



Tapas y aperitivos

Una costumbre social y gastronómica que crece y se extiende por el mundo

ÁNGEL MARQUÉS DE ÁVILA. Periodista.

RESUMEN

El hábito social del aperitivo o ir de tapas se ha convertido en un fenómeno gastronómico y económico de primer orden en España, que se exporta a otros países y puede verse ya en restaurantes de todo el mundo. De hecho, este es uno de los principales atractivos turísticos de España y genera una creatividad creciente en los establecimientos y las preparaciones que se ofrecen como aperitivo, tapa o pincho. Todo ello en torno a una costumbre milenaria que tiene sus propias leyendas en cuanto al origen y la génesis del propio concepto de tapa.

PALABRAS CLAVE: *aperitivo, tapa, pincho, gastronomía, turismo, historia*

El aperitivo es la comida ligera que se toma para abrir el apetito, antes de la comida principal del mediodía o antes de la cena cualquier día de la semana. El origen de los aperitivos se remonta a la época clásica: griegos y romanos solían servirse una serie de platos pequeños antes de comenzar la comida fuerte.

Suele constar de diferentes pinchos o tapas y otros alimentos de “picoteo” (aceitunas, patatas fritas, patatas bravas, croquetas, queso, embutidos, frutos secos, galletas saladas y canapés), acompañados de bebidas alcohólicas: cerveza, vino tinto o blanco, cava, champán, sidra, vermú, vino de Oporto, vinos dulces naturales y vinos fortificados,

bebidas alcohólicas aperitivas hechas a base de plantas como el pastis, el Cynar y el Fernet (a base de alcachofa), o sin alcohol como la Suze, etc.

Las tapas se han convertido en una señal de identidad española hasta tal punto que hoy en día existen restaurantes que ofrecen exclusivamente especialidades de tapas y a este fenómeno se le ha denominado cocina en miniatura.

El concepto de “ir de tapas”, es una forma coloquial para indicar que vamos a tomar el aperitivo. Parece ser que el origen de esta costumbre con una copa de alcohol está en Alfonso X “el Sabio”, que vivió a principios del siglo XIII. En aquella época, cuando alguien venía a visitarte, y más el rey, uno sacaba el mejor vino de

sus bodegas. No era común tomar bebidas no alcohólicas en este tipo de reuniones, y el monarca tenía muchas al día, por lo que acababa bebiendo demasiado vino con el estómago vacío. Esto provocó que tuviera grandes dolores de estómago, y su médico le hizo una recomendación:

“Majestad, lo que debe hacer es tomar algo de comer entre copa y copa, por ejemplo un trozo de chorizo, o pan, cualquier pequeño bocado que tenga a mano”.

El rey siguió las recomendaciones de su médico, y notó que sus dolores de estómago desaparecían y que las copas de vino que le ofrecían le sentaban mejor con algo de comer. Se dio cuenta de que era tan buena idea, que hizo una ley para que en todas las tabernas de España se sirviera algo de comer junto a las bebidas alcohólicas. De hecho, si nos fijamos, esta tradición ha perdurado hasta hoy, y las mejores tapas, por inercia, nos las ofrecen al pedir bebidas con alcohol, y no refresco o agua.

Otra leyenda cuenta que, durante el reinado de los Reyes Católicos, debido al aumento de los incidentes causados por los carreteros a la salida de las tabernas a causa de la gran cantidad de cerveza y vino ingeridos, se obligó a los taberneros a servir la copa de vino o la jarra de cerveza con una tapa. Esta consistía en un plato con algo de comida fría, ya fuera jamón, queso, o lo que tuviera a mano el tabernero. Los clientes debían primero acabar con la comida para poder quitar la tapa y así beberse el vino o la cerveza. Con esta medida se pretendía acabar con los incidentes de los carreteros, procurando que éstos salieran de las tabernas lo menos ebrios posibles.

Un tercer cuento popular dice que el sobrenombre de “tapa” surgió cuando los Reyes Católicos, yendo de visita a Cádiz, pararon en el camino desde la Isla de León (hoy en día San Fernando). En la taberna en la que pararon, había un número exagerado de moscas. Por este motivo, Fernando de Aragón pidió que, mediante una loncha de algún embutido que tuviese el tabernero, se tapase su vaso de vino. Así lo hizo el tabernero, cubriendo el vaso del monarca con una loncha de salami con estas palabras: “Aquí tiene su tapa, majestad”. Esto se convirtió en poco tiempo en una costumbre en las tabernas españolas, sobre todo en verano, ya que el clima cálido propiciaba la aparición de moscas en una época en la que la higiene era deficiente.

