

BANDERILLA DE CHAMPIÑONES CALLOS A LA MADRILEÑA
ARRA CON MAYONESA GAMBAS AL AJILLO LACÓN CON GR
NTOS PAELLA **EL VALOR NUTRICIONAL DEL APERITIVO:** LA
OLCONAS CON TORREZNOS **LAS TAPAS Y LA CERVEZA** BA
A LA GALLEGA SALMOREJO TACO DE ESCABECHE CON P

Estudio de la composición nutricional de tapas españolas acompañadas con cerveza

Teresa Valero Gaspar, José Manuel Ávila Torres, Susana del Pozo de la Calle, Emma Ruiz Moreno y Gregorio Varela Moreiras

BANDERILLA DE CHAMPIÑONES CALLOS A LA MADRILEÑA
ARRA CON MAYONESA GAMBAS AL AJILLO LACÓN CON GR
NTOS PAELLA **EL VALOR NUTRICIONAL DEL APERITIVO: LA**
OLCONAS CON TORREZNOS **LAS TAPAS Y LA CERVEZA BA**
A LA GALLEGA SALMOREJO TACO DE ESCABECHE CON P

Sumario

Historia de las tapas.....	6	• Morcilla de Burgos.....	34
La cerveza, protagonista del aperitivo.....	7	• Paella.....	36
Metodología del estudio.....	8	• Pan con tomate y jamón.....	38
Decálogo de las tapas en la cocina actual.....	10	• “Papas arrugás” con mojo picón.....	40
Listado y mapa de tapas por España.....	11	• Patatas bravas.....	42
Fichas nutricionales de los aperitivos.....	13	• Patatas revolconas con torreznos.....	44
• Anchoa del Cantábrico con queso.....	14	• “Pescaíto” frito.....	46
• Bacalao al pil pil.....	16	• Pimientos rellenos de bacalao.....	48
• Banderillas.....	18	• Pincho de champiñones.....	50
• Callos a la madrileña.....	20	• Pulpo a la gallega.....	52
• Chorizos a la sidra.....	22	• Salmorejo.....	54
• Croquetas de jamón y carne.....	24	• Taco de escabeche con pimientos.....	56
• Gambas al ajillo.....	26	• Tostada de sobrasada y queso de Mahón.....	58
• Lacón con grelos.....	28	• Zarajos.....	60
• Magra con tomate.....	30	Conclusiones.....	62
• Migas extremeñas.....	32	Principales características de las cervezas sugeridas en este manual.....	63
		Bibliografía.....	64

Historia de las tapas

Según la Real Academia Española, se define “tapa” como: “pequeña porción de algún alimento que se sirve como acompañamiento de una bebida”.

Estas “tapas” se suelen consumir en los aperitivos y, como su nombre indica, sirven para abrir el apetito antes de la comida principal del mediodía (almuerzo) o de la cena.

Aunque su definición es clara, su origen no lo es tanto, ya que existen diversas versiones entre las que podemos destacar una del **siglo XIII**, cuando el rey español **Alfonso X el Sabio**, debido a su enfermedad y por prescripción médica, se vio obligado a tomar pequeños sorbos de vino y, para evitar los efectos del alcohol, tomaba pequeños bocados entre horas, acompañando a la bebida. Una vez repuesto, el rey dispuso que en los mesones de Castilla no se despachara vino si no era acompañado de algo de comida.

Otra versión recoge que el **Rey Alfonso XIII** en el **siglo XIX** estaba realizando una visita oficial a la provincia de Cádiz y al pasar por el Ventorrillo del Chato (establecimiento que

aún hoy existe) se paró para descansar un rato, pidió una copa de vino de Jerez y en ese momento una corriente de aire entró en la Venta. Para que el vino no se llenara de arena de la playa, el camarero tuvo la feliz idea de colocar una lonchita de jamón en el catavinos real. El Rey preguntó por qué ponían esa loncha de jamón sobre la copa, y el camarero, disculpándose, le dijo que colocó así la “tapa” para evitar que el vino se estropease con la arena. Al Rey le gustó la idea, se comió la tapa, se bebió el vino, y pidió que le sirvieran otro, pero con “otra tapa igual”.

Hoy en día, las **tapas** se han convertido en toda una especialidad gastronómica que forma parte de la cultura española y se ha hecho popular en todo el mundo. Estos deliciosos bocaditos de algo salado se sirven como acompañamiento de una bebida y abarcan no sólo embutidos o aceitunas, sino que se han diversificado mediante recetas

tradicionales servidas en pequeñas raciones (bacalao al pil-pil, paella, callos a la madrileña...) que bien, tomando una cantidad suficiente, pueden sustituir a una comida o cena. Su función de acompañamiento de la bebida se ha hecho tan indispensable que “tomada sola” pierde una gran parte de sus atractivos.

Las tapas son un símbolo de la comida como elemento de **relación social**: contribuyen a la sensación de compartir y estimular la charla y el intercambio de opiniones y, además, son una estupenda muestra de la riqueza de la cocina de nuestro país.

Tanto dentro como fuera de España, la palabra “tapa” ha adquirido la categoría de calidad y placer gastronómico.

La cerveza, protagonista del aperitivo

Según el **Informe Socioeconómico del Sector de la Cerveza en España 2010**, realizado por el **Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino (MARM)** y la Asociación de **Cerveceros de España**, los datos de consumo indican que el realizado por persona en nuestro país es de los más moderados de la Unión Europea. Si a ello se suman las pautas de consumo mediterráneas que tradicionalmente se han asociado a esta bebida (ligada al encuentro familiar o amistoso, al acompañamiento de alimentos, en pequeñas cantidades...), se puede concluir que el uso que la inmensa mayoría de la población hace de la cerveza es responsable y moderado, a diferencia del modelo de los países del norte de Europa.

Muestra de ello es que España sigue siendo el principal consumidor y productor de cerveza sin alcohol de la UE.

Por otra parte, el Informe Socioeconómico del Sector de la Cerveza en España 2010 concluye que el 66% de la cerveza consumida fue a través del canal de hostelería (frente al 34% en hogares). Así, el canal hostelero sigue siendo el espacio mayoritario para compartir una caña y la cerveza se considera una bebida para el encuentro social. Además, según este informe, el consumo de esta bebida está integrado en las pautas mediterráneas, pues la cerveza se toma generalmente con algo de comer: para el 97% resulta la bebida favorita para acompañar las tapas y, de hecho, el 81% de los consumidores de cerveza así lo hace.



Metodología del estudio

El presente estudio incluye **fichas nutricionales de 25 tapas distintas**, acompañadas de cerveza de dos tipos (tradicional y sin alcohol). La elección de estas tapas abarca toda la **geografía española**, incluyendo algunas ampliamente distribuidas por todas las Comunidades Autónomas.

Tabla 1. Composición nutricional de cerveza tradicional y sin alcohol

	Caña cerveza (4% vol) (200 ml)	Caña cerveza sin alcohol (200ml)
Energía (Kcal)	66	16
Proteínas (g)	0,6	0,8
Lípidos totales (g)	0,0	Tr
Hidratos de carbono (g)	4,8	3,0
Agua (g)	195	196
Calcio (mg)	14,0	6
Hierro (mg)	0,0	Tr
Magnesio (mg)	12,0	14
Zinc (mg)	0,0	Tr
Sodio (mg)	22,0	4
Selenio (µg)	Tr	Tr
Potasio (mg)	86,0	88
Fósforo (mg)	40,0	38
Riboflavina (mg)	0,06	0,04
Equivalentes de niacina (mg)	0,8	2
Ácido Fólico (µg)	8,2	10
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,3	Tr
Alcohol (g)	6,4	0

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos. Moreiras y col, 2010.

Dichas fichas incluyen los **ingredientes** de cada tapa, su **modo de preparación** y los datos de mayor interés nutricional (añadiendo los nutrientes más importantes destacados de cada una de ellas) y su repercusión mediante un **comentario nutricional**. Finalmente, se indican los maridajes para cada tapa.

Para visualizar mejor el total de las 25 tapas, se ha desarrollado un mapa indicando la distinta procedencia de cada una de ellas.

Para estimar la cantidad de ingredientes de cada tapa, se han consultado libros especializados en la materia y se ha completado con una media de las tapas servidas en los distintos establecimientos de hostelería.

Los datos recogidos han sido convertidos en energía y nutrientes utilizando las Tablas de Composición de Alimentos de Moreiras y col. (2010) que contienen más de 500 alimentos distribuidos en 15 grupos:

- Cereales y derivados
- Leche y derivados
- Huevos
- Azúcares y dulces
- Aceites y grasas
- Verduras y hortalizas
- Legumbres
- Frutas
- Carnes y productos cárnicos
- Pescados
- Bebidas alcohólicas
- Bebidas sin alcohol
- Salsas y condimentos
- Precocinados
- Aperitivos

Figura 1. Ficha nutricional de la tapa

■ Nombre de la tapa
■ Ingredientes (4 tapas)
■ Zona geográfica
■ Foto de la tapa
■ Modo de preparación
■ Valoración nutricional por tapa / Tapa con cerveza tradicional / Tapa con cerveza sin alcohol / % IR*:
<ul style="list-style-type: none"> • Energía (Kcal) • Proteínas (g) • Grasas totales (g) • Colesterol (mg) • Hidratos de carbono (g) • Fibra (g) • Vitaminas y minerales**
■ Comentario Nutricional
■ Y en lo gastronómico, armoniza con...

*Cálculos realizados para un varón con una edad comprendida entre 20-39 años, según Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2010.


























**Se completará con las vitaminas y minerales que contribuyan en mayor porcentaje a cubrir las ingestas recomendadas de energía y nutrientes para este grupo de población.

