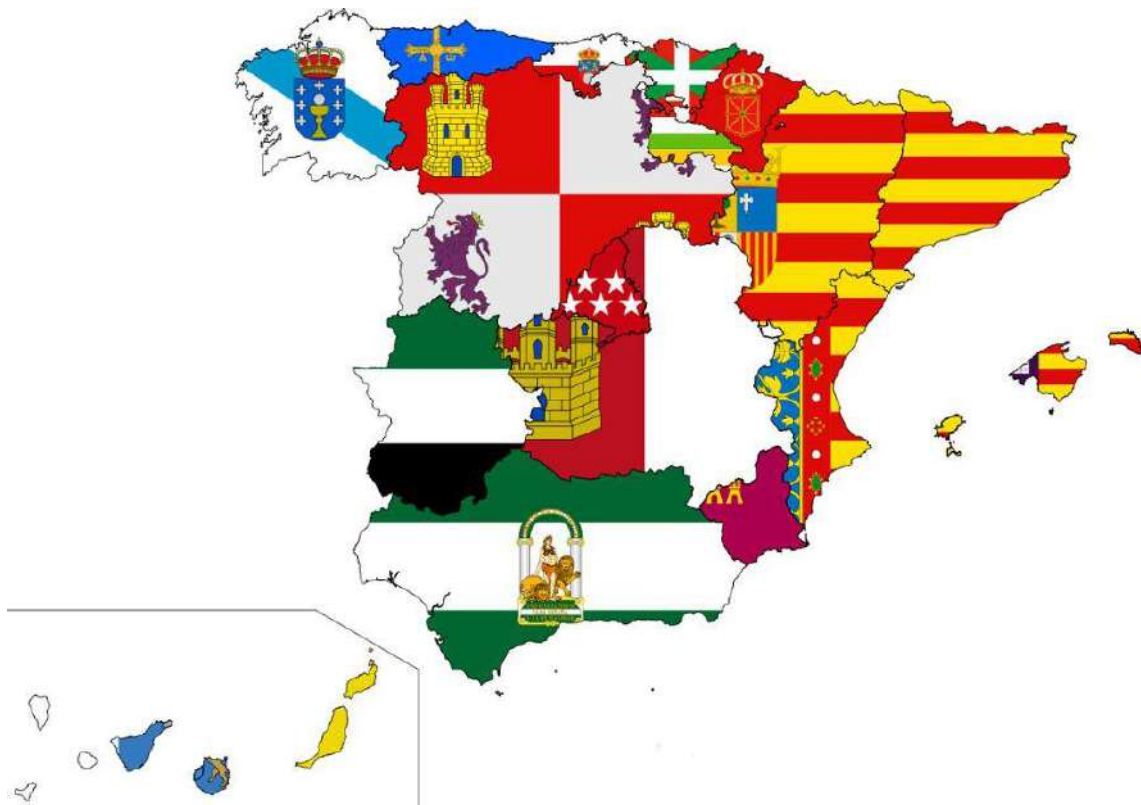
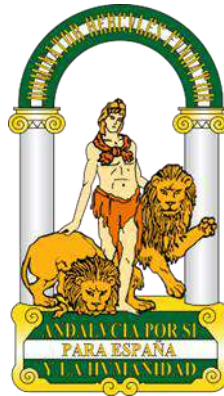


GASTRONOMÍA Y BAILES REGIONALES



ESPAÑA

ANDALUCÍA



[Las Sevillanas](#) es el cante y baile típico de las distintas ferias que se celebran por toda la región andaluza, sobre todo en la romería de El Rocío, en la aldea almonteña de Huelva, o en la Feria de Abril de Sevilla y las de Andalucía. Es el baile folclórico más popular y más conocido en España pudiéndose diferenciar entre bailes rápidos o lentos. Las sevillanas se suelen bailar por parejas. Se pueden diferenciar cuatro movimientos dentro del baile: *paseillos*, *pasadas*, *careos* y *remate*. El fin de la última copla se hace coincidir la música y el baile en un bonito y a veces romántico y provocativo desplante. Su compás es de 3/4, es decir, de tres tiempos. De estos tiempos, el primero es fuerte y los dos siguientes son flojos. Hay distintos tipos de bailes: corraleras, boleras y flamencas. Otros bailes típicos son los bailes de Sacromonte como la zambra o La Reja (Granada), bulerías (Jerez) o Verdiales (Málaga) o el flamenco.



