

■ ANDALUCÍA	8
El aceite de oliva • Las sopas frías • Gazpacho andaluz • El cerdo ibérico • El jamón y el jamonero • El vino de jerez • Una copita de jerez • La ruta de los atunes • Atún rojo encebollado • La costa tropical • Tortilla de aguacate	
LA DIETA MEDITERRÁNEA	22
■ REGIÓN DE MURCIA	24
La huerta murciana • Moje: ensalada murciana • El pastel de carne murciano • Pastel de carne murciano • Embutidos y salazones • Paparajotes	
HORARIOS	32
■ COMUNIDAD VALENCIANA	34
La cuna del arroz valenciano • Paella valenciana • Fideuá • La horchata artesanal • En la heladería • Los dulces de Jijona • Agua de Valencia	
EL MENÚ DEL DÍA	46
■ MADRID Y CASTILLA-LA MANCHA	48
Una cocina rústica • El queso manchego • Pisto manchego • En la carnicería • Cocido madrileño • El broche de oro • Natillas a la madrileña	
CAFÉ-BAR: DESAYUNOS Y MERIENDAS	60
■ CASTILLA Y LEÓN	62
Una pyme de carnes • Cabrito cuchifrito • Cochinillo de Segovia • Menestra palentina • Quesos artesanales • Bollo maimón	
■ GALICIA	72
Las mariscadoras • Historia del pulpo a la gallega • Pulpo a la gallega • Pimientos de Padrón • La empanada gallega • Empanada de bacalao • Una bebida mágica • Queimada gallega • La Galicia dulce • Tarta de Santiago	
CAFÉ PARA TODOS LOS GUSTOS	86
■ ASTURIAS Y CANTABRIA	88
De un blog de viaje • El puesto de pescado • Bacalao con tomate • La faba asturiana • Fabada • ¡Anda, itoma un culín! • Churros	

■ PAÍS VASCO	98
Un regalo de la naturaleza • Revuelto de setas • Marmitako de pescado • Cocinando entre amigos • Y para brindar • Bacalao al pilpil • Las nueces • Crema de nueces	
TAPAS	110
■ LA RIOJA	112
Visitando una bodega • Patatas a la riojana • Fritada (salsa riojana) • El pimiento riojano • Pimientos rellenos a la riojana • Dulces tentaciones • Peras al vino	
CÓCTELES CON VINO	122
■ ARAGÓN	124
La tortilla española • Tortilla de patatas • La longaniza de Graus • Migas aragonesas • El diamante negro • Pollo con trufas • Melocotón de Calanda • Macerados	
FIESTAS DULCES	134
■ CATALUÑA	136
Ferias gastronómicas • Sabores y aromas naturales • Calçots de Valls • Calçots con salsa romesco • Otras salsas sabrosas • Pan amb tomàquet • En la variedad está el gusto • Albóndigas con tomate • Dulces de ensueño • Crema catalana	
VINOS Y CAVA	148
■ ISLAS BALEARES	150
Mercados al aire libre • En un mercado local • La sobrasada de Mallorca • Coca de pimientos asados • Una salsa universal • Mayonesa casera • Reina de las pastelerías • Cazuela de requesón	
LA NAVIDAD	160
■ ISLAS CANARIAS	162
Tierra volcánica y océano • Solo es cuestión de gustos • ¿Papa o patata? • Papas arrugadas • Mojos canarios • Gofio, más que harina • Pella de gofio con miel de palma (turrón canario) • Miel de palma • Cóctel de ron miel con nata • El ron miel • Los guachinches • Vinos y licores canarios	
EXPRESIONES CULINARIAS	176
KULINARISCHER WORTSCHATZ	178
LÖSUNGEN	186