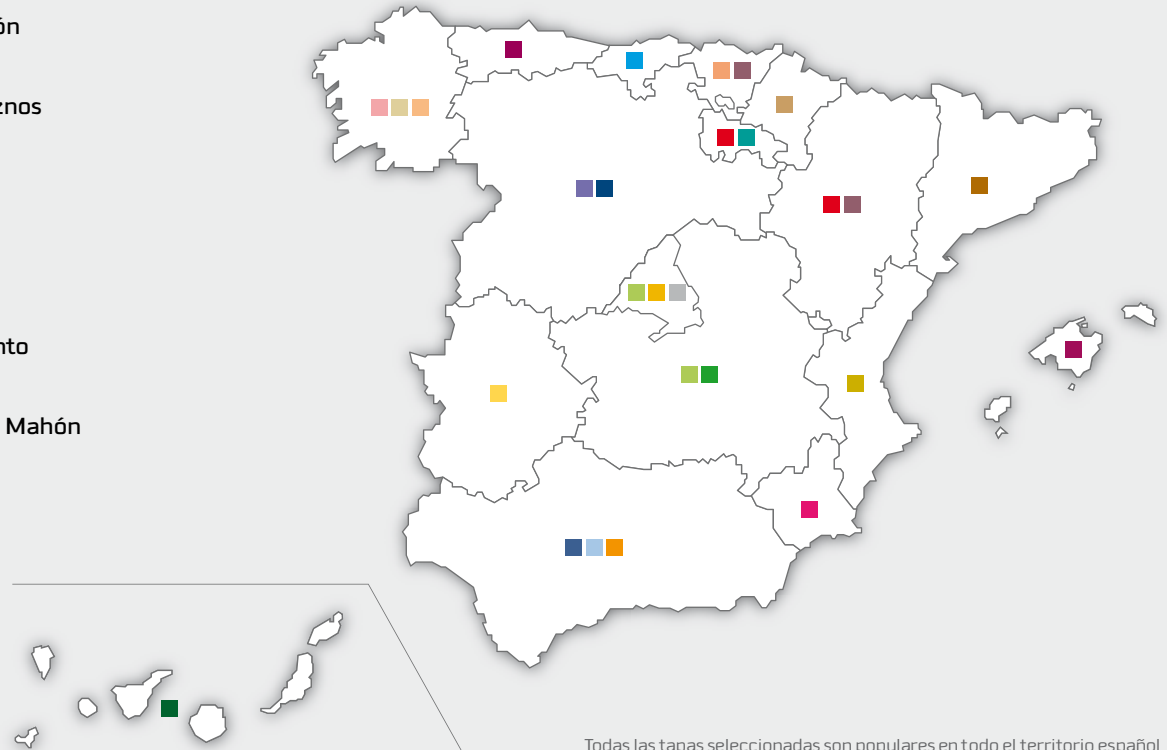


Decálogo de las tapas en la cocina actual

1. Las tapas son el gran elemento de proyección de la gastronomía española en el mundo.
2. En nuestro concepto tradicional de la tapa conviven las tapas propiamente dichas, procedentes del sur, con los pinchos tradicionales del norte y ambos tienden a intercambiarse.
3. Las tapas en sentido genérico han comenzado a triunfar en todo el planeta, como hicieron anteriormente la pizza italiana o el sushi japonés.
4. El éxito de la tapa y de nuestra alta cocina en miniatura en el mundo significa el triunfo universal de nuestros cocineros.
5. La cultura de la tapa ayuda también a abrir nuestros productos a los grandes mercados internacionales.
6. La popularización de la tapa supone la superación de la rigidez de la alta cocina. Y permite comer de pie, en la barra, en taburetes o en sillas y mesas.
7. La tapa abre el escenario de libertad tanto para cocineros como para comensales.
8. Comer de tapas permite disfrutar de varios sabores diferentes y combinarlos con distintos vinos o cervezas. Tomar pocas o muchas pequeñas raciones.
9. A través de las tapas, el comensal no sólo disfruta con todos los sentidos, sino que se sorprende y se emociona igual que con otras manifestaciones artísticas.
10. El concepto de tapa va más allá de la mera cocina, para erigirse en una verdadera forma de vida, de fiesta, de alegría y de libertad.

Listado y mapa de tapas por España

- | | |
|---|--|
|  Anchoa del Cantábrico con queso |  "Papas arrugás" con mojo picón |
|  Bacalao al pil pil |  Patatas bravas |
|  Banderillas |  Patatas revolconas con torreznos |
|  Callos a la madrileña |  "Pescaito" frito |
|  Chorizos a la sidra |  Pimientos rellenos de bacalao |
|  Croquetas de jamón y carne |  Pincho de champiñones |
|  Gambas al ajillo |  Pulpo a la gallega |
|  Lacón con grelos |  Salmorejo |
|  Magra con tomate |  Taco de escabeche con pimiento |
|  Migas extremeñas |  Tortilla de patatas |
|  Morcilla de Burgos |  Tostada de sobrasada y queso Mahón |
|  Paella |  Zarajos |
|  Pan con tomate y jamón | |



Todas las tapas seleccionadas son populares en todo el territorio español



BANDERILLA DE CHAMPIÑONES CALLOS A LA MADRILEN
ERRA CON MAYONESA GAMBAS AL AJILLO LACÓN CON GR
S PAELLA **FICHAS NUTRICIONALES DE LOS APERITIVOS** PA
AS BRAVAS PATATAS REVOLCONAS CON TORREZNOS PES
A LA GALLEGA SALMOREJO TACO DE ESCABECHE CON P

Anchoa del Cantábrico con queso

Ingredientes (4 tapas)

8 anchoas del Cantábrico en aceite
4 porciones de queso suave o semicurado
4 rebanadas de pan blanco

Medidas caseras por tapa/persona:
1 rebanada de pan con dos anchoas en aceite
y una loncha de queso

Zona geográfica

Cantabria



Modo de preparación

Tostar ligeramente la rebanada de pan por ambos lados hasta que esté dorada. Colocar una porción de queso sobre la rebanada de pan tostado y cubrirla con 2 anchoas en aceite.

Valoración nutricional por tapa

14 15

	Tapa	%IR*	Tapa con cerveza tradicional	%IR*	Tapa con cerveza sin alcohol	%IR*
Energía (Kcal)	129	3	195	7	145	5
Proteínas (g)	6,7	11	7,3	14	7,5	14
Grasas totales (g)	3,6	-	3,6	-	3,6	-
Colesterol (mg)	12,6	-	12,6	-	12,6	-
Hidratos de carbono (g)	17,5	-	22,3	-	20,5	-
Fibra (g)	0,7	-	0,7	-	0,7	-
Calcio (mg)	101,4	13				
Selenio (µg)			10,7	15	10,7	15
Fósforo (mg)	85,6	14	134,7	17	132,7	19
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,4	17	0,6	31	0,4	17
Vitamina D (µg)	0,7	15	0,7	15	0,7	15

*Cálculos realizados para un varón con edad comprendida entre 20-39 años. (Moreiras y col, 2010)

Comentario nutricional

Las anchoas destacan por su contenido en ácidos grasos omega-3 y proteínas. También son ricas en minerales como el selenio y el fósforo. Añadiendo a la tapa un alimento lácteo como el queso, aporta proteínas de alto valor biológico, además de minerales como el calcio y vitaminas como la D (ambos nutrientes son deficitarios en la población española).

Si la tomamos con cerveza tradicional, el contenido de fósforo aumenta, llegando a cubrir casi un 20% de las recomendaciones de este mineral si se consume con cerveza sin alcohol.

Y en lo gastronómico, armoniza con... **cerveza estilo Abadía**

El acento yodado de la anchoa liga perfectamente con una cerveza de Abadía. Si además se acompaña con pan, aceite y queso, la conjunción es armoniosa.

Bacalao al pil-pil

Ingredientes (4 tapas)

120 g de bacalao desalado
4 dientes de ajo
1 guindilla desecada
Aceite de oliva

Medidas caseras por tapa/persona:
¼ de filete pequeño

Zona geográfica

País Vasco





Modo de preparación

Poner en remojo el bacalao durante 24 horas. Al día siguiente, escurrir y secar. Poner una cazuela con el aceite a fuego bajo, y cuando esté caliente, echar a freír los ajos y la guindilla hasta que estén dorados.



Valoración nutricional por tapa

16 17

	Tapa	%IR*	Tapa con cerveza tradicional	%IR*	Tapa con cerveza sin alcohol	%IR*
Energía (Kcal)	70	2	136	5	86	3
Proteínas (g)	5,4	10	6,0	11	6,2	12
Grasas totales (g)	5,2	-	5,2	-	5,2	-
Colesterol (mg)	15,0	-	15,0	-	15,0	-
Hidratos de carbono (g)	0,4	-	5,2	-	3,4	-
Fibra (g)	0,0	-	0,0	-	0,0	-
Selenio (µg)	8,4	12	8,4	12	8,4	12
Fósforo (mg)	57,0	8	97,0	14	95,0	14
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,2	8	0,4	22	0,2	8
Vitamina D (mg)	0,4	8	0,4	8	0,4	8

*Cálculos realizados para un varón con edad comprendida entre 20-39 años. (Moreiras y col, 2010)



Comentario nutricional

El bacalao es un pescado blanco de bajo contenido calórico (ya que acumula la grasa en el hígado, no en los músculos), rico en proteínas de alto valor biológico y fuente de minerales y vitaminas como el selenio y la vitamina B₁₂.

La salsa “al pil-pil”, tan utilizada con este pescado, tiene como ingredientes principales el aceite de oliva y el ajo, ambos incluidos dentro del patrón de Dieta Mediterránea.

Cuando consumimos esta tapa con cerveza tradicional o sin alcohol, los niveles de fósforo prácticamente se duplican en comparación a cuando la tomamos sola.



Y en lo gastronómico, armoniza con... **cerveza de trigo**

El bacalao, en sus múltiples preparaciones, encaja con una cerveza que matiza su fuerza y regusto salado, como la cerveza de trigo. La textura untuosa del pil-pil se limpia a la perfección con una cerveza.

Banderillas

Ingredientes (4 tapas)

4 cebolletas

1 pimiento morrón

1 guindilla picante

4 pepinillos en vinagre

4 aceitunas sin hueso

Medidas caseras por tapa/persona:

1 banderilla

Zona geográfica

Ampliamente distribuida





Modo de preparación

Coger un palillo de madera de tamaño adecuado e insertar los distintos ingredientes (uno de cada) en el orden que se desee.



Valoración nutricional por tapa

18 19

	Tapa	%IR*	Tapa con cerveza tradicional	%IR*	Tapa con cerveza sin alcohol	%IR*
Energía (Kcal)	36	1	102	3	52	2
Proteínas (g)	1,1	2	1,7	3	2,0	4
Grasas totales (g)	2,0	-	2,0	-	2,0	-
Colesterol (mg)	0,0	-	0,0	-	0,0	-
Hidratos de carbono (g)	3,5	-	8,3	-	6,5	-
Fibra (g)	1,4	-	1,4	-	1,4	-
Hierro (mg)	1,0	10	1,0	10	1,0	10
Fósforo (mg)			63,2	9	61,2	9
Vitamina B ₆ (mg)	0,2	12			0,3	16
Vitamina B ₁₂ (µg)			0,3	14		
Vitamina C (mg)	15,8	26	15,8	26	15,8	26
Vitamina A (µg)	72,3	7				

*Cálculos realizados para un varón con edad comprendida entre 20-39 años. (Moreiras y col, 2010)



Comentario nutricional

Los encurtidos (pepinillos, aceitunas, cebolletas...) son unas de las tapas más sencillas y tradicionales que encontramos en restauración.