[El Flamenquín](#) consiste en un empanado en forma de rulo donde se envuelve la carne con el jamón, que seguidamente se rebozan en harina y huevo y se fríen en una sartén con abundante aceite de oliva bien caliente.

La comida típica de Andalucía se caracteriza por la gran variedad y calidad de sus productos, como sus frituras de pescados frescos, guisos, su aceite de oliva, verduras y carnes y embutidos procedentes de sus cerdos ibéricos; también el gazpacho, habas con jamón, tortilla de sacromonte, ajoblanco, cazón en adobo, salmorejo, migas de sémola, papas con chocos, tortilla de camarones, la pipirrana, albóndiga de choco, rabo de toro, la olla de san anton, las patatas a lo pobre o Moraga de sardinas.



[Los piononos](#) de Santa Fe son los dulces más típicos de Granada. Se trata de un pastel pequeño, formado por una fina lámina de bizcocho, que se encuentra enrollado formando un cilindro emborrachado con un líquido muy dulce y que se completa con crema tostada. Sobresale por su textura, fresca y muy agradable.

ARAGÓN



[La jota aragonesa](#) es una manifestación del folclore en Aragón de un género musical presente en la mayor parte de la geografía española. Se expresa a través del baile, el canto y la interpretación instrumental. Participan la guitarra, el laúd y la bandurria. El baile de la jota tiene tres partes: **Inicio**. Se produce la «llamada», que consta de 4 rasgueos a *tutti* de toda la rondalla del acorde tónico y sigue con variaciones instrumentales.

Mientras suenan estos compases de variaciones, donde se adornan los músicos, la pareja se coloca enfrentada y espera, mirándose y sin movimiento alguno, que comience la primera copla, que da inicio al baile. **Parte media: el baile**. Acompañándose con las castañuelas, se bailan varios pasos, adecuados a las variaciones y coplas, que suelen ser tres. **Final**. El baile se aviva tras la última copla, y termina con cuatro acordes muy marcados.

Los pasos del baile de la jota se caracterizan por el uso de los punteados de punta y talón y los pequeños saltos que, con la evolución del espectáculo, se convirtieron en alardes atléticos. Los brazos, arqueados y habitualmente en alto moviéndose delante del cuerpo abajo y arriba.



[El pollo al chilindrón](#) es una de las especialidades culinarias típicas de la cocina aragonesa, originario de la provincia de Teruel, siendo también popular en algunos otros rincones de nuestra geografía. Se trata de una salsa hecha con tomates, ajos y pimientos rojos, que acompaña otros productos, esencialmente carne, como el cordero o el pollo. También cabe destacar el ternasco de Aragón, huevos al salmorejo, arroz y lomo a la zaragozana, bacalao al ajoarriero y la borraja con patatas.

PRINCIPADO DE ASTURIAS



Asturias cuenta con uno de los folclores más antiguos y ricos de España. [El corri-corri](#) es posiblemente la danza más antigua. Se trata de una danza ritual de origen prehistórico y que procede de Cabrales, actualmente se baila entre seis mujeres y un hombre, que simulan con sus saltos y quiebros los eternos ritos del amor. Son también muy antiguas el pericote, la danza prima y las tradicionales danzas de vaqueiros, bailadas al son de una payecha, especie de sartén que golpea con una llave de grandes dimensiones. La gaita y el tamboril son instrumentos muy arraigados.



En Asturias se come hasta acabar fartuco. Si no acabas la comida diciendo ¡buff, qué fartura!, algo extraño está sucediendo. Si eres un foráneo y eres capaz de acabarte un cachopo entero para ti solito es que seguramente tengas raíces asturianas. Uno de los puntos fuertes que tiene Asturias es su gastronomía, entre los que destacamos: la fabada, el cachopo, el chorizo a la sidra, los quesos asturianos, el pastel de cabracho, el pote asturiano, los carballones y los moscovitas y todo acompañado por un culinos de sidra.

