [Real Academia Española]. (2014). *Diccionario de la lengua española*. <https://dle.rae.es/>
- Domingues, J. (2008). *Formação em Gastronomia: ingredientes e temperos de um profissional* [Tesis de maestría, Universidade do Vale do Itajaí]. <https://siaiap39.univali.br/repositorio/handle/repositorio/1331>
- Dominguez Puig, A. (2017). *Deliciosa traducción. Traducción gastronómica: Estudio sobre la evolución de sus procedimientos según la tipología textual* [Tesis de maestría, Universitat Autònoma de Barcelona]. <https://ddd.uab.cat/record/189539>
- Dória, C. A. (2015). O que é a Gastronomia hoje. En *Revista Cult* (pp.19-23). <http://ingredientedavez.com.br/o-que-e-a-gastronomia-hoje>.

- Dudley-Evans, T. (2001). English for specific purposes. In Carter, R.; Nunan, D. *The Cambridge guide to Teaching English to Speakers of Other Languages Cambridge* (pp. 131-136). Cambridge University Press.
- Dumez, H. (18 de mayo de 2019). L'invention du restaurant [PDF]. En *Sociétal (les livres et les idées)* (pp. 109-112). <https://www.societal.fr/revue-societal/linvention-du-restaurant>
- Dupuy, J. P. (2009). *Rhétorique du menu gastronomique*. Ediciones NecPlus. <https://www.cairn.info/revue-communication-et-langages1-2009-2-page-19.htm>
- Encinas Ramírez, I. (1994). El modelo etnográfico en la investigación educativa. En *Educación* (pp. 43 – 57). <https://www.redalyc.org/pdf/316/31639397004.pdf>
- Espinoza Hernández, M. P. (2016). El recetario como documento etnográfico: la comida de caza en Extremadura. En *Etnicex: revista de estudios etnográficos* (pp. 129-142). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6331957>
- Estornell Pons, M. y Soto Nieto, A. (2016). La metáfora y la metonimia como procedimiento de creación neológica en el discurso gastronómico actual. En *Revista de Estudios Filológicos Tonos Digital* (pp. 1-24). <http://www.tonosdigital.es/ojs/index.php/tonos/article/view/1408/0>
- Fabré, B.F. (2006). Linguística aplicada como espaço de “desaprendizagem”: redescobertas em curso. En Moita Lopes, L.P. da (Org.), *Por uma Linguística Aplicada Indisciplinar* (pp. 45-65). Parábola Editorial.
- Faseli_lenguaje_alimentos. (2016). *764 publicaciones, 412 seguidores, 1 934 seguidos* [experiencia etnográfica]. Consultado el 22 de abril de 2022. https://www.instagram.com/fraseli_lenguaje_alimentos/
- Fernández Jáen, J. (2019). *El abecé de la lingüística cognitiva* [Cuadernos de lengua española]. Arco/Libros.
- Ferrari, L. (2010). Modelos de gramática em linguística cognitiva: princípios convergentes e perspectivas complementares. En *Cadernos de Letras da UFF, Dossiê: Letras e cognição* (pp. 149-165). <https://lincufjr.wordpress.com/artigos/>
- Fiorin, J. L. (2008). Teoria dos signos. En J. L. Fiorin (Org.), *Introdução à Linguística: objetivos teóricos* (pp. 55-73). Editorial Contexto.
- Florczyk, A. A. (2010). El aspecto léxico de los sexolectos: comparación del vocabulario erótico-sexual de los estudiantes españoles. En *Revista electrónica de los Hispanistas de Brasil*. <http://www.hispanista.com.br/artigos%20autores%20e%20pdfs/306.pdf>
- Fonseca, M. T. (2000). *Tecnologias gerenciais de restaurantes*. SENAC.

- Franzoni, E. (2016). *A Gastronomia como elemento cultural, símbolo de identidade e meio de integração* [Tesis de maestría, Universidade Nova de Lisboa]. <https://1library.org/document/zlgw4nly-gastronomia-elemento-cultural-simbolo-identidade-integracao-elisa-franzoni.html>
- Fraseli Lenguaje-alimentos. (2016). *1 563 contactos [experiencia etnográfica]*. Consultado el 22 de abril de 2022. <https://www.facebook.com/profile.php?id=100006591948590&sk=friends>
- García-Allen, I. (s.f.). Pirámide de Maslow: la jerarquía de las necesidades humanas. Consultado el 19 de diciembre de 2021. <https://psicologiyamente.com/psicologia/piramide-de-maslow>
- Galván, C. B. (2005). *Competência comunicativa e competência profissional: Espanhol Instrumental para Hotelaria* [Tesis de maestría, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo]. <https://tede2.pucsp.br/handle/handle/13515>
- García Platero, J. M. (2009). El continuo léxico específico-léxico estándar en la enseñanza del Español como segunda lengua. En *El Español en contextos específicos: Enseñanza e Investigación*, ASELE, Fundación Comillas (pp. 521–532). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5597266>
- García Sánchez, J. J. (2012). Palabras y lugares: la distinción coseriana entre significado y designación reflejada en la Toponimia en J. G. Martínez del Castillo (aut.), *Eugenio Coseriu (1921-2002) en los comienzos del siglo XXI* (1, anejo 86, Analecta Malacitana (pp. 217-234).
- García-Arkoaga, I. M. (2020). *La receta de cocina como recurso multidimensional para la enseñanza-aprendizaje de las lenguas* [Archivo PDF]. <http://revistas.unisinos.br/index.php/calidoscopio>
- Garrido Barra, C. G., y Duyvestein Olivares, K. (2016). Implementación de una unidad didáctica basada en el aprendizaje del inglés para fines específicos en el área de Gastronomía y Hotelería. En *Revista Innovaciones Educativas* (pp. 19-32). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5607288>
- Gastaldi, L. K. S. (2017). *Ensino de Espanhol para fins específicos: perfil e análise de necessidades de potenciais alunos* [Tesis de maestría, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”]. <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/151090>
- Gázquez Ortiz, A. (2019). *Gastrosófia. Hestia, el cocinero de ideas*. Universidad de Extremadura.
- Gereraerts, D. (2013): La semántica de corpus cuantitativa como motor de una revolución lingüística basada en las herramientas. En Mendivil, J.L.; Horno, M.C.; Ibarretxe-Antuñano, I.; Hijazo, A.; Simón, J. y Solano, I. (eds.), *De la unidad del lenguaje a la diversidad de las lenguas*, Actas del X Congreso Internacional de Lingüística General (pp. 35-59). Universidad de Zaragoza.

- Gomila Benejam, A. (1998). El lenguaje del pensamiento. En *Revista Filosofía del lenguaje* (pp. 207-232). <https://pensamientoylenguaje2000.files.wordpress.com/2012/01/acerojfilosofc3ada-del-lenguaje-i-semc3a1ntica.pdf>. Acceso en: 25 dic. 2016.
- Gonçalves, Y. A. M. (2017). *Perfil do ensino de Gastronomia: um panorama dos cursos no Brasil* [Tesis de maestría]. Universidade Federal do Rio de Janeiro.
- González, M.; Martín, F. (2007). Capítulo 8. Citas y reuniones. En *Socios, Curso de español orientado al mundo del trabajo* (pp. 85-94). https://www.difusion.com/uploads/telechargements/catalogue/ele/socios/socio_s1_LP.pdf
- Gonzales de la Flor, C. R. (2013). La receta: mucho más que un procedimiento en la cocina. En *Investigaciones sociales* (pp. 247-252). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/sociales/article/view/791>
- González Cano, C. (11 de enero de 2021). Arroz marino: así es el nuevo cereal descubierto en Cádiz que puede revolucionar la producción de alimentos. En *Cadena Ser*. https://cadenaser.com/ser/2021/01/11/gastro/1610364189_158701.html
- González Freire, J. M. y Morales Moya, M. S. (2019). La gastronomía como medio para la enseñanza del español de México. En *Revista EDUCADI* (p. 1-10). <http://repositoriodigital.uct.cl/handle/10925/2187?show=full>
- González Ruiz, R. y Martínez Pasamar, C. (2008). Saber hablar y competencia comunicativa. Algunas consideraciones teóricas y didácticas de los saberes lingüísticos de Eugenio Coseriu. En *Revista de Filología Hispánica* (RILCE) (pp. 265-288). <https://revistas.unav.edu/index.php/rilce/issue/view/877>
- Harden, A. R. de O. y Reis, N. M. dos. (2013). Receitas culinárias e tradução: ligação entre culturas e ciências. En *Revista Belas Infieis* (pp. 31-41). Universidade de Brasília. <https://repositorio.unb.br/handle/10482/21940>
- Hernández Heredia, C.; Tamayo Salcedo, A. L.; Castro Ricalde, D. y Muñoz Muñoz, I. (2015). Tendencias gastronómicas predominantes en la producción de revistas científicas de Iberoamérica. En *Ciencia ergo-sum* (pp. 76-84). Universidad Autónoma del Estado de México. <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/32570>
- Higueras, M. (2000). Como elaborar material para Internet para la enseñanza con fines específicos. En *Español para Fines Específicos, Actas del I CIEFE* (pp. 75-85). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7513516>
- Higueras, M. et al. (2017). *Enseñar léxico en el aula de español*. El poder de las palabras. Difusión.

- Horno Chéliz, M. del C. (2010). La lingüística y el quehacer humanista del siglo XXI. En M. Querol Bataller (ed.), *El futuro de las humanidades, II volumen de artículos en homenaje al profesor D. Ángel López García* (pp. 35-47). Servicio de Publicaciones de la Universidad de Valencia. <https://es.scribd.com/document/336228135/El-futuro-de-las-humanidades-pdf>
- Hutchinson, T.; Waters, A. (1987). *English for Specific Purposes: a learning-centred approach*. Cambridge University Press.
- Ibarretxe-Antuñano, I. (2013). La Lingüística cognitiva y su lugar en la historia de la lingüística. En *Revista Española de Lingüística Aplicada (RESLA)* (pp. 245-266). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4597643>
- Ibarretxe-Antuñano, I.; Valenzuela, J. (2012). *Lingüística cognitiva*. Anthropos Editorial.
- Instituto Cervantes. (2019). *El español: una lengua viva*. Informe 2019 del Departamento de Comunicación Digital del Instituto Cervantes. Recuperado el 27 de marzo de 2019. https://www.cervantes.es/imagenes/File/espanol_lengua_viva_2019.pdf
- Instituto Cervantes. (s.f.). *Diccionario de términos clave de ELE*. Consultado el 20 de marzo de 2019. https://cvc.cervantes.es/ENSENANZA/biblioteca_ele/diccio_ele/default.htm
- Jiménez Huertas, C. (2019). *Estamos hechos de lenguaje*. Italia: Las Sandalias de Mercurio (Amazon).
- Juan Jordá, M. (2007). *Diccionario Práctico de Gastronomía y Salud*. Editorial Díaz de Santos.
- Kabatek, J. (2015). Tradición e innovación: La lingüística moderna desde Saussure hasta el siglo XXI. En *Revista Diacronia* (pp. 15-32). <http://www.diacronia.ro/en/indexing/details/A22442>
- Kleiber, G. (1990). *La semántica de los prototipos*. Categoría y sentido léxico. Visor Libros.
- Krause, R. W. (2007). *A gastronomia como fator de influência na escolha de destinações turísticas e de sua hotelaria. Base do estudo Balneário Camboriú no ano 2006/2007*. [Tesis de doctorado, Universidade do Vale do Itajaí]. <https://www.semanticscholar.org/author/R.-W.-Krause/101441598>
- Kumaravadivelu, B. (2006). A Linguística Aplicada na era da globalização. En Moita Lopes, L.P. da (Org.): *Por uma Linguística Aplicada Indisciplinar* (pp. 129-148). Parábola Editorial.
- Laborde, G. y Medina, F. X. (2015). De los recetarios nacionales a los expedientes patrimoniales. Una confrontación de identidades y políticas culturales. En Ávila,

- M. Álvarez y F. X. Medina (Coords.), *Alimentos, cocinas e intercambios culinarios. Confrontaciones culturales, identidades, resignificaciones* (colección Estudios del hombre) (pp. 89-104). Universidad de Guadalajara. <http://www.publicaciones.cucsh.udg.mx/ppperiod/esthom/pdfs/esthom33.pdf>
- Labrador Piquer, M. J. (2000). El ámbito profesional en el español como lengua extranjera. *En Español para Fines Específicos, Actas del I CIEFE* (pp. 126–132). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7513509>
- Lakatos, E. M.; Lakatos, M. de A. (2010). *Fundamentos de metodología científica*. Editora Atlas.
- Lakoff, G. (1986). *Women, fire and dangerous things: what categories reveal about the mind*. University of Chicago Press.
- Lakoff, G.; Johnson, M. (2002). *Metáforas da vida cotidiana*. Mercado de Letras.
- Larousse Gastronomique en español*. (2015). Edición revisada y prologada por A. L. Aduriz. Editorial Larousse.
- Lefèvre-Vignerón, C. (2017). A Gastronomia na aprendizagem do léxico em FLE: memória, sentidos e afetividade [Tesis de maestría, Universidade de São Paulo]. https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/8/8146/tde-30012018-192526/publico/2017_ConstancaLefevre_Vignerón_VCorr.pdf
- León, A. (s.f). *Aponiente, cereal marino*. Recuperado el 20 de diciembre de 2020, de <https://www.cerealmarino.com/que-es-el-cereal-marino/>
- Lescure Beruete, L. F. (2005). *Diccionario gastronómico: términos, refranes, citas y poemas*. Editorial Vision Net.
- Linassi, R. (2009). *Engenharia de cardápios e custeio baseado em atividades: uma aplicação em restaurante oriental* [Tesis de maestría, Universidade do Vale do Itajaí]. <http://siaibib01.univali.br/pdf/rossano%20linassi.pdf>
- Llovet, B.; Grottsch, K. (2011). Español con fines específicos y estrategias. Madrid. En *Marcoele Revista de Didáctica ELE* (pp. 1–11). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=92152538011>
- López García, J. (2009). *Comida y cultura: nuevos estudios de cultura alimentaria*. Universidad de Córdoba.
- López Gutiérrez, M. (2016). *(Re)aprender español con la Gastronomía* [Tesis de maestría, Universidad Internacional de La Rioja]. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/4383>
- Lovón Cueva, M. A. y Manallay Moreno, P. L. (2020). La necesidad de elaborar un Diccionario Panhispánico de Gastronomía. En *Boletín de la Academia Peruana de la Lengua* (pp. 315-319). <http://revistas.apl.org.pe/index.php/boletinapl/article/view/789>

- Lyons, J. (2011). *Linguagem e Linguística: uma introdução* (Winker Averborg, M.; Sieckenius de Souza, C., Trads). Editorial LTC.
- Maldonado Cárdenas, M. (2012). Español como lengua pluricéntrica algunas formas ejemplares del español peninsular y del español en américa. En F. Lebsanft, W. Mihatsch, C. Polzin-Haumann (eds.), *El español, ¿desde las variedades a la lengua pluricéntrica?*, Vervuert Verlagsgesellschaft (pp. 95-122). <https://www.degruyter.com/document/doi/10.31819/9783954870219-006/html>
- Maldonado García, M. I. (2015). Eugenio Coseriu y su contribución a la lingüística. *Eurasian Journal of Humanities* (pp. 1-11). https://www.researchgate.net/publication/305442647_Eugenio_Coseriu_y_su_contribucion_a_la_linguistica.
- Maldonado, R. (1993). La semántica en la gramática cognoscitiva. En *Revista Latina de Pensamiento y Lenguaje* (pp. 157-181). <https://ricardomaldonado.weebly.com/publicaciones.html>
- Mansilla, J. A.; Gonzalez, Y.; Bergara, S. S.; Milano, C. (2019). La etnografía como herramienta de innovación docente. Primeros pasos de una investigación sobre turismo y ocio. En *Antropología Experimental*. <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/rae/article/view/4831/4282>
- Marcelli, A. (2003). La comida y los recetarios como parte de un proceso cultural. En Cuaderno 7 del 5º Congreso sobre Patrimonio Gastronómico y Turismo Cultural. Editorial Conaculta. <https://docplayer.es/67836063-Patrimonio-cultural-yturismo-cuadernos.html>
- Martín Herrero, C. (2009). Aproximación a ciertas perspectivas en lingüística de corpus. En *A Survey of corpus-based research* (pp. 1020–1032). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4802727>
- Martín Leralta, S. Español con fines profesionales: necesidades de comprensión de los inmigrantes en los ámbitos administrativo y laboral. En *El Español en contextos específicos: enseñanza e investigación*, ASELE (pp.719– 38). Fundación Comillas. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=656095>
- Martinell Gifre, E. (24-27 de enero de 2017). Viejos nombres americanos en la gastronomía mundial actual [Ponencia]. En *XLVI Simposio Internacional de la Sociedad Española de Lingüística*, Madrid. <https://americat.barcelona/es/america-europa-nombres-alimentos-compartidos>
- Masid Blanco, O. (2019). *La metáfora*. Arco/Libros.
- Matos Pereira, R. (2011). Comer y beber: falsos amigos del español y del portugués en el campo de la alimentación y su aplicación a las clases de ELE. En *Actas del seminario Horizontes de Brasil, Escenarios, Intercambios y Diversidad*,

Associação de Pesquisadores e Estudantes Brasileiros na Catalunha.
<https://issuu.com/edapec/docs/rgt5_roberto>.

Matos Pereira, R. [Letras.Español - UNEB 先生]. (2016). *114 inscriptos* [experiencia etnográfica]. Consultado el 22 de abril de 2022.
https://www.youtube.com/channel/UCA-Z2_9g0U0I0h3OZ6RWnFw

Medina, F. X. (2003). La antropología de la alimentación en España. En *Anuario del Centro de Estudios Superiores de México y Centroamérica*.
<https://repositorio.cesmecca.mx/handle/11595/348>

Mendonça, R. T. (2014). *Cardápios, técnicas e planejamentos*. Editorial Rubio Ltda.

Menezes, M. C. P. de. (2005). *A formação de alunos(as) num curso superior de Gastronomia: aprendizagem, cultura e cidadania* [Tesis de maestría, Universidade Nove de Julho].
<https://bibliotecatede.uninove.br/handle/tede/1087>

Meza Morales, J. A. (2017). Preámbulo hacia una competencia panhispánica. *Revista Electrónica del Lenguaje* (pp. 1-21).
<https://www.revistaelectronicalenguaje.com/wp-content/uploads/2017/10/REL-VOL-IV-08-JESUS-MEZA.pdf>

Michaud Maturana, D. (2014). La imaginería del vino. *Revista Publicitas* (pp. 14-22). Universidad de Santiago de Chile.
<http://www.revistas.usach.cl/ojs/index.php/publicitas/article/view/1602>

Milagros Oliva, M. (2018). Actividad 3. Método etnográfico. En *Método etnográfico. Webquest*.
<https://sites.google.com/site/metodoetnografico2018/proceso/actividad-3>

Moita Lopes, L. P. da. (2006a). Linguística aplicada e a vida contemporânea: problematização dos construtos que têm orientado a pesquisa En Moita Lopes, L.P. da (Org.), *Por uma Linguística Aplicada Indisciplinar* (p. 85-107). Parábola Editorial.

Moita Lopes, L. P. da. (2006b). Uma Linguística Aplicada mestiça e ideológica: interrogando o campo como linguista aplicado. En Moita Lopes, L.P. da (Org.), *Por uma Linguística Aplicada Indisciplinar* (pp. 13-44). Parábola Editorial.

Moita Lopes, L.P. da. (1998). A transdisciplinaridade é possível em Linguística Aplicada. En Signorini, I. y Cavalcanti, M. C. (Orgs.): *Linguística Aplicada e Transdisciplinaridade: Questões e Perspectivas* (pp. 101-114). Mercado de Letras.

Montanari, M. (2008). *Comida como cultura* (Andrade, L. M., Trad.). Editora Senac.

Moreno Fernández, F. (2006). Los modelos de lengua. Del castellano al panhispanismo. En A.M. Cestero (ed.), *X Aniversario del Máster de Enseñanza de Español para Extranjeros* (pp. 75-94). Universidad de Alcalá.

https://www.academia.edu/6414145/Los_modelos_de_lengua_Del_castellano_al_panhispanismo

Moreno García, C. (2009). De los fines específicos a los contextos profesionales. En *El Español en contextos específicos: enseñanza e investigación*. ASELE (pp. 129-146). Fundación Comillas.

Moreno Mojica, J. A. (2016). La lingüística cognitiva: una aproximación al abordaje del lenguaje como fenómeno cognitivo integrado. En *Revista Análisis* (pp. 41-51 pp.)
<https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/analisis/article/view/2719/2625>

Moskowitz, A. y Rodríguez Barcia, S. (2017). La RAE y la falacia del panhispanismo: análisis crítico de la preeminencia de España en la vigesimotercera edición del diccionario de la lengua española. En *Estudios Lingüísticos*, Instituto de Literatura y Lingüística (Cuba).

Murillo, J.; Martínez, C. (2010). *Investigación Etnográfica: Métodos de Investigación Educativa en Ed. Especial*. Consultado el 10 de noviembre de 2020.
<https://fundacionmerced.org/3d-flip-book/investigacion-etnografica-metodos-de-investigacion-educativa-en-ed-especial/>

Nariño Rodríguez, M. (2017). *O léxico no material didático de Espanhol como Língua Estrangeira: análise e proposta de atividades complementares* [Tesis de doctorado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul].
<https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/173780>

Negrão, E.; Scher, A.; Viotti, E. (2008) A competência linguística. En J. L. Fiorin (Org.), *Introdução à Linguística: objetivos teóricos* (5ª ed., pp. 95-119). Editorial Contexto.

NTLLE [Real Academia Española]. (2001). *Nuevo tesoro lexicográfico de la lengua española*. <https://apps.rae.es/ntlle/>.

Ñaupas Paitán, H.; Valdivia Dueñas, M. R.; Palacios Vilela, J. J.; Romero Delgado, H. E. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa – cualitativa y redacción de la tesis*. Ediciones de la U.
<https://universoabierto.org/2021/03/30/metodologia-de-la-investigacion-cuantitativa-cualitativa-y-redaccion-de-la-tesis/>

Olímpio de Oliveira Silva, M. E. (2003). Los medios de comunicación como tema conducente al aprendizaje de la fraseología. En *XIV Congreso Internacional de ASELE* (pp. 486-499).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1159150>

Olímpio de Oliveira Silva, M. E. (2020a). Una fraseología de los sentidos: el caso del olfato. En *Fraseología & Cia: entabulando diálogos reflexivos* (pp. 383-408). Universidad de Alcalá.

https://www.researchgate.net/publication/342902086_UNA_FRASEOLOGIA_DE_LOS_SENTIDOS_EL_CASO_DEL_OLFATO

- Olímpio de Oliveira Silva, M. E. (2020b). *Fraseología y enseñanza de español como lengua extranjera*. Universidad de Alcalá. https://www.researchgate.net/publication/346653236_Fraseologia_y_ensenanza_del_espanol
- Ortiz, F. (1911). *La reconquista de América: reflexiones sobre el panhispanismo*. Sociedad de Ediciones Literarias y Artísticas.
- Ory, P.; Taranto, P. y Coyault, S. (2019). Le Grand débat gastronomique [Festival LAC. Études de la littérature française des XXe et XXIe siècles]. *Open Edition Journals* (pp. 1-10). <https://journals.openedition.org/elfe/340>
- Oseguera Parra, D. (2001). La comida: ¿lugar de encuentro entre disciplinas científicas? En *Revista Estudios sobre las Culturas Contemporáneas* (7 (13), pp. 141-151). Universidad de Colima. <https://www.redalyc.org/pdf/316/31601307.pdf>
- Otaola Olano, C. (2004). *Lexicología y semántica léxica: teoría y aplicación a la lengua española*. Ediciones académicas.
- Padilla Dieste, C. (2003). Recetarios y recetas como objetos patrimoniales. En Cuaderno 7 del 5° Congreso sobre Patrimonio Gastronómico y Turismo Cultural. Editorial Conaculta. <https://docplayer.es/67836063-Patrimonio-cultural-yturismo-cuadernos.html>
- Parodi, G. (2008). Lingüística de corpus: una introducción al ámbito. En *Revista de lingüística teórica y aplicada* (pp. 93–119). https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48832008000100006
- Parodi, G. (2009). Corpus, discurso y géneros: español en contextos académicos y profesionales. En *El Español en contextos específicos: enseñanza e investigación, ASELE*, Fundación Comillas (pp. 65–88). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5596293>
- Pastor Artigues, B. (traducción y edición). (1987). *Marco Gavio Apicio. Cocina romana*. Editorial Coloquio. <https://laboliteria.files.wordpress.com/2015/03/de-re-coquinaria-cocina-romana-apicio.pdf>
- Pastor Cesteros, S. (2010). Enseñanza de español con fines profesionales y académicos y aprendizaje por contenidos en contexto universitario. En *Testi e Linguaggi* (pp. 765–786). <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/48800>
- Payrató, L. (2003). *De profesión: lingüista. Panorama de la lingüística aplicada*. (Giménez, J., Trad.). Ariel, Ed. Planeta.

- Pedraza Pérez, M. A. y Ebratt García, J. C. (2018). *Recetas de cocina para sazonar en el ciclo 2* [Tesis de maestría, Universidad Distrital Francisco José de Caldas]. <https://repository.udistrital.edu.co/handle/11349/14364>
- Pelaez, N. (2008). *Processo de planejamento de cardápio: um estudo de caso num restaurante de Balneário Camboriú* [Tesis de maestría, Universidade do Vale do Itajaí]. <https://siaiap39.univali.br/repositorio/handle/repositorio/1318>
- Penadés Martínez, I. (1999). La enseñanza de las unidades fraseológicas. ARCO/Libros.
- Penadés Martínez, I. (2012). La fraseología y su objeto de estudio. En Linred: Lingüística en la Red (1-17). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3723408>
- Penadés Martínez, I. (2014). La teoría cognitiva de la metonimia a la luz de las locuciones nominales somáticas. En *Revista Española de Lingüística* (pp. 75-94). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3723408>
- Pennycook, A. (1998). A Linguística Aplicada dos anos 90: em defesa de uma abordagem crítica. In: Signorini, I. y Cavalcanti, M. C. (Orgs.), *Linguística Aplicada e Transdisciplinaridade: Questões e Perspectivas* (pp. 21-46). Mercado de Letras.
- Pennycook, A. (2006). Uma Linguística Aplicada transgressiva. En Moita Lopes, L. P. da. (Org.), *Por uma Linguística Aplicada Indisciplinar* (pp. 67-84). Parábola Editorial.
- Peralta Martínez, C. (2015). Etnografía y métodos etnográficos. En *Análisis, Revista colombiana de Humanidades* (pp. 33-52). https://www.researchgate.net/publication/290521733_Etnografia_y_metodos_etnograficos
- Pérez, F. J. (16-18 de noviembre de 2016). La conceptualización del panhispanismo en la relación con su práctica lexicográfica. En *Revista Medicina (XXII Reunión de Consejo Directivo de la ALANAM, Madrid)* (pp. 64-69). <https://revistamedicina.net/ojsanm/index.php/Medicina/article/view/116-7>
- Pérez, F. J. (27-30 de marzo de 2019). Escritores, filólogos y academias frente a los retos del panhispanismo lingüístico. En *Boletín de información lingüística (VIII CILE, Argentina)* (pp. 51-59). Real Academia Española. <http://revistas.rae.es/bilrae/article/view/294/736>
- Perrot, J. (1970). *La lingüística*. Traducción de Nuria Cará. Editorial Oikos-tau, S.A.
- Petter, M. (2008). Linguagem, língua, linguística en J. L. Fiorin (Org.), *Introdução à Linguística: objetivos teóricos* (5ª ed., pp. 11-24). Editorial Contexto.
- Pinker, S. (2017). *El instinto del lenguaje*. Traducción de Alejandro Pradera Sánchez. Madrid: Alianza Editorial.