Su valor calórico es muy bajo y contienen vitaminas entre las que podemos destacar la C. Además, su consumo en crudo ayuda a evitar pérdidas de estas vitaminas. Si las acompañamos con una cerveza tradicional, destaca su contenido en vitamina B₁₂.



Y en lo gastronómico, armoniza con... **cerveza Lager Especial**

Una cerveza tostada y con cuerpo, como la Lager Especial, aligera y refresca el paladar del recuerdo ácido que deja el vinagre.

Callos a la madrileña

Ingredientes (4 tapas)

160 g de callos
60 g de chorizo
60 g de morro de vaca
60 g de tocino
60 g de manita de ternera
60 g de morcilla
40 g de cebolla
20 g de harina
Aceite de oliva
Sal
Perejil
4 dientes de ajo
Pimentón
Pimienta blanca molida

Medidas caseras por tapa/persona:
½ plato de postre y 1 rebanada de pan

Zona geográfica

Madrid





Modo de preparación

Trocear los callos, el morro y la manita y ponerlos en un recipiente con vinagre y sal. Lavar y después ponerlos a cocer en una cazuela con la mitad del agua. Cuando ésta rompa a hervir, tirarla, volver a cubrir de agua y añadir tocino, hueso de jamón, morcilla, chorizo, cebolla picada, ajo, laurel, perejil, sal y la pimienta. Llevar a ebullición y espumar, bajar el fuego y dejar cocer muy lentamente durante unas tres horas.

Preparar un sofrito en una sartén con aceite de oliva, cebolla, pimentón y harina. Incorporar el sofrito a la cazuela de los callos y hervir todo junto durante un cuarto de hora. Servir acompañado de pan.



Valoración nutricional por tapa

20 21

	Tapa	%IR*	Tapa con cerveza tradicional	%IR*	Tapa con cerveza sin alcohol	%IR*
Energía (Kcal)	415	14	481	16	431	14
Proteínas (g)	19,9	30	20,5	38	20,7	38
Grasas totales (g)	29,5	-	29,5	-	29,5	-
Colesterol (mg)	95,7	-	95,7	-	95,7	-
Hidratos de carbono (g)	17,5	-	22,3	-	20,5	-
Fibra (g)	0,8	-	0,8	-	0,8	-
Selenio (µg)	42,8	61	42,8	61	42,8	61
Fósforo (mg)	309,4	44	349,4	50	347,4	50
Eq. Niacina (mg)	4,9	24	5,7	28	6,9	34
Vitamina B12(µg)	0,2	10	0,5	24	0,2	10

*Cálculos realizados para un varón con edad comprendida entre 20-39 años. (Moreiras y col, 2010)



Comentario nutricional

Esta tapa tiene un importante contenido en proteínas debido a su ingrediente mayoritario, los callos, y lípidos, resultado del resto de ingredientes (chorizo, morcilla y tocino). Entre los micronutrientes que aporta, destacan los minerales como el selenio y el fósforo (una tapa cubre más de la mitad de las ingestas recomendadas para la población considerada). Su consumo con pan ayuda a equilibrar el contenido de nutrientes del plato. Si elegimos como bebida cerveza, tradicional o sin alcohol, cubrimos la mitad de las ingestas recomendadas de fósforo.



Y en lo gastronómico, armoniza con... **cerveza Extra**

Una bebida que refresca, con cuerpo y sabor, como una cerveza Extra, consigue limpiar la película gelatinosa que aportan los propios callos y otras carnes y embutidos.

Chorizos a la sidra

Ingredientes (4 tapas)

160 g de de chorizo tierno
150 ml de sidra
4 rebanadas de pan blanco

Medidas caseras por tapa/persona:
4 rodajas medianas con 1 rebanada de pan

Zona geográfica

Asturias



Modo de preparación

Poner los chorizos en una sartén y añadir la sidra hasta cubrirlos. Dejar que se cuezan a fuego lento durante una hora. Una vez cocidos, cortar en rodajas y presentar en un plato las necesarias para la tapa. Acompañar con un trozo de pan.

Valoración nutricional por tapa

22 23

	Tapa	%IR*	Tapa con cerveza tradicional	%IR*	Tapa con cerveza sin alcohol	%IR*
Energía (Kcal)	221	7	287	10	237	8
Proteínas (g)	10,1	19	10,7	20	10,9	20
Grasas totales (g)	12,7	-	12,7	-	12,7	-
Colesterol (mg)	28,0	-	28,0	-	28,0	-
Hidratos de carbono (g)	14,0	-	18,9	-	17,0	-
Fibra (g)	0,4	-	0,4	-	0,4	-
Selenio (µg)	13,8	20	13,8	20	13,8	20
Fósforo (mg)			120,3	17	118,3	17
Hierro (mg)	1,4	14				
Eq. Niacina (mg)	3,1	15	3,9	19	5,1	25
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,4	19	0,7	33	0,4	19

*Cálculos realizados para un varón con edad comprendida entre 20-39 años. (Moreiras y col, 2010)

Comentario nutricional

Procedente del norte de España, esta tapa combina dos alimentos de tradición asturiana. Destaca su contenido en selenio y hierro hemo de elevada disponibilidad y vitaminas como la niacina, que puede llegar a cubrir una cuarta parte de las ingestas recomendadas cuando se consume con una cerveza sin alcohol. Tradicionalmente se consume con pan para untar el jugo, lo que ayuda a equilibrar el contenido de nutrientes del plato.

Y en lo gastronómico, armoniza con... **cerveza Lager**

La armonía de una cerveza ligera como la Lager con el chorizo llama poderosamente la atención. Esta bebida aguanta la agresión del pimentón y el regusto ácido que aporta la sidra.

Croquetas de jamón y carne

Ingredientes (4 tapas)

¼ de litro de leche
30 g de mantequilla
100 g de harina
40 g de ternera
40 g de jamón serrano
2 huevos
15 g de pan rallado
Aceite de oliva
Sal
Pimienta

Medidas caseras por tapa/persona:
2 croquetas medianas

Zona geográfica

La Rioja y Aragón



Modo de preparación

Freír la carne y el jamón en el mismo aceite, triturar y reservar. Calentar la mantequilla en una sartén y, cuando se funda, incorporar la mezcla de jamón y carne. Añadir la harina y mezclar bien. Verter la leche poco a poco sin dejar de remover, como si se tratase de una bechamel. Salpimentar al gusto y extender la masa en una fuente.

Cuando esté fría, moldear la masa según tamaño elegido, enharinar las croquetas, pasarlas por huevo batido y pan rallado y freír-las en aceite bien caliente

Valoración nutricional por tapa

24 25

	Tapa	%IR*	Tapa con cerveza tradicional	%IR*	Tapa con cerveza sin alcohol	%IR*
Energía (Kcal)	333	11	398	13	348	12
Proteínas (g)	11,6	22	12,2	23	12,4	23
Grasas totales (g)	18,8	-	18,8	-	18,8	-
Colesterol (mg)	105,7	-	105,7	-	105,7	-
Hidratos de carbono (g)	28,8	-	33,6	-	31,8	-
Fibra (g)	1,1	-	1,1	-	1,1	-
Yodo (µg)	72,1	51	72,1	51	72,1	51
Fósforo (mg)	164,5	24	204,5	29	202,5	29
Eq. Niacina (mg)	3,1	16	3,9	20	5,1	26
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,8	40	1,1	54	0,8	40

*Cálculos realizados para un varón con edad comprendida entre 20-39 años. (Moreiras y col, 2010)

Comentario nutricional

Esta tapa tiene un importante valor calórico por los ingredientes usados para realizar la bechamel, pero puede disminuir usando leche semidesnatada para su preparación. Se elabora principalmente con carne de ternera y jamón, por lo que aporta proteínas de alto valor biológico. Además, destacan minerales como el fósforo y el yodo, este último aportando la mitad de las ingestas recomendadas para el grupo de población considerado. En el caso de las vitaminas, cubrimos más de la mitad de las ingestas recomendadas de vitamina B₁₂ si consumimos esta tapa con cerveza tradicional.

Y en lo gastronómico, armoniza con... **cerveza Lager Especial**

Los fritos y las texturas untuosas encuentran en la cerveza Lager Especial un buen contrapunto para limpiar el paladar

Gambas al ajillo

Ingredientes (4 tapas)

300 g de gambas peladas

8 dientes de ajo

Guindilla seca

Aceite de oliva

Sal

Medidas caseras por tapa/persona:

5 unidades

Zona geográfica

Ampliamente distribuida



Modo de preparación

Poner a calentar el aceite en una sartén o cazuela. Añadir la guindilla en trozos pequeños. Pelar los ajos y añadirlos a la sartén. Cuando los ajos empiecen a dorarse, añadir las gambas y una pizca de sal. Dejar las gambas hasta que cambien de color (aprox. 3-4 minutos).

Sacar de la sartén, presentar en cazuela de barro. Acompañar con pan.

Valoración nutricional por tapa

26 27

	Tapa	%IR*	Tapa con cerveza tradicional	%IR*	Tapa con cerveza sin alcohol	%IR*
Energía (Kcal)	135	4	201	7	151	5
Proteínas (g)	7,6	14	8,2	15	8,4	16
Grasas totales (g)	10,7	-	10,7	-	10,7	-
Colesterol (mg)	70,5	-	70,5	-	70,5	-
Hidratos de carbono (g)	2,1	-	6,9	-	5,1	-
Fibra (g)	0,1	-	0,1	-	0,1	-
Yodo (µg)	38,9	28	38,9	28	38,9	28
Fósforo (mg)	104,5	15	144,5	21	142,5	20
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,4	18	0,6	32	0,4	18
Eq. Niacina (mg)	2,8	14	3,6	18	4,8	24

*Cálculos realizados para un varón con edad comprendida entre 20-39 años. (Moreiras y col, 2010)

Comentario nutricional

Esta tapa, distribuida ampliamente por distintas regiones de España, no aporta un alto porcentaje de energía, mientras que sí destaca su contenido en micronutrientes como el yodo y la vitamina B₁₂. Tomando cerveza tradicional como acompañamiento, aumenta el aporte de vitamina B₁₂ y de fósforo, mientras que en el caso de acompañarla con cerveza sin alcohol, el contenido en niacina es casi el doble del que se encuentra en la tapa consumida sola.

Y en lo gastronómico, armoniza con... **cerveza Lager Especial**

Esta tradicional tapa de cocina española armoniza con una cerveza rubia y con cuerpo, que contrarresta el ligero picor del ajo y el intenso gusto yodado de las gambas.