Os pasamos un enlace de [fabes](#), cuya palabra es originaria del bable y su consumo tiene un origen anterior a la propia receta. Allá por el siglo XVI se cultivaban en territorio asturiano la variedad más habitual de fabe, denominada como “de la Granja”. Se trata de un tipo de fabe de gran tamaño, de color blanco y con una forma recta, larga y aplanada. Los orígenes de la denominación “fabada asturiana” son desconocidos, históricamente se señala que su existencia pudiera datar del siglo XVII. La fabada asturiana tradicional, además de las fabes, contiene embutidos (chorizo, morcilla asturiana) lacón y tocino. A todo el grupo de carnes, se le llama compango.

ILLES BALEARS



[El bolero](#) es el más famoso de los bailes mallorquines. También se baila en Menorca. Es de ritmo bastante lento, y se caracteriza musicalmente porque el tercer compás se subdivide en dos. Antiguamente todos tenían la misma extensión, pero esto hoy en día ya no sucede debido a la evolución de los puntos de baile, posiblemente. Una característica que sí ha perdurado en el bolero son las vueltas marcadas por la música.



[La Caldereta de Bogavante](#) es un plato popular en Menorca dado que si hay algún lugar en el que se puede probar el bogavante fresco del Mediterráneo es aquí. Solía ser un plato que los pescadores comían a diario. Se trata de una base de sofrito de tomate, perejil, cebolla, pimientos y ajo a la que se le agrega agua y sal para luego incorporar el bogavante troceado. Es uno de los platos más deliciosos de la gastronomía de las Islas Baleares y el más representativo de la bahía de Fornells.

CANARIAS



Los bailes de las folias y [las Isas](#), que es tanto música como baile folclórico. La isa es un canto y baile típico de las Islas Canarias, caracterizado por ser un ritmo alegre y vistoso. Cuando la isa llegó a Canarias, su danza no distaba demasiado de la coreografía de la jota. Consistía pues en una composición rítmica que los bailarines ejecutaban ataviados con castañuelas en la que realizaban los característicos saltos

correspondientes a la jota. Poco a poco se abandonaron las castañuelas y los saltos fueron cediendo a movimientos menos impetuosos en los que imperaba la estética.

Con el paso del tiempo, la isa ha ido reuniendo diferentes figuras coreográficas que dan como resultado la pieza que a nuestros días ha llegado en la que se combinan pasos de baile pares, en parejas y también en grupos.



Dependiendo la isla, existen diferentes productos típicos, siendo muy conocidos el queso de cabra hecho en Fuerteventura, la ropa vieja (plato a base de garbanzos carne y papas, con verduras y salsa) [papas arrugadas con mojo picón](#), quesadillas del Hierro (que es un postre muy conocido en la isla señalada pero que se come en el resto de islas) gofio (harina de maíz tostada, que se usa para añadir a la leche, a los potajes, o con caldo de pescado haciendo una masa que se come y se llama escaldón de gofio).

CANTABRIA



En 2015 el Gobierno de Cantabria declaró como Bien de Interés Cultural nueve danzas tradicionales. Todas ellas poseen una personalidad histórica y son: la Jota Montañesa, la Danza de Los Picayos, el Trepelaté, el Pericote, la Danza de Las Lanzas, el Baile del Conde de Lara, la Danza de San Pedro, La Danza de Palos y La Danza de Arcos.

Los Picayos, la danza religiosa más extendida, con un ritual exclusivo de Cantabria. Se realiza por lo general en la procesión después de misa, a menudo hay dos fases: una cantada en el interior del templo y otra

llevada a cabo en el exterior, en la que se simultanean, el canto y la danza. Si por algo se caracteriza el baile es por su arcaica fisonomía y la solemnidad con que se ejecuta. En los picayos, los jóvenes del pueblo rinden homenaje y alabanza al patrón de la localidad. Por su sentido religioso no es una danza participativa, sino que está hecha para ser vista. Dada la pureza necesaria para honrar al Santo, los mozos iban vestidos de blanco y las mujeres, que en fechas antiguas debían ser todas ellas vírgenes vestían el uso de la época.



En Cantabria podemos encontrar muchos y muy diversos productos típicos, Las conservas de pescado, especialmente la anchoa que en Laredo, Santoña y Castro Urdiales producen el 80% de la producción nacional y la convierten en la mejor anchoa del mundo.