En la segunda mitad del siglo XVI se usaba en España el término *tapa* como la castellanización directa del francés *étape* (etapa) para hacer referencia al aprovisionamiento de soldados en una marcha o traslado que durase más de un día. La “tapa” era por tanto el lugar en el que los soldados se aprovisionaban, “tapear” era la acción de realizar tal aprovisionamiento (es decir, recoger las vituallas y quizá descansar un poco), “montar tapa” la acción de preparar y planificar el aprovisionamiento, e “ir a tapa”, dirigirse a uno de dichos puntos.

En el siglo XVII no existía esta palabra en castellano con la acepción moderna; un aperitivo era “una cosa que abre y limpia las vías”, un término empleado por médicos y farmacéuticos. Es muy posible que la palabra “apetito” (del latín: *aperitīvus* - abrir



el apetito) influyera en esta nueva y moderna denominación; en la mayoría de los idiomas europeos se entiende por aperitivo (en su denominación equivalente) la bebida que se toma antes de la comida, generalmente de ligera graduación alcohólica: vino, cerveza, vermouth. El uso castellano (y en otros idiomas como el italiano) es tan confuso que no se llega a distinguir si el aperitivo es el alimento servido, o el espacio de tiempo antes de la comida.

Otra versión la sitúa durante esta misma época pero en Sevilla, donde en los círculos y clubes privados de la burguesía sevillana (ubicados en la calle Sierpes) solían pedir bebidas a los colmaos de los alrededores; generalmente las bebidas eran transportadas y con la cortesía de los dueños se ponían rodajas de jamón, queso o lomo sobre las bocas de los vasos. De esta forma evitaban la entrada del polvo tapando, pero al mismo tiempo publicitaban sus servicios frente a la competencia. La cultura de la tapa comienza a emerger en algunas cocinas españolas, por ejemplo, en la cocina madrileña, la cultura de la taberna como lugar donde se sirven bebidas y pronto es popular servir alimentos de pequeño tamaño.

Más recientemente se está utilizando la palabra “tapa” en vez de aperitivo, esta costumbre se remonta al rey Alfonso XIII, cuando tomaba una copa de jerez en una taberna de Cádiz. Cuando le estaban sirviendo su copa, sopló un viento por la ventana que levantaba algo de polvo, y un camarero rápidamente, tapó el vaso del rey con una loncha de jamón. El rey, cogió la loncha, la sacudió y se la comió antes de beber su jerez. En ese momento, todos pidieron una copa, pero también con “tapa” y ese término, se popularizó hasta nuestros días.

EN LA VARIEDAD ESTÁ EL GUSTO

Existen otras denominaciones de la tapa a lo largo del territorio español, de esta forma en el País Vasco se suele decir “poteo”

al acto de ir de “tapas”, en Aragón y Navarra se denominan “alifara”. A lo largo de la historia también se ha referido a las actuales tapas como avisillos o llamativos, por ser consumidos habitualmente antes de una comida principal.

La tapa tal y como se entiende hoy en día nace en una época moderna después del periodo de escasez provocado por la Guerra Civil Española, aunque cabe pensar que es costumbre antigua en España alimentarse de pequeños bocados con los que eliminar el hambre. La tapa va evolucionando desde una forma de aperitivo más básico, hasta una forma particular de entender la culinaria como lo es en la actualidad.

Fijar su origen en la historia culinaria española es complicado, por haber cambiado su concepto al cabo de los diversos periodos. Es muy posible que la tapa naciese con la aparición de los bares que las empezaron a servir como cortesía a los clientes y que con su punto de sal incitasen al consumo. La cultura popular rodea a veces historias acerca de su origen que poseen una tradición puramente oral.

Existen autores que afirman que la tapa pudo haber nacido en Almería. Esa tapa primigenia bien podría haber sido una fina loncha de jamón serrano o una rodaja de lomo embuchado con la que al colocarse en la boca de la copa de vino se evitaba que el vino perdiera su aroma, de esta forma el bebedor podía alternar y charlar con las amistades. Un argumento a favor de esta afirmación es la existencia en Almería ya a finales del XIX del bar Casa Puga (entre otras tabernas) que hoy día sigue existiendo en el centro histórico y sirviendo el mismo tipo de tapas tradicionales.