Lacón con grelos

Ingredientes (4 tapas)

160 g de lacón
120 g de chorizo
160 g de grelos
120 g de patata
10 g de manteca de cerdo

Medidas caseras por tapa/persona:
½ plato de postre

Zona geográfica

Galicia



Modo de preparación

Poner a desalar el lacón en agua durante dos días. Colocar el lacón en una cazuela con el agua y cocerlo, durante 3 horas, a fuego suave. Retirar de la cazuela y reservar.

Cortar y lavar los grelos. En la misma agua de cocción del lacón, agregar la manteca y cocer los grelos, los chorizos y, por último, las patatas para que no se deshagan.

Valoración nutricional por tapa

28 29

	Tapa	%IR*	Tapa con cerveza tradicional	%IR*	Tapa con cerveza sin alcohol	%IR*
Energía (Kcal)	276	9	342	11	292	10
Proteínas (g)	16,6	31	17,2	32	17,4	32
Grasas totales (g)	20,8	-	20,8	-	20,8	-
Colesterol (mg)	50,7	-	50,7	-	50,7	-
Hidratos de carbono (g)	5,5	-	10,3	-	8,5	-
Fibra (g)	1,8	-	1,8	-	1,8	-
Hierro (mg)	2,6	26	2,6	26	2,6	26
Fósforo (mg)	135,5	19	175,5	25	173,5	25
Tiamina (mg)	0,4	33	0,4	33	0,4	33
Vitamina A (µg)	324	32				
Eq. Niacina (mg)			7,1	35	8,3	41

*Cálculos realizados para un varón con edad comprendida entre 20-39 años. (Moreiras y col, 2010)

Comentario nutricional

Esta tapa, compuesta principalmente por lacón (pata de cerdo salada y curada típica de Galicia), es una buena fuente de proteínas con elevado valor biológico, aporta un alto contenido en hierro hemo y, gracias a los grelos, destaca su contenido en betacaroteno que en el organismo se transforma en vitamina A. La patata aporta hidratos de carbono complejos que nos ayudan a mejorar la calidad nutricional de esta tapa. Cuando se acompaña con cerveza sin alcohol, aporta el 41% de las ingestas recomendadas de niacina.

Y en lo gastronómico, armoniza con... **cerveza de Abadía**

La cerveza de Abadía, con cuerpo, equilibra los sabores de la carne y de las notas amargas de los grelos.

Magra con tomate

Ingredientes (4 tapas)

200 g de carne de cerdo magra
120 g de pimiento verde
160 g de tomate
Aceite de oliva
100 ml de vino tinto
Sal
Azúcar
4 rebananas de pan blanco

Medidas caseras por tapa/persona:
½ plato de postre y 1 rebanada de pan

Zona geográfica

Murcia



Modo de preparación

Poner al fuego una sartén con un chorro de aceite de oliva. Freír en primer lugar la carne de cerdo magra troceada y sazonada y cuando esté dorada, apartarla del fuego. En el mismo aceite, freír el pimiento cortado en tiras, y añadirlo a la magra.

Pelar el tomate y cortarlo en trozos. Freír en una sartén, añadir vino tinto y dejar reducir. Por último, añadir la carne y los pimientos, dar una vuelta y colocar en una fuente. Presentar en cazuela de barro.

Valoración nutricional por tapa

30 31

	Tapa	%IR*	Tapa con cerveza tradicional	%IR*	Tapa con cerveza sin alcohol	%IR*
Energía (Kcal)	257	9	322	11	273	9
Proteínas (g)	12,2	23	12,8	24	13,0	24
Grasas totales (g)	14,4	-	14,4	-	14,4	-
Colesterol (mg)	34,5	-	34,5	-	34,5	-
Hidratos de carbono (g)	14,1	-	18,9	-	17,1	-
Fibra (g)	1,3	-	1,3	-	1,3	-
Selenio (µg)	12,6	18	12,6	18	12,6	18
Fósforo (mg)	122,0	17	162,0	23	160,0	23
Tiamina (mg)	0,5	42	0,5	42	0,5	42
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,5	75	1,8	89	1,5	75

*Cálculos realizados para un varón con edad comprendida entre 20-39 años. (Moreiras y col, 2010)

Comentario nutricional

La carne de cerdo magra, como ingrediente principal de esta tapa, destaca por su contenido en proteínas de alto valor biológico y de vitaminas del grupo B, especialmente tiamina y B₁₂, siendo el contenido de esta última mayor cuando se consume con cerveza tradicional, llegando a cubrir casi el 90% de las ingestas recomendadas para el grupo de población considerado.

Y en lo gastronómico, armoniza con... **cerveza Lager**

Esta gustosa carne precisa un acompañamiento suave en sabores como la cerveza Lager, que también combina estupendamente con los platos en los que abunde el tomate, debido a la acidez del mismo.

Migas extremeñas

Ingredientes (4 tapas)

160 g de pan candeal
120 g de pimiento chorricero
60 g de panceta
Aceite de oliva
4 dientes de ajo
Pimentón dulce
Sal

Medidas caseras por tapa/persona:
½ plato de postre

Zona geográfica

Extremadura



Modo de preparación

Picar el pan candeal a ser posible la noche anterior a la preparación. Poner al fuego un recipiente para freír los pimientos y el ajo. Incorporar la panceta cortada en cuadraditos muy finos hasta conseguir una especie de torreznos. Añadir el pimentón dulce y, a continuación, las migas, sin dejar de dar vueltas, para que queden doradas, sueltas y jugosas.

Valoración nutricional por tapa

32 33

	Tapa	%IR*	Tapa con cerveza tradicional	%IR*	Tapa con cerveza sin alcohol	%IR*
Energía (Kcal)	228	8	294	10	244	8
Proteínas (g)	5,2	10	5,8	11	6,0	11
Grasas totales (g)	11,7	-	11,7	-	11,7	-
Colesterol (mg)	7,5	-	7,5	-	7,5	-
Hidratos de carbono (g)	25,5	-	30,3	-	28,5	-
Fibra (g)	1,4	-	1,4	-	1,4	-
Selenio (µg)	11,8	17	11,8	17	11,8	17
Hierro (mg)	1,1	11				
Fósforo (mg)			101,6	15	99,6	14
Tiamina (mg)	0,1	9	0,1	9		
Vitamina A (µg)	185,7	19			185,7	19
Vitamina B ₁₂ (µg)			0,3	14		
Eq. Niacina (mg)					3,6	18

*Cálculos realizados para un varón con edad comprendida entre 20-39 años. (Moreiras y col, 2010)

Comentario nutricional

En la composición nutricional de las migas se puede destacar su contenido en hidratos de carbono complejos, que deben ser la base de nuestra dieta, que son aportados por su ingrediente principal que es el pan. Se mezclan con panceta, que incorpora los lípidos a esta tapa, y con pimientos, que consiguen enriquecer al plato con su contenido en vitamina A. El consumo de cerveza sin alcohol, junto a esta tapa, hace que aporte a nuestra dieta niacina, cubriendo así el 18% de las ingestas recomendadas de esta vitamina.

Y en lo gastronómico, armoniza con... **cerveza Extra**

El ajo y el pimentón son dos constantes en buena parte de la cocina tradicional española y aportan a los platos una intensidad y picor que contrarrestan perfectamente con una cerveza, por su capacidad de refrescar los sabores intensos. En este caso, una cerveza más tostada y potente no desmerece la fuerza de las migas.

Morcilla de Burgos

Ingredientes (4 tapas)

300 g de morcilla de Burgos

25 g de harina

Aceite de oliva

4 rebanadas de pan blanco

Medidas caseras por tapa/persona:

2 rodajas medianas y 1 rebanada de pan

Zona geográfica

Castilla y León



Modo de preparación

Cortar la morcilla en rodajas de un centímetro y medio aproximadamente. A continuación enharinarla y freír en abundante aceite de oliva hasta conseguir la textura deseada. Dejar escurrir y acompañar con un trozo de pan. Presentar en cazuela de barro.

Valoración nutricional por tapa

34 35

	Tapa	%IR*	Tapa con cerveza tradicional	%IR*	Tapa con cerveza sin alcohol	%IR*
Energía (Kcal)	455	15	521	17	471	16
Proteínas (g)	16,3	30	16,9	31	17,1	32
Grasas totales (g)	35,0	-	35,0	-	35,0	-
Colesterol (mg)	50,9	-	50,9	-	50,9	-
Hidratos de carbono (g)	18,6	-	23,4	-	21,6	-
Fibra (g)	0,6	-	0,6	-	0,6	-
Selenio (µg)	14,4	21	14,4	21	14,4	21
Hierro (mg)	10,6	106	10,6	106	10,6	106
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,3	15	0,6	29	0,3	15
Tiamina (mg)	0,1	7				
Eq. Niacina (mg)			2,0	10	3,2	16

*Cálculos realizados para un varón con edad comprendida entre 20-39 años. (Moreiras y col, 2010)

Comentario nutricional

Esta tapa tiene un gran valor energético y entre los micronutrientes que aporta cabe destacar, especialmente, el hierro de gran biodisponibilidad por encontrarse una proporción considerable en forma de hierro hemo. Como se observa en la tabla, consumiendo una tapa de morcilla se cubren las ingestas recomendadas de hierro para el grupo de población considerado.

Si acompañamos esta tapa con cerveza tradicional, cubriremos más de la cuarta parte de las ingestas recomendadas de vitamina B₁₂ para este grupo de población.

Y en lo gastronómico, armoniza con... **cerveza Extra**

La cerveza de cierto cuerpo, como la Extra, armoniza bien con los embutidos cocidos y ahumados, como las butifarras, salchichas, bacon y morcilla.

Paella

Ingredientes (4 tapas)

80 g de arroz
100 g de pollo
4 mejillones
60 g de pimiento verde
60 g de tomate
60 g de judías verdes
60 g de cebolla
4 langostinos
4 chirlas
4 calamares
Aceite de oliva
Azafrán
4 dientes de ajo
Laurel

Medidas caseras por tapa/persona:
½ plato de postre

Zona geográfica

Comunidad Valenciana



Modo de preparación

Colocar al fuego una paellera con el aceite. Cuando esté caliente, sofreír el pollo hasta que esté dorado. Agregar las judías verdes y rehogarlas. A continuación, echar los calamares troceados y sofreírlos durante 5 minutos. Mientras, en una cazuela aparte, cocer los mejillones (limpios y lavados previamente), las chirlas y los langostinos y apartar del fuego. Añadir el ajo, el pimentón y el tomate, darles unas vueltas en la paellera y agregar el agua necesaria. Dejar hervir el conjunto de 15 a 20 minutos. Agregar el agua que se ha consumido y rectificar la sal. Cuando empiece a hervir, agregar el arroz y extenderlo con la paleta por toda la paellera. Mover de vez en cuando la paella, mientras tenga caldo. Continuar la cocción durante seis minutos más a fuego lento y meterla al horno precalentado a 200°C hasta que el arroz esté seco.