Son platos de especial mención: cocido lebaniego, cocido montañés y marmita de bonito. Así mismo es una región de gran tradición repostera. La excelente calidad de la leche y sus derivados, han sido durante siglos la base de la repostería artesana cántabra, con dulces tan exquisitos como la quesada pasiega o el universal sobao pasiego.

CASTILLA Y LEÓN



CASTILLA Y LEÓN posee un amplio repertorio de danzas. La característica general de estos bailes, es que la mayoría son solemnes y pausados y el ritmo que siguen es el de la [jota](#) o las seguidillas. Dulzaina y tamboril, sobre todo en la parte central, acompañados por la pandereta, suelen marcar los bailes de la zona, animados también por las castañuelas de los danzantes. En Burgos, como en otras localidades de la Castilla alta, encontramos el Baile Al Agudo. Las provincias de Segovia, Soria y Burgos poseen una danza característica conocida como la Rueda. En Salamanca se conocen las Charradas, cuya particularidad es que el cuerpo y la cabeza se mantienen firmes, teniendo toda la gracia en el trenzado que hacen con las piernas.



León cuenta con numerosos bailes entre los que destacamos [los titos](#), típico de la zona oriental leonesa que exige un uso de la panderetera muy habilidoso, aunque no se interpreta únicamente con este instrumento, sino que dulzainas y rabeles forman parte de su música. En su ejecución, los titos es una danza que se asemeja a la jota aragonesa, en donde los que bailan, tienen los brazos levantados sobre la cabeza y los mueven de un lado a otro mientras los pies se cruzan y se van moviendo siguiendo el ritmo de la música.



Esta comunidad tiene una gran riqueza gastronómica. En ella podemos destacar los ricos asados de cochinillo, [paletilla de cordero asado](#) y chuletón de Ávila. Legumbres como: alubias de La Bañeza, judiones de La Granja, lentejas de la Armuña y garbanzos de Fuentesauco. También destacan el cerdo y los embutidos, que alcanzan su cumbre en Salamanca con el jamón de Guijuelo y en Segovia con el chorizo de Cantimpalos, en León con la cecina o el botillo y en Burgos con la morcilla. No olvidemos las humildes y

excelentes sopas de ajo. Los postres de las regiones leonesa y castellana ofrecen una variedad notable ya que en ocasiones, son elaboraciones tradicionales de antiguos monasterios y conventos como las yemas de Santa Teresa, mantecadas de Astorga y la empiñonada de Aranda de Duero.

CASTILLA LA MANCHA



[La seguidilla manchega](#), son una música, canción y baile popular propios de La Mancha. Originadas en el siglo XV, son una de las principales manifestaciones del folclore musical español. Se bailan y se cantan en fiestas. Los antecedentes más tempranos se encuentran en las jarchas hispano-mozárabes de los siglos XI y XII, así como en las cantigas gallegas de Alfonso X el Sabio.

Para iniciar el baile, el hombre se pone frente a la mujer, colocándose las parejas a uno, tres o cuatro pasos unas de otras. La introducción es enteramente instrumental y con un número variable de compases (tres o cuatro) y sirve de preludio



Al hablar de la gastronomía de Castilla-La Mancha es inevitable pensar en El Quijote y su época, en cuyas páginas se recogen un gran número de platos que han sobrevivido hasta hoy. La cocina castellano-manchega no se puede entender sin la historia de sus tierras, sus gentes y costumbres, siempre unidos al trabajo de la tierra. De ingredientes sencillos y carácter humilde.

El campo, el monte y la huerta respiran en cada plato. Sin olvidarnos del queso manchego, que se caracteriza por su inigualable aroma, sabor y textura que hacen que sean únicos.

Los principales platos son: migas manchegas, [pisto manchego](#), perdices a la toledana, codornices en escabeche, caldereta de cordero, gachas y como dulce estrella el mazapán.

CATALUÑA



La sardana es una danza que se baila en corro, mirando hacia el centro. Al sonido de la cobla, los danzantes, hombres y mujeres alternados en número indeterminado, se dan las manos y puntean con los pies unos pasos, cortos y largos, conocidos por todos los participantes. Los participantes se cogen de las manos por parejas, entendiendo como pareja un hombre que coge con la mano derecha a una mujer, y esta a su vez a otro hombre, resultando por lo tanto un patrón alterno de hombre-mujer-hombre-mujer.

