

Déborah López

GASTRONOMÍA  
S.XX



*A finales del siglo XIX y principios del XX surge el período llamado la Belle Epoque.*

*Es un período en el que se concentran grandes chefs -como Auguste Escoffier-, maîtres, y prestigiosos restaurantes.*



*París sigue siendo el referente, la capital gastronómica del mundo.*



*En la España de principios de siglo, la influencia francesa era notable, muchos de los menús ofrecidos en la corte de Alfonso XIII estaban redactados en francés y las elaboraciones que se ofrecían eran, en su mayoría, de influencia francesa.*

*Cabe resaltar el pollo, entonces un ingrediente de lujo, aparece en muchas minutas como uno de los platos más apreciados, normalmente asado.*

La industrialización y el estilo de vida cosmopolita y más práctico de la clase burguesa llevan a una simplificación de la cocina.



A classic French landscape painting by Claude Monet, showing a bridge over a river in a town. The scene is framed by tall, thin trees on the left and a cluster of buildings on the right. In the background, a large, misty mountain range rises against a bright sky.

En el campo, se  
mantiene la cocina  
popular francesa.



PARA ESTE MOMENTO  
YA EXISTEN MUCHAS  
FIGURAS COCINERO-  
PROPIETARIO, CON GRAN  
AUTONOMÍA, Y  
POSIBILIDADES DE  
EVOLUCIÓN.

ALGUNOS PROFESIONALES A PESAR DE SUS ORIGENES MODESTOS  
CONSIGUEN DESARROLLAR PROYECTOS MUY AMBICIOSOS.







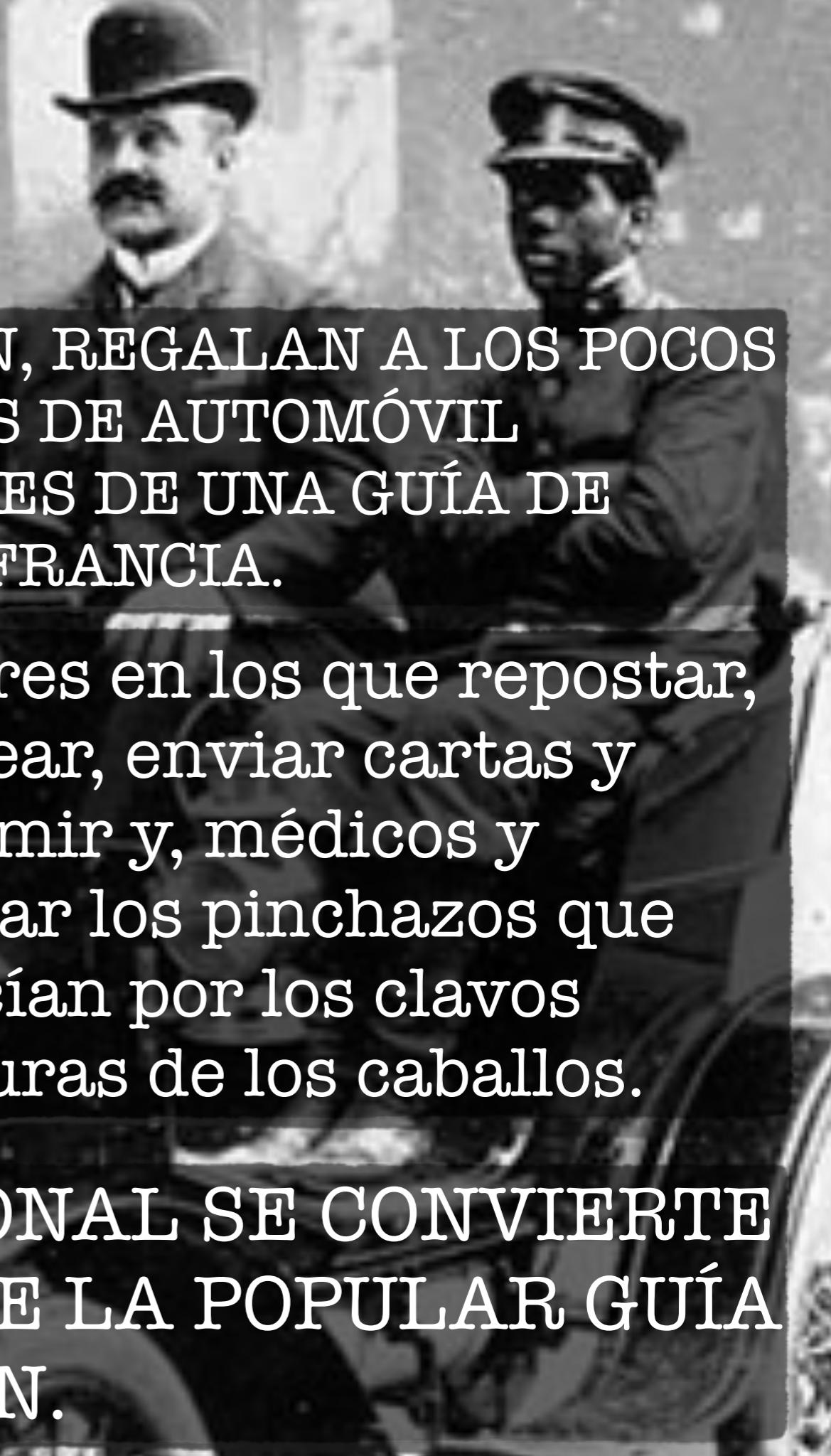
EN EL AÑO 1900 SE  
CELEBRA LA  
EXPOSICIÓN  
UNIVERSAL DE  
PARÍS

EN ESTE EVENTO MICHELÍN  
PRESENTA SUS NOVEDOSOS  
NEUMÁTICOS CON CÁMARA.

COMO PARTE DE ESTA PROMOCIÓN, REGALAN A LOS POCOS  
ASISTENTES POSEEDORES DE AUTOMÓVIL  
CUATROCIENTOS EJEMPLARES DE UNA GUÍA DE  
CARRETERAS DE FRANCIA.

Recoge planos, distancias, lugares en los que repostar,  
reparar el vehículo, telefonear, enviar cartas y  
telegramas, comer y dormir y, médicos y  
principalmente, donde reparar los pinchazos que  
frecuentemente se producían por los clavos  
desprendidos de las herraduras de los caballos.

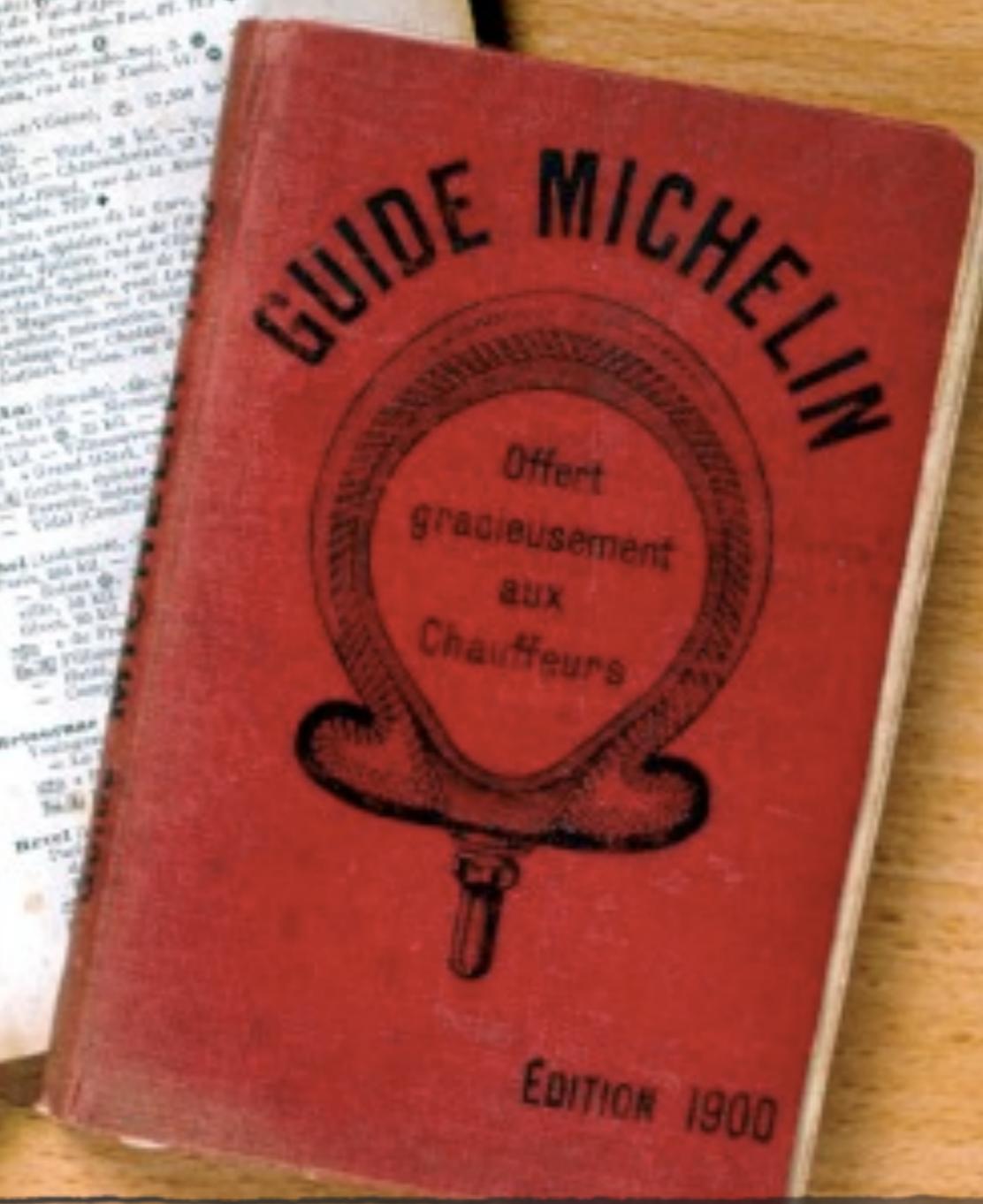
ESTE MATERIAL PROMOCIONAL SE CONVIERTE  
EN LA PRIMERA EDICIÓN DE LA POPULAR GUÍA  
MICHELÍN.



*Poco después, esta guía, con el nombre de la marca de neumáticos, fue profesionalizándose y dando información más exhaustiva de los servicios de hoteles y restaurantes.*



*Comenzó su clasificación con estrellas y se convirtió en una auténtica guía gastronómica que se extendió a otros países; simplemente, figurar en dicha guía representaba estar dentro de una élite de hoteles y de restaurantes.*



EDITION 1900

**BRITISH** *Arctocephalus galapagoensis* **BRITISH** *Arctocephalus galapagoensis*



Pronto, editan Guías Michelín, en otros países.

A partir de 1920 se citan restaurantes, se elimina la publicidad exterior y se comercializan.

Desde 1950 una segunda generación de Guías Michelín, con la portada roja, cumple la misma función de servicio al viajero, y aconseja en la elección de hoteles y restaurantes.

La guía la elaboran Inspectores propios anónimos.

*Las estrellas de buena mesa indican tres especialidades culinarias que pueden orientar al viajero en su elección:*

★ Tres estrellas: “una de las mejores mesas justifica el viaje” Cocina del más alto nivel, generalmente excepcional. Hay excelentes vinos, el servicio es impecable, marco elegante...su precio es costoso.

★ Dos estrellas: “Mesa excelente, vale la pena desviarse”. Especialidades y vinos selectos. Precio en proporción.

★ Una estrella: “Muy buena mesa en su categoría”.

*La estrella indica una buena etapa en su itinerario.*

Pero no es comparable la estrella de un establecimiento de lujo, de precios altos, con la de un establecimiento más sencillo en el que a precios razonables, se sirve también una comida de calidad.

*En la actualidad puede decirse que estos son los dos distintivos más prestigiosos que existen en el sector.*

The  
S.Pellegrino  
World's  
50 Best  
Restaurants.





The MICHELIN Guide

# New York City RESTAURANTS

A pesar de ser una guía turística, los reconocimientos que otorga son muy valorados por los propietarios de restaurantes y por los chefs.

Se le reconoce como uno de los mejores medios para obtener reconocimiento internacional.

Por eso, los personajes que mencionaremos adelante, luchan constantemente por obtener y mantener sus reconocimientos Michelín.





La Primera Guerra Mundial,  
marca un nuevo ritmo para todo.



La necesidad de abastecer de alimento a grandes cantidades de personas supone un gran avance en conservación, logística conservación de alimentos.

# GRANDES AVANCES EN LA INDUSTRIA ALIMENTARIA



SE MEJORA LA TÉCNICA DE LAS CONSERVAS Y SE POPULARIZAN LAS SOPAS DE TOMATE Y DE GUISANTES.