- Pitte, J. R. (1998). Nascimento e expansão dos restaurantes. En J. L. Flandrin y M. Montanari (Eds.). *História da Alimentação*. Editorial Estação Liberdade, 751-762.
- Puyuelo Arilla, J. M^a.; Montañés Biñana, J.; Garmendia Otegui, J. M. y Sanagustín Fons, M^a. V. (2017). Introducción a la historia de bares y restaurantes: principales hitos bajo una perspectiva gastronómica. FECOGA. <http://dinamizaasesores.es/www/wp-content/uploads/2018/11/Introduccion-a-la-historia-de-bares-y-restaurantes-REV5.pdf>
- Rajagopalan, K. (2006). Repensar o papel da Linguística Aplicada. In: MOITA LOPES, L.P. da (Org.): *Por uma Linguística Aplicada Indisciplinar*. São Paulo: Parábola Editorial, p. 149-168.
- Real Academia de Gastronomía. (s.f.). Academias Autonómicas de Gastronomía. Consultado el 20 de marzo de 2019. <https://realacademiadegastronomia.com/la-real-academia-de-gastronomia>
- Real Academia Española. (s.f.). Carta, gastronomía, hispanismo, menú, minuta, panhispánico, receta, recetario, restaurante, restaurant y restorán. En *Nuevo Tesoro Lexicográfico de la lengua española*. Recuperado el 10 de febrero de 2017, de <https://www.rae.es/obras-academicas/diccionarios/nuevo-tesoro-lexicografico-0>
- Rebechi, R. R. (2015). *A tradução da culinária típica brasileira para o Inglês: um estudo sobre o enfoque da Linguística de Corpus* [Tesis de doctorado, Universidade de São Paulo]. <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/8/8147/tde-29092015-162829/pt-br.php>
- Reverso. (s.f.). *Diccionario español*. <https://diccionario.reverso.net/espanol-definiciones/>
- Ribes, E., Cortés, A., y Romero, P. (1992). Quizá el lenguaje no es un proceso o tipo especial de comportamiento: algunas reflexiones basadas en Wittgenstein. En *Revista Latina de Pensamiento y Lenguaje* (pp. 58-74). https://www.academia.edu/7174322/Quiz%C3%A1_el_lenguaje_no_es_un_proceso_o_tipo_especial_de_comportamiento_algunas_reflexiones_basadas_en_Wittgenstein_1992_. Acceso en: 13 dic. 2016.
- Robins, R. H. (2000). *Breve historia de la lingüística* (Condor, M., Trad.). Ediciones Cátedra, Grupo Anaya, S.A.
- Rocha, D.; Daher, Del C. (2015). Afinal, como funciona a Linguística Aplicada e o que pode ela se tornar? En *Revista D.E.L.T.A.* (pp. 105-141), v. 31, n. 1. http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010244502015000100105&script=sci_abstract&tlng=pt

- Rodríguez Osorio, E. R. y Bustamante Mejía, C. R. (2020). *Influencia del aprendizaje del idioma francés técnico en la inserción laboral de profesionales de gastronomía y gestión empresarial* [Proyecto de fin de grado, Universidad Científica del Sur]. Recuperado el 10 de agosto de 2020. <https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/1318>
- Rodríguez, F. G. (2016). La filosofía del lenguaje de Eugenio Coseriu a la luz de la investigación psicológica sobre formación de conceptos: acerca del lenguaje como sistema de coordenadas conceptuales básicas. En *Revista Lengua y Habla* (pp. 72-95). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=511954843005>
- Romero Gualda, M. V. (2008). *Léxico del español como segunda lengua: aprendizaje y enseñanza* [Manuales de formación de profesores de español 2/L]. Arco/Libros.
- Rufat, A. (2018). Enseñanza-aprendizaje del componente léxico-semántico. En Martínez-Atienza de Dios, M.; Zamorano Aguilar, A., *Teoría y metodología para la enseñanza de ELE: II Enseñanza-aprendizaje de los componentes lingüísticos* (pp. 73-108). EnClave-ELE.
- Ruiz Méndez, M. del R.; Aguirre Aguilar, G. (2015). Etnografía virtual, un acercamiento al método y a sus aplicaciones. En *Estudios sobre las culturas Contemporáneas* (pp. 67-96). <https://www.redalyc.org/pdf/316/31639397004.pdf>
- Sánchez, C. (27 de enero de 2020). *Citar Libro – Referencia Bibliográfica*. Normas APA. <https://normas-apa.org/referencias/citar-libro/>
- Santillana Educación. (2006). *Diccionario Salamanca Español para extranjeros*. Universidad de Salamanca.
- Santos Gargallo, I. (2010). *Lingüística Aplicada a la enseñanza-aprendizaje del español como lengua extranjera*. Arco/Libros.
- Saussure, F. de. (2014). *Curso de lingüística general* (Armiño, M., Trad.). Editorial Akal.
- Schwan, T. P. (2009). *As competências do Chef de cozinha* [Tesis de maestría, Universidade Anhembí Morumbi]. <https://www.livrosgratis.com.br/ler-livro-online-87120/as-competencias-do-chef-de-cozinha>
- Schwan, T. P. y Paula, N. M. de. (25 a 29 de setembro de 2010). Novas profissões, novos desafios: Estudo das competências do Chef de cozinha. En *34º encontro da ANPAD* (pp. 1-17). <http://www.anpad.org.br/admin/pdf/gpr1602.pdf>
- Sierra Martínez, G.E. (2015). *Introducción a los corpus lingüísticos*. Instituto de Ingeniería, UNAM. <http://www.corpus.unam.mx/cursocorpus/LibroCorpus.pdf>
- Signorini, I. (2008). *[Re]Discutir texto, gênero e discurso*. Parábola.

- Sketch Engine. (2020-2022). *User guide*. <https://www.sketchengine.eu/guide/>
- SM. (s.f.). Gastronomía. En *Diccionario Clave*. Recuperado el 10 de febrero de 2017, de <http://clave.smdiccionarios.com/app.php#>
- Soares da Silva, A. (2004). Protótipos, imagens e metáforas, ou o experiencialismo da linguagem e do pensamento. En *Publicações da Faculdade de Filosofia da UCP* (pp. 79-96). https://www.researchgate.net/publication/323118179_Prototipos_imagens_e_metaforas_ou_o_experiencialismo_da_linguagem_e_do_pensamento
- Soares da Silva, A. (2006). Situación actual de la Lingüística cognitiva portuguesa. En *Actas del XXXV Simposio Internacional de la Sociedad Española de Lingüística* (pp. 1749-1722). <https://buleria.unileon.es/handle/10612/12716>
- Soares da Silva, A. (2009). O cognitivo e o social nos estudos linguísticos: inimigos íntimos? En *XXIV Encontro Nacional da Associação Portuguesa de Linguística em Lisboa* (pp. 511-525). https://www.academia.edu/19948535/O_cognitivo_e_o_social_nos_estudos_lingu%C3%ADsticos_inimigos_%C3%ADntimos
- Soriano, C. (2012). La metáfora conceptual. En Ibarretxe-Antuñano, I.; Valenzuela, J. *Lingüística cognitiva* (pp. 97-121). Anthropos Editorial.
- Souza Lima, R. de; Ferreira Neto, J. A.; Pereira Farias, R. de C. (2015). Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade. En *Demetra* (pp. 507-522). <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/16072>
- Souza, D. S. de. (2019). *Entre conceitos e conce(p)tos: uma proposta teórico-metodológica na interface entre a onomasiologia, a lexicografia e a semântica lexical cognitiva* [Tesis de doctorado, Universidade do Vale do Rio dos Sinos - UNISINOS]. <http://www.repositorio.jesuita.org.br/handle/UNISINOS/7965>
- Spang, R. L. (1961). *A invenção do restaurante* (2003, Trad.). Editorial Record.
- Taylor, E.; Taylor, J. (2001). *Fundamentos de la teoría y práctica de catering*. Acribia.
- Teichmann, I. M. (2009). *Cardápios: técnicas e criatividade* (7ª ed). EDUCS. https://kupdf.net/download/card-aacute-pios-t-eacute-cnicas-e-criatividade-ione-mendes-teichmann-pdf_5af7ef22e2b6f57f3f83b0c0_pdf
- Teixeira, J. (1996). Branco é, galinha o pões. Entradas lexicais e Significado de Comunidade. En *Actas do XI Encontro Nacional da Associação Portuguesa de Linguística*. <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/4278>
- Teixeira, J. (2004). O equilíbrio caótico do significado linguístico. En *Diacrítica Série Ciências da Linguagem* (pp. 189-207). Universidade do Minho. <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/4335>

- Teixeira, J. (2005). Cognição e categorias: os conceitos de “fruto” e “fruta”. En Gonçalves, M.; Soares da Silva, A.; Coutinho, J.; Cândido Martins, J.; Ferreira, M. J. (Orgs.), *Gramática e humanismo – Actas do colóquio de homenagem a Amadeu Torres* (pp. 687-700). Universidade Católica Portuguesa. <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/61105>
- Teixeira, J. (2005). Organização conceptual das categorias e a lexicalização de um protótipo (fruta). En *Diacrítica, Série Ciências da Linguagem* (pp. 239- 280). Universidade do Minho. <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/4509/1/Frutos-fruta.pdf>
- Turska, M. (2010). Internacionalismos en el lenguaje de Gastronomía y arte culinario. En *Itinerarios: revista de estudios lingüísticos, literarios, históricos y antropológicos* (pp. 297-305). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5848623>
- Vasconcellos, F.; Cavalvanti, E. y Barbosa, L. (2002). *Menú: como montar um cardápio eficiente*. Editorial Roca.
- Vázquez Villanueva, G. (16-18 de abril de 2009). El panhispanismo en el debate ideológico-lingüístico postcolonial (Ortiz/Altamira, La Habana, 1910). En *IV Coloquio de Investigadores en Estudios del Discurso y I Jornadas Internacionales sobre Discurso e Interdisciplina*, ALED, Universidad de Buenos Aires. <https://aledar.fl.unc.edu.ar/files/Vazquez-Villanueva-Graciana1.pdf>
- Vázquez Villanueva, G. (2008). El panhispanismo, ¿colonialidad del poder?: génesis discursiva de una noción. En *Discurso, teoría y análisis* (pp. 47-77). Instituto de Investigaciones Sociales, Universidad Nacional Autónoma de México. <http://ru.iis.sociales.unam.mx/handle/IIS/5611>
- Vélez Jiménez, L. M. (2013). Del saber y el sabor: un ejercicio antropofilosófico sobre la Gastronomía. En *Revista Escritos* (pp. 171-200). <http://www.scielo.org.co/pdf/esupb/v21n46/v21n46a07.pdf>
- Vernot, D. (2019). Los recetarios de cocina en América Latina: más allá de la escritura y reproducción de recetas que iniciaron con los Estados-nación. En *Boletín de Antropología* (pp. 94-107). Universidad de Antioquia. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/boletin/article/view/339258>
- Viudas Camarasa A. (1982). El lenguaje técnico de un recetario de cocina. En *Anuario de Estudios Filológicos* (pp. 219-229). Universidad de Extremadura. <http://dehesa.unex.es/handle/10662/4468>
- Vivancos Sámpér, G. (2003). *Diccionario de alimentación, gastronomía y enología española y latinoamericana*. Editorial Everest.
- Vygotsky, L. S. (1995). *Pensamiento y lenguaje: teoría del desarrollo cultural de las funciones psíquicas* (Margarita Rotger, M., Trad.). Ediciones Fausto.

Weedwood, B. (2002). *História concisa da Linguística* (Bagno, M., Trad.). Parábola Editorial.

Werdini, M. M. (2013). *Formação Superior em Gastronomia na cidade de São Paulo: expectativa e satisfação de alunos de uma instituição privada* [Tesis de maestría, Universidade Anhembi Morumbi]. https://portal.anhembi.br/wp-content/uploads/dissertacoes/hospitalidade/2013/Dissertacao_Marcelo_Malta_Werdini.pdf

Wordreference. (s.f.). *Diccionario español*. <https://www.wordreference.com/definicion/>

1. APÉNDICE N.º 1 - *CARAMELO DE COCO*: LOS CURSOS DE GASTRONOMÍA EN EL MUNDO

1.1 Estado del arte: Gastronomía y Educación académica

En el siglo XXI, la Gastronomía ha cobrado importancia y, actualmente, a nivel mundial, es un ámbito de estudio presente en el plan curricular de diferentes universidades públicas y privadas. Con esa idea, entre los años 2016 y 2020 se han analizado los planes de estudio (o mallas/matrices curriculares) de algunas instituciones de diferentes lugares del mundo. Se ha usado el buscador *Google* (búsquedas normal y avanzada) para la identificación del enlace de la página web de las escuelas o universidades donde se estudian los cursos de grado y posgrado en Ciencias Gastronómicas o Enología.

El objetivo ha sido analizar la atención dada a la enseñanza y el aprendizaje de idiomas en la formación de los estudiantes. ¿Qué idiomas se aprenden? ¿Cómo se titulan las asignaturas destinadas a esas lenguas maternas o extranjeras? En caso de que no se mencione ningún idioma en los documentos, ¿qué informaciones en la página web de las instituciones aluden al conocimiento lingüístico de los aprendices? Es importante señalar que se han identificado muchos cursos profesionalizantes presenciales de corta duración (horas, semanas o meses), así como carreras, másteres y especializaciones 100% a distancia. Sin embargo, el interés del presente estudio se centra en el contexto académico presencial.

Ante lo expuesto, para perfilar la búsqueda y obtener resultados coherentes con la tesis, no se ha seleccionado el curso que: a) se realizara a distancia; b) fuera un grado con duración inferior a 3 años; c) fuera un curso superior de tecnología en Gastronomía con duración inferior a 2 años; d) fuera un máster con duración inferior a 9 meses; e) fuera un doctorado con duración inferior a 3 años; f) no se relacionara directamente con la Gastronomía o la Enología; g) no estuviera activo y en la modalidad presencial. Respecto a este último criterio, se señala que hasta noviembre de 2020 se han recogido los datos de los cursos y, en diciembre, se ha comprobado si las fechas de los currículos se habían actualizado; es decir, se ha buscado saber si seguiría ofreciendo el curso en 2021.

Respecto a los caminos recorridos por la presente metodología cualitativa y cuantitativa para la construcción del Estado del Arte, se ha utilizado la búsqueda de

Google para localizar los enlaces de las instituciones mencionadas. Al acceder a esas diferentes páginas, se ha evaluado la fiabilidad de la dirección electrónica, el proyecto pedagógico y, evidentemente, los planes curriculares a partir de las cuestiones planteadas anteriormente. Se han guardado los datos en las tablas a continuación, cuyos datos se clasifican en: 1) nombre del país; 2) nombre de la institución; 3) nombre del curso con su dirección electrónica; 4) duración del curso; 5) idioma presente en el plan curricular; 6) título de la asignatura del idioma mencionado; y 7) más informaciones.

En cuanto a los cursos brasileños, se ha consultado la lista nacional de cursos e instituciones de educación superior del Ministerio de Educación de Brasil llamado e-MEC. Ha sido útil para localizar los cursos brasileños presenciales de grado (tecnológico o no) y posgrado.

Asimismo, se ha averiguado si los cursos encontrados están activos y disponibles para el siguiente año académico, 2020-2021. Así, confirmadas y finalizadas las observaciones, se ha plasmado el número de grados y posgrados en las tablas que se verán.

En resumen, a partir de esta búsqueda de informaciones se ha podido reflexionar sobre la importancia de la enseñanza de diferentes lenguas extranjeras en los cursos de Ciencias Gastronómicas y Enología. También ha sido posible identificar los diferentes títulos que reciben las asignaturas que se destinan a la enseñanza de idiomas con fines profesionales, como es el caso del español gastronómico

1.2. Grado (licenciatura, bacharelado o carrera universitaria) en Gastronomía, realizado en universidad o escuela superior en la modalidad presencial

Tabla n.º 25
Grado en Gastronomía en la modalidad presencial

PAÍS	UNIVERSIDAD	TÍTULO	DURACIÓN (AÑOS)	IDIOMAS PLAN DE ESTUDIO	TÍTULO DE LA ASIGNATURA PLAN DE ESTUDIO	MÁS INFORMACIÓN
1. ARGENTINA	Universidad Argentina de la Empresa (Fundación UADE)	<u>Licenciatura en Gastronomía</u> https://www.uade.edu.ar/facultad-de-comunicacion/licenciatura-en-gastronomia/plan-de-estudios/#!	4	Francés Inglés	Francés Inglés técnico Examen de inglés técnico	En el tercer año de curso, los estudiantes realizan un examen de inglés técnico.
2. ARGENTINA	Universidad de Palermo (UP)	<u>Licenciatura en Gastronomía</u>	4	Español	Comunicación oral y escrita (español)	Se exige nivel 4 en inglés.

		https://www.palermo.edu/negocios/licenciatura-gastronomia/plan.html				
3. BRASIL	<i>Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI)</i>	<u><i>Bacharelado em Gastronomia</i></u> https://www.univali.br/graduacao/gastronomia/disciplinas/Paginas/default.aspx	3,5 - 4	-	-	-
4. BRASIL	<i>Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE)</i>	<u><i>Bacharelado em Gastronomia</i></u> http://www.ufrpe.br/br/content/bacharelado-em-gastronomia http://www.ufrpe.br/sites/www.ufrpe.br/files/Matriz%20Curricular%20Bacharelado%20em%20Gastronomia.pdf	4	Español Francés Inglés	Espanhol instrumental Francês instrumental Inglês instrumental	-
5. BRASIL	<i>Universidade Federal do Ceará (UFC)</i>	<u><i>Bacharelado em Gastronomia</i></u> https://prograd.ufc.br/pt/cursos-de-graduacao/gastronomia-fortaleza/ https://si3.ufc.br/sigaa/public/curso/curriculo.jsf;jsessionid=223D122CEFBEB46BBDE5AB1FFD13CF85.node24	4	-	-	-
6. BRASIL	<i>Universidade Federal da Bahia (UFBA)</i>	Bacharelado em Gastronomia https://nutricao.ufba.br/curso-gastro https://nutricao.ufba.br/sites/nutricao.ufba.br/files/projeto_pedagogico_gastronomia_enufba_versao_2008.pdf	4	Español Inglés Francés Portugués	-Língua portuguesa como instrumento de comunicação - Leitura de textos em língua espanhola/inglesa/francesa I - Leitura de textos acadêmicos em língua espanhola/inglesa/francesa II - Leitura de textos literários em língua espanhola/inglesa/francesa III	El estudiante puede solicitar otros idiomas como español, inglés, etc. Las asignaturas también se llaman "Lengua extranjera instrumental".
7. BRASIL	<i>Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)</i>	<u><i>Bacharelado em Gastronomia</i></u> http://injc.ufrj.br/Forma%C3%A7%C3%A3o/graduacao-gastronomia/ https://gastronomia.nutricao.ufrj.br/images/formgastronomia/Grade%20Curricular%20do%20curso%20de%20Gastronomia.pdf	4	-	-	-
8. BRASIL	<i>Universidade da Região de Joinville (UNIVILLE)</i>	<u><i>Bacharelado em Gastronomia</i></u> http://universo.univille.br/gastronomia	4	-	-	-

		https://www.univille.edu.br/community/novoportal/VirtualDisk.html/downloadDirect/1362415/PPC_Gastronomia_2018.pdf				
9. BRASIL	<i>Universidade Federal da Paraíba (UFPB)</i>	<u>Bacharelado em Gastronomia</u> https://sigaa.ufpb.br/sigaa/public/curso/portal.jsf?id=1976359&lc=pt_BR https://www.ufpb.br/ctdr/contenets/documentos/pdf/fluxograma_do_curso_de_gastronomia.pdf	4	Inglés Español	Inglés I Inglés II Español I	Son lenguas obligatorias.
10. ESPAÑA	Universidad de Alicante (UA)	<u>Grado en Gastronomía y Artes Culinarias</u> https://ciencias.ua.es/es/estudios/grados/grado-en-gastronomia-y-artes-culinarias.html https://web.ua.es/es/oia/documentos/publicaciones/grados-reducidos/grado-en-gastronomia-y-artes-culinarias.pdf	4	-	-	“Previamente a la evaluación del Trabajo Fin de Grado, el alumnado debe acreditar las competencias en un idioma extranjero.”
11. ESPAÑA	<i>Universitat de Barcelona (UB)</i>	<u>Grado en Ciencias Culinarias y Gastronómicas</u> https://www.ub.edu/web/ub/es/estudis/oferta_formativa/graus/fitxa/C/G1084/index.html	4	Inglés	Inglés técnico Aplicado La universidad pide que los estudiantes tengan conocimiento de inglés, A2 – B1.	-
12. ESPAÑA	Universidad Francisco de Vitoria (UFV – Madrid)	<u>Grado en Gastronomía y Management</u> https://www.ufv.es/plan-de-estudios-grado-en-gastronomia/	4	-	-	En algunos cursos, los profesores darán clases en francés, español o inglés.
13. ESPAÑA	<i>Universitat de Valencia (UV)</i>	<u>Grado en Ciencias Gastronómicas</u> https://www.uv.es/uvweb/grado-ciencias-gastronomicas/es/grado-ciencias-gastronomicas-1285938692692.html	4	Alemán Francés Inglés Italiano	“Idiomas y gastronomía”	-
14. ESPAÑA	Universidad Europea del Atlántico (UNEATLÁNTICO)	<u>Grado en Gastronomía</u> https://www.uneatlantico.es/facultad-de-ciencias-de-la-salud/estudios-grado-oficial-en-gastronomia	4	Inglés	Inglés aplicado a las ciencias gastronómicas I Inglés aplicado a las ciencias gastronómicas II Inglés avanzado aplicado a las ciencias gastronómicas	-

15. ESPA- ÑA	Universidad de Mondragón (<i>Basque Culinary Center</i>)	<u>Grado en Gastronomía y Artes Culinarias</u> https://www.mondragon.edu/es/grado-gastronomia-artes-culinarias https://www.mondragon.edu/es/grado-gastronomia-artes-culinarias/plan-estudios	4	-	-	Los idiomas no aparecen en el plan de curso, pero los profesores hablarán en español, francés e inglés.
16. ESPA- ÑA	Universidad Cardenal Herrera (CEU UCH)	<u>Grado en Gastronomía y Management Culinario</u> https://www.uchceu.es/estudios/grado/gastronomia/plan-estudios https://www.uchceu.es/estudios/grado/gastronomia	4	Inglés	Inglés avanzado (2º curso) Inglés Aplicado (3er. curso)	-
17. ESPA- ÑA	Universidad Católica de Murcia (UCAM)	<u>Grado en Gastronomía</u> https://www.ucam.edu/estudios/grados/gastronomia-presencial/plan-de-estudios	3	Inglés	Inglés técnico	-
18. ESPA- ÑA	Universidad de Oviedo	<u>(Título propio de) Grado en Ciencias de la Gastronomía y Artes Culinarias</u> https://www.uniovi.es/estudios/titulospropios https://www.uniovi.es/estudios/titulospropios/titulospropios/-/asset_publisher/j58nCHGaZORRk/content/grado-en-ciencias-de-la-gastronomia-y-artes-culinarias?p_p_auth=4ilzEFE4&redirect=%2Festudios%2Ftitulospropios	4	Inglés	<i>English for gastronomy purposes</i> <i>English for international corporate communication</i>	-
19. ESPA- ÑA	Universidad Pablo de Olavide y Escuela Superior de Hostelería de Sevilla (ESHS)	<u>Curso Superior en Dirección de Cocina y Nutrición</u> https://www.esh.es/direccion-de-cocina-y-nutricion/	4	Alemán Español Francés Inglés	Alemán o francés e inglés Comunicación y negociación (español)	
20. ITALIA	<i>Università Degli Studi de Scienze Gastronomiche</i>	<u>Grau de Ciències Culinàries i Gastronòmiques</u> https://www.unisg.it/en/programs-admissions/three-year-undergraduate-degree/	4	Inglés	Anglés tècnic aplicat	Se valoran los conocimientos de inglés e italiano.
21. MÉXI- CO	Universidad Anáhuac	<u>Licenciatura en Gastronomía Convenio con el Le Cordon Bleu y la Universidad Francisco de Victoria (España)</u> https://www.anahuac.mx/licenciatura-en-gastronomia https://www.anahuac.mx/licenciatura-en-gastronomia	4	-	-	-

22. MÉXI- CO	Universidad Superior de Gastronomía	<u>Licenciatura en Gastronomía</u> https://sg.edu.mx/plan-de-estudios/ https://sg.edu.mx/	4	Francés Inglés	Francés gastronómico I, II y III Inglés I, II, III, IV y V	-
23. MÉXI- CO	Universidad del Claustro de Sor Juana	<u>Licenciatura en Gastronomía</u> https://www.elclaudio.edu.mx/licenciaturas/licenciatura-en-gastronomia.html	4	Español	Uso del español en las disciplinas: a) expresión oral y escrita; b) escritura académica; y c) taller de crítica y edición de textos.	-
24. MÉXI- CO	Universidad Latino	<u>Licenciatura en Gastronomía</u> https://www.universidadlatino.edu.mx/oferta-educativa/licenciaturas/presenciales/semestrales/licenciatura-en-gastronomia/	4	Francés	Francés I, II y III Francés gastronómico	-
25. MÉXI- CO	Universidad Autónoma de Baja California	<u>Licenciatura en Gastronomía</u> https://feg.ens.uabc.mx/index.php?op=gastronomia https://feg.ens.uabc.mx/pdf/Gastronomia_Horarios_2020-2.pdf	4	Español Inglés	Comunicación oral y escrita (español) Inglés para negocios de alimentos y bebidas	-
26. MÉXI- CO	Universidad Tecnológica de México (UNITEC)	<u>Licenciatura en Gastronomía</u> https://www.unitec.mx/licenciatura-en-gastronomia/	4	Español	Comunicación oral y escrita (español)	Curso de inglés aparte
27. MÉXI- CO	Escuela Culinaria Internacional (ECI) Estudios Universitarios en gastronomía y hospitalidad	<u>Licenciatura en Gastronomía (3 años)</u> <u>Licenciatura en Gastronomía con Administración en alimentos y bebidas (4 años)</u> http://eci.edu.mx/toluca/licenciaturas/ https://eci.edu.mx/toluca/portfolio/licenciatura-en-gastronomia/ https://eci.edu.mx/toluca/portfolio/licenciatura-en-gastronomia-con-administracion-en-alimentos-y-bebidas/	3 – 4 años	Francés Inglés	Francés I y II Inglés I y II	-
28. PERÚ	Universidad Privada del Norte (UPN)	<u>Carrera profesional de Gastronomía y Gestión de restaurantes</u> https://www.upn.edu.pe/carrera/gastronomia-y-gestion-de-restaurantes https://www.upn.edu.pe/sites/default/files/2020-06/pe-fn-gastronomia-gestion-restaurantes-20201.pdf	5	Español Inglés	Comunicación I, II y III (en español) English for service industry I, II y III	-

29. PERÚ	Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC)	<u>Carrera de Gastronomía y Gestión Culinaria</u> https://pregrado.upc.edu.pe/facultad-de-administracion-en-hoteleria-y-turismo/gastronomia-y-gestion-culinaria/ https://pregrado.upc.edu.pe/carrera-de-gastronomia-y-gestion-culinaria/malla-curricular/	4	Español	Comprensión y producción de lenguaje I y II (en español)	-
30. PERÚ	Universidad Privada San Juan Bautista (UPSJB)	<u>Licenciatura en Turismo, Hotelería y Gastronomía</u> https://turismo.upsjb.edu.pe/ https://turismo.upsjb.edu.pe/plan-de-estudios/	5	Español Francés Inglés Portugués	Lengua (español) Inglés I y II Inglés técnico I y II	Cursos electivos: Francés I y II Portugués I y II
31. PERÚ	Universidad San Ignacio de Soyola (USIL)	<u>Carrera de Arte Culinario</u> https://facultades.usil.edu.pe/administracion-hoteleria-turismo-gastronomia/carrera/arte-culinario/malla-curricular/ https://facultades.usil.edu.pe/administracion-hoteleria-turismo-gastronomia/carrera/arte-culinario/acerca-de-la-carrera/ Gestión e Innovación en Gastronomía https://facultades.usil.edu.pe/administracion-hoteleria-turismo-gastronomia/carrera/gestion-e-innovacion-en-gastronomia/malla-curricular/	5	Español Inglés (para las dos carreras)	Lenguaje I y II (en español) English I, II, III, IV, V y VI (para las dos carretas)	-
32. PORTUGAL	<i>Escola Superior de Hotelaria e Turismo de Estoril (ESHTE)</i>	<u>Licenciatura em Produção Alimentar em Restauração</u> http://www.eshte.pt/contents/ds_documents/par-2020-pt.pdf http://www.eshte.pt/pt/artigos/licenciaturas/producao-alimentar-em-restauracao	3	Español Francés Inglés	Língua Estrangeira I - (Espanhol / Francês / Inglês) Língua Estrangeira II - (Espanhol / Francês / Inglês)	-
33. PORTUGAL	<i>Escola Superior de Turismo e Hotelaria (ESTH) (Politécnico da Guarda)</i>	<u>Licenciatura em Restauração e Catering</u> https://cloud.sysnovare.pt/ipg/cursos_geral.FormView?P_CUR_SIGLA=LRC	3	Español Francés Inglés	Español aplicado I, II y III Francés aplicado I, II y III Inglés aplicado I, II y III	-
34. PORTUGAL	<i>Escola Superior de Hotelaria e Turismo (ESHT)</i>	<u>Licenciatura em Gestão de Restauração e Catering</u> https://www.ipp.pt/ensino/cursos/licenciatura/esht	3	Español Francés Inglés	Español aplicado a la restauración I y II Francés aplicado a la	El español y el francés son idiomas opcionales.