Els castellers, pese a no ser un baile propiamente dicho, es una tradición catalana que no puede faltar en las fiestas. Es una torre humana de varios pisos de altura en el que interviene un numeroso grupo de hombres y mujeres de todas las edades y complejiones físicas que se entrenan durante todo el año para los concursos y actuaciones.



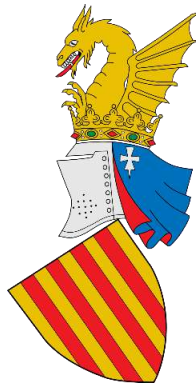
Cataluña posee una gran tradición culinaria. Ofrece una gran variedad de productos tanto del mar como de la montaña y la huerta. La cocina catalana ha aportado toda una serie de platos típicos de la región, con guisos de pescado como los suquets o la zarzuela, la escudella i carn d'olla (una especie de cocido), la calçotada, y la salvitxada. También el fricandó, la sanfaina i la escalivada. Es típico de Cataluña el pà amb tomàquet. Las salsas como el alioli y el romesco son las salsas más características de la cocina catalana.



Es destacable la riqueza de embutidos que se elaboran en la comarca de Osona, especialmente el fuet de Vic. Las butifarras de diversas composiciones.

Repostería: son famosas la crema catalana, los panellets, que se elaboran especialmente en noviembre, el Menjar blanc, Mel i mató, entre otros.

COMUNITAT VALENCIANA



[La dansà](#) de la Comunidad Valenciana, es la manifestación folclórica más antigua de las comarcas que formaban el antiguo Reino de Valencia. Es un baile ritual que puede tener su origen en las danzas paganas que bailaba el pueblo en honor de algún dios de la fertilidad, fecundidad, etc. coincidiendo con el final de las cosechas como acción de gracias. La dansà es una comitiva o procesión formada por parejas dirigidas desde la cabeza o la cola. Esta comitiva toma la forma del lugar donde se baila, alargada si es una calle o redonda si es una plaza. Siguen el ritmo del tamboril, y al iniciar la dulzaina la melodía hacen evoluciones o mudanzas.



[La paella](#) valenciana es el plato típico y más tradicional de la comunidad 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.



[La fideuá](#) es otro de los platos más típicos de la comunidad valenciana. La fideuá es un plato muy parecido a la paella, en el cual en lugar de arroz se usan fideos. Aunque puede elaborarse con diversos productos, como pollo o verduras, la más popular es la de marisco, en la que una vez sofrito el marisco se añade caldo o fumet de pescado y se echan los fideos hasta que estén cocidos.

EXTREMADURA



Extremadura ha sabido guardar entre sus esencias más queridas gran número de bailes y danzas tradicionales del más autóctono sabor como los Sones brincados, Sones a lo llano, el Pindango o las típicas jotas extremeñas.

El [Perantón](#) se conforma como una danza del siglo XVIII y figura hoy entre las que se interpretan en agrupaciones folklóricas de la provincia de Cáceres. Sobre todo por la belleza de su coreografía, muy

amena y variada y su señalada picaresca, ya que consiste en el que el hombre se agacha en su “sana” intención de ver mejor las piernas de su pareja después de haber dado un salto y hecho una pirueta en el aire.



La gastronomía tradicional extremeña es fundamentalmente una cocina sencilla, de carácter rural, practicada durante siglos por pastores. Paradójicamente también se practicaba en Extremadura una cocina muy elaborada, que nace en los monasterios.

La estrella de los ibéricos sin duda es el Jamón Ibérico de Bellota D.O. Dehesa de Extremadura.

Los principales platos son las migas extremeñas, caldereta de cabrito, chanfaina y las bollas de chicharrones.

[Las migas extremeñas](#) que ha sido históricamente un plato con el que aprovechar restos de comida, algo que nuestras abuelas conocían muy bien y que podríamos denominar como “cocina de aprovechamiento”. Un plato contundente ideal para afrontar los duros y fríos días de trabajo en el campo.