*El desarrollo de la industria alimentaria especialmente en el ámbito de las conservas y los precocinados, la multiplicación de los puntos de venta. (los supermercados) sientan las bases para que hoy en día, podamos disponer de productos de cualquier parte del mundo en buenas condiciones.*



**Los adelantos tecnológicos surgen uno detrás de otro, la generalización de la conservación por frío en los ámbitos profesionales y domésticos, la minipímer, la cocción al vacío, los robots de cocina, las cocinas eléctricas, de inducción, etc. son elementos que, día a día, van modificando la organización y la estructura de la cocina.**



**La historia de la KitchenAid** comienza en **1908** cuando el ingeniero del estado de Ohio de los Estados Unidos de America, **Herbert Johnston** tuvo su primera idea y puso su ingenio a trabajar en la creación de la **primera batidora comercial**, tras observar como un panadero realizaba manualmente con una cuchara de hierro la mezcla de la masa para realizar pan y lo laborioso que resultaba. Fue entonces cuando decidió fabricar una batidora amasadora que permitiese mejorar el trabajo tan duro del panadero. En **1914**, lanzó el **primer modelo de batidora**, el "**Hobart Model H**", el cual fue un éxito rotundo. Este modelo **tenía una capacidad de 75 litros**.

En **1915** las principales cadenas de panaderías empiezan a adquirir esta nueva maquina y gracias a ella cambió la vida de los panaderos, haciéndole más fácil las tareas de mezclado y amasado de la masa.

En **1917** toda la flota de la Marina de los Estados Unidos ya contaba con esta batidora, así como en muchas panaderías comerciales.

En **1918** tras el final de la Primera Guerra Mundial, Jonhston puso todo su genio para trabajar en el desarrollo de una versión mas pequeña y que realizase las mismas funciones para que todos los hogares pudiesen disfrutar de un modelo domestico igual de eficaz que el que ya había popularizado. Sus prioridades eran fabricar una **batidora doméstica** con materiales de la mejor calidad existente, un funcionamiento mecánico muy fiable, y atractivo diseño exterior.

En **1919** cuando culminó su sueño y por fin su **batidora doméstica estaba terminada**.



MIXING HAS NEVER  
BEEN SO EASY!



KitchenAid®

*Vintage Collection*



Mixer 3000



Prolifera, por demanda creciente de la sociedad de comienzos de siglo XX, el consumo de cerveza.

1906  
RED  
VINTAGE

La Colorada

RED VENTAJA RECOMIENDA EL CONSUMO RESPONSABLE ADIC. 4% VOL.

Hay cosas que no deberíamos perder.

Se empieza a elaborar esta bebida y poco a poco va desplazando a las habituales bebidas, como el vino.

La mejora de los sistemas de refrigeración cambia los gustos de la población española, debido en parte a una nueva oferta de bebidas refrigeradas, cervezas industriales y refrescos.

CERVEZAS DE LA FABRICA  
LACRUZ DEL CAMPO SEVILLA

DEPOSITO en MADRID  
CALLE SEVILLA 2.

**HIJOS DE  
C.MAHOU**



**FABRICA  
DE HIELO  
CERVEZAS  
Y MALTA**

**mahou**  
*dás*

SABOR ORIGINAL

**mahou**  
*dás*

SABOR ORIGINAL



Men,  
Women  
and  
Children  
all  
healthy  
and  
happy  
and all  
drinking  
*Coca-Cola*

WHY?



Because  
of its  
Delightful  
Flavor  
and  
BENEFICIAL  
Results

# COCA-COLA



1886

1900s (first labels)

1900s

1940s



Coke  
Coke



1950s-60s

1960s (wave is introduced)

1985 (new Coke)

1987



1990s



2000s



2009 - TODAY

1899

1900

1915

1916

1957

1986



Have a Coke



En 1912 se abre el primer “**Automat**” en Nueva York, establecimiento de comida rápida, que ofrecía comida por medio de un sistema de insertar monedas.



*Después de la II Guerra Mundial, se empieza a usar el término fast food, mientras se multiplicaban los establecimientos Howard Johnson's, que ofrecían servicios de comida rápidos y baratos a viajeros y transportistas en ruta, y los establecimientos drive through, tan de moda en la sociedad americana en los años cuarenta.*

NO HAY GRANDES AVANCES EN LA  
COCINA DE EUROPA, CONTINUAN  
LAS TENDENCIAS DE LA BELLE  
ÉPOQUE EN EL PERÍODO  
ENTREGUERRAS.



DESPUÉS DE LA SEGUNDA GUERRA  
MUNDIAL SE PRODUCE EL PRIMER  
MOVIMIENTO VANGUARDISTA  
GASTRONÓMICO CONTEMPORÁNEO:  
*LA NOUVELLE CUISINE.*



**La cocina europea se ha debatido siempre entre dos extremos: la puesta en valor de la tradición, que comprende el retorno a la simplicidad de las cocinas regionales y locales y la innovación.**



En la historia de todas las cocinas occidentales existe una oscilación entre la cocina artificiosa, que cuando llega a sus máximas complicaciones experimenta un brusco retorno a la simplicidad.

Si consideramos todos estos elementos, es natural que sobreviniera el movimiento que se llamado la Nouvelle Cuisine.

## ESTE MOVIMIENTO SUPONE EL ORIGEN DE “LA REVOLUCIÓN”.

Toma este nombre para reafirmar su ruptura con la cuisine clasique, (vigente hasta el momento), de la Belle Epoque, abanderada por las figuras de Carême y Escoffier.



Es la cocina de referencia el  
último cuarto del siglo XX en  
Europa, y marcará las pautas  
de la cocina contemporánea.

# NOUVELLE CUISINE



*Considerada la gran revolución dentro de la cocina . Se fragua en Francia después de la II Guerra Mundial, gracias al trabajo del cocinero Paul Bocuse, basándose en las consideraciones de sus predecesores, los grandes chefs de entonces, para los cuales trabajó, André Pic, Alexandre Dumaine, y especialmente Alexandre Point, que buscaban una reacción a la Cuisine Classique, adaptando la cocina a las necesidades de los tiempos que corrían entonces, simplificando las técnicas, e integrando los descubrimientos en materia de dietética y nutrición. (fue Point quien lo guió sobre las buenas técnicas y sabores puliendo sus conocimientos); por haber sufrido escasez en tiempos de guerra, aprendió a aprovechar al máximo la nobleza del producto.*

La nouvelle cuisine se produce como una revolución en la cocina: deja de lado las elaboraciones con exceso de grasa, demasiado sofisticadas e indigestas, y busca lo natural, la simplicidad, la preocupación por la dietética.

Se establecen los principios de la frescura de los alimentos, ligeros aderezos y sencillez en las formas de cocción; se destierran las ligazones con harina, los excesos de grasas y las mezclas pesadas.

Esta corriente gastronómica, nueva ética en la cocina, línea de trabajo o marketing de la cocina francesa, fue promovida por los críticos Henry Gault y Christian Millau para relanzar la cocina de la mano de jóvenes chefs.

En 1969 sacan la revista gastronómica Gault&Millau y en 1972 la Guide Gault&Millau, tanto o más prestigiosa que la Michelin, aunque centrada en el ámbito francófono.

El abanderado de la nouvelle cuisine fue Paul Bocuse, que sigue los postulados de los verdaderos pioneros de esta revolución: André Pic, Alexandre Dumaine y sobre todo Fernand Point.





Hasta ahora, los platos llegaban al comedor en fuentes y era el camarero o el propio comensal quien pasaba los alimentos al plato.

Esto cambió cuando los cocineros vieron que podían aplicar su personalidad a los alimentos emplatando directamente en el plato en el que el comensal iba a degustarlos.

Parece ser que los primeros en realizar el servicio emplatado fueron los hermanos Pierre y Jean Troisgros cuando, en 1966, emplearon platos de 32 cm de diámetro para presentar su salmón a las acederas y el entrecôte de buey.

Y es Michel Gerard en 1967 quien impone el servicio emplatado, a esto se suman nuevas invenciones de platos por parte de cocineros que rompen con las reglas de la edad de oro de la gastronomía francesa, Michel Guérard, Joël Robuchon, Roger Verger, Michel Bras, Alain Chapel, Alain Ducasse, Pierre Gaignair, Loiseau, Marc Veyrat, etc. llevan el gran cambio en la cocina hasta nuestros días.

Su cocina es de gran ejecución técnica, maximizando sabores en montajes sencillos.

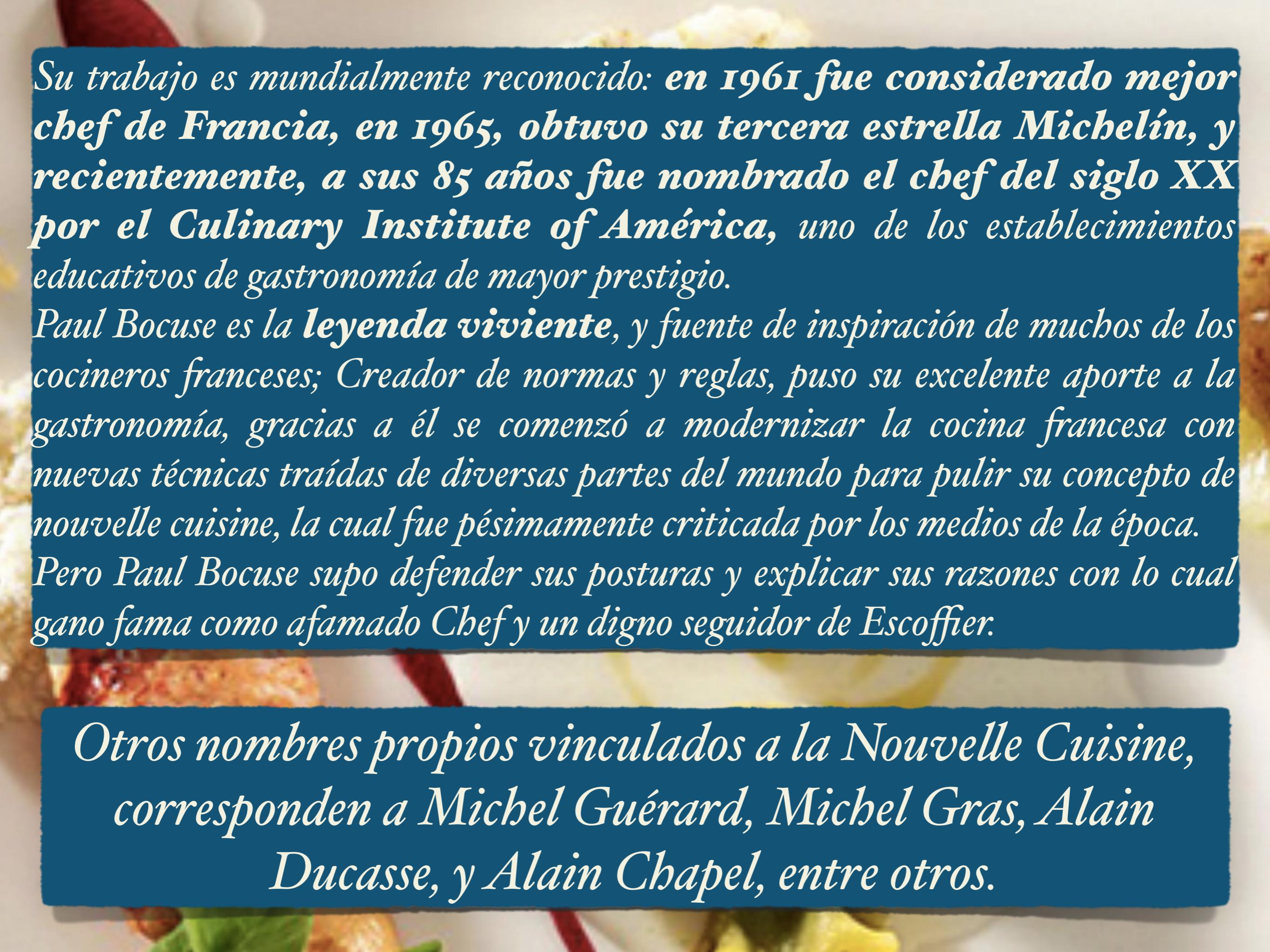
Las principales características que destacan:

- Presentación y atractivo visual.
- Servicio emplatado desde la cocina: el trabajo del personal de sala, es mucho menos entrometido.
- Todas las elaboraciones se aligeran: platos simples, pero elegantes, y sabores puros.



*Con mas de 70 años como chef y un restaurante tres estrellas Michelin, Paul Bocuse actualmente recorre el mundo difundiendo su ideología y continua supervisando su restaurant y sus brasseries. Este gran chef mantiene su enorme orgullo por la cocina francesa defendiendo a los antiguos maestros y enseñando a quienes darán su aporte futuro.*





*Su trabajo es mundialmente reconocido: en 1961 fue considerado mejor chef de Francia, en 1965, obtuvo su tercera estrella Michelin, y recientemente, a sus 85 años fue nombrado el chef del siglo XX por el Culinary Institute of América, uno de los establecimientos educativos de gastronomía de mayor prestigio.*

*Paul Bocuse es la leyenda viviente, y fuente de inspiración de muchos de los cocineros franceses; Creador de normas y reglas, puso su excelente aporte a la gastronomía, gracias a él se comenzó a modernizar la cocina francesa con nuevas técnicas traídas de diversas partes del mundo para pulir su concepto de nouvelle cuisine, la cual fue pésimamente criticada por los medios de la época. Pero Paul Bocuse supo defender sus posturas y explicar sus razones con lo cual gano fama como afamado Chef y un digno seguidor de Escoffier.*

*Otros nombres propios vinculados a la Nouvelle Cuisine, corresponden a Michel Guérard, Michel Gras, Alain Ducasse, y Alain Chapel, entre otros.*



Paul Bocuse

**Paul Bocuse** Chef francés, fundador de la nouvelle cuisine. A partir de 1959 hizo famoso mundialmente el antiguo restaurante familiar. Con tres estrellas de la Guía Michelin (1961, 1962 y 1965), el local renovado, L'Auberge Paul Bocuse, se caracteriza por ofrecer una cocina natural en combinación con la dietética. Es el primero de su profesión que ha sido distinguido con la Legión de Honor (1975). Entre sus libros destaca La cuisine du marché 1976.