Valoración nutricional por tapa

36 37

	Tapa	%IR*	Tapa con cerveza tradicional	%IR*	Tapa con cerveza sin alcohol	%IR*
Energía (Kcal)	220	7	286	10	236	8
Proteínas (g)	11,3	21	11,9	22	12,1	22
Grasas totales (g)	10,2	-	10,2	-	10,2	-
Colesterol (mg)	76,8	-	76,8	-	76,8	-
Hidratos de carbono (g)	20,8	-	25,6	-	23,8	-
Fibra (g)	1,0	-	1,0	-	1,0	-
Selenio (µg)	19,7	28	19,7	28	19,7	28
Hierro (mg)	2,6	26				
Fósforo (mg)			189,6	27	187,6	27
Eq. Niacina (mg)	4,2	21	5	25	6,2	31
Vitamina C (mg)	25,5	43	25,5	43	25,5	43

*Cálculos realizados para un varón con edad comprendida entre 20-39 años. (Moreiras y col, 2010)

Comentario nutricional

La paella, al incluir una gran variedad de ingredientes, en su mayoría alimentos característicos de la Dieta Mediterránea, como arroz, verduras, carnes, pescados, aceite de oliva... es un plato nutricionalmente muy interesante dentro del que se puede destacar su contenido en hidratos de carbono complejos que provienen del arroz, proteínas de alto valor biológico del pescado y la carne, vitaminas (niacina), minerales (selenio y hierro) y fibra de las verduras. Su consumo con cerveza, tanto tradicional como sin alcohol, nos aporta más de una cuarta parte de las ingestas recomendadas de niacina y fósforo.

Y en lo gastronómico, armoniza con... **cerveza Lager**

Una rubia ligera, con poco cuerpo, equilibra el sabor a mar del pescado con el de la carne.

Pan con tomate y jamón

Ingredientes (4 tapas)

4 rebanadas de pan payés
4 lonchas de jamón serrano
2 tomates maduros
Aceite de oliva
4 dientes de ajo
Sal

Medidas caseras por tapa/persona:
1 rebanada de pan con 1 loncha mediana de jamón

Zona geográfica

Cataluña





Modo de preparación

Se corta una rebanada de pan y se tuesta a la plancha. Cuando está aún caliente, se unta con un diente de ajo hasta que coja sabor y posteriormente con un tomate maduro, se añade un chorro de aceite y un poco de sal. Para servirlo, se pone la loncha de jamón sobre la rebanada.



Valoración nutricional por tapa

38 39

	Tapa	%IR*	Tapa con cerveza tradicional	%IR*	Tapa con cerveza sin alcohol	%IR*
Energía (Kcal)	266	9	332	11	282	9
Proteínas (g)	14,4	28	15,0	28	15,2	28
Grasas totales (g)	7,0	-	7,0	-	7,0	-
Colesterol (mg)	21,0	-	21,0	-	21,0	-
Hidratos de carbono (g)	36,4	-	41,2	-	39,4	-
Fibra (g)	1,9	-	1,9	-	1,9	-
Selenio (µg)	16,8	24	16,8	24	16,8	24
Fósforo (mg)	120,3	17	160,3	23	158,3	23
Tiamina (mg)	0,3	22	0,2	20	0,3	22
Eq. Niacina (mg)	3,4	17	4,2	21	5,4	27

*Cálculos realizados para un varón con edad comprendida entre 20-39 años. (Moreiras y col, 2010)



Comentario nutricional

Esta tapa, típica de Cataluña, combina una fuente de hidratos de carbono (pan) con las proteínas de buena calidad del jamón. Se puede destacar su aporte de micronutrientes como el selenio (aproximadamente cubre una cuarta parte de las ingestas recomendadas de este mineral) y la tiamina.

Tomando cerveza tradicional como acompañamiento, aumenta su contenido en fósforo, (tan necesario como el calcio para el mantenimiento de la mineralización de huesos y dientes). En el caso de tomarla con cerveza sin alcohol, el contenido en niacina aumenta cubriendo más de la cuarta parte de las ingestas recomendadas para esta vitamina.



Y en lo gastronómico, armoniza con... **cerveza Lager Especial**

La fuerza sávida del jamón fusiona con la acidez del tomate, el picor del ajo y la consistencia de la cerveza Lager Especial.

“Papas arrugás” con mojo picón

Ingredientes (4 tapas)

400 g de papas de yema
(papas negras de Tenerife)
Aceite de oliva
Vinagre
Sal
Agua
Comino
Pimentón picante
Guindilla

Medidas caseras por tapa/persona:
1 patata pequeña

Zona geográfica

Canarias



Modo de preparación

Poner las patatas sin pelar en una cazuela, añadir agua sin cubrir las y sal. Llevar a ebullición a fuego vivo y cuando rompa a hervir bajar el fuego, cubrir con un paño y colocar sobre él la tapa. Continuar la cocción hasta que se consuma el agua y mover la cazuela con las dos manos para que las papas se arruguen.

Para el mojo colorado: poner la guindilla en remojo durante media hora. Machacar los cominos, la guindilla, los ajos pelados y la sal. Agregar el pimentón y añadir el aceite. Incorporar el vinagre y un poco de agua y remover hasta que la mezcla esté bien ligada.

Valoración nutricional por tapa

40 41

	Tapa	%IR*	Tapa con cerveza tradicional	%IR*	Tapa con cerveza sin alcohol	%IR*
Energía (Kcal)	142	5	208	7	158	5
Proteínas (g)	1,7	3	2,3	4	2,5	5
Grasas totales (g)	8,4	-	8,4	-	8,4	-
Colesterol (mg)	0,0	-	0,0	-	0,0	-
Hidratos de carbono (g)	14,8	-	19,6	-	17,8	-
Fibra (g)	1,2	-	1,2	-	1,2	-
Potasio (mg)	315	9	401	11	403	12
Fósforo (mg)			75,4	11	73,4	10
Hierro (mg)	0,6	6				
Vitamina B ₆ (mg)	0,4	22	0,4	22	0,5	25
Vitamina B ₁₂ (µg)			0,3	14		
Eq. Niacina (mg)	0,9	5			2,9	15

*Cálculos realizados para un varón con edad comprendida entre 20-39 años. (Moreiras y col, 2010)

Comentario nutricional

Las patatas son un alimento rico en hidratos de carbono complejos, por ello se incluyen dentro de los alimentos que deben ser la base de nuestra alimentación. Destaca su contenido en potasio y vitamina C. Esta tapa canaria, completa el plato con “mojo colorao” que aporta un intenso sabor a las patatas sin modificar apenas su valor calórico. Cuando consumimos esta tapa con cerveza sin alcohol, se puede destacar su contenido en vitamina B₆, el cual cubre una cuarta parte de las ingestas recomendadas para la población de estudio.

Y en lo gastronómico, armoniza con... **cerveza Lager Especial**

La fuerza del mojo picón, acentuada con la guindilla y el pimentón picante, necesita una cerveza Lager Especial que refresque la boca.

Patatas bravas

Ingredientes (4 tapas)

400 g de patatas
20 g de harina
Pimentón picante
1 pastilla de caldo de carne
Aceite de oliva
Sal

Medidas caseras por tapa/persona:
1 patata pequeña

Zona geográfica

Ampliamente distribuida



Modo de preparación

Pelar y cortar las patatas en dados pequeños –se recomienda emplear para su elaboración una patata temprana–, echar a hervir en agua en salmuera durante unos minutos para que queden más tiernas. Secar con paños y posteriormente freír en aceite caliente, de forma muy similar a las patatas fritas, hasta que queden completamente doradas. Tras su fritura, se colocan en un plato o fuente y se les añade la salsa brava (elaborada con harina, agua, pimentón y pastilla de caldo de carne).

Valoración nutricional por tapa

42 43

	Tapa	%IR*	Tapa con cerveza tradicional	%IR*	Tapa con cerveza sin alcohol	%IR*
Energía (Kcal)	190	7	256	9	206	8
Proteínas (g)	3,2	6	3,8	7	4,0	7
Grasas totales (g)	10,6	-	10,6	-	10,6	-
Colesterol (mg)	0,0	-	0,0	-	0,0	-
Hidratos de carbono (g)	20,6	-	25,4	-	23,6	-
Fibra (g)	2,0	-	2,0	-	2,0	-
Hierro (mg)	0,9	9				
Potasio (mg)	550,3	16	636,3	18	638,3	18
Fósforo (mg)			98,2	14	96,2	14
Vitamina B ₆ (mg)	0,2	13	0,2	13	0,3	16
Vitamina B ₁₂ (µg)			0,3	14		
Eq. Niacina (mg)	1,7	8			3,7	18

*Cálculos realizados para un varón con edad comprendida entre 20-39 años. (Moreiras y col, 2010)

Comentario nutricional

El ingrediente mayoritario de esta tapa son las patatas, buena fuente de hidratos de carbono complejos, nutriente que debe ser la base de una dieta saludable. Este plato va a aportar distintos micronutrientes al organismo, entre los que se pueden destacar minerales como el potasio. Cuando consumimos esta tapa con cerveza sin alcohol, se puede destacar su aporte de vitaminas como la niacina, cubriendo así el 18% de las ingestas recomendadas para esta vitamina.

Y en lo gastronómico, armoniza con... **cerveza Lager**

El “agobio” que produce el aliño picante de esta tapa no admite fácilmente cualquier acompañante. Una cerveza, como la tipo Lager, es la contraposición perfecta a la sensación del picante.

Patatas revolconas con torreznos

Ingredientes (4 tapas)

400 g de patatas
120 g de panceta
Pimentón dulce o picante
Laurel
4 dientes de ajo
Aceite de oliva
Sal

Medidas caseras por tapa/persona:
1 patata pequeña y 4-5 tacos de torreznos

Zona geográfica

Castilla y León



Modo de preparación

Pelar las patatas, lavarlas, trocearlas y ponerlas a cocer en agua con sal y la hoja de laurel. Pasados 20 minutos, retirarlas del fuego y escurrirlas.