GALICIA



[La muñeira](#) es una danza popular que se baila en Galicia, pero también en Asturias y en territorios de Castilla y León limítrofes. En realidad, es una jota gallega. La palabra muñeira procede de muiñeira, molino o molinera en gallego, el nombre proviene porque se bailaba en torno a los molinos, mientras que se realizaba la molienda de maíz y de trigo. De ritmo rápido, la muñeira cuenta con un ritmo binario 6/8. La música que acompaña a este baile se caracteriza por ser interpretada con gaitas, tamboriles, panderetas, tambores, panderos, bombos, charrascos y conchas.

Se baila en pareja y con los brazos en alto, al mismo tiempo que se acompaña de aturuxos o gritos que animan al baile.



La gastronomía es uno de sus principales recursos. La elevada calidad y variedad de los productos autóctonos, entre los que podemos destacar los mariscos y pescados tales como percebes, ostras, almejas, berberechos, nécoras, buey de mar, centollos, vieiras, mejillones y por supuesto, el pulpo a feira.

Pero hay muchos más alimentos y recetas exquisitas que te conquistan sólo con nombrarlos: el lacón con grelos, cocido gallego, pimientos de Padrón, [empanadas](#) con sus múltiples variedades y el queso de tetilla. En postres no podemos olvidar [la tarta de Santiago](#) y filloas.

COMUNIDAD DE MADRID



Madrid es una comunidad rica en tradiciones, que cuenta con un folclore propio y que vive con intensidad sus fiestas, verbenas y romerías. La cultura tradicional madrileña tiene tres épocas:

- Madrid castellano: se inicia en el siglo XI con la conquista de Madrid a los árabes. La dulzaina y el arrabel son algunos de los instrumentos que siguen sonando con fuerza en las fiestas y romerías madrileñas, interpretando con toda pureza seguidillas, rondones y jotas de la época.
- Madrid goyesco: Debe su nombre a la exaltación universal que hiciera de las tradiciones madrileñas Francisco de Goya, que reflejó con lujo de detalle en 'La pradera de San Isidro' o 'La gallinita ciega'.

La época goyesca, aparte del atractivo de sus danzas llenas de sensibilidad plástica, tiene el valor añadido del colorido y riqueza de sus trajes, los cuales eran utilizados en su vida cotidiana por la "majería" madrileña. Las danzas goyescas son bailes de escuela bolera – una variante de la danza española que se inspira en la danza clásica–, que se bailaban también a nivel popular en fiestas, romerías y verbenas de aquella época.

- Madrid castizo y chulapo: puede situarse su comienzo a mediados del s. XVIII, siendo sus símbolos fundamentales [el chotis](#) y el organillo, llegados a esta Villa a mediados del siglo XIX. Por su presencia habitual en toda la actividad folclórica madrileña es uno de los signos de identidad de la capital de España.



Madrid ha sabido adaptarse a los tiempos sin renunciar a sus tradiciones. Su más conocido representante gastronómico es el cocido madrileño, aunque no hay que olvidar sus callos a la madrileña, besugo al horno o sus innumerables tapas y dulces representativos de la región.

En Madrid encontramos un olor bastante común, el olor de las frituras, como los churros, deliciosos calamares a la romana, las patatas bravas, gallinejas, entresijos entre otros deliciosos platos que solo puedes degustar en Madrid.

No podemos abandonar Madrid sin nombrar a Aranjuez, El Pardo, Chinchón, Alcalá de Henares con sus productos inmejorables en hortalizas, huertas, frutales, caza etc...

Os pasamos un enlace de nuestro [cocido madrileño](#), que en el siglo XVII era habitual en las casas madrileñas, pero en la Corte se consideraba un alimento típico del pueblo llano, muy poco refinado. No fue hasta el siglo XIX cuando los restaurantes y hoteles empiezan a servirlo como un "plato típico" de la zona y, sólo entonces, la Corte y las clases pudientes comenzaron a consumirlo.

MURCIA



Albacete.

[Las parrandas](#) son un baile tradicional de la Región de Murcia, las comarcas del norte y este de la provincia de Almería (Los Vélez, Levante Almeriense y Valle del Almanzora), así como los Campos de Hellín y la comarca de la Sierra de Segura en la provincia de

Al comenzar el baile se hacen dos filas, quedando las parejas de frente. En su estructura básica, se comienza por unos pasos laterales y a continuación los bailarines se cruzan con su pareja y dan un giro sobre sí mismos. Sin embargo son muchas las variedades de los pasos y giros propios de cada población o comarca.



paparajotes y el arroz murciano.