APERITIVOS SALADOS

El aperitivo salado del que hay evidencias históricas más remotas son las palomitas de maíz, situadas alrededor del año 300 d.C. entre las civilizaciones preincaicas que habitaban el actual Perú, costumbre que mantuvieron los incas hasta la conquista española en el siglo XVI. De América viene la patata como cultivo, pero, igualmente, también viene la “patata frita”: en concreto, ésta fue inventada a mediados del siglo XIX por un chef del Hotel Saratoga Springs Nueva York. Finalmente, hay constancia de que los aperitivos de maíz tipo “gancho” comenzaron a producirse y consumirse a inicios de los años 30 del siglo XX.

El mercado de aperitivos salados consiste en la venta de patatas fritas, frutos secos, palomitas de maíz y otros aperitivos salados. La categoría de frutos secos y semillas comprende nueces y envasados como cacahuetes que se venden en las tiendas, principalmente para el consumo de aperitivos, incluyendo variedades con cáscara y sin cáscara, simple y tostado, con sal y sin sal.

El apartado de palomitas de maíz comprende las palomitas de maíz para microondas (palomitas de maíz que necesitan ser calentadas en microondas antes de su consumo), palomitas de maíz listas para comer, y palomitas de maíz sin reventar (palo-



mitas de maíz que deben ser calentadas en una sartén o máquina especializada).

La categoría de aperitivos procesados comprende chips de maíz (aperitivos procesados que se fríen después de ser “extruidos”), aperitivos extruidos o “moldeados” y chips de tortilla o “nachos”. Por último, en “otros aperitivos salados” encontramos: aperitivos de carácter étnico (aperitivos indígenas de las culturas no occidentales, generalmente espe-

CUADRO 1

Previsión de gasto en aperitivos por CCAA (millones de euros)

	2016	2017	2018
ANDALUCÍA	287	294	301
ARAGÓN	50	51	52
ASTURIAS	39	40	41
BALEARES	54	55	56
CANARIAS	92	95	97
CANTABRIA	21	21	22
CASTILLA Y LEÓN	95	97	99
CASTILLA - LA MANCHA	74	75	77
CATALUÑA	313	320	328
C. VALENCIANA	203	208	213
EXTREMADURA	36	37	38
GALICIA	105	107	110
MADRID	256	263	269
MURCIA	47	48	49
NAVARRA	22	23	24
PAÍS VASCO	84	86	88
LA RIOJA	12	12	12
CEUTA	2	2	2
MELILLA	2	2	2

(Fuente: Constanza Business & Protocol School)

cialidades asiáticas), aperitivos salados a base de carne y los denominados “pretzels” (bocadillos elaborados con masa sin levadura).

DATOS Y TENDENCIAS

El mercado español de aperitivos en los próximos años registrará incrementos absolutos en valor, aunque el equilibrio territorial se seguirá manteniendo estable, siendo las comunidades más pobladas y con mayor PIB las que más gasten en aperitivos: Cataluña, Andalucía, Madrid y Comunidad Valenciana.

Melilla, Ceuta, La Rioja y Cantabria seguirán siendo las Comunidades con las cifras más bajas de gasto en aperitivos. Galicia, Castilla y León, Canarias y País Vasco ocuparán, en 2018, la zona medio-alta. Castilla-La Mancha, Baleares, Aragón, Murcia, Asturias, Extremadura y Navarra se encontrarán en la zona medio - baja de la tabla.

En el año 2018, serán Baleares, Canarias y Cataluña las Comunidades Autónomas que más gasten en aperitivos con unas cifras de gasto por habitante. Por el contrario, melillenses, ceutíes y murcianos serán los españoles que menos gasten por habitante.

Valencianos, madrileños, vascos, gallegos y castellanos y leoneses ocuparán la zona medio - alta de la tabla. Se estima que en la zona medio-baja de la tabla se encontrarán arago-

neses, riojanos, asturianos, castellano-manchegos, navarros, cántabros, andaluces y extremeños.

MÁS QUE UNA COSTUMBRE

Las tapas mezclan el concepto de comer con el de socializar, es por esta razón por la que la tapa está unida al acto de ‘tapear’. Los bares, entendidos como lugares de reunión, son el espacio ideal para la ‘tapa’. De este concepto salen los verbos: ‘tapear’ (comer de tapas), ‘ir de tapas’ (ir de forma itinerante por diversos bares).