A los 16 años, entra como aprendiz con Claude Maret, en el Restaurant de la Soierie de Lyon, donde aprende los misterios del **abasto y el mercado negro**, necesarios durante la Segunda Guerra Mundial.

A 18 años, se enroló voluntariamente en la Resistencia del General Charles De Gaulle. Se incorporó a la 1<sup>a</sup> Brigada Libre. Herido en Alsacia, se sumó a los estadounidenses, participando en el desfile de la Victoria de París en 1945.

A su vuelta a Lyon continúa su aprendizaje con Eugénie Brazier (3 estrellas Michelín en 1933, célebre cocinera lyonesa), con quien, además de cocinar, trabaja de jardinero, ganadero y haciendo labores de mantenimiento.

Trabajó después en Lucas Carton, un prestigioso restaurante en la Plaza de la Madeleine, en el distrito octavo de París, con el chef Gaston Richard, con quien forja una sólida amistad con sus compañeros los hermanos Troisgros, Pierre y Jean.

En los años 50 los tres amigos formaron equipo en el prestigioso restaurante La Pyramide de Vienne, cerca de Lyon, donde aprendieron los refinamientos culinarios de los chefs **Fernand Point** y Paul Mercier gracias a la generosidad de este último, un personaje fuera de lo común.

En 1961 Paul Bocuse es elegido mejor cocinero de Francia y obtiene su primera Estrella Michelín.

En 1962 reforma el restaurante familiar, obteniendo la segunda estrella Michelín.

1965 es el año de su consagración, con la tercera estrella Michelín que corona el considerable trabajo realizado. Pero cuando parecía haber llegado al cenit, deberá renunciar al nombre de Bocuse, pues, en 1921, su abuelo paterno había vendido una tienda con el nombre, por lo que no podía usar el nombre "Bocuse" en su local, por lo que renuncia al apellido y rebautiza el local bajo el nombre de "Paul Bocuse".

En 1975 es galardonado con la Legión de Honor de manos del entonces presidente Valéry Giscard d'Estaing en el Elíseo. Para la ocasión creó su hoy célebre "Sopa de trufas Valéry Giscard d'Estaing".

En 1987 creó el concurso culinario mundial Bocuse d'Or.

En 1989 Gault-Millau lo nombró "Cocinero del siglo". Es considerado también el "Papa de la Cocina".

En 1995 la escultura de Daniel Druet convirtió a Paul Bocuse en el primer Chef que entró en el museo Grévin de París.

El 30 de marzo de 2010 Paul Bocuse es nombrado el Chef del Siglo por el Culinary Institute of America, la escuela de cocina más importante de los Estados Unidos.

*Paul Bocuse escribe su libro “la cocina de mercado” e introdujo las normas que debían seguirse para esa nueva orientación en la cocina.*

GASTRONOMÍA

PAUL BOCUSE  
**LA COCINA  
DEL MERCADO**

*Los recetas más sencillas de la Nouvelle Cuisine*

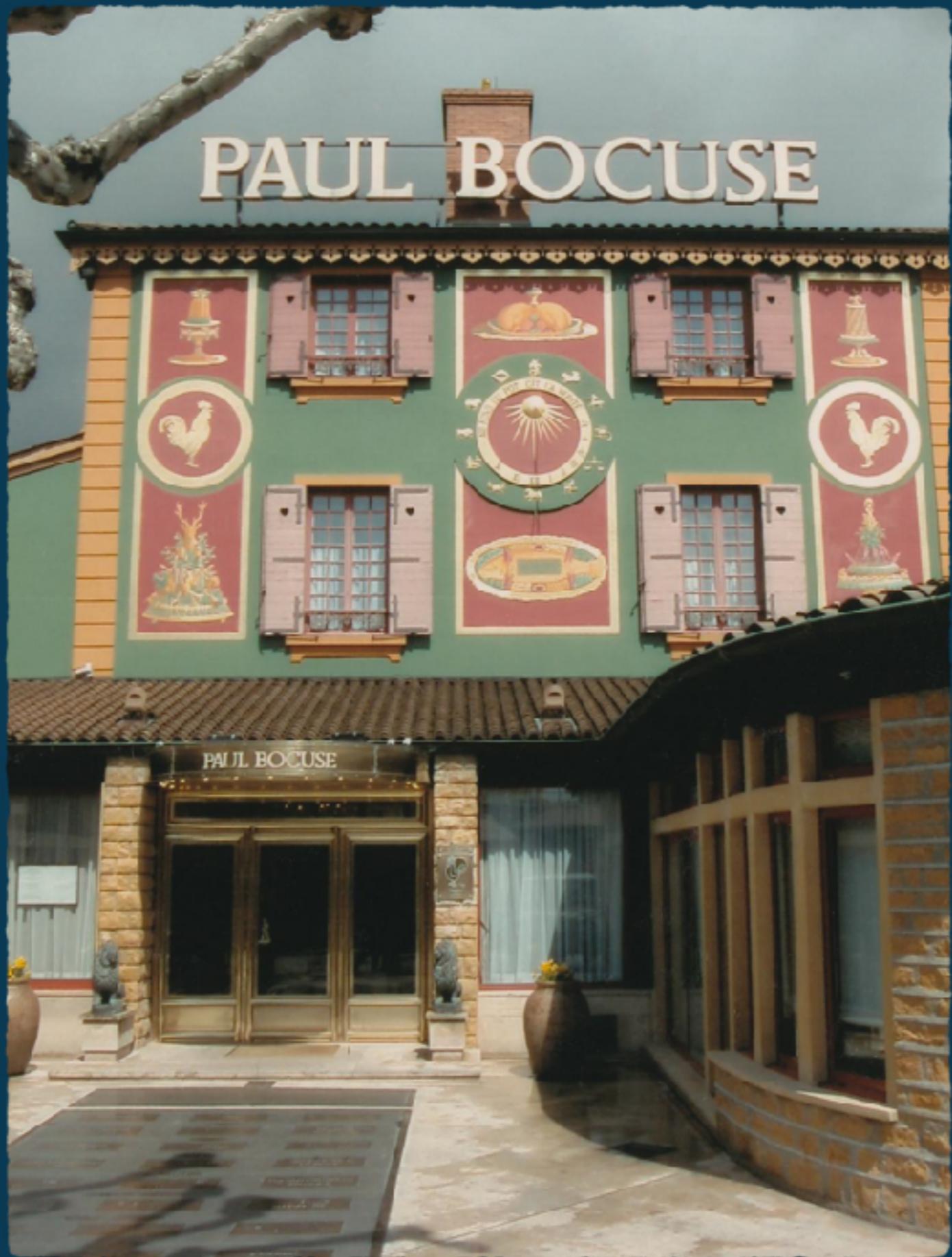


booket

*Ademas, posee un concurso a su nombre, (**El Bocuse d'Or**) y su propia escuela de cocina.*

*Anualmente, convoca el Bocusse d'Or, concurso culinario de mayor reconocimiento para profesionales a nivel mundial, en el cual se miden 24 países.*





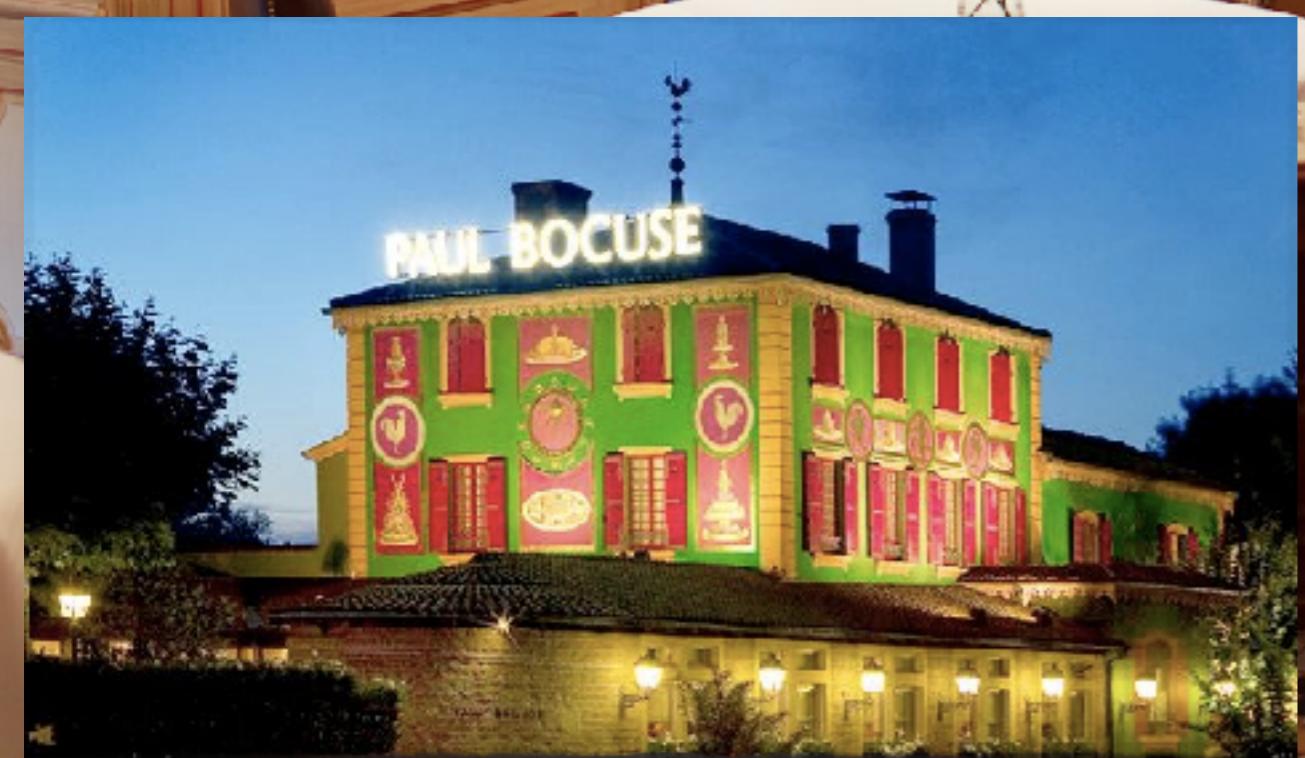
*El principal restaurante de Paul Bocuse es el lujoso L'Auberge du Pont de Collonges, cerca de Lyon, que durante décadas ha servido menús tradicionales.*

*También opera una cadena de braserías en Lyon, Le Nord, L'Est, Le Sud y L'Ouest, cada una de las cuales está especializada en distintos aspectos de la cocina francesa.*

## ***Contribución a la cocina francesa***

*Bocuse ha formado a muchos famosos chefs. Uno de sus estudiantes fue Eckart Witzigmann, el primer chef alemán en recibir las diecisésis estrellas Michelín.*

*Desde 1987, considera el Bocuse de Oro el premio más prestigioso para chefs de todo el mundo, y en ocasiones ha sido visto como el campeonato mundial no oficial de chefs.*



*De sus muchas elaboraciones insignia, podemos mencionar:*

*La clásica  
longaniza de cerdo  
de Lyon envuelta y  
cocida en pan  
brioche. Una  
especialidad  
regional  
acompañada solo  
por salsa de carne*





*El pescado rouget (pargo) con escamas de patata.  
Este fue el inicio de carnes con valor agregado.  
Servido con salsa Nantua (de crustáceos)*

*La sopa de trufas negras.  
Una generosa cuota  
de tuber  
melanosporum  
cubierta por masa de  
boja.*

*Al momento de  
servir el comensal  
rompe la cubierta  
dejando escapar  
todos los aromas  
 contenidos.*







PAUL BOCUSE

PAUL BOCUSE



# Paul Bocuse's L'Auberge



PAUL BOCUSE

Paul Bocuse









Lametise

*La nouvelle cuisine se difunde con gran rapidez y se convierte en referencia gastronómica del último cuarto de siglo XX, y constituye la base de los nuevos movimientos gastronómicos que van a aflorar en pleno siglo XXI.*

*Existe un debate sobre si se ha abandonado o no la nouvelle cuisine; muchas de sus características, especialmente, la preferencia de los sabores frescos, servidos en platos ligeros, fueron asimiladas por las principales corrientes de la cocina de restaurante*