[Los Michirones](#) consiste en un guiso cuyo ingrediente principal son las habas, que se tienen que cocer junto con otros ingredientes como chorizo, hueso de jamón, tocino magro, panceta, laurel, ajo, sal y algunas especias. Dependiendo de la zona de Murcia existen variedades, como en la zona del Campo de Cartagena, donde se le añaden patatas. Otros platos típicos son el Caldero de Mar Menor, el Zarangollo, la Marinera, el pulpo al horno, los

COMUNIDAD FORAL DE NAVARRA



en pareja de lo más espectacular. Destacamos el [baile en Honor de los Reyes de Navarra](#).

Navarra incluye danzas y bailes de distinto origen y naturaleza. Desde viejas danzas rituales con varios siglos de historia hasta bailes que fueron populares en su día. Entre el folclore podemos destacar: Las danzas de palos, es un espectáculo que comienza con un Paseo. Los dantzaris colocados en pareja pasan tras el Bobo (personaje enmascarado) con las manos levantadas al son de los chasquidos. El primer baile que se ejecuta con los palos es la danza del Emperador. Tras el paseo, el Bobo reparte los palos, y los dantzaris realizan un juego de palos



Navarra cuenta con una gran cantidad de materias primas de mucha calidad y con el paso de los años ha ido derivando en un exquisito nivel gastronómico. Platos que merecen especial atención son: cordero al chilindrón, [pimientos rellenos de bacalao](#), trucha a la navarra, salmón del Bidasoa, cardo a la navarra, revuelto de setas, sin olvidar la excelencia de los espárragos.

El versátil pimiento del Piquillo de Lodosa es una de las joyas gastronómicas de Navarra. Entre los meses de octubre y noviembre, los pimientos se recogen, a mano, en el momento justo de maduración. Antes de embotarlos, se asan en hornos a 700°C y se pelan, también a mano, sin sumergirlos en agua o ningún producto químico. Solo una pequeña cantidad se comercializa en fresco.

Hasta hace 30 años los “piquillos” no iban más allá del consumo familiar. Hoy son la base de una importante industria conservera. La Denominación de Origen Pimiento del Piquillo de Lodosa, empezó a funcionar en 1987 con el objetivo de garantizar la autenticidad y calidad de este producto

PAÍS VASCO



Dicen que Voltaire describió a los vascos como “un pueblo que baila a los pies de los Pirineos”. Las Euskal dantzak han estado vinculadas tradicionalmente a actos religiosos y populares. Su valor cultural e interés ha hecho que muchos grupos de baile las recuperen y divulguen, y hoy en día podrás encontrar exhibiciones de danzas en casi todas las fiestas y celebraciones de Euskadi. Algunas de las más características son: Auresku o baile

de cuerda, que se baila en homenajes o bodas, [Ezpata Dantza](#), que tienen un paralelismo evidente con las europeas del mismo tipo. Su realización, siempre ligada a la conmemoración o a rendición de honores, está ligada a la danza ritual donde el pueblo apoya con respeto a cada colectivo de danzantes.



La cocina tradicional vasca basada en la calidad de sus productos es de sencilla elaboración, de gran arraigo popular y en la que los productos del mar son los protagonistas.

En los años 70 y de la mano de un grupo de jóvenes cocineros deseosos de investigar e innovar crean lo que se denomina La Nueva Cocina Vasca, algunos de cuyos representantes son auténticas estrellas de la cocina.

Los platos estrella de la cocina vasca son: El marmitako, La merluza en salsa verde o 'a la Koskera', Bacalao al pil pil, Lubina a la donostiarra y La piperada.

Otra de las curiosidades de la cocina vasca son los “pinchos”, entre los que tenemos que destacar la gilda, compuesta por Aceituna manzanilla deshuesada, anchoa, piparra y aceite.

El [bacalao al pil-pil](#), elaborado con algunos de los ingredientes básicos: bacalao, aceite de oliva, ajo y pimientos guindillas. El nombre de “pil-pil”, viene del sonido producido durante el confitado del bacalao, al estallar “pil” alguna de las burbujas de albúmina que suelta el pescado, según otras fuentes, el nombre "pil-pil" proviene del portugués, del nombre de las guindillas "piri piri" que se utilizan en su elaboración.