	(Politécnico do Porto)	https://www.ipp.pt/ensino/cursos/licenciatura/esht/427			restauración I y II Inglés aplicado a la restauración I, II, III, IV, V	
34 INSTITUCIONES (Idiomas: Inglés (21); Español (15); Francés (12); Portugués (2); Italiano (1); Alemán (2))						

Fuente: Elaboración propia.

1.3. Grado (licenciatura, bacharelado o carrera universitaria) en Enología, realizado en/por universidad en modalidad presencial

Tabla n.º 26
Grado en Enología en la modalidad presencial

PAÍS	UNIVERSIDAD	TÍTULO	DURACIÓN (AÑOS)	IDIOMAS PLAN DE ESTUDIO	TÍTULO DE LA ASIGNATURA PLAN DE ESTUDIO	MÁS INFORMACIÓN
1. ARGENTINA	Universidad Católica de Cuyo	<u>Licenciatura en Enología o Licenciatura en Enología e Industria Frutihortícola</u> http://uccuyomza.edu.ar/ http://uccuyomza.edu.ar/index.php/unidades/facultad-pie-pagina.html	4	-	-	-
2. ARGENTINA	Universidad Juan Agustín Maza (MAZA)	<u>Licenciatura y Técnico en Enología</u> https://www.umaza.edu.ar/landings/enologia/index.php	4	Inglés Francés	8 niveles de inglés obligatorios Francés vitivinícola	-
3. BRASIL	<i>Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA)</i>	<u>Curso de Bacharelado em Enologia</u> http://cursos.unipampa.edu.br/cursos/enologia/estrutura-curricular/ http://cursos.unipampa.edu.br/cursos/enologia/files/2019/07/grade-curricular.pdf	4,5	Inglés	Inglés técnico	-
4. ESPAÑA	Universidad La Rioja (UR)	<u>Licenciatura y Grado en Enología</u> https://www.unirioja.es/estudiantes/gestion_expediente/reconocimientosECTS/G_Enologia_LE.pdf https://www.unirioja.es/estudios/grados/enologia/index.shtml#6	4 o 5	-	-	-
5. ESPAÑA	Universidad de Valladolid (UVA)	<u>Grado en Enología</u> https://www.uva.es/export/sites/uva/2.docencia/2.01.grados/	4	Inglés	Inglés técnico enológico	-

		2.01.02.ofertaformativagrados/ detalle/Grado-en-Enologia-PA/				
6. ESPA- ÑA	Universidad de Castilla- La Mancha (UCLM)	<u>Grado en Enología</u> https://www.uclm.es/es/ciudad-real/agronomos/estudios/grados/grado-enologia/plan-de-estudios	4	-	-	-
7. ESPA- ÑA	<i>Universitat Rovira i Virgili</i>	<u>Grado en Enología</u> https://www.urv.cat/ca/estudis/graus/oferta/plans/ciencies/enologia-grau-2014/	4	-	-	-
8. ESPA- ÑA	Universidad de Cádiz (UCa)	<u>Grado en Enología</u> https://ciencias.uca.es/titulaciones-gradados-enologia-index/	4	-	-	-
9. ESPA- ÑA	Universidad de Córdoba (UCo) y Escuela Técnica Superior de Ingeniería Agronómica y de Montes	<u>Grado en Enología</u> https://www.uco.es/grados/12-grados-ciencias/126-grado-en-enologia https://www.uco.es/grados/imagenes/documentos/grados_centro_ETSIAM/grado_enologia/adscripcion_enologia_180319.pdf	4	Inglés	-	El inglés aparece como una asignatura optativa.
10. ESPA- ÑA	Universidad de Extremadura	<u>Grado en Enología</u> https://www.unex.es/conoce-la-unex/centros/ciencias/titulaciones/info/presentacion?id=0130 https://www.unex.es/conoce-la-unex/centros/ciencias/titulaciones/info/asignaturas?id=0130	4	Inglés	-	El inglés aparece como una asignatura optativa.
11. ITALIA	<i>Università de Pisa</i>	<u>Grado en Viticultura y Enología</u> https://www.agr.unipi.it/piano-di-studio-programmi-propedeutica-2/	3	-	-	-
12. ITALIA	<i>Università degli Studi di Udine</i>	<u>Grado en Viticultura y Enología</u> https://www.uniud.it/uniud/it/didattica/corsi-offerta https://www.uniud.it/it/didattica/info-didattiche/piano-di-studio/laurea-viticultura-enologia/copy2_of_2017-2018#autoc-item-autoc-1	3	Inglés	Inglés técnico	-
13. PORTU- GAL	Universidade de Trás-os- Montes e Alto Douro	<u>Licenciatura en Enología</u> https://www.utad.pt/estudar/cursos/enologia/ https://side.utad.pt/cursos/enologia/disciplinas/paginas/	3	-	-	-

13 INSTITUCIONES (Idiomas: Inglés (6); francés (1); español (0); portugués (0); italiano (0); alemán (0))

Fuente: Elaboración propia.

1.4. Curso tecnólogo en Gastronomía, realizado en Brasil, modalidad presencial

Tabla n.º 27
Curso tecnólogo en Gastronomía en la modalidad presencial

ESTADOS DO BRASIL	UNIVERSIDAD	TÍTULO	DURACIÓN (AÑOS)	IDIOMAS PLAN DE ESTUDIO	TÍTULO DE LA ASIGNATURA PLAN DE ESTUDIO	MÁS INFORMACIÓN
1. ALA-GOAS	Centro Universitário Maurício de Nassau de Maceió (UNINASSAU)	<u>(CST) Curso Superior de Tecnologia em Gastronomía</u> https://vestibular.uninassau.edu.br/PS_Nassau/curso/95/451/1/cst-gastronomia/Macei%c3%b3-AL https://vestibular.uninassau.edu.br/PS_Nassau/curso/95/451/3/cst-gastronomia/Macei%c3%b3-AL	2	Francés	Francés	Introducción a la lengua francesa, términos técnicos de la gastronomía.
2. ALA-GOAS	Centro Universitário Mario Pontes Jucá (UMJ)	<u>(Grado) Curso tecnológico em Gastronomía</u> http://www.fat-al.edu.br/admin/wp-content/uploads/2016/01/Grade-Curricular-2017-Gastronomia.pdf	2,5	-	-	-
3. AMA-ZONAS	Centro Universitário de Ensino Superior do Amazonas (CIESA)	<u>(Grado) Curso tecnológico em Gastronomía</u> https://portal.ciesa.br/gastronomia/#tab-70fba1e00896814839f https://portal.ciesa.br/gastronomia/#tab-70fba1e00896814839f	2,5	Portugués Inglés	Lectura y producción de texto en portugués Inglés instrumental	El inglés es opcional.
4. AMA-ZONAS	Faculdade de Tecnologia SENAC	<u>(Grado) Curso tecnológico em Gastronomía o (CST) Curso Superior de Tecnologia em Gastronomía</u> https://am.senac.br/ https://www.am.senac.br/faculdade/anexos/Matriz%20Curricular%20Gastronomia.pdf	2	-	-	-
5. BAHIA	Faculdade Salvador UNIFACS	<u>(Grado) Curso tecnológico em Gastronomía</u>	2	-	-	-

		https://www.unifacs.br/graduacao-tecnologica/gastronomia/ https://www.unifacs.br/graduacao-tecnologica/gastronomia/				
6. BAHIA	Centro Universitário UNIRB Salvador	<u>(CST) Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia</u> http://www.unirb.edu.br/salvador/farb/ https://drive.google.com/file/d/0BwSOrej0EVjoMkZNMec4b1dhcTl3UGewU2IIU3JkZFyWHdN/view	2,5	Portugués	Lectura y producción de textos	-
7. CEARÁ	Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE)	<u>(CST) Curso Superior Tecnológico em Gastronomia</u> https://ifce.edu.br/baturite/menu/cursos/superiores/tecnologicos/Gastronomia https://ifce.edu.br/baturite/menu/cursos/superiores/tecnologicos/Gastronomia/copy_of_matriz-curricular	2,5	Francés Inglés	Francés instrumental Inglés aplicado a la gastronomía	-
8. CEARÁ	Centro Universitário Christus (UNICHRISTUS)	<u>(Grado) Curso tecnológico em Gastronomia</u> https://unichristus.edu.br/wp-content/uploads/2020/08/MATRIZ-CURRICULAR-GASTRONOMIA.pdf https://unichristus.edu.br/graduacao/gastronomia/	2	-	-	-
9. DISTRITO FEDERAL	Centro Universitário de Brasília (UNICEUB)	<u>(CST) Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia</u> https://www.uniceub.br/pdp/graduacao/saude/gastronomia#boxInfos https://relatorios.uniceub.br/Relatorios/Academico/Plano Ensino/Reports/programadisciplinaPortal.ashx?7zGCyKEQYr1KZVzGTxJkBBQ2&_ga=2.79674454.393291450.1608114221-1779957232.1608114221	2,5	Español Inglés	Lenguas extranjeras aplicadas a la gastronomía. (Español e inglés en el contexto de la gastronomía)	-
10. DISTRITO FEDERAL	Universidade Católica de Brasília (UCB)	<u>(CST) Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia</u> https://ucb.catolica.edu.br/portal/curso/gastronomia/ https://ucb.catolica.edu.br/portal/wp-content/uploads/2019/02/GPG05-GASTRONOMIA.pdf	2	Inglés	Inglés instrumental	--
11. ESPÍRITO SANTO	Universidade Vila Velha (UVV)	<u>(Grado) Curso tecnológico em Gastronomia</u>	2,5	-	-	-

		https://www.uvv.br/ensino-presencial/graduacao/gastronomia/				
12. ESPÍ- RITO SANTO	Faculdade Novo Milênio	<u>(CST) Curso Superior Tecnológico em Gastronomia</u> http://novomilenio.br/graduacao-gastronomia/ http://novomilenio.br/wp-content/uploads/2020/09/ORGANIZA%C3%87%C3%83O-CURRICULAR-2020-GASTRONOMIA-100-PRESENCIAL.pdf	2	-	-	-
13. GOIÁS	Universidade Estadual de Goiás (UEG)	<u>(CST) Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia</u> http://www.ueg.br/exec/consulta_diretoria/?funcao=modal_matriz&variavel=3&cur=33&mod=3	3 – 5	Francés Inglés Portugués	Francés Inglés Lenguaje, tecnología s y producción textual	-
14. GOIÁS	Centro Universitário de Araguaia (UNIRAGUAIA)	<u>(CST) Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia</u> https://www.faculdadearaguaia.edu.br/graduacao-gastronomia	2	Francés	Francés técnico	-
15. MARA- NHÃO	Universidade CEUMA (UNICEUMA)	<u>Graduação tecnológica em Gastronomia</u> https://www.extranet.ceuma.br/novoportal/graduacao/0050-gastronomia	2,5	Portugués	Lectura y producción textual	-
16. MARA- NHÃO	Faculdade Santa Terezinha (CEST)	<u>(CST) Curso Superior Tecnológico em Gastronomia</u> http://www.cest.edu.br/estrutura-curricular-gastronomia/	2	Portugués	Portugués instrumental	-
17. MINAS GE- RAIS	Universidade do Vale de Sapucaí (UNIVAS)	<u>(CST) Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia</u> https://www.univas.edu.br/docs/2020/graduacao/projetoPedagogico/9.pdf	2	-	-	-
18. MINAS GE- RAIS	Centro Universitário FAMINAS (UNIFAMINAS)	<u>Graduação tecnológica em Gastronomia</u> https://unifaminas.s3.amazonaws.com/upload/cursos/20190320152244_55253.pdf	2	-	-	-
19. MATO GRO- SSO DO SUL	Faculdades Integradas de Três Lagoas (AEMS)	<u>Graduação de Tecnologia em Gastronomia</u> http://www.aems.edu.br/cursos/graduacao/info/?id=22	2	-	-	-

20. MATO GRO- SSO DO SUL	<i>Universidade Católica Dom Bosco (UCDB)</i>	<u>(CST) Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia</u> https://site.ucdb.br/cursos/4/cursos-de-graduacao/26/gastronomia/13890/	2	-	-	-
21. MATO GRO- SSO	<i>Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)</i>	<u>Graduação tecnológica em Gastronomia</u> http://www.univag.com.br/curso/132/gastronomia/	2	-	-	-
22. MATO GRO- SSO	<i>Centro Universitário UNIFASIFE (Faculdade de SINOP de FASIFE)</i>	<u>(CST) Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia</u> https://www.fasipe.com.br/graduacao/cursos/gastronomia-21 https://www.fasipe.com.br/upload/mod_cursos/21/5ac4cc75dfa2a.pdf file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Matriz%20Curricular%20-%20GASTRONOMIA-%202016-1%20.pdf	2	Francés	Francés instrumental	-
23. PARÁ	<i>Universidade da Amazônia (UNAMA)</i>	<u>(CST) Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia</u> https://vestibular.unama.br/PS_Unama/curso/95/1447/3/cst-gastronomia/Bel%c3%a9m-PA https://vestibular.unama.br/PS_Unama/InfoCurso.aspx?Cidade=Bel%c3%a9m&UF=PA&Cursold=95&CursoNome=Gastronomia	2	Francés	Francés	En el proyecto se informa que se aprende el español aplicado a la gastronomía.
24. PARÁ	<i>Escola Superior Madre Celeste (ESMAC)</i>	<u>Graduação tecnológica em Gastronomia</u> https://esmac.com.br/site/graduacao-gastronomia/	2	Francés	Francés instrumental	-
25. PARAÍ- BA	<i>Faculdade Internacional de Paraíba (FBP)</i>	<u>(CST) Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia</u> https://www.fpb.edu.br/v2/cursos/graduacao/gastronomia/	2	-	-	-
26. PARAÍ- BA	<i>Faculdade UNINASSAU João Pessoa</i>	<u>(CST) Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia</u> https://vestibular.uninassau.edu.br/PS_Nassau/InfoCurso.aspx?Cidade=Jo%c3%a3o+Pessoa&UF=PB&Cursold=95&CursoNome=Gastronomia	2	Francés	Francés	-
27. PER- NAM- BUCO	<i>Centro Universitário Brasileiro (UNIBRA)</i>	<u>Graduação em Gastronomia</u> https://grupounibra.com/curso-graduacao/gastronomia-graduacao/	2	-	-	-

28. PER- NAM- BUCO	Faculdade Núcleo de Integração Profissional (FANIP)	<u>(CST) Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia</u> http://fanip.com.br/index.php/gastronomia/	2	-	-	-
29. PIAÚ	Instituto Federal do Piauí (IFPI)	<u>Graduação tecnológica em Gastronomia</u> https://www.ifpi.edu.br/teresinazonasul/o-campus/cursos/tecnologia/gastronomia https://www.ifpi.edu.br/cursos/documentos-dos-cursos/matriz/mat-gastzs.pdf	3	Francés Inglés	Francés instrumental Inglés instrumental	-
30. PIAÚ	Faculdade UNINASSAU de Teresina	<u>(CST) Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia</u> https://vestibular.uninassau.edu.br/PS_Nassau/curso/95/5776/3/cst-gastronomia/Teresina-PI	2	-	-	-
31. PARA- NÁ	Centro Universitário Curitiba (UNICURITIBA) A)	<u>(CST) Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia</u> https://cdn-estude.unicuritiba.com.br/app/uploads/2020/11/20155722/Gastronomia.pdf	2	-	-	-
32. PARA- NÁ	Centro Universitário UniOpet	<u>(CST) Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia</u> file:///C:/Users/Usuario/Downloads/5faefc5731725421937731.pdf https://www.opet.com.br/uniofet/graduacao/curso/gastronomia-presencial	2	Portugués	Lectura e interpretación de texto	-
33. RIO DE JANEIRO	Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Fluminense (IF Fluminense)	<u>(CST) Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia</u> http://portal1.iff.edu.br/nossos-campi/cabofrio/arquivo/ppc-gastronomia-2019-final.pdf http://portal1.iff.edu.br/nossos-campi/cabofrio/cursos/cursos-superiores/tecnologo-em-gastronomia	2,5	-	-	-
34. RIO DE JANEIRO	Universidade Castelo Branco (UCB)	<u>Graduação tecnológica em Gastronomia</u> https://www.castelobranco.br/ucb/cursos/gastronomia/	2	Portugués	Lectura y producción de texto	-
35. RIO GRAN-	Universidade Potiguar (UP)	<u>Graduação tecnológica em Gastronomia</u>	2	-	-	-

DE DO NORTE		https://www.unp.br/graduacao-tradicional/gastronomia/				
36. RIO GRANDE DO NORTE	Faculdade Católica do Rio Grande do Norte	<u>(CST) Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia</u> http://catolicadorn.com.br/curso.php?id=94	2	-	-	-
37. RIO GRANDE DO SUL	Universidade de Caxias do Sul (UCS)	<u>(CST) Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia</u> https://www.ucs.br/site/static/uploads/arquivo_curriculo/fAWFNikYIU.pdf https://www.ucs.br/site/graduacao/#catalogo	2	-	-	-
38. RIO GRANDE DO SUL	Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS)	<u>(CST) Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia</u> https://www.pucrs.br/saude/curso/gastronomia/#apresentacao	2,5	-	-	-
39. SANTA CATARINA	Faculdade SENAC Criciúma	<u>(CST) Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia</u> https://portal.sc.senac.br/portal/App/curso.aspx?secao_id=13&codcurso=1587,1534,1537,1535,1533,1536&turno=&unidadeid=&vagas_psg=NAO&ria=&tipo=7&nome_curso_lista=Curso%20Superior%20de%20Tecnologia%20em%20Gastronomia&area_atuacao=Turismo,%20Hospitalidade%20e%20Lazer	2	-	-	-
40. SANTA CATARINA	Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Santa Catarina (IFSC)	<u>(CST) Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia</u> https://www.ifsc.edu.br/curso-aberto/-/asset_publisher/nvqSsFwoxoh1/content/id/657211?p_r_p_564233524_categoryId=657187 https://sig.ifsc.edu.br/sigaa/link/public/curso/curriculo/3492023	3	-	-	-
41. SERGIPE	Universidade Tiradentes (UNIT)	<u>Graduação de Tecnologia em Gastronomia</u> https://www.unit.br/se/gastronomia https://cdn2.hubspot.net/hubfs/2995474/grade-curricular-unit-se/saude/Gastronomia.pdf	2	-	-	-
42. SERGIPE	Faculdade UNIRB Aracaju	<u>(CST) Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia</u>	2,5	Portugués	Lectura y producción de texto	-

		http://www.unirb.edu.br/aracaju/farb/ https://drive.google.com/file/d/0BwSOrej0EVjoMkZNMec4b1dhcTl3UGewU2IIU3JkZFFyWHdN/view				
43. SÃO PAULO	<i>Universidade São Francisco (Campinas – Cambuí)</i>	<u>(CST) Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia</u> https://www.usf.edu.br/cursos/cursos-internas.vm?id=72602776&segmento=GRA#conteudoInternas https://www.usf.edu.br/galeria/getImage/388/6053170348915576.pdf	2	-	-	-
44. SÃO PAULO	<i>Universidade Paulista (UNIP)</i>	<u>(CST) Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia</u> https://www.unip.br/cursos/graduacao/tecnologicos/gastronomia.aspx	2	-	-	-
44 INSTITUCIONES (de 295 registros en E-MEC Brasil) (Idiomas: francés (9); portugués (8); inglés (6); español (1); italiano (0); alemán (0))						

Fuente: Elaboración propia.

1.5. Posgrado en Ciencia Gastronómica, Enología o Antropología de la alimentación en universidades

1.5.1. Máster, magíster, maestrado, maestrado académico o especialización con duración mínima de 9 meses en la modalidad presencial

Tabla n.º 28
Curso tecnólogo en Gastronomía en la modalidad presencial

PAÍS	ESCUELA	TÍTULO	DURACIÓN	IDIOMAS PLAN DE ESTUDIO	TÍTULO DE LA ASIGNATURA PLAN DE ESTUDIO	MÁS INFORMACIÓN
1. BRASIL	<i>Centro Universitário UNIFANOR</i>	<u>Especialização em Gastronomia</u> https://pos.unifanor.com.br/	12 meses	-	-	-
2. BRASIL	<i>Universidade do Vale de Sapucaí (UNIVAS)</i>	<u>Especialização em Gastronomia, Empreendedorismo e Negócios</u> http://www.univas.edu.br/menu/ensino/posgraduacao/curso.asp?id=37	24 meses	-	-	-

3. BRASIL	<i>Pontificia Universida de Católica do Rio Grande do Sul (PUCR S)</i>	<u>Especialização em Gastronomia y Cocina de Autor (9 meses)</u> <u>Especialização em pâtisserie e boulangerie</u> https://educon.pucrs.br/cur sos/gastronomia-e- cozinha-autoral/ https://educon.pucrs.br/cur sos/patisserie-e- boulangerie/	Máxi mo 15 mese s	-	-	-
4. BRASIL	<i>Universida de Potiguar (UP)</i>	<u>Especialização em Gastronomia</u> <u>Especialização em Gastronomia brasileira</u> https://www.unp.br/pos- graduacao/especializacao- em-cozinha-brasileira/ https://www.unp.br/pos- graduacao/especializacao- em-seguranca-alimentar/	18 mese s	-	-	-
5. CHILE	<i>Universida d de Chile</i>	<u>Magíster en Enología y Vitivinicultura</u> https://www.uchile.cl/postgr ados/166980/enologia-y- vitivinicultura	18 mese s	Inglés	Inglés de posgrado I, II y III	-
6. ESPA- ÑA	<i>Basque Culinary Center (Universida d de Mondragón)</i>	<u>Máster en Ciencias Gastronómicas</u> https://www.bculinary.com/ es/masters/master-en- ciencias-gastronomicas https://www.bculinary.com/ es/masters/master-en- ciencias- gastronomicas#programa	18 mese s	-	-	"(...) Acreditar mediante certifica- ción oficial que poseen un nivel de inglés igual o superior al B2."
7. ESPA- ÑA	<i>Hotel- Escuela de Sant Pol de Mar (Universitat de Girona)</i>	<u>Máster en Artes Culinarias y Dirección de Cocina</u> https://www.santpol.edu.es /master-en-artes- culinarias-y-direccion-de- cocina/	Hasta 14 mese s (8 mese s de clase adem ás de 3 a 6 mese s de prácti cas profes ionales en el sector)	-	-	-
8. ESPA- ÑA	<i>Universida d Politécnica de Madrid</i>	<u>Máster en Viticultura y Enología</u> http://masterviteno.es/pres entacion/	11 mese s	-	-	-

9. ESPA- ÑA	<i>Universitat Miguel Hernández (MH)</i>	<u>Máster Universitario en Viticultura y Enología</u> https://www.umh.es/contenido/Estudios/tit_m_197/datos_es.html?frm=pintaMasterOficialPlanEstudios	2 semestres	-	-	-
10. ESPA- ÑA	Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM)	<u>Máster Universitario en Viticultura, Enología y Comercialización del vino</u> https://www.uclm.es/Estudios/masteres/master-enologia-viticultura-vino https://www.uclm.es/Estudios/masteres/master-enologia-viticultura-vino	9 meses	-	-	Se puede solicitar una acreditación del nivel B1 o B2 de un idioma extranjero al finalizar el curso.
11. ESPA- ÑA	<i>Universitat Rovira i Virgili (URV)</i>	<u>Máster Universitario en Bebidas Fermentadas</u> https://www.urv.cat/es/estudios/masteres/oferta/bebidas-fermentadas/admision/ https://www.urv.cat/es/estudios/masteres/oferta/bebidas-fermentadas/informacion-academica/	9 meses	-	-	Nivel de inglés exigido: B1 o B2.
12. ITALIA	<i>Università degli Studi di Udine (UNIUD)</i>	<u>Maestría en Viticultura, Enología y Mercados del Vino</u> https://www.uniud.it/it/didattica/info-didattiche/piano-distudio/laurea-magistrale-viticultura-enologia-mercati/guideDI4A2019.pdf	2 años	-	-	Nivel de inglés exigido: B1
13. MÉXI- CO	Estudios Universitarios en gastronomía y hospitalidad Escuela Culinaria Internacional (ECI)	<u>Especialización en Sommelier</u> https://eci.edu.mx/toluca/portfolio/especialidad-en-sommelier/	1 año	-	-	-
14. MÉXI- CO	Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP)	<u>Especialidad en Antropología de la Alimentación</u> http://www.viep.buap.mx/posgrado/posgrados-informacion.php?id_prog=00106	1 año	-	-	Requisitos lingüísticos: comprensión y lectura de un idioma extranjero para estudiantes mexicanos y extranjeros hablantes de español. Para estudiantes extranjeros hablantes de otro idioma, compren-

						sión y lectura del español.
15. PORTUGAL	<i>Universidade de Nova de Lisboa</i>	<u><i>Mestrado em Ciências Gastronómicas</i></u> https://guia.unl.pt/pt/2020/fct/program/774#general-characterization https://www.fct.unl.pt/ensino/curso/mestrado-em-ciencias-gastronomicas	2 años	-	-	-
15 INSTITUCIONES (Idiomas: inglés (1); francés (0); español (0); portugués (0); italiano (0); alemán (0))						

Fuente: Elaboración propia.