*Su influencia en la alta cocina, incluso en los restaurantes populares, es muy fuerte, pero ya no se ve como una cocina revolucionaria: en eso la ha reemplazado la **cocina molecular, o tecnoemocional**.*

*Esta revolución, pasó a ser vista como una moda, a la que muchos cocineros faltos de base se apuntaron rápidamente, confundiéndola con una manera de tomarle el pelo al cliente, sirviendo combinaciones extravagantes de alimentos, en raciones minúsculas, lo que hizo recelar al público de los establecimientos que se colocaban la etiqueta.*



## EMPLATADOS

## CREATIVIDAD

## TÉCNICAS DE COCCIÓN

## RELAJAMIENTO DE FORMAS

## EQUILIBRIO DIETÉTICO

*Los principios básicos de la Nouvelle Cuisine tienen su continuidad en los movimientos culinarios posteriores.*

## TAMAÑO DE LAS RACIONES

# **COCINA MODERNA**

*Se habla de cocina moderna, en contraposición a una cocina de gustos antinaturales y falta de técnicas de base.*

*La cocina moderna se basa en los siguientes puntos:*

- La **imaginación**, lo que da pie a realizar elaboraciones nuevas con los productos de siempre, basada en las técnicas de siempre, con el dominio de las técnicas básicas.*
- Las **innovaciones tecnológicas**, técnicas de frío, hornos de convención-vapor, el envasado al vacío, los silpats, los robots de cocina y muchos utensilios más que facilitan las elaboraciones y conservaciones.*
- La **cocina de mercado**, volver a los productos de la tierra, en la mejor época de su sazón, sin desdeñar aquellos que gracias al transporte y conservación llegan en perfectas condiciones y complementan la oferta de mercado.*
- La **profesionalización**, el conocimiento de la dietética y **nutrición**, sumando al conocimiento de los productos, su tratamiento los métodos de cocinado, que llevan sin duda al éxito.*
- La primacía del **producto** original, basado en sistemas de cocinado sencillos que no alteren su sabor original, reducción de las cocciones, para preservar aromas, sabores y texturas, que cada cosa sepa a lo que sepa.*
- Aligerar las comidas reduciendo excesos, espesantes, sustituir las salsas por jugos o fumets condimentar lo justo.*
- Las frutas y las verduras, protagonistas, por su variedad de **sabores, aromas y colores**, para combinarse con todo tipo de postres, ensaladas, guarniciones, etc.*
- Las **bebidas** también han tenido su revolución; los vinos jóvenes, ligeros afrutados, combinan muy bien con esta comida, y sustituyen al cóctel clásico de aperitivo, pero un gran reserva seguirá siendo la joya de la corona de la bodega de un restaurante.*
- La influencia oriental ha llevado a las elaboraciones cuidadosamente **emplatadas** en la cocina, con diferentes texturas, colores y sabores, complementándose de manera armónica.*
- Aparición de **menús largos y estrechos**, de influencia oriental, donde en pequeñas cantidades, se puede degustar más platos de la carta, el menú degustación.*

# **DIFERENCIAS ENTRE NOUVELLE CUISINE Y COCINA MODERNA**

*Son la misma cosa, en diferentes períodos de tiempo.*

*La nouvelle cuisine marcó la línea a seguir y los que siguieron el camino correcto supieron hacer una cocina moderna.*

*Lo que posteriormente se llamó cocina moderna, fue el camino seguido y perfeccionado por las líneas básicas que trazó la nouvelle cuisine bien entendida.*

# *Las normas de la nouvelle cuisine según Paul Bocuse se resumen en estos puntos:*

- Los alimentos al ser cocinados, deberán conservar siempre el sabor que les es propio.
- Nunca se piensa el menú por adelantado, se acude al mercado cada mañana, y se confecciona la carta en función de lo que allí se haya encontrado, simplificándola, aligerando menús.
- Mentalízate: ya no hacen falta esos fondos, esas salsas, esos adobos, o cualquier forma de macerado excesivamente recargado, que antes se consideraban imprescindibles, y desde luego, se eliminan los espesantes.
- La simplificación de los alimentos repercute en los tiempos de cocción: el pescado debe servirse en el punto en que la parte de su carne en contacto con la espina quede ligeramente rosada, y las verduras al diente.
- No se puede cocinar bien si no se pone en ello el corazón, pensar en el comensal con amor.

***De hecho, estas son las características de la nouvelle cuisine:***

- Aligerar los platos, simplificando las técnicas, predominando la cocción al vapor, en seco, y con poca grasa.
- Se busca la esencia del sabor y el punto de cocción más adecuado a cada alimento.
- Se tiene en cuenta el valor nutricional de las elaboraciones, de manera que el cocinero o la cocinera deben tener conocimientos de los componentes de los alimentos.
- Se disminuye la ración, y se da mucha importancia a la presentación del plato, ya que estimula el sentido de la vista.
- Se aligera el contenido de la carta, que se adapta a los productos de mercado.
- Se aplican nuevas tecnologías y se renuevan las técnicas de cocción.
- El servicio emplatado sustituye a las elaboraciones complejas a vista del cliente.
- Sin embargo, el mayor valor de este movimiento es la creatividad, que el cocinero transmite en cada elaboración, dando un nuevo valor añadido al plato y marcando su estilo personal.

*Mientras tanto, en España*

La Revolución rusa, la 1<sup>a</sup> Guerra Mundial, la Guerra Civil española y la 2<sup>a</sup> Guerra Mundial dieron un mazazo al desarrollo de la cocina.

El comienzo de siglo XX es convulso desde el principio:  
-las postguerra hispano-estadounidense, (pérdida de las últimas colonias en el mundo y hace que existan tensiones económico-políticas).

-Crisis agraria prolongada.  
-Desastre de Annual durante la guerra del Rif en el norte de África.

-Mucha inestabilidad política, que desemboca en la Guerra Civil.

Esta situación afectó al abastecimiento y a la economía española.

La migración interior de españoles buscando trabajo e iniciando el éxodo rural contribuyen a la expansión interior de la cocina española y de sus recetas.



*Algunas preparaciones se hicieron populares debido a la escasez de alimentos; en las zonas rurales eran típicas una gachas elaboradas con la harina que se obtiene de la almorta.*

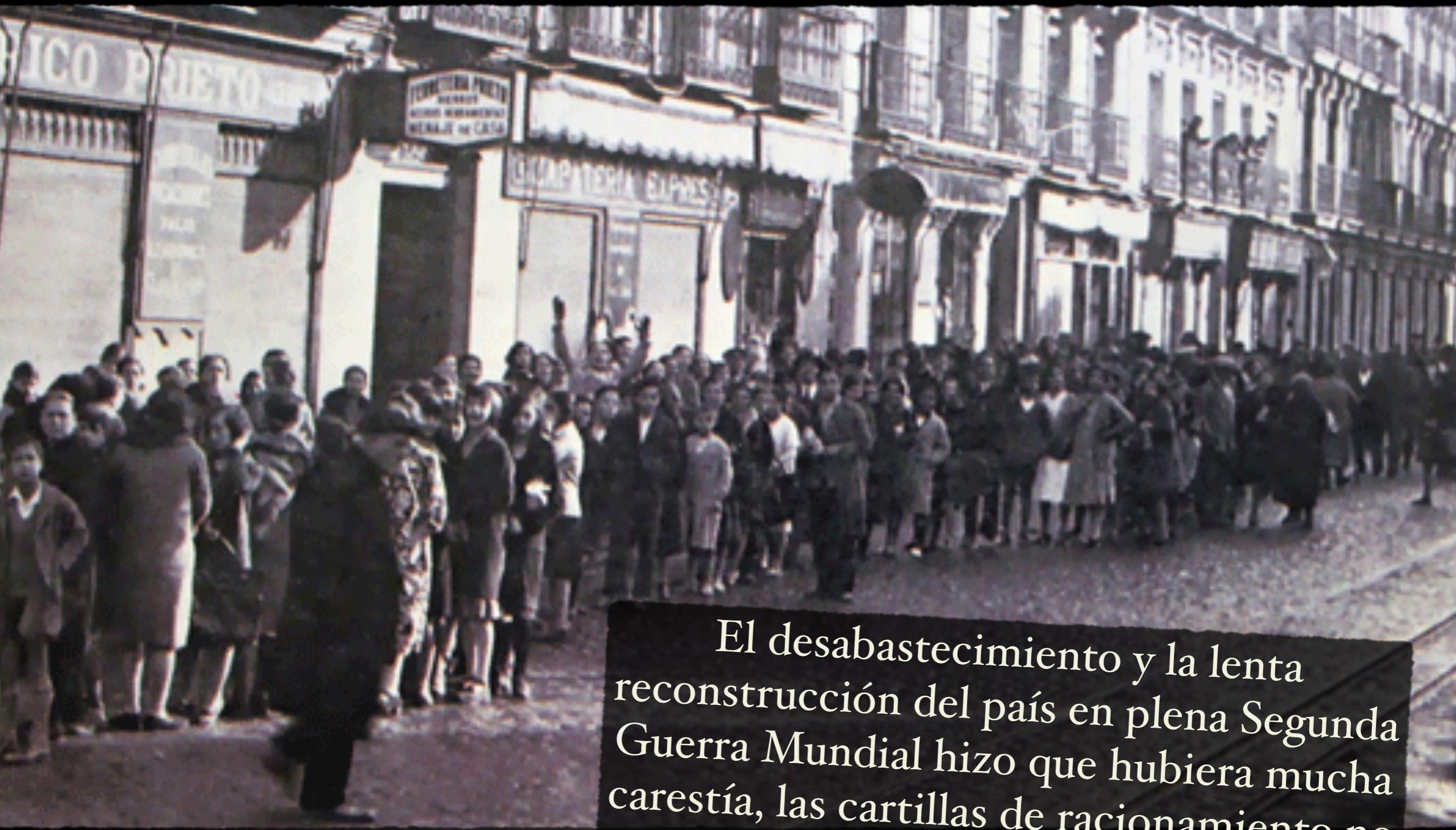
*El exclusivo consumo de harinas de almorta hizo que entre 1940 y 1943 se produjera una intoxicación generalizada a lo largo del territorio debida al latirismo, intoxicación que afectó a más de mil personas hasta que el doctor Jiménez Díaz diera con la causa.*

En España, se crearon las cartillas de racionamiento para el abastecimiento de la población, aparte de lo miserable de las raciones, el racionamiento contribuyó a la generalización del aceite y del arroz que, en ciertos momentos, junto con pan, membrillo, un terroso chocolate, etc. entró a formar parte de la asignación que se otorgaba a la población.

Antes de eso, en gran parte de España, se cocinaba con tocino o con manteca de cerdo, lo mismo ocurría con el arroz cuyo consumo solo estaba generalizado en el área mediterránea.



1214	PAN o HARINA	1214	PAN o HARINA
1214	T E	1214	T E
1214	24 Mayo 52	1214	24 Mayo 52
1214	29 Mayo 52	1214	29 Mayo 52
1214	T E	1214	T E
1214	PAN o HARINA	1214	PAN o HARINA
1214	T E	1214	T E
1214	26 Mayo 52	1214	26 Mayo 52



El desabastecimiento y la lenta reconstrucción del país en plena Segunda Guerra Mundial hizo que hubiera mucha carestía, las cartillas de racionamiento no desaparecieron hasta 1945.