Incluso empresas turísticas ofrecen en sus rutas la degustación de una bebida con tapa incluida, como algo típico del lugar. En otras muchas provincias de España también es común servir pequeñas tapas frías como aceitunas, patatas fritas o frutos secos gratuitamente a petición del cliente, aunque éste no haya consumido ninguna bebida, ya que estos aperitivos dan sed e incitan a beber.

Solo en algunas provincias las tapas calientes, dado lo arraigado de su carácter, son consideradas casi ineludibles para el hostelero. Asociadas al consumo de una bebida, en provincias como Ávila, Segovia o Cáceres son clásicas las tapas cocinadas como croquetas, bocatinos o pulgas, calamares a la romana, tortilla española, rabas de calamar, magro, sándwich, pimientos rellenos, etcétera y donde la tapa caliente o cocinada no tiene rival frente a la tapa fría que queda en un segundo plano.

CUADRO 2

Previsión de gasto en aperitivos por habitante y por CCAA (en euros)

	2016	2017	2018
ANDALUCÍA	34	35	36
ARAGÓN	37	38	39
ASTURIAS	37	38	39
BALEARES	48	49	51
CANARIAS	44	45	46
CANTABRIA	35	36	37
CASTILLA Y LEÓN	38	39	40
CASTILLA-LA MANCHA	36	37	38
CATALUÑA	42	43	45
C. VALENCIANA	41	42	43
EXTREMADURA	33	34	35
GALICIA	38	39	40
MADRID	40	41	42
MURCIA	32	33	34
NAVARRA	35	36	37
PAÍS VASCO	39	40	41
LA RIOJA	37	38	39
CEUTA	26	26	27
MELILLA	26	26	27

(Fuente: Constanza Business & Protocol School)



En Almería, Granada y Jaén se acostumbra a poner una tapa gratuita con cualquier bebida. Concretamente en Almería las tapas son elegidas por cada consumidor sin límites en el número de variedades, una peculiaridad que la diferencia de las provincias limítrofes donde, por norma general, no se sirven a elección de los consumidores o bien tienen límite en el número de variedades a pedir en cada ronda. En esta misma ciudad son muy populares en bares y cafeterías las tapas denominadas: chérigans que consisten en pan tostado cortado al bies, untado con alioli (en ocasiones, tomate) y aderezado con toda clase de ingredientes (aunque el más clásico es el atún). El nombre de chérigans procede de la deformación del inglés the Sheriff gun («la pistola del Sheriff»), debido a la forma alargada de esta tapa, que inventó el cocinero de un restaurante (según algunas versiones, el del popular Café Colón, según otras, el del Café Parrilla Pasaje de Almería), al que apodaban el Sheriff, quizá por su carácter, en algún momento de la década de los 50 o más probablemente de los 60, en plena efervescencia de la industria fílmica almeriense del wéstern.

En la provincia de Alicante se acostumbra a ofrecer comidas o cenas en las que sirven un surtido de pequeños alimentos preparados, a esta costumbre se le denomina picaeta alcoyana (picaeta alcoiana). En la Tarragona los bares de tapas se denominan llesqueries. En País Vasco existe la costumbre del chiquiteo, es decir salir con los amigos y tomar diversas bebidas, por regla general los denominados chiquitos (txikitos) que son vasos pequeños de vino.

VARIEDADES

La variedad de tapas es grande y dependerá en gran medida de la región culinaria española donde se encuentre el comensal. No existe un canon que mencione nada acerca del tamaño de la tapa, pero en la mayoría de los casos alcanza unos cuantos bocados. Además de estas características regionales existen otras categorías como pueden ser: las tapas que se sirven frías, las que se sirven calientes. En un bar de montaditos se servirán con pan en forma de pequeños bocadillos, en otros sitios se servirán en cazuelas de barro.

En algunas zonas del norte de España, principalmente en Asturias, León, Cantabria, La Rioja, País Vasco y Navarra, las tapas toman la forma de pinchos (llamados pintxo en euskera). En esas zonas es costumbre cobrar todos los pinchos al mismo precio. Esta especie de tapas suele ser más elaborada y supone una variedad en sí mismo.