LA RIOJA



Uno de los bailes típicos de esta comunidad es [La Danza de Palos](#), o también llamada Paloteos, es un baile típico de la Rioja, es parecida a la antigua danza de espadas.

Es una danza folclórica, donde los bailarines chocan sus palos con los demás mientras se mueven bailando diversas melodías. Estas coreografías se llaman lazos y se van repitiendo de cuatro en cuatro: la primera de frente al espectador, la segunda hacia la derecha, la tercera hacia atrás, la cuarta hacia

la izquierda.

A diferencia de otras danzas, la danza de palos no tiene letra. Las melodías se crean por instrumentos folclóricos como el pandero y la dulzaina proceden de danzas antiguas, cánticos religiosos, romances, música culta, etc.



La Rioja está poblada de ríos que riegan sus ricas huertas y ofrecen los mejores ingredientes de verduras, desde las alcachofas y el cardo a la borraja. Entre sus platos podemos mencionar los huevos y las [patatas a la riojana](#).

Las carnes tampoco se quedan atrás y podemos destacar las chuletillas de cordero asadas con los sarmientos secos que se podan de las vides de Rioja.

A pesar de ser una región de interior, también merece atención el bacalao a la riojana.

Los postres son el broche perfecto con tradiciones heredadas de su pasado árabe, los fardelejos de Arnedo son una tentación de almendra y aceite.

CIUDAD AUTÓNOMA DE CEUTA



[El Shikat](#) es el baile marroquí conocido como "danza del vientre" o arabesco. Las bailarinas de shikat usan trajes de colores ajustados, con cami-tops de lentejuelas y faldas largas o pantalones sueltos. La danza se caracteriza por los movimientos sensuales de cadera, ondulaciones pélvicas y sensuales movimientos de la mano. Una ligera tela en la cadera se usa para llamar la atención sobre los movimientos de la parte inferior del cuerpo. La música alterna entre las secciones rítmicas de percusión - que requieren movimientos rápidos y fuertes del cuerpo - y partes más suaves que impulsan los movimientos de cadera más sensuales.



Tradicionalmente marinera. Incorpora ingredientes de importación, debido a la escasez de suelos cultivables. Se trata de una gastronomía «mestiza» debido a las múltiples influencias que ha ido recibiendo en función de la procedencia cultural de sus gentes: musulmanes, judíos, hindúes, o cristianos, quienes, en los diferentes hogares elaboran sus propias recetas tradicionales, pero también se ha producido intercambio y mezcla entre elementos culinarios de las diferentes culturas, lo que da origen a platos novedosos que no se encuentran en otros lugares.

Algunos platos típicos son los corazones de pollo muy habituales como tapas o el choco con patatas, garbanzos, cuscús, [pollo a la moruna](#), caballas a la mar chica, sopa de fideos gordos con pescado.

CIUDAD AUTÓNOMA DE MELILLA



Comparte con Ceuta el mismo folclore de bailes originarios de la cultura árabe marroquí, siendo igualmente típica y muy extendida la danza del vientre. El azulón representa nuestra bandera y el mar. El blanco es significativo de la armonía reinante en Melilla entre las cuatro culturas que la habitan: cristiana, judía, musulmana e hindú.

Las redes con que se adornan la falda y la cabeza simbolizan la tradición pesquera y los madroños que las rematan son una alegoría a los corchos y boyas de la misma.

La diadema de flores es una representación de la belleza de nuestros parques y jardines.

Los detalles de los volantes en las mangas, lazada del delantal y terminaciones de falda y enaguas, son alusiones a las olas del mar.

Los adornos de bordados, perlas, piedras y lentejuelas, nos muestran las riquezas de las distintas culturas.



Melilla ofrece siempre deliciosas tapas buenas y económicas elaboradas, principalmente, con productos del mar como calamares, frituras de pescados, chopitos o bolitas de gambas, aunque también se suele cocinar carne en forma de pinchitos. El tapeo es una costumbre típica de Melilla. Ofrece una variada y más que sorprendente gastronomía consecuencia de la fusión entre cuatro culturas. Destacamos entre sus sabrosos platos el Arroz al horno, [la Pastela](#), el Rape a la Rasudir.