ESTADO ESPAÑOL

COMISARIA GENERAL

DE  
ABASTECIMIENTOS Y TRANSPORTES

CARTILLA INDIVIDUAL  
DE  
RACIONAMIENTO

Serie - 0

104180



Serie SA

Semana 26

SA

ARROZ

SA

Junio 52

Serie SA

Semana 25

SA

ARROZ

SA

Junio 52

Serie SA

Primer  
semestre 52

VARIOS

57

Serie SA

Semana 26

SA

AZUCAR

SA

Junio 52

Semana 25

SA

AZUCAR

SA

Junio 52

Primer  
semestre 52

VARIOS

56

Serie SA

Semana 26

SA

ACEITE

SA

Junio 52

Semana 25

SA

ACEITE

SA

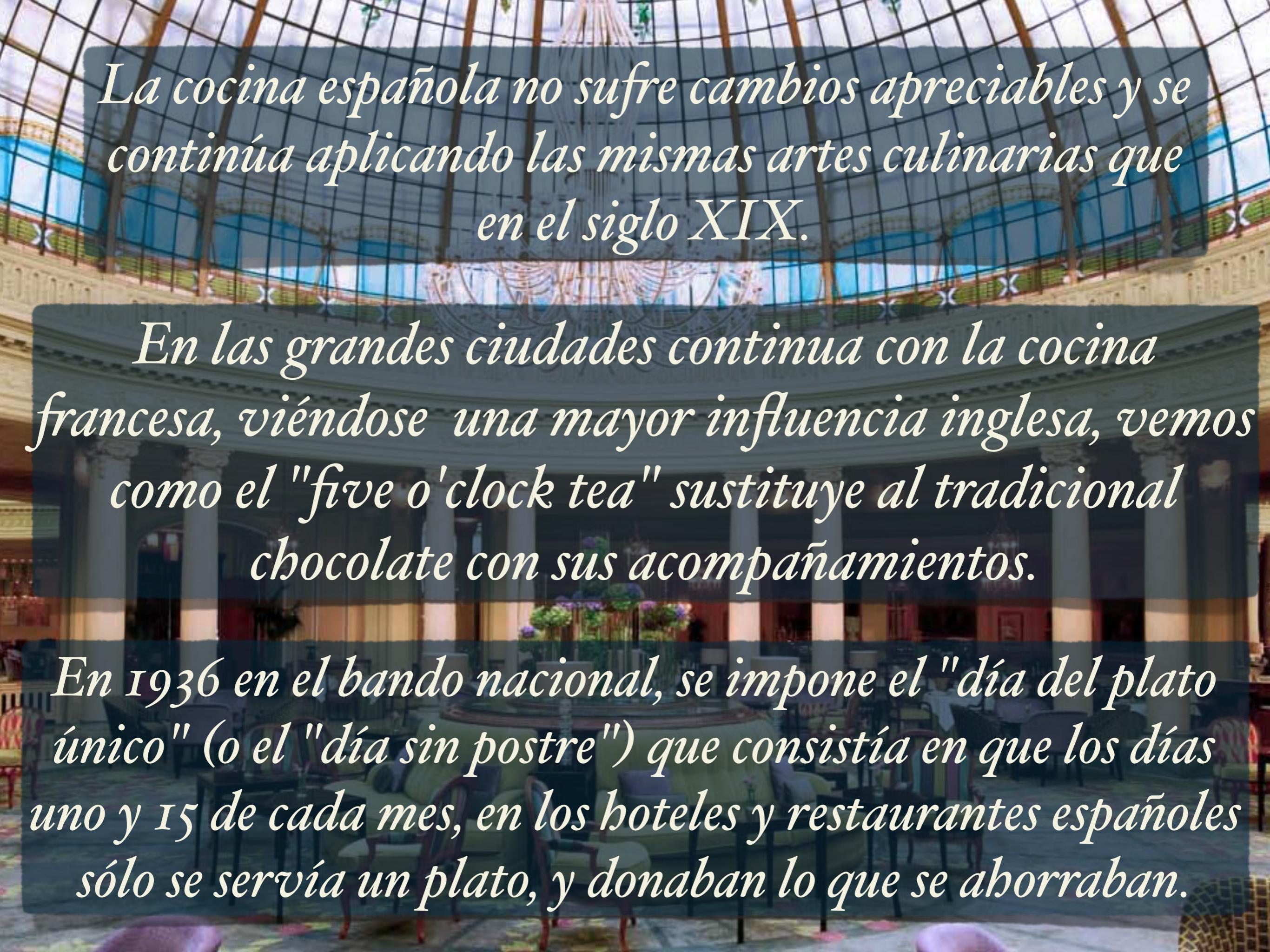
Junio 52

Primer  
semestre 52

VARIOS

55

Serie SA



*La cocina española no sufre cambios apreciables y se continúa aplicando las mismas artes culinarias que en el siglo XIX.*

*En las grandes ciudades continua con la cocina francesa, viéndose una mayor influencia inglesa, vemos como el "five o'clock tea" sustituye al tradicional chocolate con sus acompañamientos.*

*En 1936 en el bando nacional, se impone el "día del plato único" (o el "día sin postre") que consistía en que los días uno y 15 de cada mes, en los hoteles y restaurantes españoles sólo se servía un plato, y donaban lo que se ahorraban.*

## MINISTERIO DE LA GOBERNACIÓN

JUNTA PROVINCIAL DE BENEFICENCIA

«PLATO ÚNICO» Y «DÍA SIN POSTRE»

BARCELONA

## POBLACIÓN

Barcelona

N.º 1 RICHA

Sesión

105  
466

## RICA RESGUARDO PARA EL SUSCRIPCIÓN

Apellidos

Calle, Rosellón

Nombre

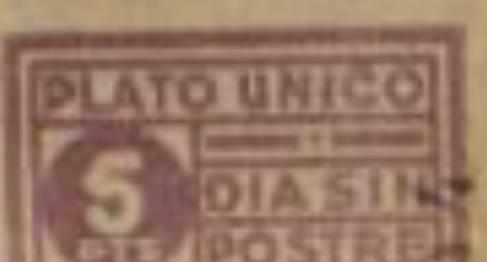
N.º 246

Piso 3º

Cuota  
Mensual

Plas. 10'-

Vea las instrucciones al dorso

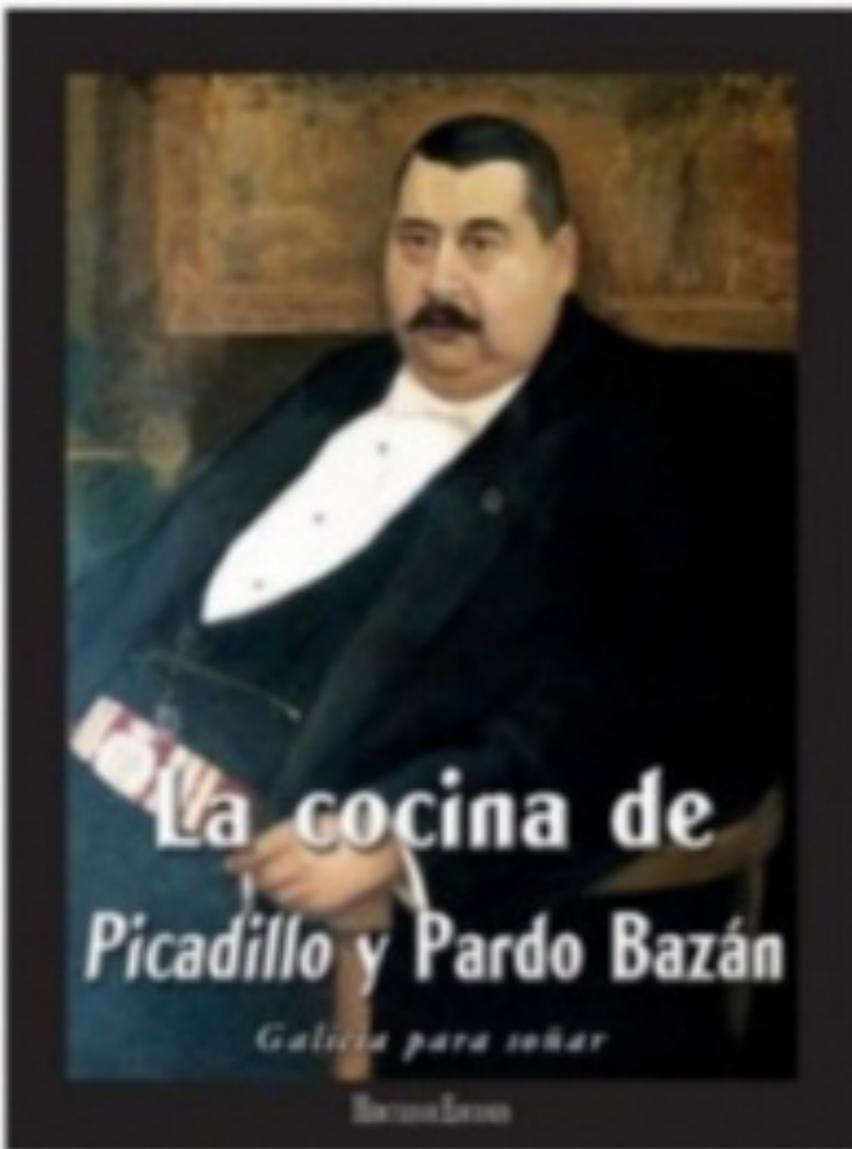




*Los grandes hoteles fueron a menos, los balnearios, con suerte, son utilizados por la seguridad social, y una gran parte de la población se sumió en la pobreza.*

*Publicar un libro de cocina en una época en la que el ingrediente común era el hambre no parecía oportuno.*

*Aun así, el gran cocinero catalán Ignacio Doménech publicó al finalizar la guerra Cocina de recursos, donde aparecían recetas imaginativas para alargar y aprovechar los escasos recursos con los que podía contarse.*

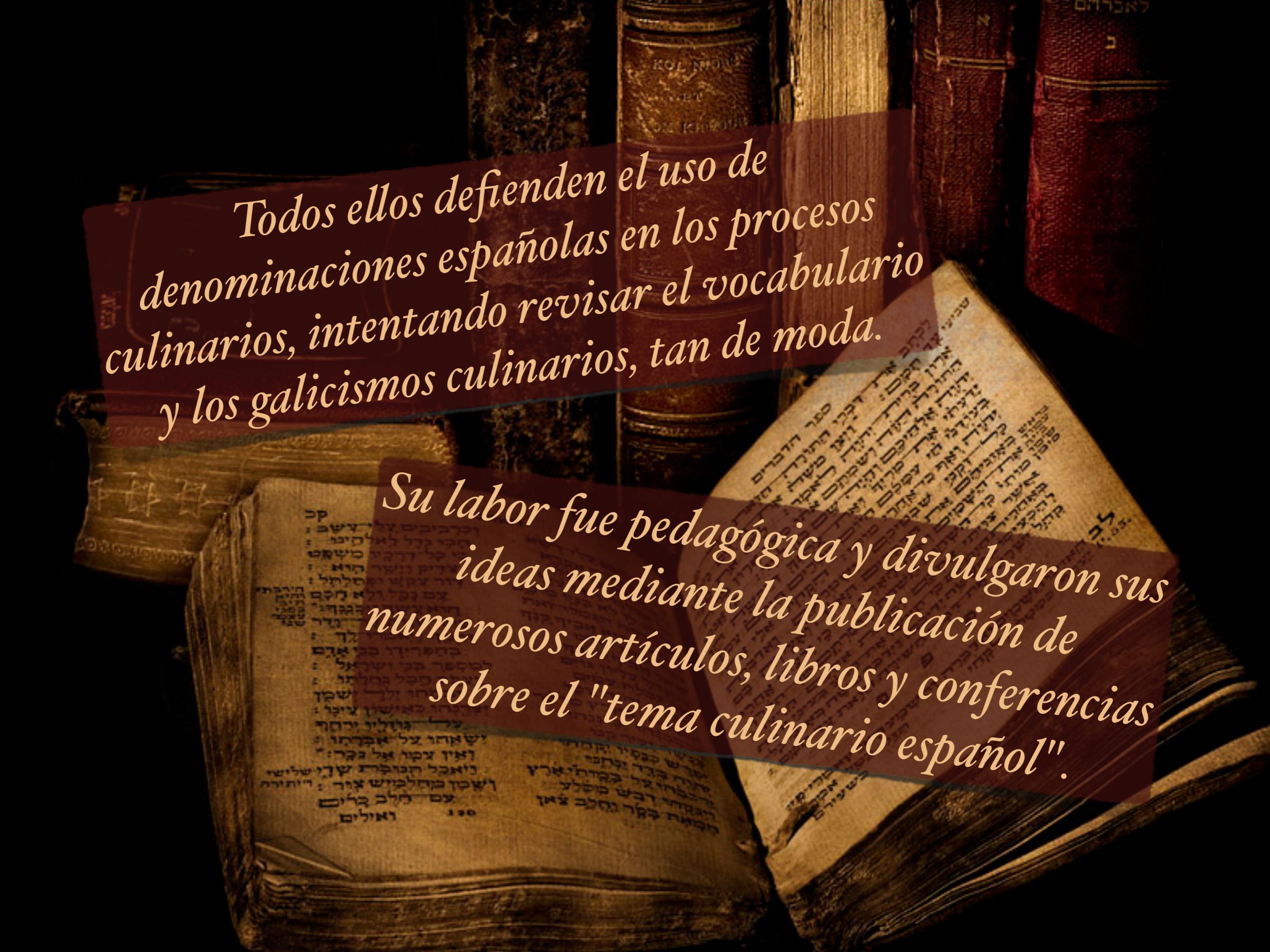


*A finales del siglo XIX, surge la generación del 27 gastronómica, es decir, un grupo de periodistas y escritores, que empiezan a recopilar, redactar, y publicar recetas y técnicas, creando una identidad desconocida hasta el momento, considerada, por ellos, mezcla de las costumbres de los pueblos que aquí dejaron su huella, y las profundas raíces religiosas, dando lugar a una cocina tradicional española, que como concepto culinario, evoluciona hasta alcanzar una personalidad propia dentro de su diversidad.*

*Los cocineros españoles de comienzos de siglo XX siguen las recetas descritas en «El Practicón» de Ángel Muro cuando tratan de la cocina española, esta obra fue popular y llegó a tener cerca de 34 ediciones en el período que va de 1894 a 1928.*

*Emilia Pardo Bazán en 1903 resulta ser la primera mujer que escribe un recetario de cocina española titulado: «La cocina española antigua», con prólogo del doctor Gregorio Marañón. Seguida en 1933 de la publicación de “La cocina completa”, por la Marquesa de Parabere e incluso una de las primeras historias de la gastronomía.*