En Galicia se dice ir de tascas o bares, fomentando el uso del buen producto gallego y ofreciendo tapas “de temporada”, maridadas con vino de alguna de las cinco denominaciones de origen, a veces servido en taza, en un recorrido por las “ruas das tapas” en enclaves de lugares tradicionales a caballo entre el concepto de bar y mesón o taberna situados, a veces, en las zonas monumentales de las distintas ciudades gallegas.

Las banderillas suponen uno de los aperitivos más antiguos de tapas. Tradicionalmente ha existido una gran variedad, por lo que muchas de ellas tienen un nombre propio. Tal es el caso del pincho moruno, las gambas con gabardina, las banderillas, el montadito o el serranito. En ciertos bares también es habitual poner nombres curiosos a las tapas más elaboradas, dando lugar a títulos como secreto, revoltijo, toy esmayao, loquesea, etc. que llaman la atención del cliente y normalmente le obligan a preguntar al camarero en qué consiste dicha tapa. La tapa representa un terreno fértil para la imaginación y un ejemplo sobresaliente es la bobata (tapa, entrante o aperitivo compuesto de huevo, aceituna, pimienta y mayonesa. Su forma pintoresca viene dada por un palillo o mondadientes de madera pinchado en el centro del huevo sosteniendo una estructura vertical).

En España, la costumbre es tapear antes de la comida del mediodía si bien se ha extendido también como alternativa a la cena.

TAPAS SALUDABLES Y MEDITERRÁNEAS

La dieta mediterránea es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una simple pauta nutricional, rica y saludable. Es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas.



La alimentación saludable que nos proporciona la dieta mediterránea es perfectamente compatible con el aperitivo.

El aperitivo forma parte, por tanto, de esa alimentación variada, equilibrada y moderada, incluso de un plan para bajar de peso, pero sin perder de vista que suma calorías si se añade a la comida o la cena. La dieta mediterránea contempla estos momentos de disfrute del aperitivo como una costumbre sana.

Entre las muchas propiedades beneficiosas para la salud de este patrón alimentario se puede destacar el tipo de grasa que lo caracteriza (aceite de oliva, pescado y frutos secos), las proporciones en los nutrientes principales que guardan sus recetas (cereales y vegetales como base de las tapas) y la riqueza en micronutrientes que contiene, fruto de la utilización de verduras de temporada, hierbas aromáticas y condimentos.

Consumir pequeñas cantidades de productos de aperitivo a lo largo del día contribuye a mantener constantes los niveles de azúcar en sangre y, por tanto, los niveles de energía. La actividad física regular sirve como complemento a la dieta mediterránea y, para poder afrontarla con éxito, el consumo de productos de aperitivo en pequeñas cantidades aporta nutrientes y energía para esa jornada.

En la actualidad existen gran variedad de frutos secos que los consumidores pueden tomar como aperitivos. En Europa, los frutos secos más consumidos son los cacahuètes, almendras, anacardos, nueces, avellanas y pistachos. Todos ellos son una



fuerza especialmente buena de minerales y vitaminas esenciales para el cuerpo humano, al contener B1, B6, E, hierro, ácido fólico, magnesio y fósforo.

Diversos estudios han demostrado beneficios en la salud y reducción de riesgos por enfermedad cuando la gente consume unos 30 gramos de frutos secos la mayoría de los días de la semana como parte de una dieta saludable. Además, la Agencia de Alimentación y Farmacia de EEUU (FDA) ha expresado que consumir 45 gramos diarios de frutos secos, como cacahuètes, pistachos, almendras, nueces o pecanas, como parte de una

Aperitivos del mundo

Antipasti: En Italia es muy frecuente el antipasto como aperitivo antes (anti) de las comidas principales (pasto). La costumbre está muy arraigada en la cocina italiana. Su traducción debe acercarse más al entremés (o entrante) que al aperitivo.

Apéritif: Es la versión típica del aperitivo en Francia, y se refiere sobre todo a las bebidas alcohólicas que se toman antes de las comidas. Empleado tradicionalmente para “abrir el apetito”, el apéritif se ha convertido en un motivo de reuniones y encuentros en sí y los participantes no siempre comen juntos después. Es ante todo una ocasión para charlar y brindar entre amigos y familiares.

Imbiss: En Alemania es un período similar a la definición de aperitivo, suele confundirse hoy en día con el puesto callejero que vende currywurst o cualquier otra comida a pie de calle.

Boca: En Centroamérica es el nombre que recibe un pequeño aperitivo que normalmente es acompañado con

una bebida fría. Las bocas más comunes son las que se elaboran a base de jamones y quesos.