Poner un poco de aceite en una sartén y freír los dientes de ajo picados. Retirar del fuego y añadir el pimentón, mezclar bien y volcar este sofrito sobre las patatas. Con el mango del mortero, majar todo dejando algunos trocitos de patata enteros. Poner un poco de aceite en otra sartén y freír la panceta cortada en taquitos. Servir las patatas con los tacos de panceta por encima, bien calientes.

Valoración nutricional por tapa

44 45

	Tapa	%IR*	Tapa con cerveza tradicional	%IR*	Tapa con cerveza sin alcohol	%IR*
Energía (Kcal)	158	5	224	7	174	6
Proteínas (g)	3,3	6	3,9	7	4,1	8
Grasas totales (g)	8,5	-	8,5	-	8,5	-
Colesterol (mg)	4,0	-	4,0	-	4,0	-
Hidratos de carbono (g)	16,9	-	21,7	-	19,9	-
Fibra (g)	1,8	-	1,8	-	1,8	-
Potasio (mg)	548,0	16	634,0	18	636,0	18
Fósforo (mg)	57,5	8	97,5	14	95,5	14
Vitamina B ₆ (mg)	0,3	14	0,3	14	0,3	17
Tiamina (mg)	0,1	10				
Eq. Niacina (mg)					3,8	19
Vitamina B ₁₂ (µg)			0,3	14		

*Cálculos realizados para un varón con edad comprendida entre 20-39 años. (Moreiras y col, 2010)

Comentario nutricional

Esta tapa aporta una importante cantidad de hidratos de carbono complejos, debido a su ingrediente principal: las patatas (alimento que debe formar parte de la base de nuestra alimentación). También aporta a nuestro organismo algunos micronutrientes como potasio, fósforo, vitamina B₆ o, en el caso de que se consuman con cerveza sin alcohol, vitaminas como la niacina, cubriendo así el 19% de las ingestas recomendadas de esta vitamina.

Y en lo gastronómico, armoniza con... **cerveza Lager**

Una cerveza Lager contribuye a refrescar el paladar y amortigua la agresión del ajo y el pimentón.

“Pescaíto” frito

Ingredientes (4 tapas)

4 boquerones
8 anillas de calamar
4 chipirones
40 g de harina de trigo o de garbanzos
Levadura
Limón
Aceite de oliva
Sal

Medidas caseras por tapa/persona:
2 boquerones, 4 anillas de calamar y 2 chipirones

Zona geográfica

Andalucía



Modo de preparación

Limpiar los pescados y salarlos. En un plato se mezcla la harina con la levadura y la mezcla se usa para rebozar los pescados. Se pone una sartén con aceite de oliva bien caliente y se van friendo los pescados. Se recomienda servir muy calientes y acompañarlos de un trozo de limón fresco.

Valoración nutricional por tapa

46 47

	Tapa	%IR*	Tapa con cerveza tradicional	%IR*	Tapa con cerveza sin alcohol	%IR*
Energía (Kcal)	191	6	257	9	207	7
Proteínas (g)	11,9	22	12,5	23	12,7	23
Grasas totales (g)	12,0	-	12,0	-	12,0	-
Colesterol (mg)	98,5	-	98,5	-	98,5	-
Hidratos de carbono (g)	8,8	-	13,6	-	11,8	-
Fibra (g)	0,4	-	0,4	-	0,4	-
Selenio (µg)	26,9	38	26,9	38	26,9	38
Fósforo (mg)	297,0	42	337,0	48	335,0	48
Vitamina D (µg)	1,7	34	1,7	34	1,7	34
Eq. Niacina (mg)	3,5	18	4,3	22	5,5	28

*Cálculos realizados para un varón con edad comprendida entre 20-39 años. (Moreiras y col, 2010)

Comentario nutricional

Esta tapa, una de las más populares de Andalucía, destaca por su contenido en proteínas de alto valor biológico (que provienen del pescado) y minerales, como el selenio y el fósforo. Con tan sólo una tapa, se cubre como media el 40% de las ingestas recomendadas de estos dos minerales para la población de estudio. También cabe destacar la vitamina D (cuya función es ayudar a regular los niveles de calcio en sangre y favorecer su absorción y fijación a los huesos) que cubre más del 30% de las recomendaciones y niacina, la cual alcanza casi el 30% de las ingestas recomendadas cuando consumimos la tapa con cerveza sin alcohol.

Y en lo gastronómico, armoniza con... **cerveza Lager Pilsen**

Con los fritos, una cerveza ligera puede ayudar a limpiar la leve película untuosa. Si además, estamos ante el profundo sabor yodado del calamar o los chipirones, el maridaje con esta bebida es ideal.

Pimientos rellenos de bacalao

Ingredientes (4 tapas)

10 pimientos de piquillo
120 g de bacalao desalado
40 g de cebolleta
100 g de pimiento verde
100 g de salsa bechamel
40 g de salsa de tomate
100 g de cebolla
4 dientes de ajo
Perejil picado
Pimienta negra
Aceite de oliva
Sal

Medidas caseras por tapa/persona:
2 pimientos del piquillo rellenos

Zona geográfica

Navarra



Modo de preparación

Limpiar la cebolleta, el pimiento verde y el diente de ajo y picarlo finamente. Pochar todo con aceite bien caliente. Añadir el bacalao y rehogar. Incorporar la salsa bechamel, dejar cocer 5 minutos y añadir una pizca de perejil y sal. Para la salsa, cortar en tiras finas el ajo, la cebolla y el pimiento verde, y rehogarlo con aceite bien caliente. Además, cortar los pimientos del piquillo y añadirlos. Incorporar la salsa de tomate con agua y dejar cocer durante 5 minutos. Triturar y dar el punto de sal y pimienta.

Valoración nutricional por tapa

48 49

	Tapa	%IR*	Tapa con cerveza tradicional	%IR*	Tapa con cerveza sin alcohol	%IR*
Energía (Kcal)	253	8	319	11	267	9
Proteínas (g)	10,3	19	10,9	20	11,1	21
Grasas totales (g)	17,7	-	17,7	-	17,7	-
Colesterol (mg)	18,5	-	18,5	-	18,5	-
Hidratos de carbono (g)	12,9	-	17,7	-	15,9	-
Fibra (g)	3,1	-	3,1	-	3,1	-
Yodo (µg)	52,6	38	52,6	38	52,6	38
Fósforo (mg)	150	21	190	27	188	27
Vitamina B ₆ (mg)	0,4	23				
Vitamina A (µg)	676	68	677	68	677	68
Vitamina B ₁₂ (µg)			1,5	75		
Eq. Niacina (mg)					6,2	31

*Cálculos realizados para un varón con edad comprendida entre 20-39 años. (Moreiras y col, 2010)

Comentario nutricional

Esta tapa, compuesta principalmente por hortalizas y pescado, destaca por su riqueza en proteínas de alto valor biológico y fuente de vitaminas como la A. El bacalao es un pescado blanco de bajo contenido calórico (ya que acumula la grasa en el hígado, no en los músculos) y aporta cantidades importantes de minerales como el yodo. Cuando la acompañamos con una cerveza tradicional, destaca el contenido en vitamina B₁₂, el cual está cubierto en un 75%. La salsa bechamel compuesta por mantequilla, leche y harina, hará que el contenido calórico del plato aumente.

Y en lo gastronómico, armoniza con... **cerveza de trigo**

Este plato regala una fabulosa fusión de sabores: el regusto salado del bacalao, así como a la textura untuosa de la bechamel, casan con una cerveza de trigo, con cuerpo y fresca, ideal para pescados.

Pincho de champiñones

Ingredientes (4 tapas)

360 g de champiñones frescos

40 g de jamón serrano

8 dientes de ajo

Aceite de oliva

Sal

4 rebanadas de pan blanco

Medidas caseras por tapa/persona:

3 champiñones medianos y 1 rebanada de pan

Zona geográfica

La Rioja



Modo de preparación

Limpiar los champiñones y quitarles el pie. Echar un chorro de aceite en la plancha y sal semi gruesa. Picar el ajo y ponerlo a dorar en un chorrito de aceite de oliva. A continuación, añadir los champiñones, unos trozos de jamón serrano y rehogar todo.

Cortar rebanadas de pan y dejarlas preparadas en una fuente.

Dar la vuelta a los champiñones y luego ensartar 3 en un pincho de madera, insertando además varios trozos de jamón serrano. Espolvorear perejil.

Valoración nutricional por tapa

50 51

	Tapa	%IR*	Tapa con cerveza tradicional	%IR*	Tapa con cerveza sin alcohol	%IR*
Energía (Kcal)	143	5	209	7	156	5
Proteínas (g)	6,0	11	6,6	12	6,8	13
Grasas totales (g)	6,7	-	6,7	-	6,7	-
Colesterol (mg)	7,0	-	7,0	-	7,0	-
Hidratos de carbono (g)	14,5	-	19,3	-	17,5	-
Fibra (g)	2,3	-	2,3	-	2,3	-
Selenio (µg)	12,1	17	12,1	17	12,1	17
Fósforo (mg)	120	17	160	23	158	23
Riboflavina (mg)	0,3	18	0,4	22	0,4	21
Eq. Niacina (mg)	4,3	22	5,1	26	6,3	32

*Cálculos realizados para un varón con edad comprendida entre 20-39 años. (Moreiras y col, 2010)

Comentario nutricional

Esta tapa tiene un buen contenido de micronutrientes, entre los que podemos destacar minerales como selenio –con actividad antioxidante en el organismo–, y fósforo –uno de los minerales más abundante en el cuerpo–. En el caso de las vitaminas, cabe destacar la riboflavina y la niacina –esenciales para la utilización de la energía de los alimentos– aportando esta última más del 30% de las ingestas recomendadas cuando acompañamos el plato con una cerveza sin alcohol. Además, el pan también nos aportará hidratos de carbono complejos a la dieta.

Y en lo gastronómico, armoniza con... **cerveza Lager Especial**

El peculiar sabor del champiñón y la fuerza del jamón, así como el poder del ajo marida a la perfección con el cuerpo de la cerveza Lager Especial.

Pulpo a la gallega

Ingredientes (4 tapas)

250 g de pulpo
200 g de patatas
Pimentón
Aceite de oliva
Sal

Medidas caseras por tapa/persona:
½ plato de postre

Zona geográfica

Galicia



Modo de preparación

Poner abundante agua a hervir en una olla (2-3 litros). Cuando llegue a ebullición, introducir el pulpo junto con la patata sin pelar. El tiempo oscilará entre 15-20 minutos dependiendo del peso de la pieza). Cuando el pulpo y la patata estén en su punto, sacarlo de la olla y poner el pulpo boca abajo sobre una taza grande para que escurra bien. Una vez escurrido, cortar en rodajas con una tijera. Pelar la patata y colocarla junto con el pulpo. Sazonar y rociar con pimentón y aceite de oliva.

Valoración nutricional por tapa

52 53

	Tapa	%IR*	Tapa con cerveza tradicional	%IR*	Tapa con cerveza sin alcohol	%IR*
Energía (Kcal)	138	5	204	7	154	5
Proteínas (g)	6,3	12	6,9	13	7,1	13
Grasas totales (g)	8,6	-	8,6	-	8,6	-
Colesterol (mg)	22,8	-	22,8	-	22,8	-
Hidratos de carbono (g)	8,8	-	13,6	-	11,8	-
Fibra (g)	0,9	-	0,9	-	0,9	-
Selenio (µg)	21,8	31	21,8	31	21,8	31
Fósforo (mg)	108	15	148	21	146	21
Tiamina (mg)	0,1	7				
Eq. Niacina (mg)	2,5	12	3,3	16	4,5	22
Vitamina B ₁₂ (µg)			0,3	14		
Vitamina B ₆ (mg)					0,2	10

*Cálculos realizados para un varón con edad comprendida entre 20-39 años. (Moreiras y col, 2010)

Comentario nutricional

El pulpo tiene un escaso valor energético además de un contenido de colesterol y proteínas relativamente bajo en comparación con el resto de los moluscos. Al estudiar su contenido en micronutrientes, destaca el aporte de minerales como el selenio y vitaminas como la niacina, siendo el contenido de esta última mayor cuando se consume la tapa con cerveza tradicional y sin alcohol. La guarnición de patata complementa el valor nutricional del plato, al incluirle una fuente de hidratos de carbono complejos.

Y en lo gastronómico, armoniza con... **cerveza Lager Especial**

Cuando un aliño como el pimentón tiene un protagonismo tan notable, una cerveza fresca complementa este plato, a la vez que aligera la intensidad del sabor marino del pulpo.

Salmorejo

Ingredientes (4 tapas)

120 g de miga de pan dura

120 g de tomate maduro

1 huevo entero

40 g de aguacate

Aceite de oliva

8 anchoas en aceite

Vinagre de vino

Ajo

Sal

Medidas caseras por tapa/persona:

1/2 vaso

Zona geográfica

Andalucía





Modo de preparación

Humedecer el pan, cortarlo en pedazos pequeños y unirlo al resto de los ingredientes en un triturador (los tomates se habrán pelado previamente), donde debe permanecer 15 minutos hasta que se forme una crema. En el último momento añadir unos trozos de aguacate y un par de anchoas en aceite. Servir muy frío.



Valoración nutricional por tapa

54 55

	Tapa	%IR*	Tapa con cerveza tradicional	%IR*	Tapa con cerveza sin alcohol	%IR*
Energía (Kcal)	212	7	278	9	228	8
Proteínas (g)	5,3	10	5,9	11	6,1	11
Grasas (g)	12,6	-	12,6	-	12,6	-
Colesterol (mg)	37,4	-	37,4	-	37,4	-
Hidratos de carbono (g)	19,4	-	24,2	-	22,4	-
Fibra (g)	1,2	-	1,2	-	1,2	-
Selenio (µg)	11,3	16	11,3	16	11,3	16
Fósforo (mg)	73,6	11	113,6	16	111,6	16
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,4	20	0,7	34	0,4	20
Vitamina C (µg)	8,8	15	8,8	15	8,8	15

*Cálculos realizados para un varón con edad comprendida entre 20-39 años. (Moreiras y col, 2010)



Comentario nutricional

La gran variedad de alimentos incluidos en esta receta hacen que este plato contenga gran cantidad de nutrientes, entre los que se puede destacar su contenido en hidratos de carbono complejos, minerales como el selenio y el fósforo y vitaminas como la vitamina B₁₂ y C. Por otro lado se debe recordar que los tomates, que aparecen entre sus ingredientes, son ricos en licopenos, carotenoides de alto poder antioxidante. Cuando acompañamos esta tapa con cerveza tradicional, cubrimos las ingestas recomendadas de vitamina B₁₂ en más de un 30%.



Y en lo gastronómico, armoniza con... **cerveza Lager**

Este tradicional plato andaluz, al igual que las preparaciones donde esté presente el vinagre, la acidez del tomate o el ligero picor del ajo, como el ajoblanco y el gazpacho, encuentra en el frescor de la cerveza Lager la acompañante perfecta.

Taco de escabeche con pimientos

Ingredientes (4 tapas)

150 g de atún/bonito en escabeche
4 tiras de pimiento rojo
4 aceitunas

Medidas caseras por tapa/persona:
1 taco

Zona geográfica

Aragón y País Vasco



Modo de preparación

Cortar un taco de escabeche, poner sobre este una tira de pimiento rojo y, con un pañillo, pinchar una aceituna para unir los tres ingredientes.

Valoración nutricional por tapa

56 57

	Tapa	%IR*	Tapa con cerveza tradicional	%IR*	Tapa con cerveza sin alcohol	%IR*
Energía (Kcal)	76	3	142	5	92	3
Proteínas (g)	6,1	11	6,7	12	6,9	13
Grasas totales (g)	5,5	-	5,5	-	5,5	-
Colesterol (mg)	32,0	-	32,0	-	32,0	-
Hidratos de carbono (g)	0,7	-	5,4	-	3,7	-
Fibra (g)	0,2	-	0,2	-	0,2	-
Selenio (µg)	12,0	17	12,0	17	12,0	17
Fósforo (mg)	81,6	12	121,6	17	119,6	17
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,2	60	1,5	74	1,2	60
Vitamina D (µg)	8	160	8	160	8	160

*Cálculos realizados para un varón con edad comprendida entre 20-39 años. (Moreiras y col, 2010)

Comentario nutricional

El atún, ingrediente principal de esta tapa, es un pescado de los comúnmente denominados como azules debido a su porcentaje de grasa (12%). Los ácidos grasos omega 3, mayoritarios en este tipo de pescado, se relacionan con la reducción de los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre. Otro nutriente que se puede resaltar en esta tapa es la vitamina D, ya que cubre más del 150% de las Ingestas Recomendadas, ayudando a regular los niveles de calcio en sangre y favoreciendo su absorción y fijación a los huesos. También se considera importante el contenido en vitamina B₁₂, el cual aumenta al incorporar una cerveza tradicional a nuestro plato.

Y en lo gastronómico, armoniza con... **cerveza Lager Especial**

Nada mejor que una cerveza Lager Especial para aligerar y refrescar el intenso sabor de los pescados azules. Además, la fuerza ácida del escabeche encuentra en esta cerveza el equilibrio perfecto.

Tortilla de patatas

Ingredientes (4 tapas)

200 g de patatas

2 huevos

25 g de cebolla

Aceite de oliva

Sal

4 rebanadas de pan blanco

Medidas caseras por tapa/persona:

1/8 de tortilla de patatas y 1 rebanada de pan

Zona geográfica

Ampliamente distribuida



Modo de preparación

Pelar, lavar y secar las patatas. Cortarlas en rodajas finas e introducirlas en una sartén honda con aceite de oliva a temperatura media para que se cuezan lentamente. Agregar la cebolla cortada fina y freír lentamente con las patatas hasta que estén blandas y empiecen a dorarse. Al cabo de unos diez minutos, escurrir el aceite.

Batir en un cuenco los huevos con un poco de sal y añadirles la mezcla de patatas y cebollas. Poner de nuevo la sartén con un poco de aceite y añadir toda la mezcla. Dejarlo a fuego lento tapando la sartén de 5 a 10 minutos, o hasta que se dore por abajo. Dar la vuelta a la tortilla sobre sí misma con la ayuda de una tapadera y dejarla caer por el otro lado en la sartén hasta que se cuaje. Cortar una porción y ponerla encima de una rodaja de pan.

Valoración nutricional por tapa

58 59

	Tapa	%IR*	Tapa con cerveza tradicional	%IR*	Tapa con cerveza sin alcohol	%IR*
Energía (Kcal)	196	7	262	9	212	7
Proteínas (g)	6,1	11	6,7	12	6,9	13
Grasas (g)	10,2	-	10,2	-	10,2	-
Colesterol (mg)	101,6	-	101,6	-	101,6	-
Hidratos de carbono (g)	20,0	-	24,8	-	23,0	-
Fibra (g)	1,4	-	1,4	-	1,4	-
Fósforo (mg)	96,2	14	136,2	19	134,2	19
Selenio (µg)	9,0	13	9,0	13	9,0	13
Eq. Niacina (mg)	2,0	10	2,8	14	4,0	20
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,7	33	0,9	47	0,7	33

*Cálculos realizados para un varón con edad comprendida entre 20-39 años. (Moreiras y col, 2010)

Comentario nutricional

Tapa con grasa de buena calidad, rica en numerosos nutrientes como hidratos de carbono complejos, que deben ser la base de la dieta, proteínas de buena calidad y distintos micronutrientes. Entre los minerales se pueden resaltar fósforo y selenio -con actividad antioxidante en el organismo- y entre las vitaminas, niacina y vitamina B₁₂, la cual cubre casi el 50% de las ingestas recomendadas cuando es consumida junto a cerveza tradicional.

Y en lo gastronómico, armoniza con... **cerveza Lager**

Una cerveza ligera como la Lager resulta ideal para este clásico de la cocina española. En el caso de la tortilla poco hecha, así como cualquier plato donde los huevos estén servidos con la yema líquida, la boca se cubre con una capa grasa que llega a “taponar” las papilas gustativas, lo que impide captar sabores de bebidas de aromas complejos. Sin embargo, esto no sucede con cervezas suaves y frescas que limpian la boca.

Tostada de sobrasada y queso de mahón

Ingredientes (4 tapas)

80 g de sobrasada

4 porciones de queso Mahón

4 rebanadas de pan de centeno

Medidas caseras por tapa/persona:

1 rebanada de pan untada con sobrasada
y una loncha de queso

Zona geográfica

Islas Baleares



Modo de preparación

Untar una rebanada de pan de centeno, si no se dispone de este pan se puede utilizar otro tipo, con la sobrasada y poner sobre esta una porción de queso Mahón, situar en la bandeja del horno y encender el grill y dejar que el queso se funda.

Valoración nutricional por tapa

60 61

	Tapa	%IR*	Tapa con cerveza tradicional	%IR*	Tapa con cerveza sin alcohol	%IR*
Energía (Kcal)	252	8	318	11	268	9
Proteínas (g)	7,5	14	8,1	15	8,3	15
Grasas totales (g)	16,8	-	16,8	-	16,8	-
Colesterol (mg)	25,3	-	25,3	-	25,3	-
Hidratos de carbono (g)	17,5	-	22,3	-	20,5	-
Fibra (g)	0,7	-	0,7	-	0,7	-
Fósforo (mg)	142,5	20	182,5	26	180,5	26
Selenio (µg)	12,8	18	12,8	18	12,8	18
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,3	16	0,6	30	0,3	16
Eq. Niacina (mg)	3,6	18	4,4	22	5,6	28

*Cálculos realizados para un varón con edad comprendida entre 20-39 años. (Moreiras y col, 2010)

Comentario nutricional

Esta tapa incluye en su composición una importante cantidad de grasa y aporta a la dieta proteínas y distintos micronutrientes, entre los que podemos destacar minerales como el fósforo –que participa en la adecuada mineralización ósea–, selenio –con actividad antioxidante en el organismo– y vitaminas como B₁₂ (cuyo aporte a las ingestas recomendadas aumenta casi el doble cuando se consume la tapa con cerveza tradicional) y niacina.

Y en lo gastronómico, armoniza con... **cerveza de Abadía**

Una cerveza de Abadía, donde predominan los matices florales y frutales de la manzana, logra una armonía genial con las notas ligeramente picantes de la sobrasada y del queso de Mahón en su variedad más curada. Además, la cerveza casa especialmente bien con los quesos de vaca como éste.

Zarajos

Ingredientes (4 tapas)

200 g de intestinos de cordero lechal

4 dientes de ajo

Aceite de oliva

Limón

Sal

4 rebanadas de pan blanco

Medidas caseras por tapa/persona:

2 zarajos

Zona geográfica

Castilla - La Mancha



Modo de preparación

Limpiar los intestinos de cordero cuidadosamente y elegir los más tiernos para enrollarlos trenzados en forma de cruz. A continuación, se pueden asar en el horno, a la parrilla o freír abundantemente en aceite de oliva con un poco de sal y limón. Servir acompañado con una rodaja de pan.

Valoración nutricional por tapa

62 63

	Tapa	%IR*	Tapa con cerveza tradicional	%IR*	Tapa con cerveza sin alcohol	%IR*
Energía (Kcal)	195	6	261	9	211	7
Proteínas (g)	9,3	17	9,9	18	10,1	19
Grasas totales (g)	12,1	-	12,1	-	12,1	-
Colesterol (mg)	130,0	-	130,0	-	130,0	-
Hidratos de carbono (g)	12,2	-	17,0	-	15,2	-
Fibra (g)	0,5	-	0,5	-	0,5	-
Hierro (mg)	1,3	13	1,3	13	1,3	13
Fósforo (mg)	221,6	32	261,6	37	259,6	37
Vitamina B ₁₂ (µg)	3,0	150	3,3	164	3,0	150
Eq. Niacina (mg)	3,9	19	4,7	23	5,9	29

*Cálculos realizados para un varón con edad comprendida entre 20-39 años. (Moreiras y col, 2010)

Comentario nutricional

Tapa con un importante contenido de proteínas y lípidos, es fuente de numerosos micronutrientes entre los que cabe destacar la vitamina B₁₂, ya que con sólo una tapa se cubre el 150% de las ingestas recomendadas de esta vitamina y este porcentaje aumentará si esta tapa es consumida junto a cerveza tradicional. Otros micronutrientes que se pueden resaltar en este producto son: hierro, fósforo y niacina.

Y en lo gastronómico, armoniza con... **cerveza Lager**

El cordero tiene una carne grasa y de gusto particular, sobresaliente siempre por encima de todos los aliños y aromas que se añadan. La cerveza Lager puede resultar una excelente acompañante a esta tapa.



Conclusiones

La dilatada historia de la **cerveza** en España comienza hace más de tres milenios constituyendo, desde entonces, un **ingrediente** indispensable de nuestra **cultura mediterránea**.

En los países mediterráneos, el consumo moderado de **bebidas de baja graduación alcohólica, fermentadas**, como la cerveza, es parte de la vida diaria. Generalmente, se consume en compañía de alimentos e integrada dentro de la dieta, que se ha ejemplificado como modélica. Nos acompaña en infinidad de momentos agradables de nuestra vida y lo hace complementando nuestra apreciada dieta mediterránea. Dentro de esta cultura, la cerveza es percibida por la población española como una bebida natural, saludable y ligada a momentos de **encuentro social** (como el **aperitivo** y el **tapeo**) ya que su función de acompañamiento se ha hecho tan indispensable que “tomada sola” pierde una gran parte de sus atractivos.

Las acciones de comer o beber no son sólo necesarias para saciar la sed o el hambre sino que, además, constituyen auténticos momentos de placer. Por otro lado, para que nuestra dieta sea saludable, debe incluir gran variedad de alimentos y bebidas, ya que, una **dieta variada, equilibrada y moderada** será la que se ajuste a las recomendaciones nutricionales, además de tener en cuenta la **distribución de las comidas a lo largo del día**, para así hacer un reparto correcto de la energía total diaria recomendada para cada persona.

En el arte del **tapeo**, la **cerveza** ocupa un lugar de excepción, dando juego a armonías impensables, por lo que ambos términos se consideran un **“binomio de éxito”**.

Principales características de las cervezas sugeridas en este manual

CERVEZA SIN ALCOHOL

El proceso de elaboración de la cerveza sin alcohol se puede llevar a cabo a través de dos técnicas: una vez elaborada la cerveza tradicional, se extrae el alcohol mediante el procedimiento de ósmosis inversa o bien se puede interferir en el proceso de fermentación, deteniéndola en el momento en el que se produce el alcohol. Según la reglamentación Técnico Sanitaria, las cervezas sin alcohol pueden contener hasta un 1% de alcohol en volumen, si bien, las cervezas tipo 0,0 garantizan la ausencia de este componente.

La cerveza sin alcohol se caracteriza por su rubio dorado con un aroma a cereales y con un agradable sabor a malta y ligero toque dulzón.

CERVEZA LAGER

Se trata de una cerveza de baja fermentación, con una graduación en torno al 4% de volumen y un color rubio do-

rado con reflejos brillantes. Esta cerveza desprende un ligero aroma a lúpulo con notas suaves y frescas y su sabor tiene un suave toque a malta y amargo.

CERVEZA LAGER ESPECIAL

Cerveza de baja fermentación con un 5% de contenido alcohólico. La caracterizan sus reflejos ámbar y los aromas marcados por la malta con notas tostadas y de lúpulo. En su sabor se aprecia la malta con ligeros tostados y un buen equilibrio de los amargos del lúpulo.

CERVEZA EXTRA

Esta cerveza de baja fermentación incrementa su graduación hasta el 6-7% de volumen. También es característico su color de oro viejo con reflejos cobrizos y su olor a malteado con algunos recuerdos a regaliz, lúpulo y lácteos. En boca, se comprueba un sabor marcado a malta tostada y lúpulo con un final largo y un amargo intenso y agradable.

CERVEZA ESTILO ABADÍA

Cerveza de alta fermentación con 6,5% de volumen alcohólico destaca por su color bronce y con una espuma ligeramente tostada. Desprende olores que recuerdan al caramelo y a frutas como el plátano y la manzana. Su sabor afrutado y lácteo ofrece un gusto final largo, sabroso y seco.

CERVEZA DE TRIGO

Se trata de una cerveza con aspecto turbio puesto que en muchas ocasiones queda sin filtrar. Suele ser afrutada, ofrece sensación de frescor y toques a especias dulces con un postgusto largo.

Bibliografía

- Ansón, R. Decálogo de las tapas en la cocina actual. Apuntes de gastronomías. Nº 50. Marzo 2010.
- Calduch J, Gutiérrez X, Zalakain I. 101 Tapas. Baint editorial S.A. 2010.
- Cerveceros de España. Libro blanco de la cerveza. Madrid, 2001.
- Dunlop F. Tapas. Las mejores tapas de los chefs españoles. Ed. Blume. 2009.
- Garcés C, Lahoz C. Alimenta tu corazón. Recetas mediterráneas para cuidar la salud. Ed. Nobel, S.A. 2010
- Gijaba, I. ¡A Tapear!. Grupo Editorial Belgeuse. 2006.
- Gibaja I, Moreira V. ¡A tapear! Todo sobre las tapas españolas... ¡en internet! <http://www.atapear.com> (consultado en noviembre 2010).
- González Sevilla E, Butler James L, Alonso Mikel L. Tapas, pinchos y Tentempiés. Ediciones del Serbal. 1994
- Informe Socioeconómico del Sector de la Cerveza en España 2010. Asociación de Cerveceros de España y Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. NIPD: 770-11-192-7.
- Kliczkowski H. Tapas, deliciosas y sencillas recetas explicadas paso a paso. Parragon Books Ltd. 2010.
- Kliczkowski H. Tapas, las más irresistibles. Parragon Books Ltd. 2010.
- Moreiras O, Varela-Moreiras G, Ávila JM, Beltrán B, Cuadrado C, del Pozo S, Rodríguez V, Ruiz E. "La Alimentación Española. Características Nutricionales de los principales Alimentos de nuestra dieta". Ministerio de Medio Ambiente, Medio Rural y Marino. 2009.
- Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. "Tablas de composición de alimentos". 14ª Edición. Ed. Pirámides. 2010.
- Pérez Pozo, JA. Cocina Regional. Cocina Extremeña. Ed. Everest. 2007
- Porres J, Urquijo S, Jiménez MA, Parias P, Cingolani M, Jiménez L, García M, Martínez A. Andalucía destapa Andalucía. Master of mediterranean Flavour. Ed Landaluz . 2010.
- Real Academia Española. "Diccionario de la lengua española. Vigésima segunda edición. <http://www.rae.es/rae.html> (consultado noviembre 2010).
- Vázquez I. El libro de oro de las tapas de España. 1990.
- Vázquez I. Tapas de la cocina española. Pequeños y variados placeres. Ed. Everest. 2008.
- Vázquez Marisa B, Witriw Alicia M. Modelos visuales de alimentos & Tablas de relación peso/volumen. 1ª Edición. 1997.
- Y.V. Fadón & Martin Schenk. El mundo de las tapas. <http://www.arrakis.es/~jols/tapas/index.html> (consultado en junio del 2010).



NTÁBRICO CON QUESO BACALAO AL PIL PIL
LA SIDRA ESPÁRRAGOS BLANCOS DE NAVAR
AS MORCILLA DE BURGOS FRITA CON PIMIEN
MOJO PICÓN PATATAS BRAVAS PATATAS REV
NOS DE BACALAO PISTO MANCHEGO PULPO