1.5.2. Doctorado presencial o semipresencial con duración mínima de 3 años

Tabla n.º 29
Doctorado presencial o semipresencial em Gastronomía

PAÍS	ESCUELA	TÍTULO	DURACIÓN	IDIOMAS PLAN DE ESTUDIO	TÍTULO DE LA ASIGNATURA PLAN DE ESTUDIO	MÁS INFORMACIÓN
1. ESPAÑA	<i>Basque Culinary Center</i> (Universidad de Mondragón)	<u>Doctorado en ciencias gastronómicas</u> https://www.bculinary.com/es/doctorado https://www.bculinary.com/es/doctorado/acceso-y-admision	3 años	-	-	Nivel de español e inglés exigido: mínimo B2.
2. ESPAÑA	Universidad de La Rioja	<u>Doctorado en enología, viticultura y sostenibilidad por la Universidad de Castilla-La Mancha; la Universidad de La Rioja; la Universidad de Murcia; la Universidad de Salamanca y la Universidad de Valladolid</u> https://www.unirioja.es/estudios/doctorado/783D/intro.shtml	Entre 3 y 5 años	-	-	-
3. PORTUGAL	<i>Universidade de Coimbra</i>	<u><i>Doutoramento em Patrimónios Alimentares: Culturas e Identidades</i></u> https://apps.uc.pt/courses/PT/programme/6043/2019-2020?id_branch=16403 https://alimentariauc.wixsite.com/universidadecoimbra https://alimentariauc.wixsite.com/universidadecoimbra/doutoramento	4 años	-	-	-

3 INSTITUCIONES (Idiomas: alemán (0); español (0); francés (0); inglés (0); italiano (0); portugués (0))
--

Fuente: Elaboración propia.

1.6 Cursos de Gastronomía con poca duración (hasta 36 meses) conocidos a nivel mundial (criterio de análisis empírico)

Tabla n.º 30
Cursos de Gastronomía con poca duración

PAÍS	ESCUELA	TÍTULO	DURACIÓN	IDIOMAS PLAN DE ESTUDIO	TÍTULO DE LA ASIGNATURA PLAN DE ESTUDIO	MÁS INFORMACIÓN
1. ARGENTINA	Celia Escuela Integral Gastronómica Certificación con la Secretaría de Extensión de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Córdoba	<u>Auxiliar en Gastronomía (1 año)</u> <u>Profesional Gastronómico (2 años)</u> <u>Maestro Panadero (1 año), etcétera.</u> http://www.celiaeig.com/pr ofesional-gastronomico-130.html	1 o 2 años	-	-	-
2. AMÉRICA (BRASIL, CANADÁ, MÉXICO, PERÚ, ESTADOS UNIDOS) ASIA (CHINA, LÍBANO, INDIA, JAPÓN, COREA, MALASIA, TAIWÁN) TAILAN DIA, FILIPINAS)	<i>Le Cordon Bleu</i>	<u>Diploma de Cocina (básico, intermedio y superior)</u> <u>Diploma de Pastelería (básico, intermedio y superior)</u> <u>Grand Diplome (Diploma de Cocina más Diploma de Pastelería) (30 meses)</u> <u>En París, hay un nuevo curso con duración de 18 meses: el Grand Diplome en inmersión profesional.</u> https://www.cordonbleu.edu/home/es https://www.cordonbleu.edu/madrid/grand-diplome/es	9, 18 o 30 meses	Francés (solo en Francia)	Francés A2 en Grand Diplome en inmersión profesional, París.	Los profesores hablan español, francés o inglés con traducción. Algunos países, como Canadá, exigen el dominio del inglés.

EUROPA (FRANCIA, LONDRES, MADRID, TURQUÍA)						
OCEANÍA (AUSTRALIA, NUEVA ZELANDA)						
3. BRASIL	<i>Centro Universitário o SENAC</i>	<u>Curso de Tecnologia em Gastronomia</u> https://www.sp.senac.br/graduacao/curso/tecnologia/gastronomia	2	-	-	-
4. BRASIL	<i>Instituto Federal do Rio Grande do Sul – Bento Gonçalves (IFRS)</i>	<u>Tecnologia em Viticultura e Enologia</u> https://bento.ifrs.edu.br/site/midias/arquivos/2013312131245250matriz_curricular_cstve_2013.pdf https://bento.ifrs.edu.br/site/conteudo.php?cat=44&sub=66 https://bento.ifrs.edu.br/site/midias/arquivos/201331213955917ementas_cstve_2013.pdf	3	Portugués	Portugués instrumental	-
5. BRASIL	<i>Instituto Federal de São Paulo – Campus São Roque (IFSP)</i>	<u>Tecnologia em Viticultura e Enologia</u> http://srq.ifsp.edu.br/index.php/superiores/tecnologia-em-viticultura-e-enologia#apresenta%C3%A7%C3%A3o http://srq.ifsp.edu.br/attachments/article/151/novo-PPC-Tecnologia-Viticultura-Enologia.pdf	3	Español Inglés Portugués	Español instrumental Inglés instrumental Lengua Portuguesa	-
6. BRASIL	<i>Instituto Federal de Santa Catarina (IFSC)</i>	<u>Curso Superior de Tecnologia em Viticultura e Enologia</u> https://www.ifsc.edu.br/curso-aberto/-/asset_publisher/nvqSsFwoxoh1/content/id/657327?_r_p_564233524_categoryId=657303 https://sigaa.ifsc.edu.br/sigaa/link/public/curso/curriculo/14362076	3,5	Inglés	Inglés para enólogos I Inglés para enólogos II	-

7. BRASIL	<i>Instituto Federal Sul-rio-grandense (IFSul)</i>	<u>Graduação tecnológica em Viticultura e Enologia</u> http://intranet.ifsul.edu.br/catalago/curso/60 http://intranet.ifsul.edu.br/catalago/campus/10	3	Portugués	Portugués instrumental	Como disciplinas optativas se ofrecen español, francés e inglés instrumen-tal.
8. ESTADOS UNIDOS	<i>Boston University</i>	<u>Grado de Maestría en Artes Liberales en Gastronomía</u> <u>Convenio con la Universidad Autónoma de Madrid (UAM)</u> https://www.uam.es/Ciencias/UAM-Boston/1446753587622.htm?language=es https://www.bu.edu/academics/met/courses/gastronomy/	40 créditos (no hay información del tiempo)	-	-	-
9. ESTADOS UNIDOS	<i>The Culinary Institute of America</i>	<u>Licenciatura en Artes Culinarias</u> <u>Licenciatura en Panadería y Repostería</u> https://www.ciachef.edu/cia-culinary-arts-associate-degree-program/ http://catalog.ciachef.edu/preview_program.php?catid=34&poid=1362#Spanish	15 meses	Español Francés Italiano	Español elemental I y II Español intermedio Francés elemental I y II Francés intermedio Italiano elemental I y II Italiano Intermedio	El estudiante debe desenvolverse en dos de los tres idiomas.
10. ESTADOS UNIDOS	<i>Institute of Culinary Education (ICE)</i>	<u>Carrera en Artes Culinarias, Artes de Pastelería y Repostería, Artes Culinarias que apoyan la salud o Gestión de Restaurante y Gastronomía</u> https://www.ice.edu/icc-joins-ice?mcid=65371 https://www.internationalculinarycenter.com/	8, 11 o 12 meses	-	-	En la página no hay informaciones sobre el dominio del inglés para los extranjeros.
11. ESPAÑA	<i>Basque Culinary Center</i>	<u>Grado en Gastronomía y Artes Culinarias</u> https://www.bculinary.com/es/grado-gastronomia https://www.bculinary.com/documentos/UserFiles/files/plan-de-estudios(1).pdf	4 años	-	-	Algunas asignaturas se imparten en inglés. Se puede acceder al curso con un nivel A1, pero al finalizar el grado deben tener un B1, como mínimo.
12. ESPAÑA	<i>Escola Superior d'hostaleria de Barcelona (ESHOB)</i>	<u>Doble titulación: Grado medio y superior en Panadería, Pastelería y Confitería & Cocina y Gastronomía</u> <u>Doble Titulación Oficial por el Departamento de Educación de la Generalitat</u>	3	Inglés	Inglés I, II y III	-

		<p><u>de Catalunya: Técnico en panadería, pastelería y confitería Técnico en cocina y gastronomía</u></p> <p>https://www.eshob.com/scheduler/cursos/cursos-de-grado-medio-y-superior/cocina-panaderia-pasteleria-reposteria/ https://www.eshob.com/wp-content/uploads/TGM-Pasteler%C3%ADa-Cocina-doble-titulaci%C3%B3n.pdf</p>				
13. ESPAÑA	Hotel-Escuela de Sant Pol de Mar	<p><u>Técnico en Gastronomía y Restauración</u></p> <p>https://www.santpol.edu.es/tecnico-en-gastronomia-y-restauracion/ https://www.santpol.edu.es/tecnico-en-gastronomia-y-restauracion/</p>	3	Francés Inglés	Francés Inglés profesional para servicio de restaurante	-
14. FRANCIA	<i>Institut Paul Bocuse</i>	<p><u>Bachelor Management International des Arts Culinaires</u></p> <p>https://www.institutpaulbocuse.com/orientation-et-cursus/nos-cursus/ https://www.institutpaulbocuse.com/niveau/bac-3/bachelor-management-international-des-arts-culinaires/</p>	3 (Al concluir el tercer año, se puede realizar un curso de perfeccionamiento.)	-	-	El inglés y el francés son las lenguas de uso, pero en el plan de estudio no se especifica si los estudiantes tendrán asignaturas de esos idiomas.
15. JAPÓN	<i>Hattori Nutrition College</i>	<p><u>Culinary Course (1 año)</u> <u>Culinary High Tech Business Administration Course (2 años)</u> <u>Culinary Patisserie & Boulangerie Course (1 año)</u></p> <p>http://global.hattori.ac.jp/?page_id=131</p>	1 o 2 años	-	-	El estudiante se tiene que presentar a un examen de japonés.
16. MÉXICO	Instituto Culinario de México (ICUM)	<p><u>Licenciatura en Gastronomía</u></p> <p>https://icum.edu.mx/plan-de-estudios</p>	4 – 4,5	Español Francés Inglés	Ortografía y redacción (español) Inglés I, II, III, IV, V y VI Francés I, II, III, IV, V y VI	-
17. MÉXICO	Colegio Culinario de Morelia	<p><u>Licenciatura en Artes Culinarias-Chef</u></p>	3	Español Francés Inglés	Francés I, II, III, IV y V Inglés I, II, III, IV y V	-

		https://colegioculinario.edu.mx/cursos/lic-en-artes-culinarias/ https://colegioculinario.edu.mx/nuestro-colegio/			Taller de redacción (español)	
18. PORTUGAL	<i>Escola Profissional de Desenvolvimento Rural do Rodo</i>	<u><i>Técnico em Cozinha e Pastelaria</i></u> https://www.epregua.pt/cursos/tecnica-de-cozinhapastelaria/ https://www.epregua.pt/wp-content/uploads/2017/05/811183_Tecnico-de-CozinhaPastelaria_ReferencialCP.pdf <u><i>Técnico Vitivinícola</i></u> https://www.epregua.pt/cursos/tecnico-vitivinicola/ https://www.epregua.pt/wp-content/uploads/2017/05/621313_Tecnico-Vitivinicola_ReferencialCP.pdf	3	Alemán Español Francés Inglés Portugués	Lengua extranjera I, II y III	El estudiante elige uno de los cuatro idiomas mencionados.
19. PORTUGAL	<i>Escola Profissional de Anadia</i>	<u><i>Técnico em Cozinha e Pastelaria</i></u> <u><i>Técnico Vitivinícola</i></u> https://epanadia.edu.pt/ https://epanadia.edu.pt/conteudos/escola/Lista_Manuais_Escolares_202021.pdf https://epanadia.edu.pt/conteudos/oferta-formativa/tecnico-cozinhapastelaria/Plano_Formacao_CP.pdf https://epanadia.edu.pt/ https://epanadia.edu.pt/conteudos/oferta-formativa/tecnico-vitivinicola/Plano_Formacao_V.pdf	3	Portugués Inglés	Portugués Lengua extranjera Lengua técnica A Lengua técnica B	Los idiomas se trabajan todos los años.
20. SUIZA	<i>Culinary Arts Academy Switzerland</i>	<u>Gran diploma suizo en Artes Culinarias</u> <u>Gran diploma suizo en Pastelería y Artes del Chocolate</u> https://www.culinaryartsswitzerland.com/es/micro/haga-realidad-el-sueno-de-convertirse-en-chef-1929	3 años	-	-	Se exige dominio del inglés (TOEFL) y francés de la educación básica.
20 INSTITUCIONES (Idiomas: inglés (8); francés (6); portugués (5); español (5); italiano (1); alemán (1))						

Fuente: Elaboración propia.

1.7 Resultados

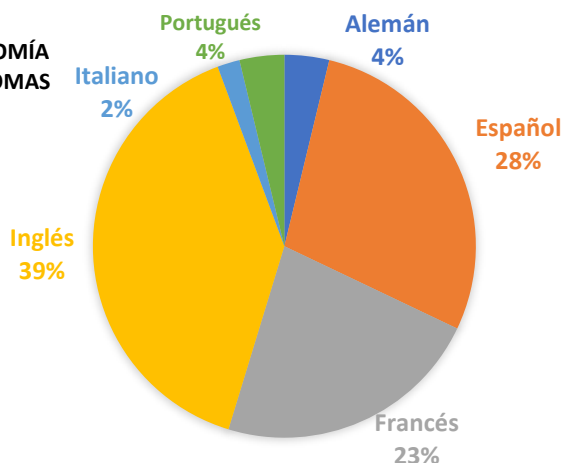
Se ha organizado este archivo a fin de contestar a unas de las interrogantes que se persigue en la tesis: ¿qué lugar ocupa la lengua española, más bien el español gastronómico, en las clases de español con fines profesionales? Los resultados se presentan en forma de gráficos.

La presentación de los gráficos sigue el siguiente orden: 1. Referencia a los idiomas extranjeros en los planes de estudio de los grados/licenciaturas en Gastronomía; 2. Referencia a los idiomas extranjeros en los planes de estudio de los grados/licenciaturas en Enología; 3. Referencia a los idiomas extranjeros en los planes de estudio de los cursos de Tecnología en Gastronomía o Enología de Brasil, según el Ministerio de Educación de Brasil ; 4. Referencia a los idiomas extranjeros en los planes de estudio de los másteres/especializaciones en Gastronomía, Enología o Antropología de la Alimentación; 5. Referencia a los idiomas extranjeros en los planes de estudio de instituciones reconocidas a nivel mundial en el ámbito de la Gastronomía.

Los resultados encontrados en esta primera fase de la investigación acreditan dos de las hipótesis levantadas: a) no se trabaja el español gastronómico en las escuelas de cocina porque todavía se considera que el francés es la lengua de la Gastronomía; y b) el español con fines profesionales es un área de estudio poco presente en la formación profesional porque no es una disciplina obligatoria.

Resultado n°1 - Referencia a los idiomas extranjeros en los planes de estudio de los grados/licenciaturas en Gastronomía

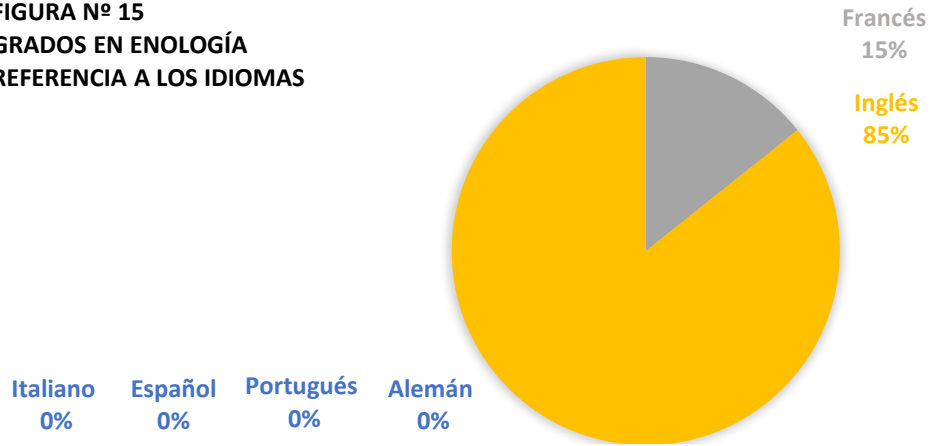
FIGURA N.º 14
GRADOS EN GASTRONOMÍA
REFERENCIA A LOS IDIOMAS



Fuente: Elaboración propia.

Resultado nº2 - Referencia a los idiomas extranjeros en los planes de estudio de los grados/licenciaturas en Enología

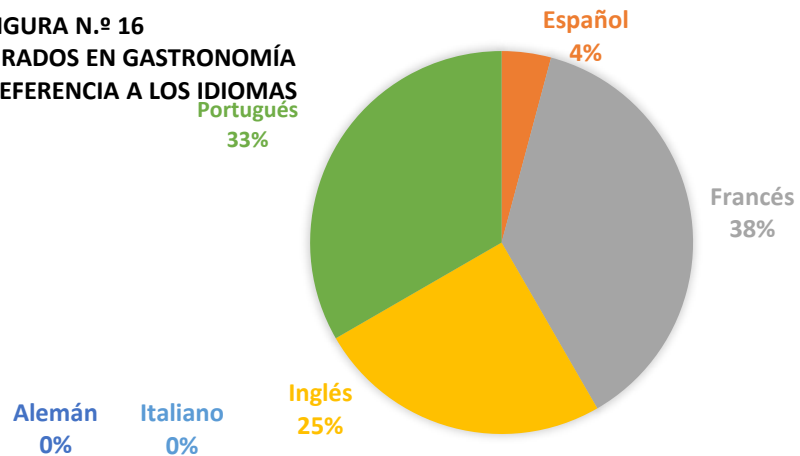
FIGURA Nº 15
GRADOS EN ENOLOGÍA
REFERENCIA A LOS IDIOMAS



Fuente: Elaboración propia.

Resultado nº3 - Referencia a los idiomas extranjeros en los planes de estudio de los cursos brasileños de Tecnología en Gastronomía o Enología

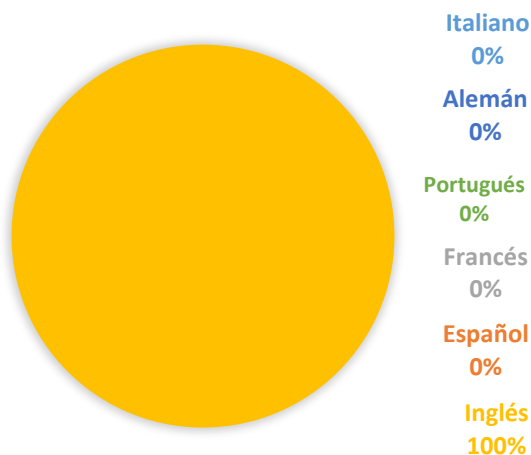
FIGURA N.º 16
GRADOS EN GASTRONOMÍA
REFERENCIA A LOS IDIOMAS



Fuente: Elaboración propia.

Resultado nº4 - Referencia a los idiomas extranjeros en los planes de estudio de los másteres/especializaciones en Gastronomía o Enología

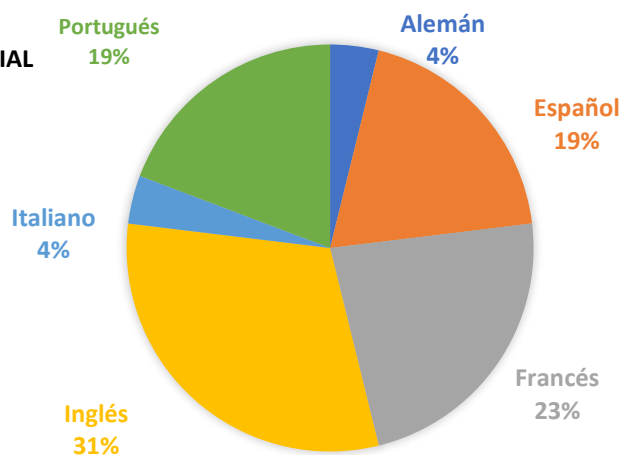
FIGURA N.º 17
MÁSTER/ ESPECIALIZACIÓN
REFERENCIA A LOS IDIOMAS



Fuente: Elaboración propia.

Resultado nº5 - Referencia a los idiomas extranjeros en los planes de estudio de instituciones reconocidas a nivel mundial en el ámbito de la Gastronomía y Enología

FIGURA N.º 18
INSTITUCIÓN A NIVEL MUNDIAL
REFERENCIA A LOS IDIOMAS



Fuente: Elaboración propia.

En el análisis se identifican siete idiomas: alemán, español, francés, inglés, italiano, japonés y portugués. Sin embargo, a pesar de la cultura japonesa haber cobrado importancia en la Gastronomía Internacional, el idioma japonés no está

presente en los planes de estudio examinados. También se debe señalar que los porcentajes y el número de planes no son suficientes como para concluir que el alemán, el italiano y el portugués son lenguas minoritarias tanto en el ámbito gastronómico como en el enológico. Se reitera, por tanto, que la relevancia de esta etapa de la investigación se centra básicamente en la búsqueda por diferentes nombres de asignaturas que se destinan a la enseñanza y al aprendizaje de Lenguas con Fines Profesionales/Específicos (LFP/E) a la vez que se razona sobre las lenguas de interés de la comunidad académica y no académica que se dedica a la enseñanza y el aprendizaje de las Ciencias Gastronómicas.

Sobre los resultados presentados cabe decir que los mismos, inicialmente, también ayudan a reflexionar sobre el papel de las diferentes culturas en la formación cultural y lingüística de los estudiantes de Gastronomía. Por ello, lo ideal sería que se estudiara la pluralidad de la cultura alimentaria internacional, en la que los cinco continentes coexistieran. Desafortunadamente, a modo de ejemplo, en los planes de estudio se observa que no se da importancia a la Gastronomía Africana, incluso en el ámbito hispánico, considerando que Guinea Ecuatorial es un país que tiene el español como lengua oficial.

Por otro lado, a partir de los porcentajes presentados y, asimismo, considerando el historial y el proyecto educacionales de las instituciones mencionadas, se infiere que: a) mayoritariamente, el inglés es el idioma (internacional) de los negocios; b) el español es la tercera lengua más mencionada (como alternativa al inglés o al francés) en los currículos universitarios de gastronomía; c) el francés es el idioma más tradicional, debido a su directa relación con la historia de la cultura gastronómica; d) debido al número de carreras de Enología en Brasil y al número de Cursos Superiores de Tecnología (CST) en Gastronomía, el portugués apunta como lengua extranjera importante para los estudios vitivinícolas en América, a pesar de que en los resultados encontrados solo Perú (en la Licenciatura en Gastronomía) ofrezca el idioma como lengua extranjera mientras que en los demás gráficos aparece como lengua materna profesional; e) a lo largo de los años, el italiano ha perdido protagonismo en el ámbito gastronómico; y f) el alemán y el japonés se clasifican como lenguas minoritarias en cuanto a la divulgación de la gastronomía internacional.

El título de las asignaturas es el segundo aspecto presente en las tablas relevante para las reflexiones que se realizarán a lo largo de la investigación. Por lo

visto, el inglés recibe diferentes nombres, como: *inglés técnico, inglés técnico aplicado, inglés aplicado a las ciencias gastronómicas, inglés aplicado, inglés profesional para servicio de restaurante, inglés para negocio de alimentos y bebidas, inglés instrumental, inglés para enólogos, inglés técnico enológico, inglés de posgrado, inglés de los negocios, Inglés técnico aplicat, English for service industry, English for gastronomy purposes, English for International corporate communication*. También aparecen otros términos referentes al español (*español instrumental*), al francés (*francés instrumental, francés vitivinícola, francés gastronómico*) y portugués (*portugués lengua extranjera, portugués instrumental, língua portuguesa como instrumento de comunicación*). Por último, de forma más genérica, aparecen nombres de asignaturas como *Leitura de textos em língua estrangeira, Leitura de textos académicos em língua estrangeira y Leitura de textos literários em língua estrangeira*.

En cuanto a los planes de estudio que no mencionan las asignaturas referentes a la enseñanza y el aprendizaje de un idioma en concreto, en otros apartados de las páginas *web* se comprende que uno de los requisitos para la admisión de los aprendices es hablar y escribir en inglés o español, niveles B1 o B2. Esas exigencias se identifican en los cursos de máster o especialización en Ciencias gastronómicas o Enología.