*Otros cocineros y divulgadores inspirados en los escritores culinarios de finales del siglo XIX destacan con nuevos temas y estudios, como fueron Teodoro Bardají Mas (autor de "La cocina de ellas" e "Índice culinario") e Ignacio Doménech que dan lugar a estudios detallados, y recetarios completos que tratan la cocina española en todas sus regiones.*



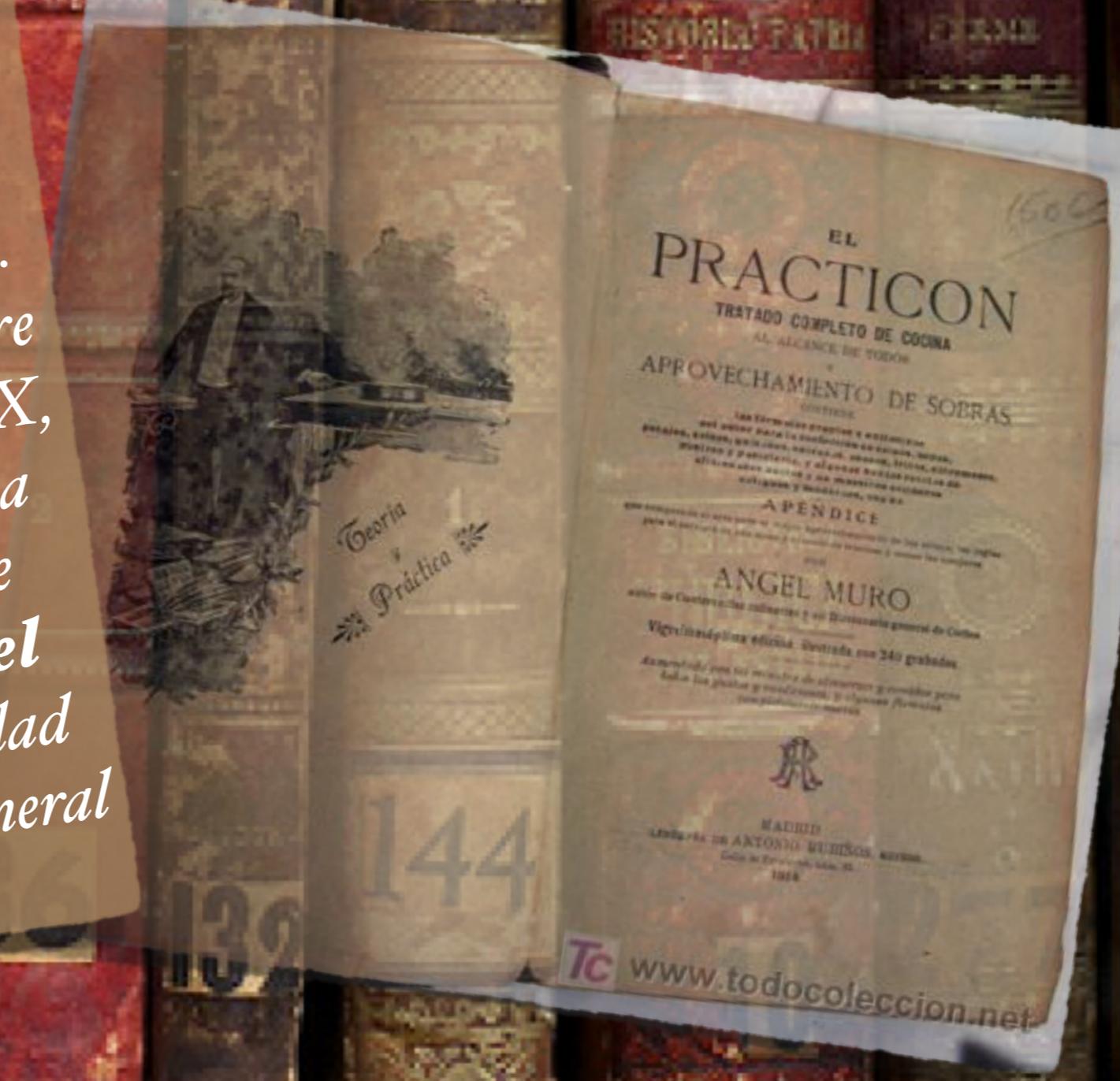
*Todos ellos defienden el uso de denominaciones españolas en los procesos culinarios, intentando revisar el vocabulario y los galicismos culinarios, tan de moda.*

*Su labor fue pedagógica y divulgaron sus ideas mediante la publicación de numerosos artículos, libros y conferencias sobre el "tema culinario español".*

*El libro fue muy popular a comienzos del siglo XX ya que logró tener cerca de 34 ediciones de la obra en el período que va de 1894 a 1928.*

*Cayó en desuso a comienzos de la década de los 1930 para volverse a publicar en nuevas reediciones a mediados de la década de 1980.*

**El Practicón** es un libro de cocina publicado en 1894, y se subtitulaba Tratado completo de cocina al alcance de todos y aprovechamiento de sobras. Se trata de una de las pocas obras sobre cocina española a finales del siglo XIX, y contiene numerosos recetarios de la cocina popular de la España de ese tiempo. El autor del libro es Ángel Muro, que publicó con anterioridad (en el año 1892) el Diccionario General de cocina.



# **LA COCINA ESPAÑOLA ANTIGUA**

(Emilia Pardo Bazán, 1903).

*“Cada nación tiene el deber de conservar lo que la diferencia”*

*Su recetario no es exhaustivo, pues en palabras de la autora, muchas cocineros guardaban celosamente las recetas, pero recoge 583 recetas de todo tipo, descritos de forma sencilla y resumida.*

*Son recetas tradicionales, algunas ya en desuso, otras muy presentes aún; reconoce que sólo ha comprobado 200.*

*Realiza la primera mención escrita conocida a la fabada asturiana.*

*Además entre otras muchas, tocino de cielo, gachas, pisto manchego, farinatos de Salamanca, duelos y quebrantos, soldaditos de Pavía.*

*Cuenta su experiencia tomando un Sandwich de allí oli en Montserrat.*

*Auguró que el gazpacho y la sopa de ajo volverían a estar de actualidad.*



*Propone para navidad, sopa de almendras, ensalada de coliflor, besugo y compota.*

# *ENCICLOPEDIA CULINARIA COMPLETA*

*Maria Mestayer de Echagüe.*

Aunque en el siglo XXI se puedan valorar más los libros de cocina con unas bonitas fotos, o los libros de recetas que constituyen un desafío por sabores, texturas, etc. sus libros son ante todo pedagógicos. Enseñan las cosas como realmente hay que hacerlas en un primer momento.

Luego ya, podremos dedicarnos a otras aventuras con otros recetarios más "modernos".

En el primer libro, **La cocina completa**, se sientan las bases en la introducción. Es muy gracioso leer cómo eran las cocinas por aquel entonces y el relevante papel que le da dentro de la casa.

Sigue con una descripción de lo que considera ella una cocina moderna. Qué tipo de fuego debe tener (carbón de piedra), qué tipo de limpieza hay que darle. Desecha la cocina eléctrica, no porque no valga, sino porque resulta especialmente cara de mantenimiento. Continúa con una descripción de los instrumentos de cocina, como limpiarlos.

Y la introducción, de lo más de pedagógico que podéis encontrar, finaliza con una explicación de los diferentes alimentos, técnicas de cocina y modales en la mesa.

*Maria Mestayer de Echagüe  
(MARQUESA DE PARABERE)*

## **ENCICLOPEDIA CULINARIA LA COCINA COMPLETA**



**ESPASA-CALPE S.A.**

# LA COCINA DE RECURSOS

## COCINA DE RECURSOS *(DESEO MI COMIDA)*

Compuesta por el renombrado cocinero español

IGNACIO DOMENECH



PUBLICACIONES SELECTAS  
DE COCINA



[www.todocoleccion.net](http://www.todocoleccion.net)

*Domenech, como joven cocinero trabaja a las órdenes de Auguste Escoffier en el Hotel Savoy de Londres, viendo como se da a la cocina y a la gastronomía el estatus técnico, artístico y profesional que la nueva sociedad industrial requería.*

*Realiza una gran labor divulgativa: 33 libros, dos revistas (*El Gorro Blanco* y *La Cocina Elegante*) y, probablemente, la primera academia profesional de cocina del país.*

*Por ello, resulta también de lo mas desconcertante que, habiendo llegado a cotas tan altas, dedicara un impulso tan poderoso como generoso a la redacción de este *Cocina de recursos (Deseo mi comida)* un libro de cocina escrito en plena guerra civil donde y donde se truecan los productos por trampantojos ilusionistas, se beatifican las coles y hasta los cacahuetes ponen el aroma del café.*

*Imaginación (para utilizar las flores, por ejemplo), amplitud de miras (para abordar problemas específicos culinarios, como la alimentación infantil, de cuaresma o regional) y una solvencia profesional a prueba de bombas para rescatar la esperanza culinaria de los eriales, ruinas y cementerios en los que el pais vivia inmerso.*

Oxon. Nov. 7.  
This day the Reverend Dr. Walter Blandford, Warden of Wadham Colledge in this University, was Elected Lord Bishop of this See, vacant by the death of Dr. Paul, late Bishop here.

Los periodistas Mariano Pardo de Figueroa (y su relación epistolar con José Castro y Serrano), el prolífico Dionisio Pérez Gutiérrez (autor de "Guía del buen comer español"), todos ellos comienzan una labor de investigación y de divulgación de la cocina española sin precedentes. Su labor va más allá de la mera recopilación de recetas, indagan en la historia y en los conceptos culinarios como nunca se había hecho antes.

El abogado, alcalde de La Coruña y gastrónomo Manuel María Puga y Parga (alias picadillo) publica en el año 1915 «La Cocina Práctica».

Pronto otros escritores culinarios se añadirían a la aventura de José Sarrau (director de la Escuela Gastronomía de Madrid) publica en 1935 su «Nuestra Cocina» en el que llama la atención la profusión de recetas españolas.

Sir Edward Smith, Baronet.

Sir John Brownlow, Kt. and Baronet.

Monmouth. Walter Morgan of Landillo Patholly, Esq.; Northumberland. William Middleton, Esq;

# LA COCINA PRÁCTICA (Picadillo).

Escribió numerosos libros de gastronomía, incluido "La cocina práctica" en 1905, que tuvo un gran éxito, así como gran cantidad de artículos.

Fue enormemente popular en su tiempo como persona y escritor, caracterizado por su sentido del humor y la defensa de la vida popular, reivindicando el bacalao, las sardinas y el lacón con grelos, frente a las copias de la cocina francesa, de moda en la época para la alta sociedad.

Decía que una de las mejores experiencias de su vida había sido una caldeirada comida en un barco de pesca.

También es curiosa su descripción del tiempo que requiere un buen lacón con grelos: "A las nueve en punto de la mañana, después de bien lavado, debe ponerse a cocer el lacón en bastante cantidad de agua.

A las once se le agregan los grelos y los chorizos. A las doce, las patatas mondadas y enteras, y a la una se colocan los chorizos y el lacón en una fuente, las patatas y los grelos en otra, y todo sobre la mesa, que debe estar previamente rodeada de ciudadanos con apetito y bien provista de botellas de vino del Ribeiro".



Es llamativo que solo dedique dos párrafos al pulpo en su extenso recetario de "La cocina práctica": "Guiso de pulpo curado. Plato de nuestras ferias, cuya preparación se reduce a lo siguiente: mucho aceite, mucho pimentón, mucha sal y una tijera grande, no muy aséptica, para cortarlo tan pronto esté cocido.