Botana : En México es un tipo especial de aperitivos (generalmente elaborados con masa de maíz, similar a algunos snacks).

Mezze: Los aperitivos de este tipo son muy frecuentes en las cocinas balcánicas y parte de algunos países del Mediterráneo (del que la tapa es una variante). El mezza se puede interpretar también como tapa dependiendo del país.

Picada: es un plato típico de la gastronomía argentina, compuesta de varios alimentos servidos en pequeñas cantidades. Normalmente es acompañado con una bebida fría, principalmente cerveza, fernet o vermú. Puede ser el plato principal cuando es portentosa.

Zakuski: En algunos países eslavos se emplea esta definición para el intervalo de tiempo similar al del aperitivo.

Smörgåsbord: En Suecia se sirven unos platos en una mesa a modo de aperitivo.

dieta baja en grasas saturadas y en colesterol puede reducir el riesgo de enfermedades coronarias.

En general, habría que evitar los fritos y los aperitivos que lleven grasa como las salsas tipo mayonesa. En su lugar, podemos optar por alimentos más proteicos como el pulpo, los encurtidos (pepinillos, cebolletas), las vinagretas, los crudités (verduras cortadas en palitos), conservas al natural o mariscos al vapor o a la plancha. Las aceitunas, aunque tienen más calorías, no suponen un drama y son ricas en ácido oléico, beneficioso para el corazón, vitamina E y polifenoles. Nuestro jamón, ibérico o serrano, también es una buena opción. Con los frutos secos, hay que ser racionales. Son saludables, pero crudos o tostados, no fritos, y en su justa medida, porque son muy calóricos.

Los aperitivos de última generación se obtienen por medio de técnicas de laboratorio que los enriquecen con proteínas de calidad y nutrientes extra y los aligeran de grasas y azúcares, convirtiéndolos en tónicos y aconsejables para la salud.

Están repletos de vitaminas y minerales, algunos son especialmente adecuados para niños, mayores y deportistas, otros ayudan a prevenir el sobrepeso y, en general, todos permiten transformar el picoteo en una actividad más nutritiva y menos calórica.

Además de estas ventajas para la salud y la silueta, los aperitivos o "snacks" de última generación se obtienen de fuentes no convencionales, como las microalgas o la clara de huevo; se producen mediante complejas técnicas de laboratorio y vienen

en presentaciones innovadoras, como un polvo que se mezcla con agua y se cocina en menos de un minuto en el microondas.

MARIDAJE

Es difícil entender un buen aperitivo sin una buena compañía de viaje, para ese momento tan social y tan arraigado en nuestra cultura. Una gran mayoría de nosotros no entiende los sábados y domingos sin un aperitivo antes de la comida o cena.

En general lo ideal es poder degustar un vino blanco frío con algún tapeo ligero, pero sin olvidar por ejemplo la ingesta de los vinos ácidos que suelen ser vinos frescos y ligeros, que deben ser tomados fríos y por eso, pueden encajar muy bien con otros platos que también tengan un punto de acidez (tomate, por ejemplo) o que sean muy salados.

El Txakoli, probablemente el vino más ácido de España, marida a la perfección con unas anchoas del cantábrico. Otra posibilidad es un plato con un toque picante, así unos mejillones con salsa de tomate picante o con unos mejillones "tigre".

Si optamos por alguna opción más clásica, nos podemos decantar por un Chardonnay, uva que produce vinos con matices minerales, que suele tener toques de frutas tropicales y con un buen equilibrio de acidez y que incluso puede llevar barrica. Con el que se puede acompañar con cualquier conserva de pescado, una ventresca de bonito en aceite, o unas sardinillas.

Los vinos ajerezados (finos, manzanillas,...) pueden combinar perfectamente con platos salados como almendras y resto de frutos secos, con encurtidos como los de aceitunas y también con la mojama y otras salazones.

Otra opción que puede apetecer es una cerveza artesanal de las muchas que ya existen en España, tirada según sus características. Sin olvidarnos del vermut o de un cava brut, es un aperitivo ideal que estimula ligeramente el apetito y armoniza con casi cualquier preparación culinaria. Aunque en los maridajes siempre hay que actuar con cierto grado de libertad, aperitivos y cava es un maridaje que funciona.