Por último, cabe añadir que se han identificado muchos cursos a distancia de grado y posgrado en Gastronomía, así como cursos presenciales de grado en Enología con duración de 2 años en Francia, Italia e Inglaterra, y cursos de panadería de 3 años (*profesional dual*) en Alemania. Es cierto decir, por tanto, que en el siglo XXI estudiar cocina va más allá de los fogones.

Como resumen, a continuación, se muestra una tabla con la organización de los cinco principales resultados de los 129 planes de estudio analizados. Se considera que el español, el francés y el inglés son las tres lenguas más populares en el ámbito gastronómico, siendo el inglés el idioma de los negocios, vehículo mediador de las relaciones internacionales, y el francés, la lengua tradicional, muy estudiada como lengua específica y profesional en América.

Por lo visto, la enseñanza del español como lengua materna especializada en los países hispanos y como idioma extranjero con fines profesionales en países como Alemania, Brasil, Estados Unidos y Portugal podría hacer que el español gastronómico cobrara importancia y, por tanto, formara parte de las asignaturas obligatorias de los diferentes cursos de Gastronomía en el mundo.

Tabla n.º 31
Resultados 1, 2, 3, 4, y 5

Presencia de Lenguas Extranjeras en diferentes planes de estudio de grados y posgrados					
Idiomas/ resultados	Resultado 1 Grados de Gastronomía	Resultado 2 Grados de Enología	Resultado 3 Cursos de Tecnología en Gastronomía Brasil	Resultado 4 Posgrado en Gastronomía, Enología o Antropología de la Alimentación	Resultado 5 Instituciones y cursos de Gastronomía muy conocidos a nivel mundial
Inglés	39%	85%	25%	100%	31%
Francés	23%	15%	38%	0%	23%
Español	28%	0%	4%	0%	19%
Portugués	4%	0%	33%	0%	19%
Italiano	2%	0%	0%	0%	4%
Alemán	4%	0%	0%	0%	4%

Fuente: Elaboración propia

2. APÉNDICE N.º 2 CAMELO DE CEREZA: LENGUAJE LÉXICO-CREATIVO EN MENÚS ESPAÑOLES

Los siguientes datos pertenecen al listado de menús que se ha recopilado durante el estudio etnográfico realizado en España entre 2016 y 2019. La finalidad del trabajo es, específicamente, analizar las marcas lingüísticas (léxico) empleadas en las listas.

2.1 Menú 1 - Alcalá de Henares (Madrid)

Figura n.º 19
Menú 1

Huevitos (huevos) al plato también se conoce como huevos a la flamenca.

Según el DLE, en Argentina y Uruguay, el milhojas (milhoja) es un pastel (postre).

¿Qué apareció primero, el ali oli o la mayonesa? ¿El origen es francés o español?

Fuente: Restaurante Noah, Alcalá de Henares.

Marcas extranjeras: *parmesana* (Italia), *pepino* (Asia); *futomaki* y *ajo negro* (Japón); *verduritas al wok* (China) y *milhojas* (Francia)

Marcas panhispánicas (América y África): *cebollita morada* [o *cebolla roja*] (Argentina, Colombia, México, Chile, Panamá, Perú, Venezuela y Ecuador); *pimientos*, *patatas* (Bolivia, Perú y México)

2.2 Menú 2 - Alcalá de Henares (Madrid)

Figura n.º 20
Menú 2

MARTES

Primeros

Vichyssoise de calabaza, creme fresh y cebolla crujiente
Quinoa sañeada con pesto de albahaca, cherrys y nueces
Ensalada niçoise con patatas, atún, cebolla roja y alcaparras con aceite de albahaca

Segundos

Secreto de cerdo a la plancha con teriyaki de naranja, sésamo y patata confitada al pimentón
Merluza del báltico al horno con salsa nikkei de maracuyá y ensalada de brotes tiernos
Suprema de pollo con salsa satay de frutos secos y rostí suizo de patatas
Pizzetta florentina con aspíragos, verduras mediterráneas, parmesano y huevo estrellado

Postres

Roll de canela y cobertura de chocolate con coulis
Yogur con coulis de fresa y frutas frescas
Mousse de chocolate y plátano
Fruta del día
Incluye pan, bebida, postre o café

11,50 €

Se consideran redundancias forzadas satay de frutos secos, rostí suizo de patata, pesto de albahaca.

Por otro lado, roll de canela sería un ejemplo de redundancia aceptable.

Fuente: Restaurantes *Boscós*, Alcalá de Henares.

Marcas extranjeras: *vichyssoise*, *crème fraîche* [*creme fresh*], *niçoise* [*nizarda*], *coulis*, *mousse* (Francia); *pesto de albahaca*, *parmesano* (Italia); *teriyaki* (Japón); *salsa satay* (China, Filipinas, Indonesia, Malasia, Singapur, Tailandia); *rostí* [*röstli*] suizo (Suiza); *pizzetta* [*pizza pequeña*] (Italia, [¿?]); *roll* [*rollo*] (Suecia y Dinamarca); *cebolla*, *alcaparras*, *coco*, *plátano* (Asia)

Marcas panhispánicas: *cebolla roja* (Argentina, Colombia, México, Chile, Panamá, Perú, Venezuela y Ecuador); *quinoa* (Bolivia y Perú); *cherrys*, *chocolate*, *pimentón* (México); *salsa nikkei* (Perú-Japón); *maracuyá* (América)

2.3 Menú 3 - Alcalá de Henares (Madrid)

Figura n.º 21
Menú 3

MENU DEL DIA

PRIMEROS

- Arroz a la cubana
- Macarrones a la boloñesa y parmesano
- Champiñones a la plancha
- Ensaladilla rusa
- Ensalada de queso azul con dulce de membrillo y nueces
- Ensalada mixta
- Salmorejo (especialidad de la casa)

SEGUNDOS

- Solomillos ibéricos con pimientos y chimichurri
- Filete de ternera
- Escalope de pechuga de pollo
- Nuevos fritos con gulas
- Gambas y bacon crujiente
- Calamares a la andaluza
- Lubina al horno

PRECIO: 12,50 € (IVA incluido)

SEGUNDOS MENU ESPECIAL

- Entrecot de ternera de la sierra de Guadarrama
- Secreto de ibérico con salsa mojo picón rojo
- Muslo de pato confitado con compota de fruta de la pasión

PRECIO: 17,90 € (IVA incluido)

(PAN, BEBIDA, CAFÉ O POSTRE)

Todos nuestros platos pueden contener trazas de alérgenos. Si tiene alguna intolerancia o alergia por favor consulte a nuestro personal para ofrecerles un mejor servicio. Todos nuestros platos están elaborados con Aceite de Oliva Virgen Extra

Callouts:

- Ensaladilla rusa** [Olivier o ensaladilla], creada por un chef de origen franco-belga en Moscú. Es incierto el origen de la receta.
- Membrillo** [codoñate, membrillate]. Dulce de origen español y portugués. Los griegos ya valoraban el fruto.
- Bacon** [panceta ahumada o beicon], conocido como un término inglés, pero su origen es incierto.
- De la sierra de Guadarrama** alude a la gastronomía local.

Fuente: Restaurante Alcalá de Henares.

Marcas extranjeras: *boloñesa* [bolognesa], *macarrones*, *parmesano* (Italia); *queso azul*, *entrecot* [entrecôte, entre costillas] (Francia); *gulas* [surimi de pescado que imita a las angulas] (Japón)

Marcas panhispánicas (América y África): *chimichurri* (Argentina, Uruguay, Paraguay); *pimientos* (Bolivia, Perú y México); *fruta de la pasión* [maracuyá] (América)

2.4 Menú 4 - Aldeanueva del Camino (Cáceres)

Figura n.º 22
Menú 4

El *plum cake* es un postre. En el menú aparece como una receta salada.

12/10/2018
MENÚ FIN DE SEMANA
PRIMEROS
Paella Mixta
Plum Cake de Espinacas con Salsa de Queso
Crema de Calabaza con Leche de Coco y Crujiente de Cebolla
Ensalada de Bacon, Cebolla Caramelizada y Lluvia de queso de cabra
SEGUNDOS
Costillas al Horno con Salsa de Barbacoa
Caldereta de Cordero al Pimentón de la Vera
Solomillo con Pastel de Calabacín y York con Salsa de Pedro Ximénez
Merluza al Horno con Salsa de Almendras con Verduritas
ALGO DULCE
Helado
Pudin de Café
Tarta de Queso
Mousse de Limón
Agua, Vino y Casera, resto de bebida no Incluidas
Precio Por Persona: 15,00 €
Suplemento Servicio Compartir 3€
MENÚ INFANTIL A ELEGIR
1 - Macarrones a la Boloñesa, Agua y Postre
2- Lomo a la Plancha con Huevo y patatas Fritas, Agua y Postre
Precio por niño: 9,00€
Posibilidad de consultar listado de alérgenos de nuestros productos
Incluido el 10% de IVA
RESTAURANTE ROMA - SAMEBAR, S.L. CIF B28982635
Ctra. Nacional 630 Km. 435 10740 Aldeanueva del Camino Cáceres

Varios términos aluden a la gastronomía extremeña; queso de cabra, caldereta de cordero, pimentón de la Vera.

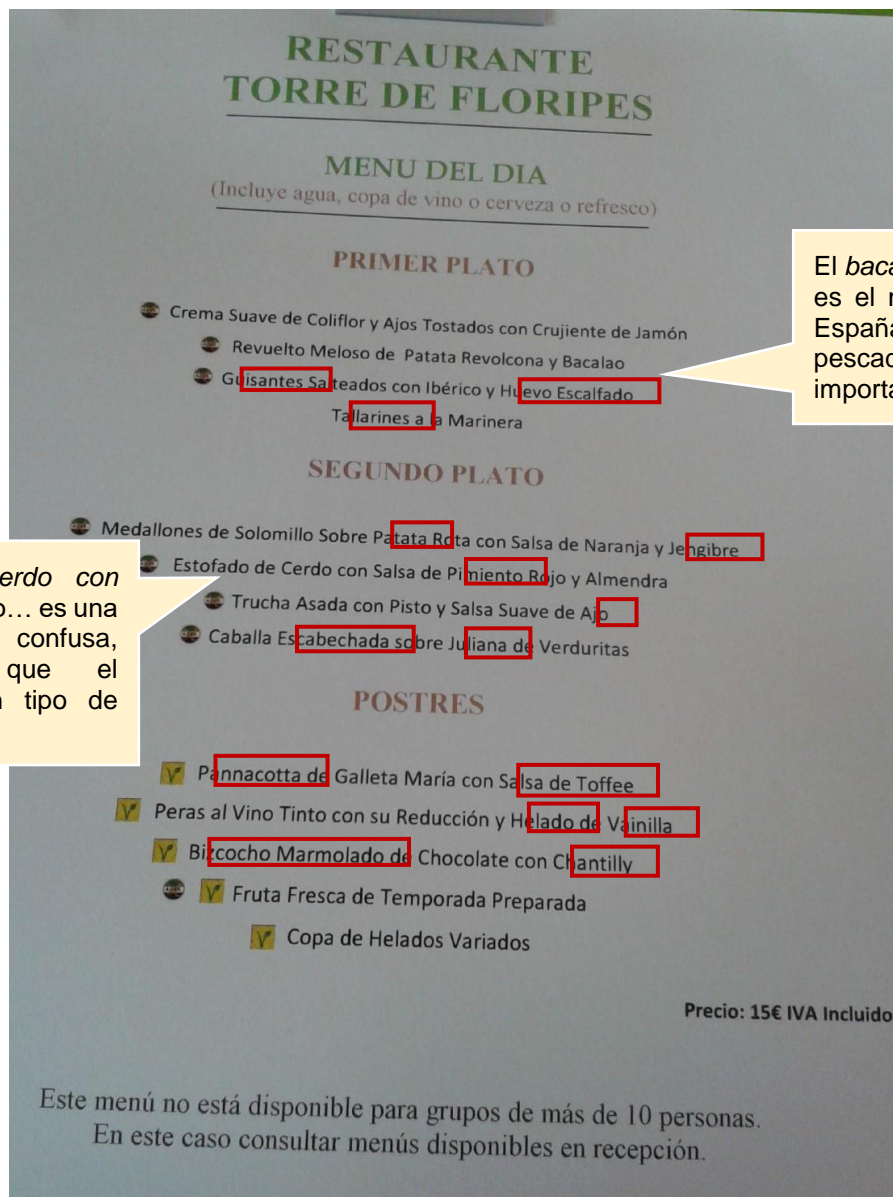
Fuente: Restaurante Roma, Cáceres.

Marcas extranjeras: *plum cake* [pound cakes, panqué, ponqué], *pudding* [pudding] (Reino Unido); *cebolla* (Asia central); *york* [jamón cocido] (Inglaterra); *helado* (origen chino); *mousse* (Francia); *boloñesa* [bolognesa] (Italia); *babacoa* [barbecue] (Estados Unidos)

Marcas panhispánicas (América y África): *leche de coco* (América latina y Caribe, además Asia y la India)

2.5 Menú 5 - Garrovillas (Cáceres)

Figura n.º 23
Menú 5



El *bacalao* de Noruega es el más popular en España. Es un pescado 100% importado.

Estofado de cerdo con salsa de pimiento... es una estructura confusa, considerando que el *estofado* es un tipo de *guiso* con caldo.

Fuente: Restaurante *Torre de Floripes*, Cáceres.

Marcas extranjeras: *guisantes* (Birmania, Tailandia); *huevo escalfado* [*huevo poché*, *huevo pochado*], *juliana*, *chantilly* (Francia); *tallarines*, *panna cotta* (Italia); *jengibre* (India, China); *ajo* (Asia central [¿?]); *escabechada* [*escabeche*] (cultura árabe-persa [¿?]); *salsa de toffee* (origen inglés); *helado* (China); *bizcocho marmolado* [*torta marmoleada*, *queque marmoleado*] (Alemania)

Marcas panhispánicas (América y África): *patata* (Bolivia y Perú); *pimiento* (Bolivia, Perú, México); *chocolate*, *vainilla* (México)

2.6 Menú 6 - Madrid (Ciudad)

Figura n.º 24
Menú 6

*** MENU VEGETARIANO ***

PRIMEROS
FIRST DISHES

Ensalada fresca de quinoa con frutos secos aguacate
salsa de mostaza y miel
Fresh quinoa salad with avocado mustard and honey nuts

Ensalada de pasta queso mozzarella pesto piñones
Pasta salad pesto mozzarella cheese and pine nuts

Crema del día con picatostes y queso parmesano
Cream of the day with croutons and parmesan cheese

Revuelto de huevos con ajetes y queso brie
Scrambled of eggs with ajetes and cheese brie

SEGUNDOS
SECONDS DISHES

Berenjena en tempura con un toque de miel
Eggplant in tempura with a hint and honey

Parrillada de verduras con virutas de queso de cabra
Grilled vegetables with goat cheese shavings

Quiche de espinacas y piñones con salsa de yogur
Spinach quiche pinions and yogurt sauce

Trigueros en tempura con salsa soja
Tempura braised with soja sauce

POSTRES

Flan, pudín, natillas, gelatina, tres leches, arroz con leche, bizcocho de piña, bizcocho de plátano, macedonia fruta del día, tiramisú.

IVA INCLUIDO
Incluye: PAN, VINO Y POSTRE. **13.90 €**

PONEMOS A SU DISPOSICIÓN LA CARTA DE ALÉRGENOS

No se especifica el tipo de vegetariano.

En España, también se usa el vocablo *cuscurro* para *picatoste*.

Por el contexto, se interpreta que *peso* se refiere a *pesto*.

Revuelto de huevo es una redundancia para los hablantes de español.

Fuente: Restaurante *Vivares*, Madrid.

Marcas extranjeras: *ensalada* (Civilizaciones Griega y Persia); *mostaza* (Afganistán, China o India); *pasta* (¿Italia o China?); *mozzarella*, *pesto*, *parmesano*, *tiramisú* (Italia); *picatostes* [*crutón*, *croton*, *croûton*], *brie*, *quiche* (Francia); *ajetes*, *arroz con leche* (Asia [¿?]); *berenjena* (Birmania, China, India); *tempura* (Portugal la introdujo en Japón); *salsa de yogur* (Balcanes, Grecia, Turquía [¿?]); *trigueros* [tipo de espárrago] (Imperio Romano); *salsa soja* (China); *flan* (Civilizaciones Fenicia, Griega y Romana); *pudín* [*budín*, *pudin* o *pudding*] (Reino Unido, EE.UU.); *gelatina* (Francia y Civilización Egipcia)

Marcas panhispánicas (América y África): *quinoa* (Bolivia y Perú); *aguacate* (México); *parrillada*, *tres leches*, *piña* (América)

2.7 Menú 7 - Madrid (Ciudad)

Figura n.º 25
Menú 7

DE LUNES A VIERNES DESDE LAS 13 A LAS 16

El menú del día
de

ANTOINETTE

Entrante

Crema de calabaza con castañas asadas

Ensalada parisienne : mezclum, jamón cocido Noix Fine Excellence, queso Emmental y huevo poché

Quiche de salmón, espinacas y queso de cabra

Bombones de queso de cabra con salsa de frutos rojos

Plato

Dorada y supico de gallo con pimiento, mango, arroz de coco

Pollo con salsa de setas y castañas, patatas rostizadas

Solomillo de cerdo, salsa de frutos del bosque y puré de batatas

Risotto trufado de champiñones y parmesano

Postre

Tronco de Navidad chocolate, fresas y champagne

Brownie de chocolate con nata montada

Piña caramelizada con helado de té blanco

Bebida

Vino tinto Beaujolais Nouveau Trenal 2018
blanco La Tournée Ferraton 2016, Languedoc
Vino rosado Jean Léon 2016

Cerveza Mahou, refrescos o agua sin gas
(Mahou Sin +0,50€, agua con gas +1,50€)

14,90€

IVA INCLUIDO - SUPLEMENTO TERRAZA +10%

No se mencionan la mantequilla y los quesos franceses en el menú [restaurante francés en España].

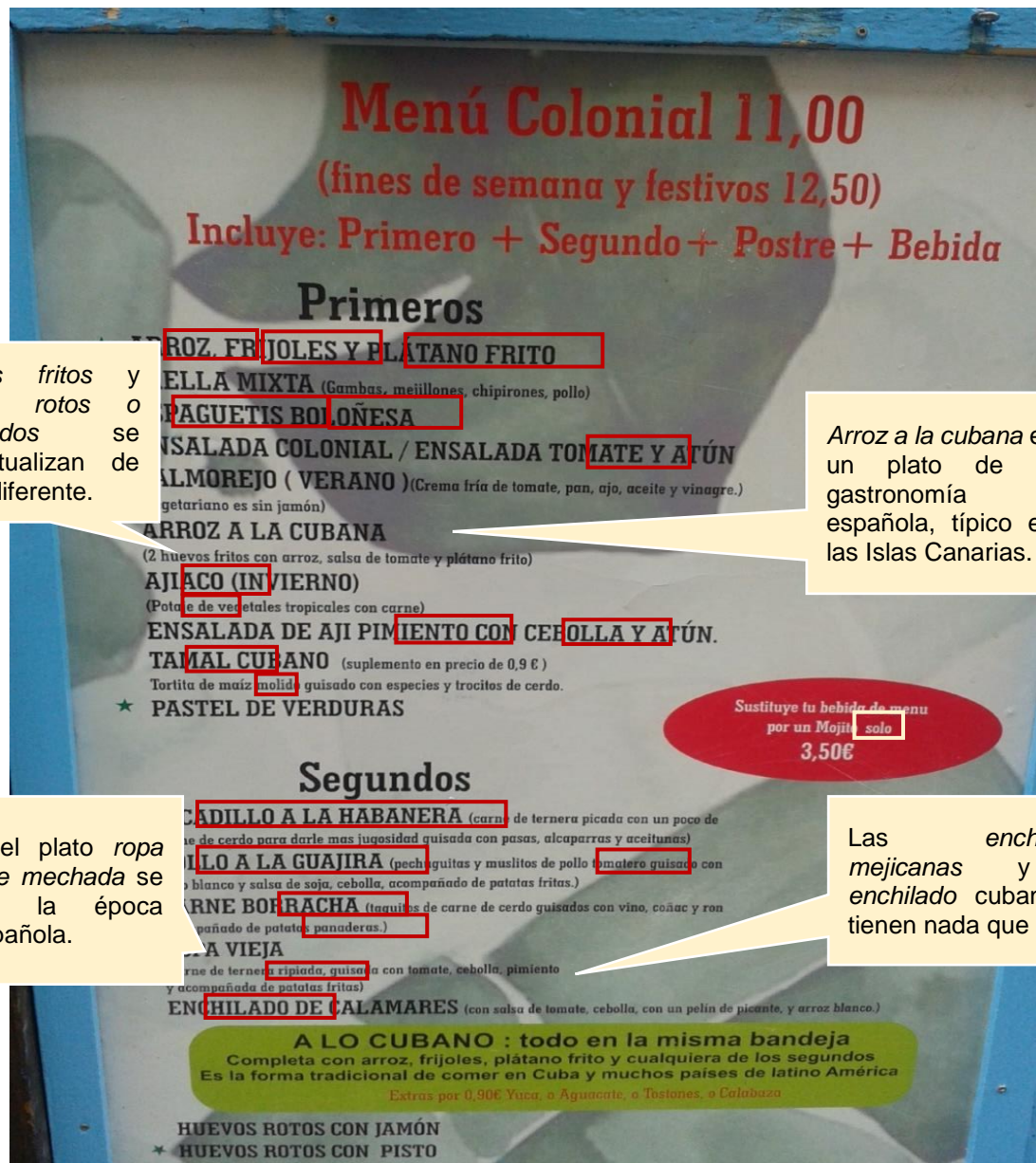
Fuente: Restaurante Antoinette.

Marcas extranjeras: castañas asadas (América, Asia, Europa); *huevo poché* [huevo escalfado], *quiche*, *bombones*, *puré*, *champiñones*, *tronco de Navidad* [*bûche de Noël*], *champagne* (Francia); *salmón* (Chile, Escocia y Noruega); *espinacas* (Asia); *queso de cabra*, *trufa*, *vino* (Civilizaciones Griega y Romana); *mango* (Birmania, India); *risotto*, *parmesano* (Italia); *fresas* (Civilización Romana [¿?]); *brownie* (EE.UU.); *helado*, *té* (China); *cerveza* (origen incierto)

Marcas panhispánicas (América y África): *calabaza*, [*salsa*] *pico de gallo*, *chocolate* (México); *patata* (Bolivia y Perú); *pimiento* (Bolivia, Perú, México); *rostizar* (El Salvador, Honduras, México); *batatas* (América [¿?]); *piña* (América)

2.8 Menú 8 - Madrid (Ciudad)

Figura n.º 26
Menú 8



Huevos fritos y huevos rotos o estrellados se conceptualizan de forma diferente.

Arroz a la cubana es un plato de la gastronomía española, típico en las Islas Canarias.

El origen del plato *ropa vieja* o *carne mechada* se remonta a la época medieval española.

Las *enchiladas mejicanas* y el *enchilado cubano* no tienen nada que ver.

Fuente: Restaurante cubano, Madrid.

Marcas extranjeras: *arroz* (China, India), *espaguetis* (Italia, [¿?]); *boloñesa* [*bolognesa*] (Italia); *potaje* [*potage*], *patatas panaderas* [*à la boulangère*], *coñac* [*cognac*], *pollo tomatero* [*coquelef*] (Francia); *cebolla* (Asia)

Marcas panhispánicas (América y África): *frijoles* (Ecuador, Perú, México), *plátano frito*, *tamal* (América); *tomate* (Andes, México); *ajiaco* (Colombia); *pimiento* (Bolivia, México, Perú); *maíz*, *salsa borracha* (México); *picadillo a la guajira*, *carne borracha* (Cuba); *ripiada* (Cuba, Puerto Rico)

2.9 Menú 9 - Madrid (Ciudad)

Figura n.º 27
Menú 9

Los *boñuelos fritos* ya se consumían en las culturas griega y romana.

La *porra* (fruta de sartén) es de origen español.

En un desayuno la palabra *pincho* sería una metonimia *pincho de tortilla*.

BOVEDAS DE CIBELES
DESAYUNOS

* CAFE + TOSTADA + TOMATE	2,40 €
* CAFE + CHURROS + PORRAS	2,40 €
* CAFE + DONUTS + CROISSANT	2,40 €
* CAFE + PULGA DE JAMON + TORTILLA	2,80 €
* CHOCOLATE + CHURROS + PORRAS	3,50 €
* CAFE + PINCHO DE TORTILLA	3,50 €
* CAFE + ZUMO + TOSTADA	4,00 €
* CAFE + SANDWICH MIXTO	4,00 €
* CAFE + ZUMO + PULGA DE JAMON + TORTILLA	4,50 €
* CAFE + CROISSANT + JAMON Y QUESO	4,50 €
* CAFE + SANDWICH VEGETAL	5,00 €
* CAFE + ZUMO + PINCHO de TORTILLA	5,00 €
CONTINENTAL	
* DESAYUNO ESPECIAL CON: CAFE + OMA + BACON + HUEVOS FRITOS + PATATAS FRITAS Y PAN	6,80 €

INA INCLUIDO

Fuente: Restaurante *Las Bóvedas de Cibeles*.

Marcas extranjeras: *café* (Etiopía, África); *churros* (China [¿?]); *donuts* [*donas*, *rosquillas*, *berlinas*] (Holanda); *croissant* [*cruasán*] (Austria, sin hojaldre, y Francia, con hojaldre); *tortilla* (Antigüedad, Civilización Griega); *sándwich* [*emparedado*] (Inglaterra, EE.UU.); *continental* [*desayuno*] (Inglaterra, EE.UU. [¿?]); *patatas fritas* (Bélgica, Francia [¿?]); *pan* [*tostado*] (Antiguo Egipto)

Marcas panhispánicas (América y África): *tomate* (Andes, México)

2.10 Menú 10 - Madrid (Ciudad)

Figura n.º 28
Menú 10

MENU FIN DE SEMANA

Arroz Caldoso de Alta Mar.
Gazpacho Andaluz con Tropezones.
Alcachofas Salteadas con Jamón Ibérico.
Ensalada de Tomate, Rucula, Quesos Variados y Anchoas.
Entrecot de Buey a la Parrilla con Panaderas.
Lomo de Merluza Ciudad de Tui con Almejas y Gambas
Huevos Fritos con Jamón Ibérico, Padrón y Papas.
Pollo Asado en su Jugo.

POSTRE, PAN, BEBIDA
20,00 EUROS (IVA INCLUIDO)
EN TERRAZA 20,00 EUROS (IVA INCLUIDO)

Ciudad de Tui
Comercio - Restaurante

RESTAURANTE CIUDAD DE TUI
Calle Montero, 22. 28013 - Madrid

Tel.: 91 531 10 57 - 678 47 67 79
www.restauranteciudadetui.com

Ciudad de Tui (Pontevedra) es una localidad gallega.

El concepto *tropezón* alude al *croûton* (Francia). En ese menú, es una *guarnición* (vegetal, pan, jamón u huevo).