*Tras la Guerra Civil surge un fenómeno nuevo en las ciudades: las cafeterías. Recintos donde se toman los cafés y los aperitivos con mayor celeridad que en los antiguos cafés donde era posible estar una hora con un café y una jarra de agua. La primera cafetería en Madrid fue "California" (situada en la Calle de la Salud).*



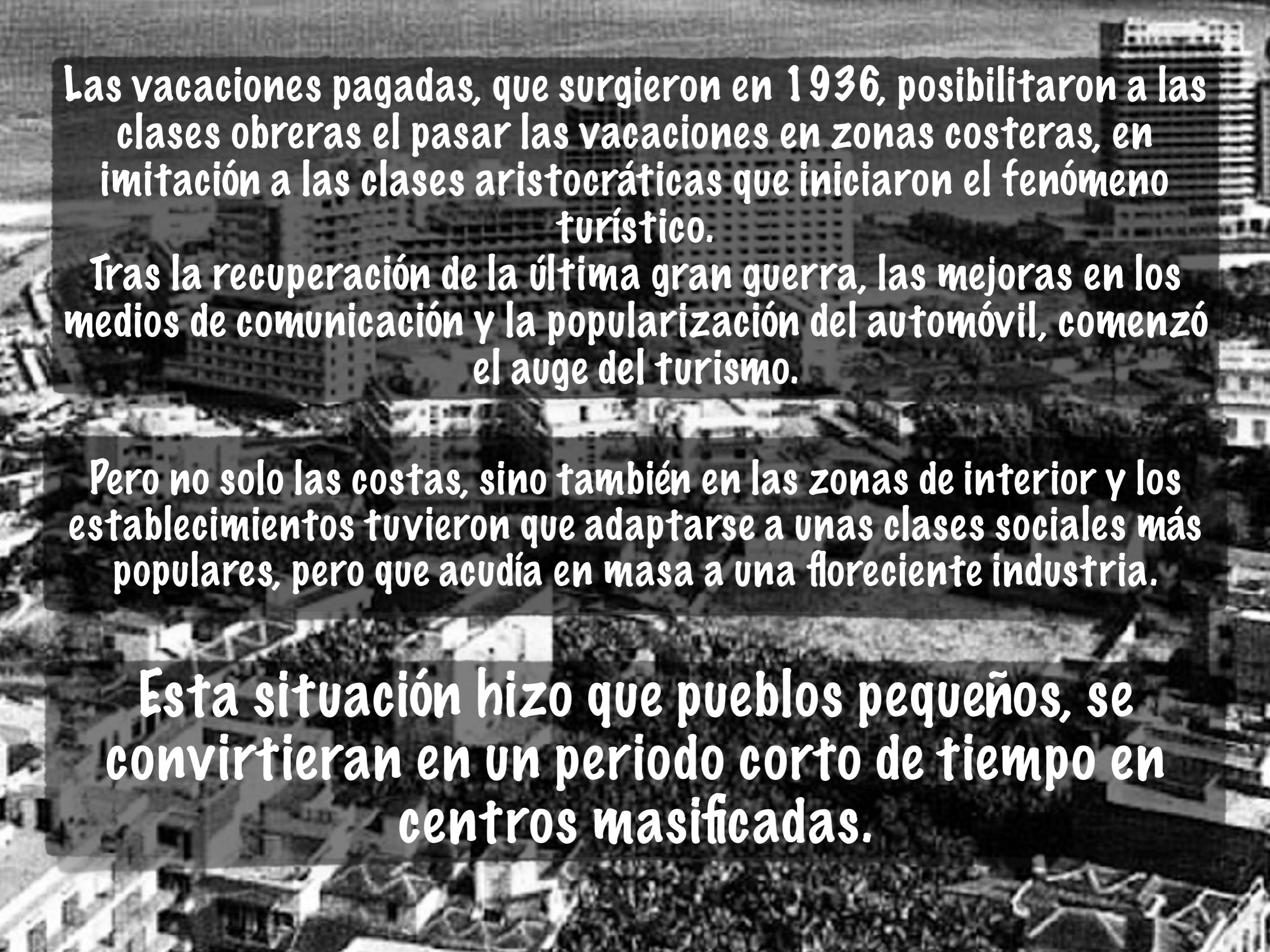


Empiezan a aparecer cocineros populares como Antonio Feito jefe de cocina del restaurante Lhardy, por su anuncio aceite de oliva en la prensa de la época convirtiéndose en el primer chef mediático de la historia de España.

Aparece en algunas partes de España las primeras ollas express, siendo en Aragón una de las primeras patentes mundiales la olla a presión, denominada: Olla de Bellvis.







Las vacaciones pagadas, que surgieron en 1936, posibilitaron a las clases obreras el pasar las vacaciones en zonas costeras, en imitación a las clases aristocráticas que iniciaron el fenómeno turístico.

Tras la recuperación de la última gran guerra, las mejoras en los medios de comunicación y la popularización del automóvil, comenzó el auge del turismo.

Pero no solo las costas, sino también en las zonas de interior y los establecimientos tuvieron que adaptarse a unas clases sociales más populares, pero que acudía en masa a una floreciente industria.

Esta situación hizo que pueblos pequeños, se convirtieran en un periodo corto de tiempo en centros masificadas.



Se multiplican los hoteles y restaurantes en las zonas turísticas con un desarrollo que sigue hasta hoy.

La cocina responde a esta nueva demanda, ofreciendo las especialidades de siempre, de un modo más profesionalizado.

La cocina clásica de influencia francesa convivía con la paella, el pescado frito, el gazpacho, el cochinillo o los chipirones en su tinta.

Aparecen los menús turísticos en las zonas costeras.

Aparecen en el año 1928 los Paradores Nacionales de Turismo como un conjunto de hoteles de alta categoría situados en España y operados por Paradores de Turismo de España, S.A., una empresa estatal que surge en 1928 bajo el patrocinio del rey Alfonso XIII. El Parador de Gredos, en la provincia de Ávila fue el primer parador de la red.

Los siguientes en abrir sus puertas fueron los de Oropesa (Toledo) y Úbeda (Jaén) en 1930, Ciudad Rodrigo (Salamanca) en 1931 y Mérida en 1933. A mediados del siglo XX ya constituyen una red de Hoteles ubicados la mayor de las veces en lugares históricos.



*La cocina española por esta época era completamente desconocida fuera de sus fronteras y lo poco que se mencionaba de ella era la abundancia de ajo, el abuso del (nada valorado entonces) aceite de oliva, la tosquedad y descuido en las presentaciones, etc.*



A menudo platos tradicionales españoles sufren modificaciones para agradar a los turistas extranjeros. Este nuevo fenómeno hizo que se asociara la cocina española a ciertos platos que alcanzaron fama internacional: paella, tapas, etc. En muchos de estos casos la calidad no primaba, en otros se ofrecían variantes adaptadas a los gustos de los modernos consumidores.



*Un paréntesis:  
La historia de las tapas.*

-Alfonso X el Sabio, dispuso que no se sirviese vino en los mesones castellanos sin algo de acompañamiento (él tomaba dos copas al día por prescripción facultativa, siempre las acompañaba de una pequeña cantidad de alimento); más adelante, en tiempos de los Reyes Católicos, renovaron esa disposición, dada la cantidad de incidentes en los alrededores de las tabernas por el estado en el que se salía de ellas.

-Cervantes llamaba a estas pequeñas porciones, "llamativo" en *El Quijote*, y Quevedo, las llama "aviso" o "avisillo".

## PERO MUCHOS VEN EL ORIGEN DE LAS TAPAS EN ESTA ANÉCDOTA:

Transcurrió durante una visita de Fernando VII a Cádiz en la que el rey y su séquito se detienen en el Ventorrillo del Chato, venta que aún existe en la playa que lleva su nombre, entre Cádiz y San Fernando.

Fernando VII pidió una copa de vino de Jerez, pero no se percató de que un remolino de viento que se coló en el local amenazaba con llenar de arena de playa el catavinos real. Para evitarlo, un avisado camarero se precipitó a cubrirlo con una loncha de jamón.

El Rey se comió la loncha de jamón y requirió que se le sirviera otro Jerez, pero "con otra tapa igual". Todos los presentes rieron el ingenio real y emularon al rey pidiendo lo mismo.

Otros apuntan al origen de la tapa en Almería. A principios del siglo XX se tapaban las copas de fino con lonchas de jamón o lomo para que el vino no perdiera su sabor.

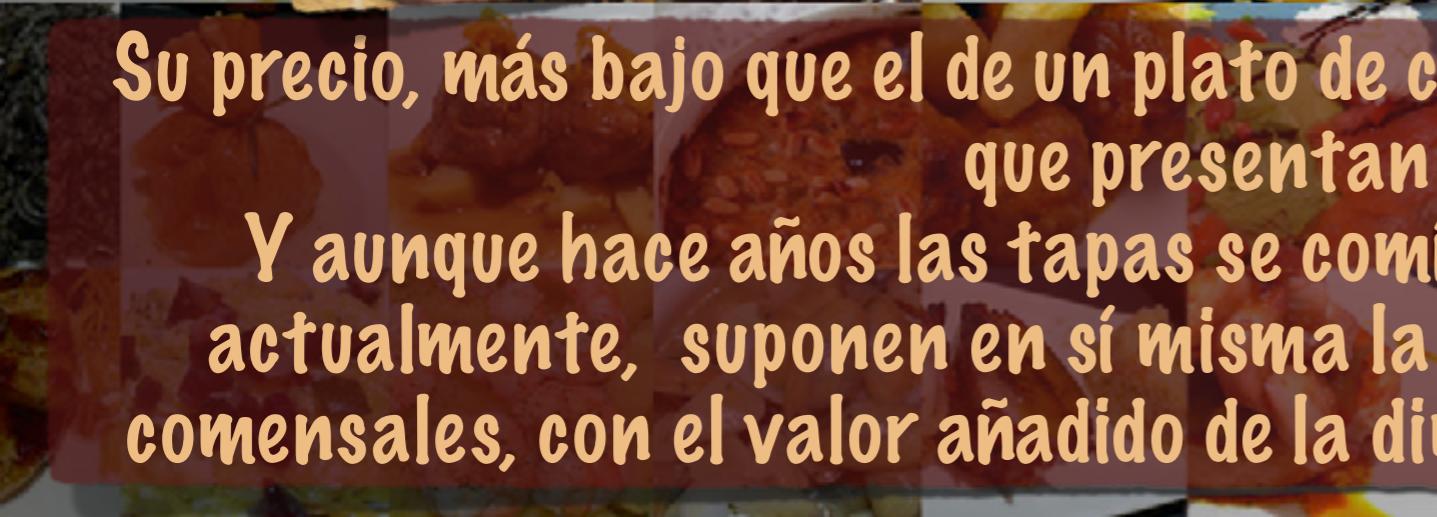


Sea como fuere, lo cierto es que hoy están completamente consolidadas en la gastronomía del país, siendo su seña culinaria por excelencia y un elemento exportable a otros países que ya están elaborando sus propias tapas.

Frente a los platos de comida tradicionales, las tapas presentan varias ventajas: son más ligeras, rápidas de hacer y permiten degustar una gran variedad de alimentos.



Aunque al principio las tapas se reducían a lonchas de chacinas, quesos, aceitunas o frutos secos, hoy son objeto de la cocina más elaborada. Cocineros populares Ferrán Adriá han encontrado en la tapa otra expresión de su quehacer culinario. Las más originales y novedosas tapas de diseño se suman a las de guisos, montaditos, etc. La variedad de las mismas es amplísima.



Su precio, más bajo que el de un plato de comida al uso, es otra de las ventajas que presentan las tapas.

Y aunque hace años las tapas se comían antes de la comida principal, actualmente, suponen en sí misma la comida saciando el hambre de los comensales, con el valor añadido de la dimensión social que implica el tapear.



*Seguimos con historia,  
poco a poco nos vamos recuperando de  
una árida postguerra.*

*A medida que la economía se recupera del periodo bélico, los hábitos alimentarios se restablecen poco a poco a medida que entran de nuevo los alimentos básicos.*





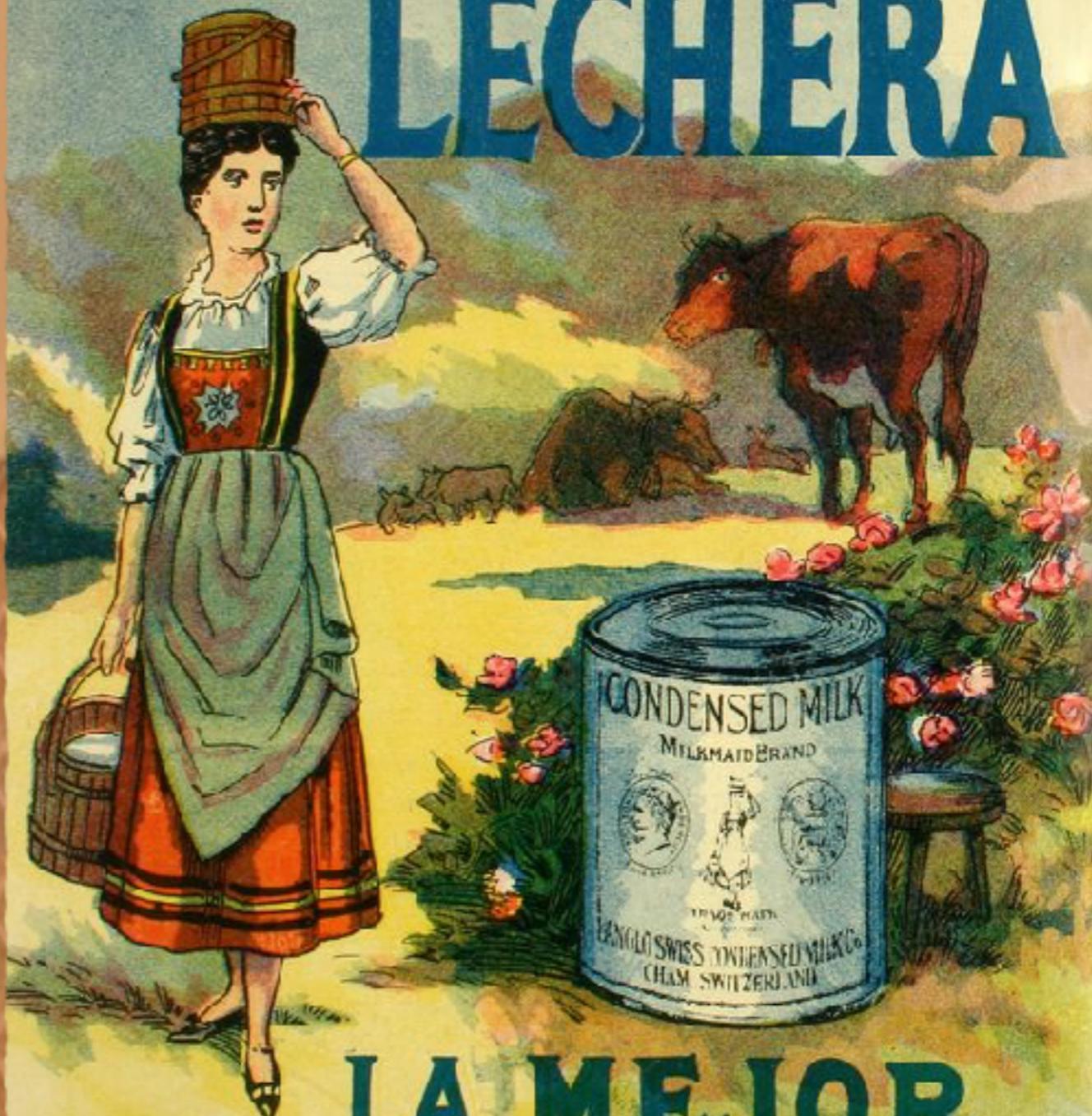
*Las recetas tienden a aligerarse  
respecto a las tradicionales.*