UN FENÓMENO GASTRONÓMICO DE ALTOS VUELOS

El aperitivo y/o ir de tapas se han convertido en un fenómeno culinario exportable a otros países y pueden verse ya en restaurantes de todo el mundo. Las tapas han llegado a convertirse en una señal de identidad española y son ofrecidas en la mayoría de los restaurantes más emblemáticos de la gastronomía de España como una alternativa más, y a su vez está consiguiendo que alcance una proyección internacional gracias a la proliferación de esta costumbre en la mayoría de las regiones.

Para Juan Pozuelo, Chef de Hamburguesa Nostra, formador y presentador de televisión, el aperitivo supone sobre todo una forma de comer distinta a la formal de comer en la mesa. Y a su vez es una manera de comportamiento en sociedad permitiendo la reunión de amigos, la ruptura del hielo en las reuniones



formales con personas desconocidas y permite, siempre, disfrutar de pequeños bocados de nuestra gastronomía, desde la más tradicional a la más vanguardista.

Nunca ha dejado de estar de moda- nos señala el chef madrileño- casi todas las comidas comienzan con un aperitivo cuando no se convierte en la forma en la que comemos. Lo que se está impulsando en estos últimos años en el concepto de hacerlo de una manera de mayor calidad, variedad y divertimento. Cada día es más sencillo encontrar pequeñas pruebas de alta restauración en entornos muy cuidados, de diseños perfectos con los mejores productos.

Sobre la importancia del aperitivo dentro de la dieta mediterránea, para Juan Pozuelo es una fórmula perfecta para completarla. Pan, aceite, vino son pilares básicos y son el cimiento del aperitivo más tradicional por lo que tiene toda la importancia que el resto de nuestra gastronomía como referencia de la dieta mediterránea.

Sus combinaciones estrellas para un buen aperitivo pasan por los sabores agrídulces de encurtidos y escabeches junto con salazones en compañía de vermut y cervezas que hacen imbatibles este tipo de maridajes. A la vez, que nuestros quesos y embutidos se adaptan a la perfección con el fresco y la acidez de las cervezas. Los aliños de aceitunas y pescados en vinagre son perfectos para los vermut y las tapas de cocina tradicional que encuentran en los vinos sus mejores aliados.

Mario Sandoval, Chef del restaurante Coque Humanes (Madrid), opina que el aperitivo es una manera de comer divirtiéndonos. Y que la importancia de la tapa en España ha hecho que el aperitivo este aún más de moda. Por su parte, el aperitivo dentro de la dieta mediterránea es un componente muy importante por su variedad y por la hora en que se toma. Sobre cuáles son sus combinaciones estrella de un aperitivo apuesta por la cerveza y jamón ibérico y las ostras con champagne.

Joaquín Felipe Peira, chef ejecutivo del Florida Retiro Madrid, entiende el aperitivo como el momento social más apreciado por todos donde la conversación fluye alrededor de unas buenas tapas. Para él, el aperitivo siempre ha estado ahí presente durante generaciones, las modas son momentos del marketing.

La dieta mediterránea tiene toda la importancia en el aperitivo por seguir las pautas de un buen producto, por la manera de cocinar y por su variedad lo que nos da como resultado unas tapas muy saludables.

Para este cocinero embarcado en un nuevo proyecto gastronómico, las combinaciones estrella a la hora del aperitivo son todas aquellas en las que participan en la receta los cítricos o algo picante porque siempre nos van alegrar las papilas gustativas y generar apetito.

Pedro Subijana. Chef del restaurante Akelarre San Sebastián, es partidario de que el aperitivo en un gran restaurante es el preludio de la comida. Pero está en contra, y se muestra en desacuerdo señalando que “si yo voy a ir un restaurante, no veo con buenos ojos que una persona se vaya antes de aperitivo o tapas. Es decir, hay que hacer lo uno o lo otro”.

Una comida de tapas es perfecta, maravillosa, según Subija-



na, uno toma unas tapas de bar en bar, sabiendo las especialidades y ya no va a un restaurante. Para este expresivo cocinero vasco a un restaurante hay que ir con hambre y la mejor salsa es el hambre, ya sea para tapear como para sentarse a la mesa a degustar excelentes platos.

La dieta mediterránea en el aperitivo, según su opinión, no se ha abandonado, a pesar de que ha habido un esbozo de invasión de la “fast food” que ha intentado sustituirla. Pero tenemos que apostar por esta dieta porque es muy buena, sana y equilibrada, y es la que nos han enseñado nuestros abuelos.