Fuente: Restaurante *Ciudad de Tui*.

Marcas extranjeras: *alcachofas* (África [¿?]; *anchoa* (Italia); *entrecot* [*entrecôte*, *entre costillas*], *a la parrilla*, *panaderas* [*à la boulangère*] (Francia)

Marcas panhispánicas (América y África): *tomate* (Andes, México); *papas* (Bolivia y Perú)

2.11 Menú 11 - Madrid (Ciudad)

Figura n.º 29
Menú 11

COCIDO A TRES VUELCOS

Primer vuelco: «Sota»
LA SOPA

Nada mejor que la sopa
que sonroja las mejillas
y entra sola calentando
de la nuez a la espinilla.

Segundo vuelco: «Caballo»
GARBANZOS Y VERDURAS

Los gabrieles son las joyas
de este bendito Madrid
los comemos «remojaos»
con vinillo del país.

Tercer vuelco: «Rey»
CARNES

Las carnes engalanadas
terminan la ceremonia
es pa' chuparse los dedos
y pa' rebañar la olla.

PRECIO **27,50**

Referencia al cocido madrileño (bendito Madrid).

Sota aparece como sinónimo de paje, criado que acompaña a sus señores.

Gabrieles es un término coloquial para referirse a los garbanzos del cocido.

Según el DLE, vinillo es un vino muy flojo.

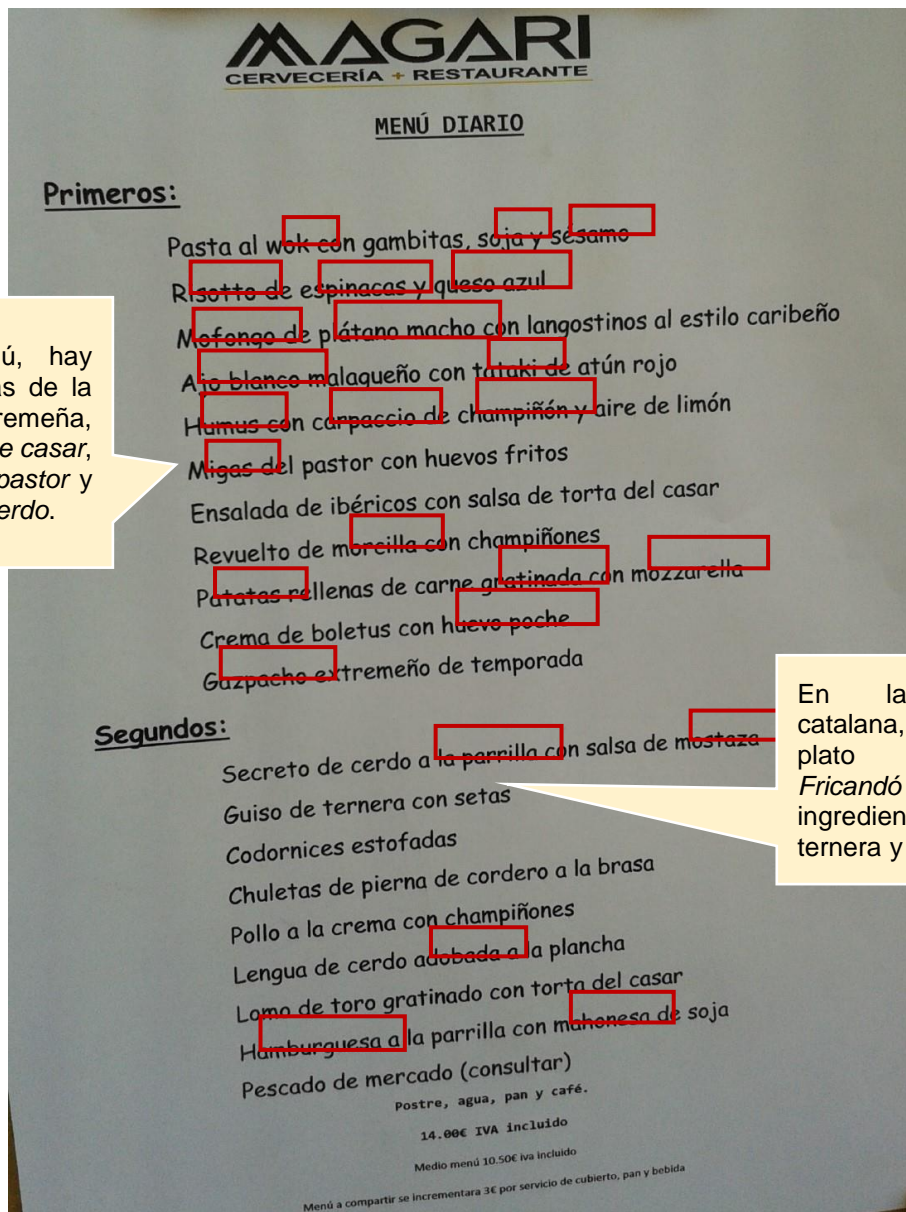
Fuente: Restaurante Madrid.

Marcas extranjeras: *sopa* (Neolítico [¿?]); *garbanzo* (Prerromano, Grecia, Turquía, Siria [¿?])

Marcas panhispánicas (América y África): --

2.12 Menú 12 - Plasencia (Cáceres)

Figura n.º 30
Menú 12



En ese menú, hay muchas marcas de la cocina extremeña, como la *torta de casar*, las *migas del pastor* y el *secreto de cerdo*.

En la cocina catalana, hay un plato llamado *Fricandó* cuyos ingredientes son ternera y setas.

Fuente: Cervecería y restaurante *Magari*, Plasencia.

Marcas extranjeras: *wok*, *soja* (China); *sésamo* (India, Oriente Medio [¿?]); *risotto*, *carpaccio*, *mozzarella* (Italia); *espinacas* (Asia); *queso azul*, *huevo poché* [*huevo escalfado*, *huevo pochado*], *champiñón*, *gratinada* [*gratter*], *adobar* [*adober*], *a la parrilla* (Francia); *plátano macho* (Asia); *ajo blanco* [*ajoblanco*], *hummus* [*hummus*], *migas*, *gazpacho* (Civilización Árabe); *morcilla* (Civilización Griega); *mostaza* (Afganistán, China o India) y *la pasta de mostaza* (Civilización Romana); *hamburguesa* (Civilización Romana y Alemania); *mahonesa* (¿Francia o España?)

Marcas panhispánicas (América y África): *mofongo* [*fufú*] (África); *patatas* (Bolivia, Perú y México)

2.13 Menú 13 - Toledo

Figura n.º 31
Menú 13

MENÚ DEL DÍA

PRIMEROS

Gazpacho
Salmorejo
Ensalada mixta
Ensalada campera
Ensalada de **pasta**
Ensaladilla rusa
Revuelto de espárragos trigueros
Judías verdes salteadas
Espárragos blancos

SEGUNDOS

Costillar asado en salsa de **higos**
Venao en salsa campera
Carcamusas tornerías
Rabo de toro estofado
Carrillada de ternera
Albóndigas en salsa
Pollo asado
Bistec de ternera a la plancha
Emperador al jerez
Atún a la riojana
Chipirones en su tinta

Postre, Pan, Vino o Agua
15.00€
Cervecería - Restaurante
Tornerías

Carcamusa es un plato típico de la gastronomía toledana.

Aunque la palabra esté en inglés, el alimento *bistec* tiene su origen en la gastronomía francesa (*filet*).

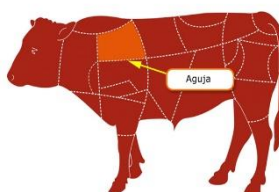
Fuente: Cervecería y restaurante *Tornerías*, Toledo.

Marcas extranjeras: *pasta* (¿Italia o China?); *higos* (Oriente Próximo); *rabo de toro* (Civilización Romana); *albóndigas* (Civilización Árabe)

Marcas panhispánicas (América y África): *judías verdes* [*alubia verde, ejote, porotos verdes o vainicas*] (Guatemala, México, Perú)

3. APÉNDICE N.º 3 CAMELO DE VIOLETA: LENGUAJE METONÍMICO EN LA ALIMENTACIÓN

3.1 *Aguja* (Argentina y España)



La *aguja* es una barra pequeña y puntiaguda. (DLE, 2020).

En gastronomía: “Pez de cuerpo largo y delgado, con los huesos de la cara prolongados en forma de tubo, y del que existen varias especies en los mares de Europa.” (DLE, 2020). Carne de las costillas delanteras del cerdo (*aguja de cerdo*) o algún vacuno (*aguja de vaca, ternera*, etcétera). Además, en pastelería existen las *aguja de carne*, “pastel de hojaldre largo y estrecho relleno de carne picada o dulce” (DLE, 2020). Para la clásica receta francesa *boeuf bourguignon* (*buey breseado* o *borgoñón*) se usa ese corte de carne, deshuesado.

3.2 *Bizcocho (de) mármol, bizcocho marmoleado/marmolado/cebra* (España); *panqué marmoleado/mármol* o *pan (de) mármol* (México); *ponqué* o *pan marmoleado* (Colombia, Ecuador); *ponqué* o *torta marmoleado(a)/mármol/marmolado(a)* (Venezuela); *queque marmoleado/mármol/marmolado* (Bolivia, Chile, Cuba, Perú), *torta (de mármol)* o *marmolada* (Paraguay y Uruguay)



El *mármol* es una “piedra caliza metamórfica, de textura compacta y cristalina, susceptible de

En gastronomía: De origen alemán, el *bizcocho de mármol* (*marmorkuchen*) es una receta que apareció por primera vez en la obra de cocina judía *Aunt Babette's Cook Book: Foreign and Domestic Receipts for the Household* (Chicago, 1889). En la primera receta se marmoleaba con melaza y especias, sustituidos por el chocolate después. (Biljana, 2016) Ese dulce está presente en la gastronomía panhispánica con diferentes: a) nombres: *bizcocho, panqué, pan, ponqué, queque*

buen pulimento y mezclada frecuentemente con sustancias que le dan colores diversos o figuran manchas o vetas”. (DLE, 2020).

La *cebra* es un mamífero africano con rayas pardas o negras.

y *torta*; y b) cualidades: *de mármol, marmoleado, marmolado y cebra (término menos popular)*.

3.3 *Bolón de verde* (Ecuador) o *cabeza de gato* (Colombia)



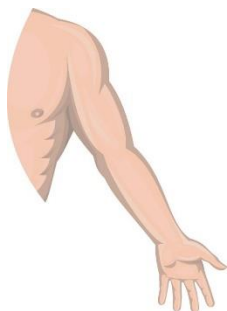
El *bolón* es un tipo de piedra de regular tamaño. La *cabeza* de la segunda imagen es la parte superior del gato.

Una *bola* es un cuerpo esférico de cualquier

En gastronomía: “Masa de plátano verde cocido y molido, y hecho una bola.” (DLE, 2020). Su consumo es más popular en América, donde hay recetas cuyo el *plátano macho* es el ingrediente base.

materia. (DLE, 2020).

3.4 *Brazo de gitano* (España), *brazo de reina* (Colombia, Chile), *arrollado* (Argentina, Paraguay, Uruguay), *niño envuelto* (México)



El *brazo* es un “miembro del cuerpo que comprende desde el hombro a la extremidad de la mano” o “parte del brazo desde el hombro hasta el codo”. (DLE, 2020).

En gastronomía: El *brazo de gitano* es “un pastel formado por una capa delgada de bizcocho, con crema o algún dulce por encima, y enrollada en forma de cilindro.” (DLE, 2020). En Chile se llama *brazo de reina*, pero va “relleno de manjar (dulce de leche, cajeta), crema pastelera o alguna crema de chocolate, mermelada”. (Carolina, 2009). En Argentina, Paraguay y Uruguay, se conoce como *arrollado* y en México, como *niño envuelto*. España y algunos países europeos tienen como postre tradicional navideño el *tronco de navidad*, un *brazo de gitano* decorado en forma de tronco, listo para entrar a la chimenea. Ese dulce (*bûche de Noël*) de la Navidad lo creó el pastelero francés Pierre de Lacam en 1898.

3.5 *Cajeta de leche* o *manjar de leche* (México, Costa Rica, Nicaragua)



La palabra *cajeta* deriva del sustantivo *caja*. Éste es un recipiente que guarda o

En gastronomía: Dulce en forma de *caja*, típico de Nicaragua y de muchos países de América. Se elabora con leche (de vaca y/o cabra), azúcar y canela. También se puede comprar ese alimento (sumamente espeso) en botes para untar bizcochos, panes y galletas, pero lo tradicional es verlo en forma de *caja*.

transporta en él (DLE, 2020). Según el DLE (2020), en Costa Rica y Honduras, es un tipo de algo. (DLE, 2020). turrón, con diferentes formas y tamaños.

3.6 Calzones rotos (Chile)



Los *calzones* son una “prenda de vestir con dos perneras, que cubre el cuerpo desde la cintura hasta una altura variable de los muslos”. (DLE, 2020). El vocablo *calzón* se usa más en plural.

En gastronomía: Es un dulce chileno, compuesto de una masa frita elaborada con harina, levadura, azúcar glas (lustre o flor), naranja y huevos. Según las instrucciones de las recetas identificadas en el corpus de la presente investigación, antes de freír la masa, hay que darle forma de *calzoncillo roto*. En Brasil, ese dulce se llama *cueca virada*.

3.7 Cañas fritas (España: Castilla y León (Zamora), Galicia y Aragón (Fuendejalón))

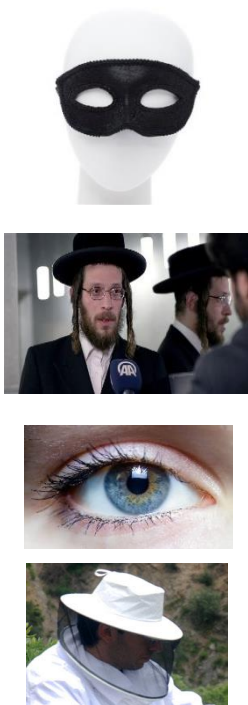


La *caña de azúcar* es una planta con un tallo del que se extrae el azúcar. Así como la caña, el *bambú* es una planta

En gastronomía: Postre tradicional en España que consiste en una masa que se enrollaba en una caña de río (ahora, en canutillos metálicos o de teflón) para luego freírla. La suelen rellenar de queso o alguna crema (pastelera, por ejemplo) y cubrirla con azúcar. Son populares las de Zamora y de Fuendejalón.

originaria de la India. Tiene un tallo resistente, usado para en la producción de muebles y objetos.

3.8 Alubias carillas, carillas, chícheres, judía de/con careta, en catalán: fesol de l'ull (frijol de ojo), fridiño (España), frejol castilla o frejol chileno (Perú), frijol caupí o paciencia (Ecuador), frijol cabeza/cabecita negra (Caribe, Colombia), frijol carita (Cuba)



Según el DLE (2020), de las nueve acepciones de la palabra *careta*, cuatro se refieren a máscara: a) “máscara o mascarilla de cartón u otra materia, para cubrir la cara”; b) “mascarilla de alambres que los colmeneros se preservan la

En gastronomía: Registrada en el diccionario de la Real Academia Española como *judía de careta* y *carilla*, según el país americano o la comunidad autonómica española, esa legumbre recibe diferentes nombres. En América, los que más difieren de las designaciones españolas son: *frejol de Castilla* en Perú; *frijol caupí o paciencia* en Ecuador; *frijol cabeza/cabecita negra* en Caribe y Colombia; y *frijol carita* en Cuba. En cuanto a España, además de los mencionados arriba, se pueden llamar *muñequito/muchachito/muchachino/muchachillo/chiquillo de/con chaleco* y *chícharos* en Extremadura o *fesolet, guixó, caragirat* y *banyolí* en Cataluña. A pesar de que en España reciba tantos nombres, se observa que en América esa legumbre tiene más popularidad, según la observación empírica que se ha hecho en la presente investigación; visitas a diferentes tiendas y mercados españoles. Entre las recetas identificadas con este producto están los estofados, guisos, potajes, ensaladas y purés.

cara de las picaduras de las abejas”, c) “en la esgrima, máscara de red metálica” y d) “máscara, fingimiento, disimulo”.

En Brasil, específicamente en Bahía, dos platos de origen africano, el *acarajé* y el *abará* se hacen con la *judía de careta* (en portugués: *feijão fradinho*, *feijão frade*, *feijão de corda*, *feijão caupí* o *feijão da colônia*).

3.9 Corbatas de Unquera (España: Cantabria)



La *corbata* es una “tira de tela que, como adorno, se anuda al cuello, dejando caer las puntas hasta el pecho, o haciendo con ellas lazos de varias formas.” (WordReference, 2020) La *pajarita* es un tipo de corbata.

En gastronomía: “Pastel de hojaldre almendrado en forma de corbata” (DLE, 2020) o pajarita. La parte superior del dulce se recubre con glasa real y almendras.

3.10 Corona de la Almudena (España: Madrid)



La *corona* es un “aro, hecho de flores, de ramas o de metal, que ciñe la cabeza y se usa como adorno, insignia honorífica o símbolo de

En gastronomía: Es un dulce típico de Madrid, ciudad que tiene como patrona la Virgen de la Almudena. La *corona* es muy parecida al *roscón de reyes*. “La masa se elabora con huevos, leche y harina, pero a la *corona* no se le agrega licor ni ralladura de naranja o limón. Y tampoco se utiliza agua de azahar para la masa, sino que una vez hecha se baña con un almíbar elaborado con azúcar, agua y zumo de naranja.” (Okdiario, 2020). En cocina francesa, el concepto de *corona* (alimento *couronne*) es amplio. Según el Larousse gastronomique (2015, p. 362), la

dignidad o *couronne* puede ser una “disposición de ciertas preparaciones de realceza.” (DLE, 2020).

dulces o saladas, cocinadas en un molde de savarín, colocadas en orla o en círculo sobre una fuente redonda”. El término *corona* también aparece en la repostería de otras culturas, como el *Frankfurter Kranz* (*corona de Frankfurt*) y *Butter-Hefe-Krone* (corona de levadura de mantequilla) de Alemania.

3.11 Cuernos de merengue (España: Murcia)



Los *cuernos* son un tipo de “prolongación ósea cubierta por una capa epidérmica o por una vaina dura y consistente, que tienen algunos animales a la región frontal.” (DLE, 2020). Desde la antigüedad se considera que los *cuernos* guardan tesoros y poderes mágicos, como es el caso de los *cuernos de un unicornio*, animal mitológico, símbolo de la castidad y pureza femenina.

En gastronomía: Este dulce murciano se hace con hojaldre en forma de cuerno y, una vez frío, se rellena con merengue. En algunas pastelerías españolas también los llaman de *conos* o *canutillos*.

3.12 Flautas rellenas (España y México)



La *flauta* es un “instrumento musical de viento, de madera u otro material en forma de tubo con varios agujeros circulares que se tapan con los dedos o con las llaves.” (DLE, 2020).

En gastronomía: Es un “pan largo y estrecho, de unos 200g, que se encuentra entre la *ficelle* (125g) y la *baguette* (250g). Por lo general, se elabora con una masa especial (*flauta a la antigua*, *flauta de campo*), mientras que la *baguette* sólo se hace con masa blanca”. (Larousse Gastronomique, 2015, p. 481). Según el DLE (2020), la *barra de pan* en Cuba también se llama *flauta de pan*. Además de ese país, en Argentina, Paraguay, Uruguay la *flauta* es un “pan alargado y ensanchado, con costra dura y miga blanca y esponjosa”. En México, es un tipo de taco (tortilla de maíz enrollada con carne y frita). Por último, no se podría dejar de mencionar que la *flauta* también es un recipiente (*copa de flauta*) en que se sirve el champán, los vinos gasificados y la cerveza del tipo *pilsen*.

3.13 Flor frita, flores, florones (España: Castilla y León, Extremadura)



Extremadura

Castilla y León

Una *flor* es un brote que se encuentra en muchas plantas, con hojas de colores, del que se formarán o no los frutos. (DLE, 2020).

Un *florón* es un adorno que se usa en los techos de las habitaciones. Además, es un tipo de adorno, en forma de flor, usado en las coronas. (DLE, 2020).

En gastronomía: De textura crujiente y en forma de flores grandes, los *florones* son los típicos dulces españoles que suelen gustar a los comensales. Se hace con huevos, leche y harina. Se fríe en abundante aceite y, por último, se rocía con azúcar o miel. El tamaño depende del tipo de molde que se use. En la cultura gastronómica, metonímicamente, la imagen de la flor gana protagonismo en muchas recetas, como las que se presentan a continuación.



Flores de pan



Flores de cebolla frita

3.14 Gañote (España: Extremadura, Andalucía)



← Andalucía
Extremadura →



El gañote es la “parte superior de la tráquea, ganzate.” (WordReference, 2020).

Es la “parte interna de la garganta.” (Etimologías, 2020).

En gastronomía: *Fruta de sartén* (o *dulce de sartén*) que se elabora con huevo, vino blanco, harina, cáscara de naranja, matalahúva, clavo, miel. (Okdiario, 2020).

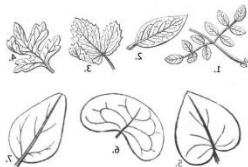
3.15 Granizado (Cuba y España: Cataluña)



La *granizada* es una precipitación de granizo. (DLE, 2020).

En gastronomía: Es un refresco hecho con hielo triturado, con alguna esencia, jugo de fruta o bebida alcohólica. Según el Larousse Gastronomique (2015, p. 532), el *granizado* es una especie de sorbete a la italiana (*granita*) que el café-restaurant Tortoní puso de moda en París en el siglo XIX. Se elabora con un simple jarabe de fruta poco dulce, o un almíbar aromatizado al café o al licor. Su nombre deriva de la textura granulada.

3.16 *Hojuelas* (España: Castilla-La Mancha, Guatemala y Honduras), *orelletes* o *orelletas* (España: Islas Baleares), *orejas de carnaval* (España: Galicia)



Islas Baleares



Galicia



Guatemala

El vocablo *hojuela* deriva de la palabra *hoja* (más el sufijo *-uela*). En botánica, es cada una de las hojas que forman parte de otra compuesta. (DLE, 2020).

El vocablo *orelletes* es un préstamo lingüístico del francés (*oreillettes*).

El vocablo *oreja* se presenta en el español gastronómico como calco lingüístico del francés (*oreille, oreillet*).

En gastronomía: En la cocina francesa, se le llaman *oreillettes* a los “buñuelos de pasta de la región francesa del Languedoc, tradicionales en la época del carnaval. Se elaboran con pasta azucarada, cortada en rectángulos alargados, abiertos en medio y luego fritos en aceite. Las de Montpellier se aromatizan con ron y piel de naranja o de limón”. (Larousse gastronomique, 2015, p. 759).

“En Champoléon y en el Briançonnais se le denomina *bugne*, mientras que en los Alpes de Provenza se la conoce como *merveille* (*maravilla*), como *gause* en la comarca de Niza, *mensonge* (*mentira*) en los valles de Vesubie y Roya, y *croquant* (*crujiente*) en Barcelonnette y en el valle de Ubaye.” (Mi Europa sabe a Mediterráneo, 2017).

Para el DLE (2020), *hojuela* es una “fruta de sartén, muy extendida y delgada”.

En España, también se identifica la estructura léxica *oreja de abad* para referirse a las *hojuelas*. Respecto a América, en México lo suelen llamar *buñuelos*.

3.17 *Huesos de santo* (España: Islas Baleares, Madrid y Murcia)



El *hueso* es “cada una de las piezas duras que forman el esqueleto de los vertebrados.” (DLE, 2020).

Según el mundo cristiano, además de una persona declarada santa, *santo* es un “día dedicado por la Iglesia a celebrar una festividad religiosa, o que forma parte de la Semana Santa, que sigue al Domingo de Ramos”. (DLE, 2020).

En gastronomía: “Dulce castellano, elaborado con mazapán, almendras, azúcar y, a veces, patata. La pasta obtenida se enrolla formando canutillos que recuerdan a un hueso, rellenos de dulce de yema, aunque también de confitura, cabello de ángel o chocolate. Es típico degustarlo en la celebración del día de Todos los Santos.” (Larousse gastronomique, 2015, p. 568). Se señala que el empleo del mazapán en la cocina española comienza con la época andalusí.

3.18 *Oreja de mar* o *abalón* (Chile, España: Galicia y México)



La *oreja* es un “órgano externo de la audición”. (DLE, 2020).

En gastronomía: Es un “gasterópodo marino de la familia de los haliótidos, cuya concha con reborde, ligeramente hueca y redondeada, evoca la fama de una oreja. Todo el músculo es comestible. Se arranca de la concha, se limpia y se golpea para que esté más tierno. Posee una carne blanca y sabrosa, que se cuece en *cocotte*, con verduras frescas, o en el sartén, como una escalopa de ternera. Su pesca está reglamentada.” (Larousse gastronomique, 2015, p. 760).

En Chile, se han hecho pruebas para la producción de las orejas de mar y, actualmente, las exporta a Japón, Estados Unidos de América, Taiwán, Hong Kong. (Gálvez, 2018).

En Galicia, hay una extracción (submarinismo) en bancos naturales, a cargo de algunas cofradías de pescadores: en Pontevedra (Aldán-Hío y Cangas) y A Coruña (Fistera, Corcubión y Lira). (Rodríguez, 2019).

3.19 *Palmera, palmerita, palmerón* (Muchas regiones de España y América), *ulleres* (gafas) (España: Cataluña), *orejas de pan* u *orejitas de hojaldre* (Costa Rica, México y Perú)



La *palmera* es un árbol generalmente alto con hojas pecioladas y que da frutos como el coco y el dátil.

Las *gafas* son anteojos que se usan para corregir la vista o para proteger los ojos.

En gastronomía: De origen francés (*palmier*), la *palmera/palmerita/oreja/orejita* es un “pastel de hojaldre en forma de palmera” (DLE, 2020). Para el WordReference (2020), “es un bollo de repostería con forma de corazón”. En el Larousse gastronomique (2015, p. 772), aparece como “un pastelito de pasta de hojaldre, rodeado de azúcar lustre o en polvo, formado por una doble vuelta de pasta cortada en rodajas, cuya forma característica evoca las hojas de una palmera. Puede ser un pastel individual o bien un *petit-four* seco (para acompañar helados y postres)”.

En el corpus del presente estudio se ha identificado la estructura *orejita de pan/orejita de hojaldre* (México y Costa Rica) para referirse a las *palmeras*.

3.20 *Berlinesa, bollo berlinés, bamba, bomba frita* (algunas zonas de España y América), *bola de fraile* (zonas de España, Argentina y Uruguay), *bollo* (Paraguay), *pilote de frare - pelota de fraile* (España: Valencia)



Una de las acepciones para *pelota* es: bola de materia elástica que se usa en diversos juegos y deportes. (DLE, 2020).

Un *fraile* es un religioso de diferentes órdenes.

El adjetivo *berlinés/berlinesa* se usa para referirse a alguien natural de Berlín, capital de Alemania.

En gastronomía: De origen alemán, conocido como *berliner pfannkuchen* o *krapfen*, ese dulce recibe diferentes nombres, pero en las obras lexicográficas se identifican: a) *berlinés, berlinesa* como “bollo de masa esponjosa que se fríe y se rellena por lo común, con crema pastelera” (DLE, 2020); b) *berlín* como “bollo frito u horneado redondo y esponjoso, espolvoreado con azúcar”, típico en Chile. (DLE, 2020); c) *bola de Berlín* como “pan dulce suave relleno de crema pastelera, que no se hornea, sino que se fríe” (DLE, 2020); d) *bamba* como “bollo redondo relleno de crema, nata, etcétera.”; y e) *krapfen* como buñuelo alemán y austriaco de masa fermentada, generalmente relleno de confitura de albaricoque o de frambuesa, y a veces de pasta de almendra, servido caliente con una crema inglesa o una salsa de albaricoque” (Larousse gastronomique, 2015, p. 608).

Asimismo, se podría hablar de tres dulces españoles que tienen la misma masa con pequeños cambios; el *pepito* (origen del nombre: Madrid), el *suso* (*xuxo, susú o chucho*, Gerona) y el *abisinio* (Valladolid). En la investigación empírica, no se han identificado *abisinios* de chocolate, sólo de crema, mientras que los *pepitos* (recuerdan la forma alargada del *éclair* francés o el *palo/palito de Jacob*) y los *susos* (algunos llegan a tener la forma de un *cruasán*) son de crema o chocolate.

También es importante señalar que las palabras *bola* y *bolita* se usan en nombres de otros alimentos, por ejemplo, *bolitas de queso fritas* y *bolas de plátano*.

Por último, en cuanto a la estructura *bolas de fraire* (así como la combinación léxica *suspiro de monja*), se informa de que los panaderos argentinos de fines del siglo XIX, 1888, usaron ese término para ironizar sobre los curas y las hermanas. Otras lexías del dominio de la pastelería también se usaron en la huelga organizada por esos profesionales durante 15 días, como

los *sacramentos*, las *bombas* (burla contra el ejército), los *cañoncitos* (alusión a los cañones del ejército), los *vigilantes* (burla directa a la fuerza policial), los *libritos* (referencia a la educación), las *cremonas* (símbolo del anarquismo). (Redacción Tiempo de San Juan, El país, 2017).

Otros registros, surgidos en contextos políticos y económicos, son los términos *factura* (atención sobre el valor del trabajo) y *medialuna* (reflexión anarquista austriaca sobre el Islam). (Treon, R., BBC, 2017).

3.21 *Pepino de mar* (España, México, Nicaragua, Perú)



El *pepino* es el fruto del pepino (planta herbácea). (DLE, 2020).

En gastronomía: Igualmente conocido como *mojón de mar*, *carajo de mar*, *cohombro* y *espardeña*, el *pepino de mar* es un animal marino en riesgo de extinción. Aun así, en la gastronomía internacional es un alimento muy valorado. En la cultura asiática, por ejemplo, es un producto de lujo que puede costar hasta 50 euros. Según se ha observado en el evento *Madrid Fusión* de 2020, en España, se puede identificar el uso de la *espardeña*, subproducto del *pepino de mar*, en la cocina asiática y en restaurantes costeros de lujo.

3.22 *Piedrecicas del Calvario* (España: Aragón)



Según el DLE (2020), el *calvario* es el “camino señalado con cruces o altares, que se recorre rezando en memoria de los pasos de Jesús

En gastronomía: Las *piedrecicas del Calvario*, típico de Aragón, son almendras caramelizadas, bañadas en chocolate con leche. Su receta es antigua. Recuerda los dulces conventuales, como las *almendras garrapiñadas* (no llevan chocolate) de Alcalá de Henares (Madrid).

Un dato curioso sobre el nombre del dulce es el uso de la letra mayúscula en *Calvario*. Ésta alude al topónimo *Calvario*, localidad que pertenece al municipio de Boquiñeni, a 40km de Zaragoza, España.

Evidentemente, el juego semántico es lo más curioso del término, las *piedrecicas del Calvario* lleva el comensal a la gloria.

hacia el monte Calvario”.

Por otro lado, una *pedra* es “una sustancia mineral más o menos dura y compacta”.

3.23 *Queimada* (España: Galicia)



En español, *queimar* (del gallego) se dice *quemar*, significa destruir algo o a alguien con fuego. (DLE, 2020).

En gastronomía: Es un cóctel elaborado por los gallegos que, según la tradición, es una ceremonia. Se suele preparar la bebida por la noche entre amigos. Se hace en un recipiente de barro cocido. Los ingredientes son aguardiente de orujo, azúcar, gajos o cortezas de limón y naranja. Para aromatizarla, se usan los granos de café. La parte literaria de la celebración es la lectura de textos, se declama un conjuro a las meigas.

Como ejemplo de uso de la palabra *quemar* en el campo semántico *bebidas*, en la elaboración del corpus para la presente investigación, se ha identificado una bebida paraguaya llamada *cocido quemado* (o *cocido negro*), muy similar al mate cocido.

3.24 *Quesillo* (Venezuela y España: Canarias), *flan* (España y algunas zonas de América), *flan napolitano* (México), *leche asada* (Chile)



El *queso* es un producto de la leche cuajada, obtenido por maduración. Sus características varían según su procedencia y métodos de

En gastronomía: En España, no es común identificar en los menús el término *quesillo*. El postre típico es el *flan*, de huevos solo o con otros sabores, como vainilla, café y chocolate. En Canarias, sí, se usa el término *quesillo* como sinónimo de *flan*. Tras analizar las diferentes recetas que hay disponibles en *Google* y conversar con algunos cocineros españoles, se observa que hay diferencias entre el *flan* y el *quesillo*. El segundo usa yemas y leche condensada entre los ingredientes base, mientras que el primero usa yemas, claras y no incorpora leche condensada, además de tener un molde específico llamado *flanera*. (La octava isla, 2020).

elaboración.
(DLE, 2020).

El vocablo *quesillo* también puede significar *queso fresco* en Ecuador o una mezcla a base de cuajada de leche en Nicaragua. Una información complementaria es la diferencia conceptual entre *flan* y *puddín* (*puddín*, *budín* o *pudding*). El primer vocablo, de origen francés, siglo XVII, es una “especie de tarta salada o dulce, cubierta con un aparejo de *flan* (o crema con huevos) al que se le pueden añadir frutas, uvas pasas, hígados de ave, mariscos, etc. (...) también se llama *flan* a una crema cuajada, a menudo aromatizada con caramelo” (Larousse gastronomique, 2015, p. 479). La segunda palabra, de origen inglés (*pudding*), es un postre “a base de pasta, miga de pan, bizcochos, arroz o sémola, aderezado con frutos secos o confitados, y especias, todo ello ligado con huevos o una crema, por lo general cocido en un molde y servido con una salsa de frutas o una crema inglesa” (Larousse gastronomique, 2015, p. 910). Por último, se señala que el concepto de *puddín* en Venezuela no es el que se observa mayoritariamente en la comunidad hispánica. Equivaldría a las *natillas* y se presenta en diferentes sabores.

3.25 Rosquilla (España y Nicaragua)



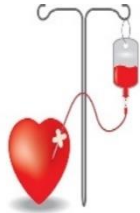
La *rosquilla* lexicográfica tiene como base la palabra *rosca*. Ésta significa “una cosa en forma de círculo u óvalo, con un agujero en medio” (DLE, 2020).

En gastronomía: Elaboradas mucho antes de los *donuts* (Holanda, siglo XVI), las *rosquillas* españolas (su origen remonta al antiguo Imperio romano) son dulces tradicionales en forma de rosca, fritos u horneados, típicos en la festividad de san Isidro, Madrid. Reciben diferentes nombres, según el acabado final: a) *tontas*: simples y populares, sin acabado, perfumadas con anís; b) *listas*: a veces emborrachadas, de distintos colores, con azúcar glas; c) *de Santa Clara*: bañadas en clara de huevo y cubiertas con merengue seco blanco; d) *francesas*: con almendra picada y e) *ciegas*: semejante a las de Santa Clara, pero sin agujero en el medio. En Castilla y León, las *rosquillas* mayores se llaman *rosquillas de baño* o *roscos de Castilla*. (El arriero maragato, 2019).

Respecto a la posible semejanza entre las *rosquillas* y los *donuts* (término lexicalizado como *dónut* o *dona*), después de analizar las recetas de ambos dulces, se entiende que, por lo general, no se usa mantequilla, levadura fresca, leche y vainilla en la elaboración de las *rosquillas*; en cambio, para los *donuts*, que siempre se fríen, sí. Esa primera diferencia influye tanto en el proceso de preparación de las recetas como en el resultado final; esponjosidad, tamaño (fermentación), aroma, sabor, etcétera.

Los donuts, por lo tanto, serían una “especie de buñuelo de pasta fermentada (nuez [*nut*] de pasta [*dough*]), muy popular en Estados Unidos, sobre todo en las regiones pobladas en su origen por alemanes y escandinavos, que preparaban por entonces elaboraciones análogas. El *donut*, en general en forma de anillo y a veces relleno de gelatina de grosella, está espolvoreado de azúcar lustre y se suele servir caliente” (Larousse gastronomique, p. 421).

3.26 Sangría (España y América)



La *sangría terapéutica* es “una acción y efecto de sangrar (abrir o punzar una vena)”. (DLE, 2020).

En gastronomía: De origen lusohipano, *la sangría* es una bebida con grado alcohólico rebajado, elaborada con vino tinto, vino blanco, sidra (*sangría asturiana*) o cava (*sangría catalana*) en el que maceran trozos de cítricos (como limón y naranja) y de otras frutas (manzana, melocotón, albaricoque, pera, fresa o plátano). En algunas recetas se incorpora licor o aguardiente y a veces agua con gas. Se sirve helada y con hielo.

Se ha de saber identificar la buena y la mala *sangría* porque muchas elaboraciones no respetan el proceso de maceración de las frutas frescas. Mezclan refresco de naranja con vermut (rojo o blanco) y brandy para resaltar el (pseud) sabor.

Además, cabe mencionar los términos *cuerva*, *limonada (de vino)*, *ponche* y *zurrapote (zurra)* considerados equivocadamente como sinónimos de *sangría*.

La *cuerva* (Albacete, Cuenca y parte de Murcia), típica de los carnavales y de las noches de verano, la “bebida de los dioses”, es una mezcla de diferentes bebidas alcohólicas, sobre todo vino, diferentes frutas y azúcar. Se dice que es una bebida de aprovechamiento porque se usan las bebidas que han quedado de las fiestas navideñas. Lo más interesante es que para servirla hay que usar una *cuervera* (vasija especial). Según la redacción de la revista La Actualidad (2018), es un “combinado explosivo de paladar suave, pero con una graduación alcohólica importante que estimula el cuerpo y la mente”.

La *limonada*, como el propio nombre dice, tiene el limón como sabor y fruta principal, a pesar de que se usen otras frutas en la receta. En algunas guías consultadas, se ha sugerido añadir zumo de limón a la preparación, así como higos, canela en rama y uvas pasas. El tiempo de reposo de la *limonada* es más prolongado que el de la *sangría* y de la *cuerva*.

El *ponche*, por otro lado, típico en la cultura germánica (Alemania y Estados Unidos), puede o no contener vino. Los ingredientes elementales son bebida alcohólica (ron u otro licor como *whisky*),

azúcar, limón, agua y a veces té. En América, el *ponche brasileño* (con vino, espumoso más refresco de guaraná) no se parece en nada al *ponche a la romana* de Chile (champán con una bola de helado de piña), al *ponche crema* venezolano (con leche) o al *ponche de huevo* (*eggnog*) del Año Nuevo o de la fiesta de Acción de Gracias de los Estados Unidos. Los *ponches* más “primitivos” se sirven en un recipiente llamado *ponchera*. Ante lo expuesto, aunque el *ponche brasileño* recuerde la *sangría lusohispana*, las demás muestras son otro tipo de bebida o incluso postre, en el caso chileno.

La cuarta bebida, llamada *zurrapote* (*zurra*), típica en La Rioja, Navarra, País Vasco y zonas de Soria y Burgos, aunque aparentemente se parezca a la *sangría*, hay matices que las diferencian. El tiempo de maceración de las frutas dura varios días en el caso de la *zurra*. A veces, para acelerar el proceso, se cuece la bebida con canela en rama. El contenido alcohólico es más fuerte que el de la *sangría*.

Otra bebida veraniega consumida en España es el *tinto de verano*, pero nada tiene que ver con la *sangría*, aunque muchos turistas inocentes se confundan. El *tinto de verano* es una mezcla de vino tinto, limonada (refresco) o agua con gas. Comúnmente, las venden en botellas, una versión industrial popular es el *tinto de verano* de la marca *La Casera*.

3.27 Tejas y cigarrillos (España: País Vasco (Tolosa) y Madrid)



La *teja* es una pieza de diferentes materiales (barro cocido, plástico, madera, etcétera.), cuya finalidad principal es cubrir los techos. El *cigarrillo* es un *cigarro* pequeño.

En gastronomía: Clasificada como *petit-four* seco, fino hecho con azúcar, almendras en láminas o en polvo, huevos y harina, la *teja* tiene forma de una teja. Sin embargo, hay *tejas* planas llamadas *mignons*, en forma de discos, pegados de dos en dos con merengue y secados en el horno específico. (Larousse gastronomique, 2015, p. 1079).

Curiosidad hispánica. En Perú (en Ica) se elabora un dulce llamado *teja* que son frutas (limón, higo, melocotón), café en grano o fruto seco (la nuez pecana) cubiertos de un manjar blanco. También hay las *chocotejas*.

En cuanto a los *cigarrillos* (*cigarettes* o *cigarrillos rusos*) son galletas en forma de tubo (de cigarro) preparadas con la misma masa con la que se hace la lengua de gato. Con la ayuda de una varilla de madera, se enrolla la masa cuando esta sale del horno.

A pesar de su forma cilíndrica y alargada, no se debe confundir los *barquillos* (típicos de las fiestas navideñas catalanas) con los *cigarrillos*. Metonímicamente, la forma del *cigarro* también se plasma en la cocina vegana como los *cigarros/cigarrillos/tabaquitos de col/repollo*.

3.28 *Tocinillo del cielo* (España, Castilla y León y Asturias), *tocino/tocinito/tocinillo de cielo* (España, Andalucía, Ceuta, Melilla y Madrid)



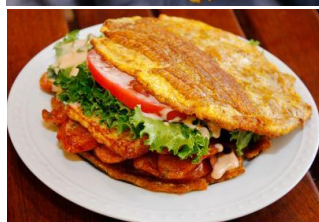
El *tocino* es una grasa que podemos encontrar en los mamíferos, como el cerdo (chanco, puerco, cochino), debajo de la piel. El *tocino* puede ser a) magro o entreverado (fresco, ahumado o salado) y b) blanco o de cobertura.

En gastronomía: El *tocino/tocinillo/tocinito de(l) cielo* es un “pequeño flan preparado básicamente con yemas de huevo y azúcar, muy apreciado en repostería. Se cuece en pequeños moldes, bien al vapor o al baño María y se suele aromatizar con vainilla o canela.” (Larousse gastronomique, 2015, p. 1094). Su característica elemental es el color amarillo fuerte derivado de las yemas y el caramelo.

Su nombre se debe a la semejanza con el *tocino de cerdo*. El apellido *cielo* se refiere a la tradición conventual. Se dice que este dulce surgió en Jerez de la Frontera. Allí “las monjas del convento del Espíritu Santo inventaron esa delicia para dar salida a la gran cantidad de yemas que recibían por parte de las numerosas bodegas de vino de la región” (Luis Solanilla, 2019). En la cultura vinícola se usaban las claras de huevo para clarificar (quitar las impurezas) del vino antes de embotellarlo.

Hoy día, debido al control de la seguridad alimentaria, las bodegas optan por clarificantes sintéticos o por la clarificación natural. Por lo que se ha identificado, ese dulce español tiene poca fama internacional.

3.29 *Tostón, tostones* (Cuba, Nicaragua, República Dominicana, Venezuela); *patacón, patacones* (Colombia, Costa Rica, Ecuador, Panamá, Venezuela)



El *tostón* es una “moneda mexicana de 50 centavos”.

Además, históricamente, puede ser una “moneda con diverso valor y factura, según las épocas en que se usó”.

El *patacón* antiguamente podía ser una moneda de plata de una onza; de cobre que valía dos cuartos o una que valía diez céntimos. (DLE, 2020).

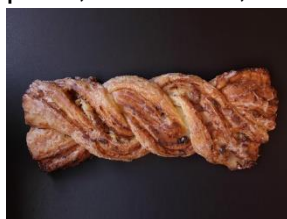
En gastronomía: ¿*Tostones* o *patacones*? Es común que se usen esas palabras en plural, pero se identifican registros en singular. El primer alimento, tal como la moneda que le da el nombre, es más pequeño que el segundo. Éste se puede presentar en forma de bocadillo con relleno. Ambos platos son rodajas de *plátano macho verde* (o *plátano/banana verde*), machacadas y fritas (dos veces), a veces con especias o rellenas con carnes o vegetales.

En España, el uso de la palabra *patacón* como alimento es más moderno que *tostón* debido a que hay otros productos de alimentación española llamados *tostón*. Por ejemplo, en Castilla y León, Segovia, hay un cochinito o *tostón asado*, comúnmente trinchado con un plato.

Igualmente, en la cocina española los *tostones* son los clásicos *croûtons* (*picatostes*), pequeño trozo (en dado) de pan, asado, dorado en mantequilla, frito en aceite o secado en el horno, al natural o frotado con ajo. Acompañan sopas, ensaladas verdes (como la César), huevos revueltos, tortillas y espinacas en mantequilla, por ejemplo. (Larousse gastronomique, 2015, p. 390). En España, se usa más el término *picatostes* que el vocablo francés.

Por último, se informa de que a los *tostones muy finos* y fritos como *chips* se les llaman *chiffles*, en la comunidad hispánica.

3.30. *Trenzas* (España, Andalucía, Aragón, La Rioja y Navarra)



La *trenza* es un conjunto de elementos que

En gastronomía: Gracias al hojaldre, se pueden preparar diferentes dulces y salados. Un ejemplo popular en la cultura

se entrecruzan, como los peinados que se hacen entretejiendo el pelo largo. (DLE, 2020).

hispanica es la *trenza de chocolate* o *de queso y jamón*. La trenza, por tanto, es un bollo en forma de trenza.

En la cultura de los panes, hay un pan llamado *torcido* con forma de trenza de dos hilos. Además, se identifica el pan dulce torcido, también conocido en México como trenza dulce.

Hay otros alimentos que se ven en forma de *trenza*, como la conservación y almacenamiento de los chiles, los ajos, de las cebollas o la presentación (emplatado) de filetes de pescado, pastas y quesos.

Por último, se informa de que en España la tradición y preparación de las ricas *trenzas* (de masa hojaldrada) se da en el norte del país, especialmente, en Aragón. Allí, es popular la *trenza de mudéjar* (o *trenza de Almudévar*), elaborada artesanalmente con harina, frutos secos (pasas, nueces, almendras), yema y a veces fruta confitada, chocolate y mazapán.

3.31 Trufas (España: País Vasco (Arrese))



Conocido desde la antigüedad, la *trufa* es un hongo (seta) comestible esférico de color negro, pardo o blanco, de diferente tamaño.

En gastronomía: De origen belga, la *trufa de chocolate* (*trufee en chocolat*) es “una elaboración dulce a base de chocolate fundido con mantequilla o crema, azúcar y a veces huevos, y posteriormente aromatizada (café, canela, coñac, ron, vainilla, whisky, etcétera), a la que se da formas de bolas cubiertas de cobertura de chocolate o que se pasan por cacao en polvo” (Larousse gastronomique, 2015, p. 1126). Sin embargo, hay *trufas* que tienen forma diferente, como las francesas *muscadines* que son alargadas y cubiertas de azúcar lustre, o las *trufas de Chambéry*.

Respecto al verbo *trufar*, presente en el universo gastronómico, se dice que es la aplicación de la trufa (en trozos grandes) para que esta aromatice (perfume) la preparación (farsas, foie gras, salpicones, ragús).

En cuanto a la pastelería, son muchos los postres hechos a base de *trufa* (dulce), como tartas, bizcochos, helados, cremas, roscones, etcétera. A veces para acentuar el sabor del chocolate se añade café a las recetas.

3.32 Yemas de Santa Teresa de Ávila (España: Castilla y León)



La *yema* es la parte central del huevo de las aves.
(WordReference, 2020).

En gastronomía: A pesar de que se llame *yemas de Santa Teresa*, el dulce no forma parte del recetario conventual español como una creación de las monjas de Ávila. Las creó una pastelería avilesa en homenaje a Santa Teresa de Ávila. Este manjar, básicamente, lleva yemas de huevo y azúcar. Las *yemas de Ávila* o *de Santa Teresa* son especiales porque las perfuman con corteza de cítrico (limón) y canela en rama.

REFERENCIAS DEL APÉNDICE 3, SEGÚN EL ORDEN DE LAS IMÁGENES

1. AGUJA

Jugarijugar. (s.f.). *Aguja sin punta para bordar y coser*. Consultado el 30 de octubre de 2020. <https://www.jugarijugar.com/es/arte-y-manualidades/1740-agujas-sin-punta-para-bordar-y-coser.html>

Más. (2017, 27 de enero). *15 carnes ibéricas y cómo prepararlas en la cocina*. <http://blog.supermercadosmas.com/15-carnes-ibericas-y-como-prepararlas-en-la-cocina/>

Carnicería Sergio y Julio. (s.f.). *Aguja*. Consultado el 30 de octubre de 2020. <https://www.carniceriasergioyjulio.com/productos/aguja/>

Anchoas de luxe. (2017, 22 de mayo). *Pez relanzón o aguja: conoce sus propiedades*. https://www.anchoasdeluxe.com/es/blog/181_pez-relanzon-o-aguja-conoce-sus-propiedades.html

Las tentaciones de los santos. (2013, 30 de octubre). *Agujas de ternera*. <http://lastentacionesdelossantos.blogspot.com/2013/10/agujas-de-ternera.html>

2. BIZCOCHO (DE) MÁRMOL

Geología web. (s.f.). *Mármol: Propiedades, características y usos*. <https://geologiaweb.com/rocas-metamorficas/marmol/>

Ambientum. (2020, 12 de febrero). *¿Qué utilidad tienen las rayas de las cebras?* <https://www.ambientum.com/ambientum/curiosidades/que-utilidad-tienen-las-rayas-de-las-cebras.asp>

Platos fáciles con Tamara. (2020, 26 de abril). *Bizcocho marmolado*. <https://www.youtube.com/watch?v=D6RcgCTOf2M>

Biljana. (2016, 16 de marzo). *Bizcocho marmolado de naranja y chocolate*. https://www.misdulcesjoyas.com/2016/03/bizcocho-marmolado-de-chocolate-y_16.html?m=1

3. BOLÓN DE VERDE

Transportes zenteno almuna spa. (s.f.). *Venta de piedras decorativas: bolones especiales*. Consultado el 30 de octubre de 2020. <http://www.derivadosrio.cl/bolones2.html>

Panda curioso. (s.f.). *Esta realista cabeza de gato gigante hecha de lana es tan adorable como terrorífica*. Consultado el 30 de octubre de 2020. https://www.boredpanda.es/cabeza-gigante-gato-fieltro-housetu-sato-japan-school-wool-art/?utm_source=google&utm_medium=organic&utm_campaign=organic

Colorir.com. (s.f.). *Bola de futbol II*. Consultado el 30 de octubre de 2020 <https://galeria.colorir.com/desportos/futbol/bola-de-futbol-ii-pintado-por-wendy-512075.html>

Comidas típicas. (s.f.). *Bolón de verde*. Consultado el 30 de octubre de 2020. <https://comidas-tipicas.com/ecuador/>

4. BRAZO DE GITANO

Plusesmas.com. (s.f.). *Brazo (anatomía)*. Consultado el 30 de octubre de 2020. [https://www.plusesmas.com/salud/fotos_salud/anatomia_general/11/brazo_\(anatomia\).html](https://www.plusesmas.com/salud/fotos_salud/anatomia_general/11/brazo_(anatomia).html)

Peque ocio. (s.f.). *Brazo de gitano*. Consultado el 30 de octubre de 2020. <https://www.pequeocio.com/receta/brazo-de-gitano/>

En mi cocina hoy. (2013, 31 de mayo). *Brazo de reina*. Consultado el 30 de octubre de 2020. <https://www.enmicocinahoy.cl/brazo-de-reina-dulce-de-leche/>

Carolina. (2009, 16 de enero). *Brazo de reina*. <https://www.midiariodecocina.com/brazo-de-reina/>

5. CAJETA

Recetas de Nicaragua. (s.f.). *Cajeta de leche*. Consultado el 30 de octubre de 2020. <https://www.recetas-nicaragua.com/recetas/reposteria/cajeta-de-leche>

Amazon. (s.f.). *Tutsi Cajeta Caja*. Consultado el 30 de octubre de 2020. <https://www.amazon.com/-/es/Suckers-Caramel-Centers-traditional-caramelo/dp/B07KY6QSF>

Kartox. (2014, 21 de mayo). *¿Qué tipos de cierre pueden tener las cajas de cartón?* <http://kartox.com/blog/tipos-de-cierre-cajas-carton/>

6. CALZONES ROTOS

Shutterstock. (s.f.). *Calzones rotos (prenda)*. Consultado el 30 de octubre de 2020. <https://www.shutterstock.com/es/image-photo/old-tear-man-underwear-represent-cloth-429042316>

Shutterstock. (s.f.). *Calzones rotos (alimento)*. Consultado el 30 de octubre de 2020. <https://www.shutterstock.com/es/image-photo/traditional-chilean-sweet-calzones-rotos-deepfried-1378940834>

Emilio Deik. (s.f.). *Calzones rotos*. Consultado el 30 de octubre de 2020. <https://www.emiliodeik.cl/receta/calzones-rotos>

7. CAÑAS FRITAS

Cocina delirante. (s.f.). *¿Cómo pelar una caña de azúcar de la manera correcta?* Consultado el 30 de octubre de 2020. <https://www.cocinadelirante.com/tips/como-pelar-canas-facilmente>

Bambusa.es. (s.f.). *Cañas bambú moso*. Consultado el 30 de octubre de 2020. <https://bambusa.es/producto/canas-bambu-moso/>

Zamora 24 horas. (2019, 17 de marzo). *Las recetas de la Semana Santa de Zamora: Cañas zamoranas*. <https://www.zamora24horas.com/texto-diario/mostrar/1390289/recetas-semana-santa-zamora-canas-zamoranas>

Red Aragón. (s.f.). *Cañas de Fuendejalón*. Consultado el 30 de octubre de 2020. <http://redaragon.elperiodicodearagon.com/gastronomia/recetas/default.asp?accion=mostrar&pkid=20196>

8. ALUBIAS CARILLAS

Hernández, A. (2016, 18 de abril). *Arroz con frijoles colombianos (cabeza negra)*. <https://www.recetasgratis.net/receta-de-arroz-con-frijoles-colombianos-55674.html>

Cordero, D. (2019, 11 de julio). *Guiso de frijol Castilla*. <https://cookpad.com/es/recetas/9681290-guiso-de-frijol-castilla>

DH Fundación Salud y Alimentación. *Caupí, semilla verde, preparada, cocida, escurrida*. Consultado el 30 de octubre de 2020. <https://www.diet-health.info/es/recetas/ingredientes/in/ji3179-caupi-semilla-verde-preparada-cocida-escurrida>

Azevedo, G. (2009, 3 de julio). *Feijão preferido dos nordestinos ajuda a baixar o colesterol*. <http://g1.globo.com/globoreporter/0,,MUL1215215-16619,00-FEIJAO+PREFERIDO+DOS+NORDESTINOS+AJUDA+A+BAIXAR+O+COLESTEROL.html>

Party city. (s.f.). *Antifaz para baile de máscaras de color negro con listón*. Consultado el 31 de octubre de 2020. <https://www.party-city.es/disfraces/Producto-Detalle.aspx?StockCode=MASK703>

Oktay, M. (2020, 15 de febrero). *Judío ortodoxo rechaza el premio de una organización sionista*. <https://www.aa.com.tr/es/mundo/jud%C3%ADo-ortodoxo-rechaza-el-premio-de-una-organizaci%C3%B3n-sionista-/1734558>

Noquiolites. (s.f.). *Ull*. Consultado el 31 de octubre de 2020. <https://ca.wikiquote.org/wiki/Ull>

Sierra de las Villuercas. (2017, 28 de junio). *¿Cuántos tipos de Legumbres hay? Más de lo que nos imaginamos*. <https://www.sierradelasvilluercas.com/blog/tipos-legumbres/#:~:text=Es%20muy%20parecida%20a%20las,menines%20o%20muchachitos%20con%20chaleco>.

Catalunya cunia. (s.f.). *Fesols de l'ull ros amb bacallà esqueixat*. Consultado el 31 de octubre de 2020. <https://catalunyacuina.com/guisats/fesols-lull-ros-bacalla-esqueixat>

9. CORBATAS

Amazon. (s.f.). *Shappy 3 piezas corbatas y pajarita ajustables de mascotas, perros, gatos*. Consultado el 30 de octubre de 2020. <https://www.amazon.es/Corbatas-Pajarita-Ajustables-Accesorios-Preparaci%C3%B3n/dp/B075HBF4MZ>

Cocinando con María. (2015, 6 de octubre). *Corbatas de Unquera*. <http://cocinandoconmaria.com/recetas/corbatas-de-unquera/>

10. CORONA DE ALMUDENA

Istock. (s.f.). *Corona de dibujos animados*. Consultado el 30 de octubre de 2020. <https://www.istockphoto.com/es/vector/corona-de-dibujos-animados-oro-emperador-pr%C3%ADncipe-reina-real-coronas-de-diamantes-gm1142465345-306471811>

La Juani de Ana Sevilla. (s.f.). *Corona de la Almudena*. Consultado el 30 de octubre de 2020. <https://www.juanideanasevilla.com/thermomix/corona-de-la-almudena>

Madrid 365. (2020, 5 de noviembre). *La corona de la Almudena: el dulce típico de la capital*. <https://madrid365.es/servicios/la-corona-de-la-almudena-el-dulce-tipico-de-madrid-20201105-0730/>

Okdiario. (2020, 7 de noviembre). *Receta de corona de la Almudena, un postre madrileño*. <https://okdiario.com/recetas/receta-corona-almudena-postre-madrileno-6401032>

11. CUERNOS DE MERENGUE

Sooke, A. (2019, 20 de junio). *La fabulosa historia del origen del mito del unicornio (y por qué sigue causando fascinación)*. <https://www.bbc.com/mundo/vert-cul-46765350>

123RF. (s.f.). *Retrato de oveja de carnero con grandes cuernos del espolón del frente con el cielo azul*. Consultado el 30 de octubre de 2020. https://es.123rf.com/photo_78570008_retrato-de-oveja-de-carnero-con-grandes-cuernos-del-espol%C3%B3n-del-frente-con-el-cielo-azul.html

Pastelería artesana Blanco y azul. (s.f.). *Cuerno de merengue*. Consultado el 30 de octubre de 2020. <https://www.pasteleriasblancoyazul.com/producto/cuerno-de-merengue/>

12. FLAUTAS (RELLENAS)

Musikarte. (s.f.). *Flauta dulce*. Consultado el 30 de octubre de 2020. <https://www.musikarte.net/instrumentos/flauta-dulce-hohner-9517-plastico>

Recetinas. (s.f.). *Flautas de pan con aceitunas*. Consultado el 30 de octubre de 2020. <https://recetinas.com/flautas-de-pan-con-aceitunas/>

Cocina fácil. (2019, 11 de septiembre). *Flautas de carne*. <https://www.cocinafacil.com.mx/recetas-de-comida/receta/flautas-de-carne-receta-facil-y-rapida/>

Mayte en la cocina. (2012, 10 de mayo). *Flauta de chocolate*. <https://mayteenlacocina.com/106-receta-flautas-de-chocolate/>

13. FLOR FRITA

Amazon. (s.f.). *10 bulbos de azafrán crocus*. Consultado el 30 de octubre de 2020. <https://www.amazon.com/-/es/bulbos-azafr%C3%A1n-crocus-10-bulbos-Sativus/dp/B000T9O3MS>

EcuRed. (s.f.). *Corona real*. Consultado el 30 de octubre de 2020. https://www.ecured.cu/Corona_real

Todocolección. (s.f.). *Lámpara de bronce, piezas, florón, corona, etcétera*. Consultado el 30 de octubre de 2020. <https://www.todocoleccion.net/antiguedades/lampara-bronce-piezas-floron-corona-remate-despiece~x169688854>

Olson, A. (s.f.). *Flores fritas*. Consultado el 30 de octubre de 2020. <https://canalcocina.es/receta/flores-fritas-rosette-cookies>

Vuelta y vuelta. (s.f.). *Flores extremeñas*. Consultado el 30 de octubre de 2020. <https://www.vueltayvuelta.org/2016/03/flores-extremenias.html>

Restaurante canonigos. (2014, 28 de agosto). *Florones segovianos*. <http://www.restaurantecanonigos.com/blog/2014/08/florones-segovianos/>

Mis recetas favoritas. (2010, 26 de julio). *Flores de pan*. <https://www.recetasfavoritashilmar.com/2010/07/flores-de-pan.html>

Flores de cebolla frita. (2016, 26 de enero). *Cómo hacer flores de cebolla frita*. https://www.elespanol.com/cocinillas/recetas/aperitivos-y-entrantes/20160126/hacer-flores-cebolla-frita/1000390010997_30.html

14. GAÑOTE

Abrazando palabras. (2015, 12 de marzo). *Gañote*.
<http://abrazandopalabras1.blogspot.com/2015/03/ganote.html>

De rechupete. (s.f.). *Gañotes de Ubrique*. Consultado el 30 de octubre de 2020.
<https://www.recetasderechupete.com/ganotes-de-ubrique-postre-de-semana-santa/9606/>

La repostería de Miguel. (2013, 24 de marzo). *Gañotes de Semana Santa*.
<http://www.lareposteriademiguel.com/2013/03/ganotes-de-semana-santa.html>

15. GRANIZADO

Onda cero. (s.f.). *Una enorme granizada sorprende Málaga*. Consultado el 30 de octubre de 2020. https://www.ondacero.es/emisoras/andalucia/malaga/audios-podcast/mas-de-uno/una-enorme-granizada-sorprende-a-malaga_202001235e295fc80cf203e42fe8096a.html

Okdiario. (2019, 26 de julio). *Granizado de té rojo*. <https://okdiario.com/recetas/receta-granizado-te-rojo-4413910>

Vendival. (2014, 7 de julio). *7 pasos para preparar un buen granizado de café*.
<https://www.vendival.com/como-preparar-cafe-granizado/>

16. HOJUELAS

Mi Europa sabe a Mediterráneo. (2017, 24 de agosto). *Un ejemplo de repostería de Provenza: 'oreillettes' provenzales*.
<http://mieuropasabeamediterraneo.com/oreillettes-provenzales/>

Alvarez, N. (2013, 11 de julio). *Orelletes, dulces típicos de Ibiza*.
<https://www.ibizaspain.es/cultura-y-tradiciones/orelletes-dulces-tipicos-de-ibiza/>

De rechupete. (s.f.). *Orejas de carnaval*. Consultado el 30 de octubre de 2020.
<https://www.recetasderechupete.com/orejas-carnaval-orellas-entroido-postre-paso-paso/3086/>

Guatemala.com. (2020, 11 de agosto). *Receta para hacer hojuelas guatemaltecas*.
<https://aprende.guatemala.com/cultura-guatemalteca/cocina/receta-hojuelas-guatemaltecas/>

Mitre. (2020, 1 de mayo). *Secreciones detrás de las orejas: qué las produce y cómo se soluciona*. <https://radiomitre.cienradios.com/secreciones-detras-de-las-orejas-que-las-produce-y-como-se-soluciona/>

Mobot. (s.f.). *Posición de las hojas*. Consultado el 30 de octubre de 2020.
<http://www.mobot.org/MOBOT/research/paramo/glosario.shtml>

17. HUESOS DE SANTO

Cerebriti. (s.f.). *Huesos de la mano*. Consultado el 30 de octubre de 2020. <https://www.cerebriti.com/juegos-de-ciencias/huesos-de-la-mano--los-carpos->

El pan de los pobres. (2020, 19 de marzo). San José. <https://www.elpandelospobres.com/san-jose-19-de-marzo>

Penelo, L. (2019, 11 de enero). *Huesos de santo*. <https://www.lavanguardia.com/comer/recetas/20191101/471288628122/huesos-de-santo-dia-todos-los-santos-dulce-tradicional.html>

18. OREJA DE MAR

Carlos Capel, J. (2015, 28 de mayo). *Las orejas de mar gallegas*. https://elpais.com/elpais/2015/05/28/gastronotas_de_capel/1432831757_143283.html

Caballero, J. (2017, 2 de enero). *Abalón, el molusco más caro del mundo que se cría en A Coruña*. <https://www.expansion.com/fueradeserie/gastro/2016/12/29/585cfec7ca474125398b4580.html>

Quintero, M. (2020, 5 de junio). *¿Es posible crear órganos que puedan ser impresos en 3D dentro del cuerpo?* <https://www.tekcrispy.com/2020/06/05/organos-impresos-3d-dentro-cuerpo/>

Gálvez, O. (2018, 21 de diciembre). *Las "orejas de mar" o "abalón rojo"*. https://www.mnhn.gob.cl/613/w3-article-89224.html?_noredirect=1#:~:text=En%20Sudam%C3%A9rica%20no%20existe%20en,los%20que%20se%20ubican%20entre

Rodríguez, F. (2019, 17 de junio). *Orejas de mar: de Galicia a Sudáfrica*. <https://fitopasion.com/2019/06/orejas-de-mar-de-galicia-a-sudafrica.html>

19. PALMERAS

123RF. (s.f.). *Palmeras tropicales con hojas verdes y cocos de nuevo cielo azul*. Consultado el 31 de octubre de 2020. https://es.123rf.com/photo_83885486_palmeras-tropicales-con-hojas-verdes-y-cocos-de-nuevo-cielo-azul-ilustraci%C3%B3n-vectorial.html

Ray ban. (s.f.). *Aviator clásico*. Consultado el 31 de octubre de 2020. <https://www.ray-ban.com/spain/gafas-de-sol/RB3025%20UNISEX%200043-aviator%20classic-oro/805289602057>

Receta venezolana.com. (s.f.). *Receta de Palmeritas*. Consultado el 31 de octubre de 2020. <https://recetavenezolana.com/palmeritas/>

VelSid. (2020, 10 de marzo). *Receta de palmeras, cómo hacer palmeritas de hojaldre crujientes*. <https://gastronomiaycia.republica.com/2020/03/10/receta-de-palmeras-como-hacer-palmeritas-de-hojaldre-crujientes/>

20. BERLINESA

Diario vasco. (2016, 19 de mayo). *La berlinesa, un bollo que traspasa fronteras*. [http://guiagastronomika.diariovasco.com/noticias/berlinesa-bollo-que-traspasa-fronteras-](http://guiagastronomika.diariovasco.com/noticias/berlinesa-bollo-que-traspasa-fronteras-201605191303.php#:~:text=Su%20origen%20est%C3%A1%20en%20Alemania,en%20muchos%20pa%C3%ADses%20del%20mundo.&text=En%20este%20mismo%20sentido%2C%20las,en%20muchas%20localidades%20de%20Gipuzkoa)

[201605191303.php#:~:text=Su%20origen%20est%C3%A1%20en%20Alemania,en%20muchos%20pa%C3%ADses%20del%20mundo.&text=En%20este%20mismo%20sentido%2C%20las,en%20muchas%20localidades%20de%20Gipuzkoa](http://guiagastronomika.diariovasco.com/noticias/berlinesa-bollo-que-traspasa-fronteras-201605191303.php#:~:text=Su%20origen%20est%C3%A1%20en%20Alemania,en%20muchos%20pa%C3%ADses%20del%20mundo.&text=En%20este%20mismo%20sentido%2C%20las,en%20muchas%20localidades%20de%20Gipuzkoa)

El rincón de casa el caminero. (2017, 5 de marzo). *Berlinesas, berlinas, bolas de fraile, bombas*. <https://casaelcaminero.blogspot.com/2017/03/hace-mucho-tiempo-que-tenia-ganas-de.html>

Ardá, R. (2015, 23 de abril). *Berlinesas, bombas o bolas de fraile*. <https://www.velocidadcuchara.com/berlinesas-bombas-bolas-fraile-thermomix/>

La gaditana, G. (2020, 12 de octubre). *Bombas o Bambas fritas (berlinesas)*. <https://cookpad.com/es/recetas/13832278-bombas-o-bambas-fritas-berlinesas>

Inés Rodríguez, C. (2017, 26 de enero). *Bolitas de queso fritas*. <https://www.recetasgratis.net/receta-de-bolitas-de-queso-fritas-60307.html>

Brito, Y. (2012, 14 de marzo). *Bolas de plátano*. <https://cocinayrecetas.hola.com/cocinamestiza/20120314/bolas-de-platano/>

Valdivia, R. (2019, 26 de marzo). *Amarillo por color*. <http://www.scoresportmagazine.com/curiosidades/amarillo-por-color/>

Bandera de.net. (s.f.). *Bandera de Alemania*. Consultado el 31 de octubre de 2020. <https://banderade.net/alemania/>

Redacción Tiempo de San Juan, El país. (2017, 26 de noviembre). *Vigilantes y bolas de fraile: el secreto detrás del nombre de las facturas*. <https://www.tiempodesanjuan.com/elpais/2017/11/26/vigilantes-bolas-fraile-secreto-detras-nombre-facturas-198177.html>

Treon, R. (2017, 17 de noviembre). *¿Por qué los pasteles en Argentina son "armas" de propaganda anarquista?* <https://www.bbc.com/mundo/vert-tra-41989045>

123RF. (s.f.). *Ilustración de un fraile franciscano en un fondo blanco*. Consultado el 31 de octubre de 2020. https://es.123rf.com/photo_14161866_ilustraci%C3%B3n-de-un-fraile-franciscano-en-un-fondo-blanco.html

Postres originales. (2014, 4 de diciembre). *Francia – tronco de Navidad*. <https://postresoriginales.com/francia-tronco-de-navidad/>

21. PEPINO DE MAR

Nadia. (s.f.). *Sandwiches de queso crema y pepino: ¡para niños!* Consultado el 31 de octubre de 2020. <https://www.vix.com/es/imj/gourmet/2011/08/29/sandwiches-de-queso-crema-y-pepino-para-ninos>

Efe, Pekín. (2018, 8 de agosto). *La ola de calor mata a millones de pepinos de mar, un plato de lujo en China.* <https://www.lavanguardia.com/vida/20180808/451249400116/ola-calor-mata-millones-pepinos-mar-plato-lujo-china.html>

Carlos Capel, José. (2020, 14 de enero). *Pepinos de mar, el extraño lujo marino.* https://elpais.com/elpais/2020/01/11/gastronotas_de_capel/1578739779_316312.html

Como peces.com. (2016, 1 de noviembre). *El pepino de mar: manjar de la muerte.* <https://comopeces.com/index.php/2016/11/01/el-pepino-de-mar-manjar-de-la-muerte/>

Pescaderías coruñesas. (s.f.). *Espardeñas.* Consultado el 31 de octubre de 2020. <https://www.pescaderiascorunesas.es/mariscos/espardeña#:~:text=Tambi%C3%A9n%20llamada%20Pepino%20de%20mar,los%20fondos%20formados%20por%20pedras.>

Ayuso, M. (s.f.). *Así utilizan el pepino de mar en la gastronomía china: un alimento de lujo que nada tiene que ver con nuestras espardeñas.* Consultado el 31 de octubre de 2020. <https://www.directoalpaladar.com/actualidad-1/asi-utilizan-pepino-mar-gastronomia-china-alimento-lujo-que-nada-tiene-que-ver-nuestras-espardeñas>

22. PIEDRECICAS DEL CALVARIO

Definición de. (s.f.). *Calvario.* Consultado el 31 de octubre de 2020. <https://definicion.de/calvario/>

123RF. (s.f.). *Una cama de grava y piedras pequeñas.* Consultado el 31 de octubre de 2020. https://es.123rf.com/photo_5271555_una-cama-de-grava-y-piedras-peque%C3%B1as.html

Isabel Chocolates artesanos. (s.f.). *Piedrecicas del Calvario: dulce típico de Aragón.* Consultado el 31 de octubre de 2020. <https://chocolatesartesanosisabel.com/dulce-tipico-de-aragon/>

Deposit photos. (s.f.). *Sobre incendios forestales.* Consultado el 31 de octubre de 2020. <https://sp.depositphotos.com/stock-photos/incendio-forestal.html>

23. QUEIMADA

Del Pozo, A. (s.f.). *Queimada gallega.* Consultado el 31 de octubre de 2020. <https://www.pozoparasibaritas.es/2019/10/queimada-gallega.html>

Pazladeando. (s.f.) *Queimada y conxuro para la noche de San Juan*. Consultado el 31 de octubre de 2020. <https://pazladeando.es/queimada-y-conxuro-para-la-noche-de-san-juan>

Cocinillas. (s.f.). *La queimada gallega + Exconxuro*. Consultado el 31 de octubre de 2020. <http://cocinillas.obesia.com/index.php/bebidas/270-la-queimada-gallega-exconxuro>

24. QUESILLO

Excelencias gourmet. (2019, 27 de marzo). *12 curiosidades sobre el queso que todo turófilo debe conocer*. <https://www.excelenciasgourmet.com/es/curiosidades/12-curiosidades-sobre-el-queso-que-todo-turofilo-debe-conocer>

F-Novoa, R. (2019, 8 de mayo). *Un queso español: el más caro del mundo y de la historia*. https://www.abc.es/sumum/gastronomia-gourmet/abci-queso-espanol-mas-caro-mundo-y-historia-201905080938_noticia.html

Gorecetas. (2020, 25 de abril). *Quesillo venezolano*. <https://gorecetas.pro/receta-quesillo-venezolano/>

Dopico, A. (s.f.). *Quesillo*. Consultado el 31 de octubre de 2020. <https://canalcocina.es/receta/quesillo>

La octava isla. (s.f.). *Flan vs quesillo, ¿son el mismo postre?* Consultado el 31 de octubre de 2020. <http://www.la8ctavaisla.com/flan-quesillo>

25. ROSQUILLA

Sargento. (2010, 12 de octubre). *¿Homero tenía razón? ¿El universo tiene forma de rosquilla?*. https://www.taringa.net/+humor/homero-tenia-razon-el-universo-tiene-forma-de-rosquil_13tzyo

Nessie's Bakery. (2017, 8 de mayo). *Rosquillas de San Isidro: Tontas, de Santa Clara y Listas*. <https://www.youtube.com/watch?v=0eFxxrPP510&app=desktop>

El arriero maragato. (2019, 12 de junio). *El origen de las rosquillas*. <https://elarrieromaragato.com/el-origen-de-las-rosquillas/>

26. SANGRÍA

Hemomadrid. (s.f.). *Sangrías terapéuticas*. Consultado el 31 de octubre de 2020. <https://www.hemomadrid.com/servicios/sangria/>

Okdiario. (2018, 1 de octubre). *Sangría de cava*. <https://okdiario.com/recetas/sangria-cava-3178454>.

Blog Esah. (2018, 13 de septiembre). *Sangría blanca*. <https://www.estudiahosteleria.com/blog/enologia-cocteleria/receta-como-hacer-sangria-blanca>

¡Hola! Cocina. (s.f.). *Sangría clásica*. Consultado el 31 de octubre de 2020. <https://www.hola.com/cocina/recetas/20200514167988/receta-sangria-clasica/>

La Actualidad. (2018, 24 de enero). *Cada maestrillo tiene su receta particular para realizar la cuerva*. <https://www.la-actualidad.com/articulo/01242018/cada-maestrillo-tiene-su-receta-particular-para-realizar-la-cuerva/>

27. TEJAS Y CIGARRILLOS

Lirola, C. (2020, 4 de septiembre). *Tipos de tejas, sus características y colocaciones*. <https://www.autopromotores.com/tipos-de-tejas/>

El diario de misiones. (2020, 17 de abril). *Cuarentena al cigarrillo, al acopio y al FET*. <https://www.primeraedicion.com.ar/nota/100262597/cuarentena-al-cigarrillo-al-acopio-y-al-fet/>

Cocinatis. (s.f.). *Tejas de almendra crujientes*. Consultado el 31 de octubre de 2020. <https://www.cocinatis.com/receta/tejas-de-almendra-crujientes>

Arguiñano, E. (s.f.). *Tejas y cigarrillos*. Consultado el 31 de octubre de 2020. <https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/postres/tejas-cigarrillos-23263.html>

28. TOCINILLO DEL CIELO

Farmidable directo del productor. (s.f.). *Tocino de cerdo*. Consultado el 31 de octubre de 2020. <https://www.farmidable.es/carne/1412-tocino-cerdo-1-kg.html>

UP. (2017, 8 de septiembre). *¿De qué parte del cerdo es el tocino?* <http://restauranteventapazo.es/parte-del-cerdo-tocino/>

Oteiza, B. (s.f.). *Tocino de cielo con coulis de frambuesa*. <https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/postres/tocino-cielo-coulis-frambuesa-31265.html>

Ana en la cocina. (2011, 26 de abril). *Tocinillo de cielo*. <https://menorcana.com/2011/04/tocinillo-de-cielo/>

Luis Solanilla, J. (2019, 14 de enero). *¿Cuál es el origen del tocino de cielo?* <https://www.heraldo.es/noticias/ocio-cultura/2019/01/14/cual-origen-del-tocino-cielo-1287147-1361024.html>

29. TOSTONES

El Bable. (2010, 29 de agosto). *El Tostón ó cuando el dinero valía*. <http://vamonosalbable.blogspot.com/2010/08/el-toston-o-cuando-el-dinero-valia.html>

Sandra. (s.f.). *Tostones versión light – inspiración cubana*. Consultado el 31 de octubre de 2020. <https://www.acueducto2.com/historia-del-cochinillo/74383>

María. (2019, 13 de abril). *Tostones saludables sin freír y acompañados de guacamole*. <https://www.saboreanda.com/2019/04/13/tostones-saludables-sin-freir-y-acompanados-de-guacamole/>

Recetinas. (s.f.). *Tostones rellenos de jamón*. Consultado el 31 de octubre de 2020. <https://recetinas.com/tostones-rellenos-de-jamon/> <https://recetinas.com/tostones-rellenos-de-jamon/>

Canal cocina. (s.f.). *Patacones rellenos*. Consultado el 31 de octubre de 2020. <https://canalcocina.es/receta/patacon-relleno>

Excelencias gourmet. (2019, 1 de agosto). *El patacón más grande del mundo se elaborará en Panamá*. <https://www.excelenciasgourmet.com/es/noticias-gourmet/el-patacon-mas-grande-del-mundo-se-elaborara-en-panama>

Receta venezolana.com. (s.f.). *Patacón relleno*. Consultado el 31 de octubre de 2020. <https://recetavenezolana.com/patacon-relleno/>

30. TRENZAS

Brenda Sánchez, A. (2020, 21 de mayo). *Trenza dragón: el peinado que debes practicar si tienes el pelo largo (o corto)*. <https://culturacolectiva.com/moda/como-hacer-una-trenza-dragon-pasos>

Gobierno de Aragón. (s.f.). *Trenza de Almudévar*. Consultado el 31 de octubre de 2020. http://www.calial.es/producto-trenza_de_almudevar-15

Recetas del señor. (s.f.). *Trenza de hojaldre salada de jamón york y queso*. Consultado el 31 de octubre de 2020. <https://recetasdecocina.elmundo.es/2020/03/trenza-hojaldre-salada-jamon-york-queso.html>

Okdiario. (2018, 12 de marzo). *Trenza de hojaldre y chocolate*. <https://okdiario.com/recetas/trenza-hojaldre-chocolate-1950584>

31. TRUFAS

Bailly, S. (2020, 24 de enero). *Las complejas redes de la trufa*. <https://www.investigacionyciencia.es/noticias/las-complejas-redes-de-la-trufa-18275>

Expo gourmet. (s.f.). *Trufas de chocolate*. Consultado el 31 de octubre de 2020. <https://www.expob2b.es/es/n-/19959/postres-clasicos-trufas-de-chocolate>

Lectura. (s.f.). *Bombones de trufa*. Consultado el 31 de octubre de 2020. https://www.lecturas.com/recetas/bombones-trufa_2716.html/2

Recetas venezolanas.com. (s.f.). *Trufas de café*. Consultado el 31 de octubre de 2020. <https://recetavenezolana.com/trufas-de-cafe/>

32. YEMAS DE SANTA TERESA

El sitio Avícola. (2015, 10 de noviembre). *El fraccionamiento de la yema revoluciona las aplicaciones del huevo*. <https://www.elsitioavicola.com/articulos/2790/el-fraccionamiento-de-la-yema-revoluciona-las-aplicaciones-del-huevo/>

Demos la vuelta al día. (2017, 7 de junio). *Yemas de Santa Teresa*. <https://www.demoslavueltaaldia.com/receta/yemas-de-santa-teresa>

Serrano, M. (2016, 13 de septiembre). *Yemas de Santa Teresa*. <https://www.alcartaparados.es/yemas-de-santa-teresa/>