- Por las nuevas estructuras de vida,  
generalmente urbana.*
- La introducción de la industria  
alimentaria, los nuevos roles dentro  
de la familia.*
- La una creciente preocupación por el  
culto al cuerpo.*



LA FELICIDAD DEL HOGAR.  
*con DANONE cada dia*

# LECHE MARCA LECHERA



LA MEJOR  
LECHE DEL MUNDO

**son dos  
sabores  
“caseros”  
NARANJA y LIMON**



sabores caseros. Tan naturales, tan auténticos como si en casa hubiéramos regado a LA CASERA naranja o limón. como siempre siga poniendo en esa gaseosa insuperable LA CASERA

**La Casera**

*a mí  
La Casera !*



**ARTIACH**

**MARIA**

**BILBAO**

ARTIACH

MAR

BILBAO

PONVANIDA

Galletas



**Ullaneta**

100%







La Sección Femenina de Movimiento Nacional pretende vigorizar la comunicación de la cocina española en sus Cátedras Ambulantes, y las fijas, con la que llegan a publicar algunos tratados culinarios.





Para el franquismo la cocina española fue un signo de identidad nacional, y es por esta razón por la que la propaganda se centraba en la divulgación de ciertos platos españoles como "glorias nacionales".

Las costumbres del catolicismo culinarias se ensalzan: los ayunos, los viernes de pescado, la prohibición de los carnavales, y abstinencia de Cuaresma.



*El abaratamiento de la carne de pollo hizo que pasara de un lujo a un alimento habitual.*

Existen campañas publicitarias por parte del estado para la introducción, o revalorización, de ciertos ingredientes en las cocinas españolas.

Por ejemplo, el régimen ya en los años sesenta haciendo una campaña institucional nacional pone en la televisión una campaña a favor del consumo de la patata (con el slogan televisivo "yo sí como patata") y de la pasta ambos poco empleados en la culinaria española previa en muchas zonas.



Otros alimentos introducidos son los langostinos que en 1969 las mejoras de la congelación lo introducen en la cocina española de interior como un alimento típico de celebración, siendo popular desde entonces su preparación a la plancha o cocidos. Lo mismo ocurre con la merluza y posteriormente con el salmón.

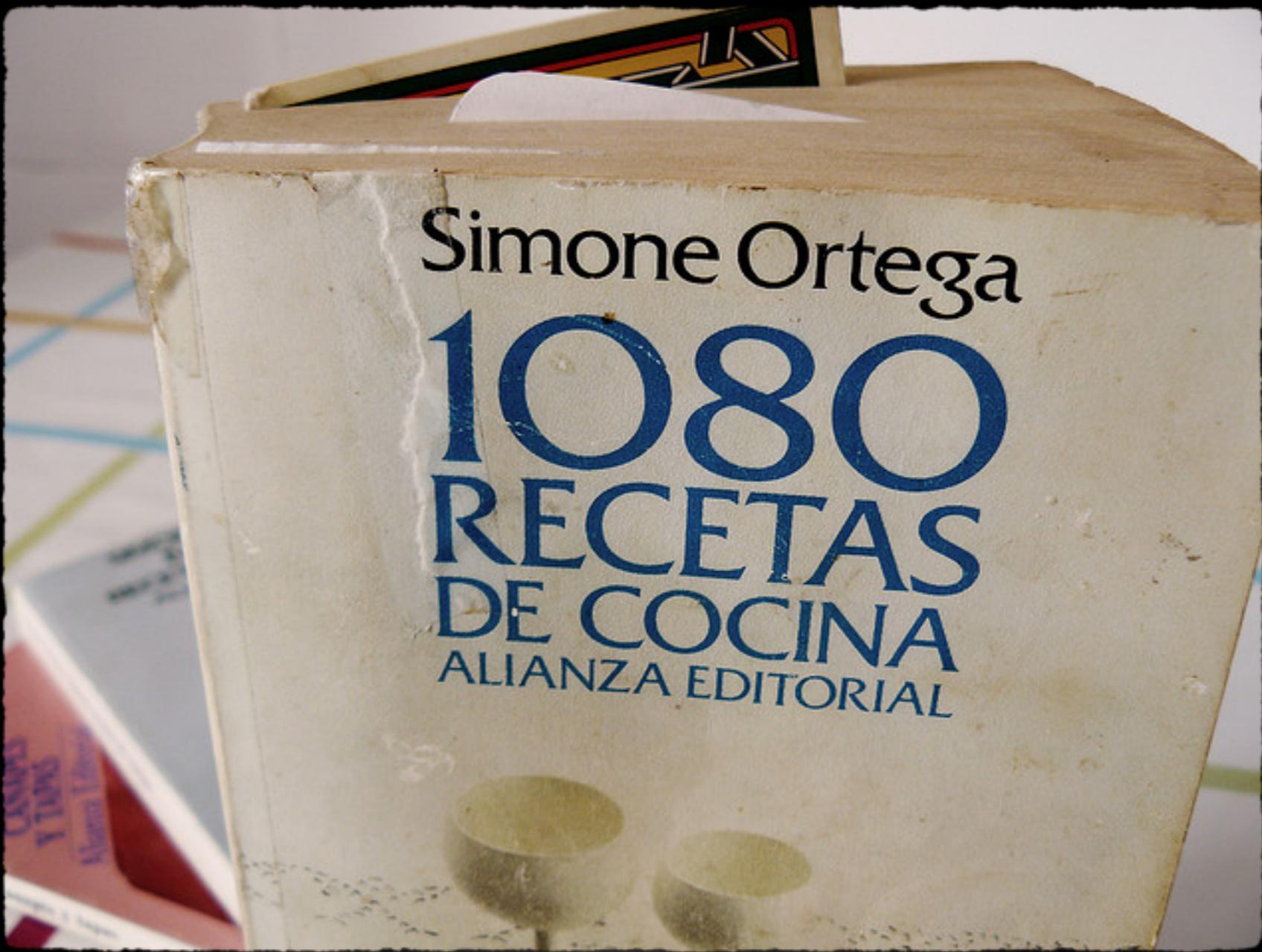
Empieza poco a poco, el concepto de cocina internacional, con lo que se adoptamos algunos platos importados como propios, casos como el melón con jamón, originalmente italiano.



En estos años empiezan a emitirse en televisión los primeros programas dedicados a la cocina, uno de los primeros "vamos a la mesa" es presentado por Maruja Callaved en el año 1967.

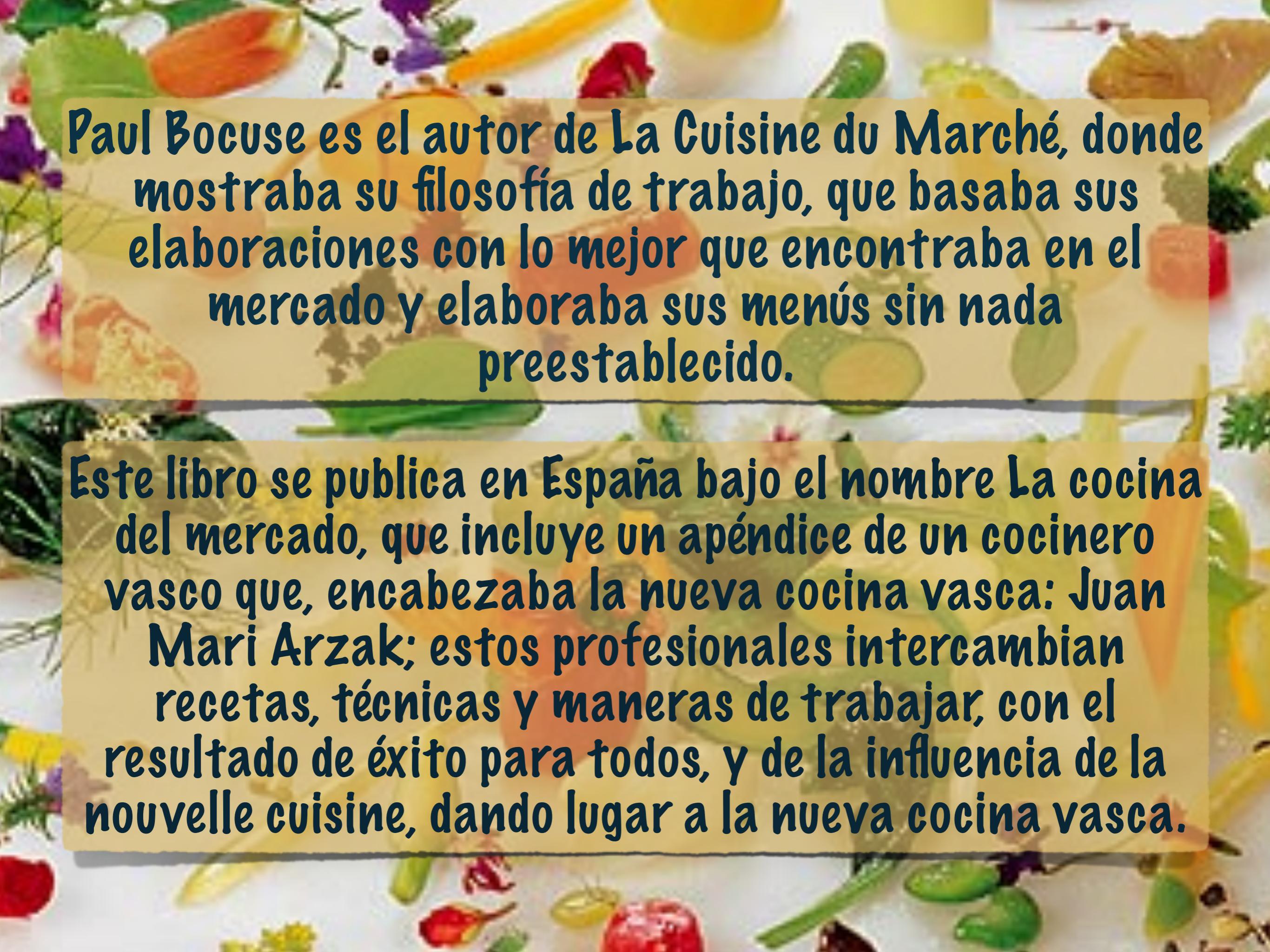


Posteriormente vendrían otros programas como "Con las manos en la masa" (1984-1991), presentado por Elena Santonja.



*La popularidad de la cocina española y la posibilidad de publicar recetarios tuvo su esplendor con la divulgadora **Simone Ortega** una de sus obras más vendidas «1.080 recetas de cocina» ha ilustrado a cocineros domésticos de finales del siglo XX.*

*Surgen los los primeros historiadores culinarios españoles; Manuel Martínez Llopis escribe «historia de la gastronomía española», y escritores populares como Manuel Vázquez Montalbán publican novelas de gran tirada con personajes de marcado gusto por lo gastronómico.*



Paul Bocuse es el autor de *La Cuisine du Marché*, donde mostraba su filosofía de trabajo, que basaba sus elaboraciones con lo mejor que encontraba en el mercado y elaboraba sus menús sin nada preestablecido.

Este libro se publica en España bajo el nombre *La cocina del mercado*, que incluye un apéndice de un cocinero vasco que, encabezaba la nueva cocina vasca: Juan Mari Arzak; estos profesionales intercambian recetas, técnicas y maneras de trabajar, con el resultado de éxito para todos, y de la influencia de la *nouvelle cuisine*, dando lugar a la nueva cocina vasca.

# BIBLIOGRAFÍA

- ✿ *Armendáriz, J.L. Gastronomía y Nutrición.*  
*Paraninfo. Madrid. 2013.*
- ✿ *Ríos, A; March, L. El Arte de la Cocina Española.*  
*Blume. Barcelona. 1997.*
- ✿ *Martínez Llopis, M. Historia de la Gastronomía*  
*Española. Alianza Editorial. Madrid. 1981.*
- ✿ *Planas, M., López, Mercè. López. Ofertas*  
*Gastronómicas. Altamar. Barcelona, 2013.*