Para Javier Peña, chef vallisoletano asesor de grandes empresas y restaurantes, el aperitivo es un acto social que no deberíamos perder en España, al margen de ser una cata gastronómica. Platos enteros en pequeñas dosis. Al final lo que estamos haciendo con la tapa es llevarla a un punto en el que es un plato en miniatura.

Para Alessio de Bona, chef del restaurante Gravin Barcelona, el aperitivo es una manera de ofrecer un producto de altísima calidad de una manera más rápida y divertida que nos hace volver a la comida de hace años.

José David Fernández, Chef de Casa Santona Madrid, cree que la tendencia es cuidar lo que comemos, pero también es necesario saber la procedencia de los productos, de donde vienen, conocer sus raíces, su tiempo, todo esto es fundamental tenerlo en cuenta a la hora de elaborar un buen aperitivo. Para este joven cocinero madrileño es importante que cada día se hagan variedad de platos para compartir, cuidando mucho la materia prima con la que se elaboran. “No solo comemos para alimentarnos sino también para disfrutarlo y nutrirnos. Se trata de buscar el equilibrio. Y, como dice el dicho, en el término medio está el buen gusto”. ■

El aceite de la Cooperativa de Bellaguarda gana el premio Románico Esencia 2015



El pasado viernes día 27 de noviembre, se celebró la XVIII edición de los Premios Románico Esencia en la Seu Vella de Lleida con la asistencia de 125 invitados.

Al acto asistió el presidente de ActelGrup Josep María Codina acompañado de miembros del Consejo Rector de ActelGrup, el director general Antònio Llaràs, autoridades y otros invitados.



El Premio Románico Esencia

La cooperativa de Bellaguarda ganó el Premio Románico Esencia 2015 que organiza Agrolés de ActelGrup. El galardonado en esta 18ª edición superó a las muestras presentadas por las cooperativas de Cambrils y Arbeca. El ganador del premio al mejor aceite virgen extra de arbequina se eligió en una cata realizada por el panel de cata oficial de Cataluña.

En esta edición han participado 21 muestras de cooperativas productoras de aceite de arbequina virgen extra, que se presentaron en el único concurso de estas características en el Estado. En este sentido, las muestras participantes provenían de Lleida, Tarragona, Zaragoza, Castellón, Madrid y La Rioja. Las de Lleida eran de Arbeca, Bellaguarda, Espluga Calva, La Granadella, Les Borges Blanques y Castellans. Las tres muestras finalistas eran de Arbeca, Bellaguarda y Cambrils. La concesión del ga-

lardonó supondrá a la cooperativa de Bellaguarda poder vender 5.000 kilos de la partida del aceite premiado en Agrolés de ActelGrup, que se encargará de envasarlo y comercializarlo desde las instalaciones de Les Borges Blanques. El objetivo del Románico Esencia es impulsar la marca del mismo nombre y fomentar la mejora del aceite de arbequina.

Los Premios Románico de Oro

Al finalizar la cena de gala, se entregaron los premios Románico de Oro. El primer Románico de Oro fue otorgado al Dr. Ramón Estruch, Consultor Senior del Servicio de Medicina Interna del Hospital Clínico de Barcelona y profesor asociado en la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona y coordinador nacional del estudio PREDIMED. Además el Dr. Estruch es el presidente de la Fundación Dieta Mediterránea.

El otro premio Románico de Oro lo ha ganado el chef leridano Xixo Castaño, propietario del restaurante "Maleña" de Gimenells por su labor de divulgación, difusión y uso de las propiedades alimenticias del aceite de oliva. El reconocimiento distingue el trabajo de personas o entidades que destacan por el trabajo de dar a conocer la dieta mediterránea y el consumo de productos de calidad como estrategia para luchar contra la obesidad y la prevención de enfermedades.

La gala terminó con el aplauso a los premiados de todo el público asistente.



1er PREMIO

ROMANICO ESENCIA

Mejor Aceite Virgen Extra de Aceitunas Arbequinas



PRIMER PREMIO ROMANICO ESENCIA

Un aceite procedente del lote ganador del Concurso Anual Romanico Esencia, que premia el mejor aceite de oliva virgen extra de la variedad arbequina.

Ahora con botella exclusiva y estuche conmemorativo de los quince años del **Mejor Aceite Virgen Extra de Aceitunas Arbequinas del País.**

Edición y producción limitada.



una empresa:



patrocinado:

