

TFG

**YAYA, UN VIAJE POR LA COCINA
DE MI ABUELA.**

REALIZACIÓN DE UN LIBRO ILUSTRADO

Presentado por Julia Diranzo Sánchez

Tutor: Miguel Ángel Ríos Palomares

Facultat de Belles Arts de Sant Carles

Grado en Bellas Artes

Curso 2014-2015



**UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA**



**UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA
FACULTAT DE BELLES ARTS DE SANT CARLES**

RESUMEN

“Este no es un simple libro de cocina, es un viaje ilustrado que te llevará al corazón de las mejores recetas de mi abuela”

Así se presenta mi propuesta de libro ilustrado, esta idea se mueve por una motivación personal que está íntimamente relacionada con el libro de recetas que mi abuela me escribió.

Este libro, se caracteriza por ser una propuesta distinta a un libro de recetas convencional, se plantea como un recetario ilustrado donde los dibujos son el principal atractivo y donde se propone que la función de éste no sea únicamente instructiva y didáctica, sino que funcione al mismo tiempo como un libro visual y consiga suscitar en el receptor un especial interés por el contenido de las ilustraciones.

Podremos encontrar 24 recetas ilustradas, propias de los lugares donde mi abuela vivió, la Marina Alta y l’Horta Nord, seleccionadas mediante un estudio previo de la gastronomía mediterránea.

Este recetario también funciona como una propuesta de autopromoción, con el que se pretende atraer a distintos públicos tanto amantes de la ilustración, como de la cocina e introducirse en el sector editorial.

Palabras clave: Libro-Diseño-Ilustración-Dibujo-Recetario-Cocina

SUMMARY

“This is not just a simple cookbook, this is an illustrated journey that will take you to the heart of the best recipes of my grandmother”

That is how my illustrated book is presented, this idea is moved by a personal motivation that is closely related to the recipe book that my grandmother wrote me.

This book is characterized by being a different proposal of a conventional cookbook, is presented as an illustrated cookbook where drawings are the main attraction and where its propose and function is not only instructive and educational, but works at the same time as a visual book and have the especial interest of get awaken in the receiver a special interest in the content of artwork.

We will find 24 illustrated recipes, typical of the places where my grandmother lived, the “Marina Alta” and “l’Horta Nord”, selected by a previous study of Mediterranean gastronomy.

This cookbook also works as a proposal for self-promotion, with which it aims to attract different audiences, lovers of illustration and cuisine and get into the publishing sector.

Key words: Book-Design-Illustration-Drawing-Recipes-Cuisine

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA	7
2.1. Objetivos	7
2.2. Metodología	8
3. CUERPO DEL PROYECTO	9
3.1. REFERENTES	9
3.1.1. Recetarios ilustrados	9
3.1.2. Referentes artísticos	13
3.2. ESTUDIO DE LA GASTRONOMÍA	18
3.2.1. La cocina tradicional vs. los productos precocinados	18
3.2.2. Dieta mediterránea	20
3.2.2.1. Platos típicos de la Marina Alta y l’Horta Nord	21
3.2.3. Recetas seleccionadas	23
3.3. DESARROLLO DE LA PARTE GRÁFICA	24
3.3.1. Elección de la técnica y material	24
3.3.2. Proceso de realización	26
3.4. DISEÑO DEL RECETARIO	27
3.4.1. Formato	27
3.4.2. Tipografías	27
3.4.3. Maquetación	29
3.4.3.1. Cubierta	29
3.4.3.2. Interiores	30
3.4.4. Acabados e impresiones	32
3.5. PROYECCIÓN FUTURA	32
4. CONCLUSIONES	35
5. BIBLIOGRAFÍA	36
6. ÍNDICE DE IMÁGENES	38
7. ANEXO	39

1.INTRODUCCIÓN

Este proyecto de realización de un libro ilustrado, surge a partir de una motivación personal, la de haber adquirido el libro de recetas escrito por mi abuela, un libro que contiene varias funciones y cualidades, tanto preservar sus recetas y poder seguir aprendiendo de ellas, como conservar las costumbres culinarias familiares y los recuerdos que ellas conllevan.

A partir de aquí, surge la idea de realizar el recetario ilustrado, ya que ello confluiría en formar un proyecto centrado en los campos por los que más he sentido interés, tanto la ilustración, como el diseño, y en concreto, el diseño editorial. Se tratará de un libro que funcionará tanto visualmente por las ilustraciones como instructivamente por las recetas.

Con la idea anterior ya consolidada, se decide que el libro recoja los platos más típicos de los lugares donde mi abuela vivió, ya que son estos de los que yo he sido más participe, he podido disfrutar, oler, saborear y aprender su proceso, desde mi infancia, hasta ahora. Y son a su vez, los que tienen para mí un significado más especial y forman una fuente de recuerdos e inspiración.

Consideré que esta idea era fundamental para la realización de las ilustraciones, ya que los dibujos surgirían con más fluidez y contendrían una carga personal añadida al conocer ya, todas esas recetas.

El en recorrido de este proyecto, nos introduciremos primero en un estudio de los libros de recetas ilustrados, pasando a continuación, por varios referentes, que me acompañaran y me servirán de inspiración para las ilustraciones.

Seguidamente, se presenta el punto dónde se describe el valor perdido de la comida tradicional en la sociedad de hoy en día, y cómo con éste recetario, se pretende fomentar este tipo de cocina, natural, sin aditivos y saludable.

Para poder realizar una selección correcta de las recetas, se contemplará un breve estudio de la gastronomía mediterránea, centrándonos en las regiones de la Marina Alta y l'Horta Nord, y se detallarán las recetas finalmente seleccionadas.

A partir de aquí, nos adentramos en la parte práctica del proyecto.

En un principio, se verán cada una de las fases desarrolladas para la realización de las ilustraciones, y consecutivamente su proceso final, donde se mostrarán ejemplos de los dibujos seleccionados para el libro.

Más adelante, nos encontraremos con las fases que compondrán el diseño editorial del recetario, realizando en cada una de ellas una breve descripción de sus funciones básicas, siguiendo con las pruebas y decisiones finales tomadas.

Una vez finalizado el recetario, hablaremos de la proyección futura del mismo, haciendo hincapié en los objetivos propuestos.

Para concluir, reflexionaremos sobre el trabajo realizado y valoraremos los resultados obtenidos.

2.OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

2.1. OBJETIVOS

- Conseguir que la función de éste recetario no sea solo instructiva por el contenido de sus recetas, sino que funcione al mismo tiempo como un libro visual, en el cual destaquen las ilustraciones.

- Lograr que el recetario capte la atención de varios públicos, tanto amantes de la cocina, como de la ilustración.

- Provocar que el receptor sienta un especial interés por la parte gráfica del libro, formando unas ilustraciones atractivas y dinámicas.

- Adentrarse en el mundo de los recetarios ilustrados, para poder ver distintas formas de trabajo y poder plantear alternativas.

- Recoger en el recetario los platos más típicos de los lugares donde mi abuela vivió, es decir, la Marina Alta y “l’Horta Nord”, para ello, adentrarse en un estudio detallado de la gastronomía de estas regiones.

- Fomentar, con las recetas elegidas en particular, y con el recetario en general, la cocina tradicional, casera y saludable, pretendiendo conseguir que no se pierda la costumbre de cocinar y disfrutar de los alimentos naturales.

- Como objetivo futuro se plantea que el recetario ilustrado funcione como una forma de autopromoción para el autor, es por ello, que, una vez finalizado el proyecto, se iniciará una búsqueda para que consiga adentrarse en el sector editorial, tanto en el de la ilustración, como en el de los libros de recetas.

2.2. METODOLOGÍA

- Primeras cuestiones. Deberemos comenzar planteándonos varias cuestiones en cuanto a la decisión de que camino coger para la realización del Trabajo Final de Grado. Se deberán tener en cuenta cuáles son nuestros intereses, que temáticas, técnicas o campos nos interesan más, y en cuales nos sentimos más cómodos trabajando, para así poder abordar el proyecto con solidez y mayor motivación.

- Planteamiento de las ideas básicas para nuestro proyecto. Una vez tengamos claro hacia dónde queremos dirigir nuestro proyecto, se deberán decidir las ideas fundamentales, para más tarde, acotarlas y delimitar el trabajo hacia una idea concisa, que contenga aquellos temas, técnicas y campos elegidos para desarrollar. En este caso, dibujo, ilustración, diseño editorial.

- Determinación de la idea definitiva. Siguiendo el punto anterior, se plantea la idea definitiva del proyecto y se buscan motivaciones personales que ayuden a la realización del mismo. En este caso, se decide realizar un recetario ilustrado, un proyecto que me permitirá plasmar tanto ilustración como un buen desarrollo de la maquetación del libro.

- Realización de una búsqueda de referentes. En este caso buscaremos antecedentes de recetarios ilustrados, y localizaremos los puntos interesantes en sus obras para nuestro proyecto. Posteriormente tendremos en cuenta los posibles referentes artísticos que puedan interesarnos para nuestras ilustraciones.

-Desarrollo de la teoría que acompaña el proyecto. Es fundamental en este proyecto reforzar aquellas ideas que queremos que se transmitan con nuestro trabajo, como la reivindicación de la cocina tradicional, y es importante realizar un breve estudio para conocer la gastronomía típica de las regiones a las que pertenecen las recetas que se quieren seleccionar.

-Desarrollo de la parte práctica del proyecto. Se basará en la realización de los bocetos y primeras pruebas de color, explicando la técnica empleada y decidiendo el diseño final de las Ilustraciones. Continuando con las fases de maquetación y edición del libro.

-Proyección futura. En este apartado se comentará que nos proponemos para la proyección futura del trabajo.

-Reflexión sobre el resultado del trabajo. Se redactarán las conclusiones formulando varias preguntas, como: ¿Qué me ha aportado el trabajo realizado?, ¿Se han conseguido cumplir los objetivos?, ¿Qué podemos mejorar?.



Fig. 1: *La cucina verde*. Portada.



Fig. 2: *La cucina verde*. Detalle.

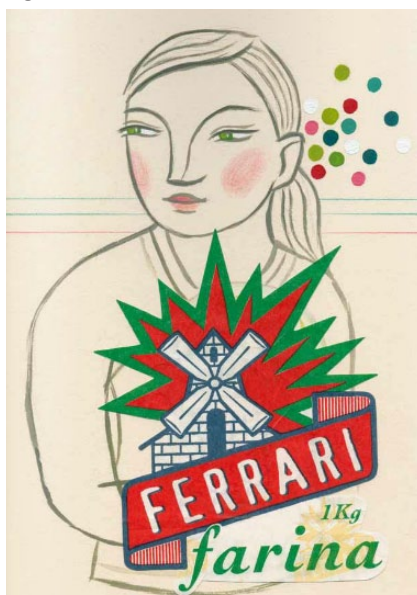


Fig. 3: *La cucina verde*. Detalle.

3. CUERPO DEL PROYECTO

3.1. REFERENTES

3.1.1. *Recetarios ilustrados*

La cucina verde

Carlo Bernasconi, autor del libro, es un cocinero y periodista italiano. Ha sido autor de varios libros de cocina, como *El gran libro de la cocina italiana*.

Su libro *La cucina verde*, se trata de un libro de cocina vegetariana italiana, se observa una cuidada edición, que se compone de doce capítulos destinados a doce hortalizas, las más típicas de la cocina italiana.

En este recetario encontraremos las atractivas ilustraciones de Larissa Bertonasco, estas ilustraciones acompañan cada uno de los capítulos del libro, son dibujos muy vistosos, que detallan las explicaciones de cada hortaliza y nos trasladan a un ambiente italiano.

Larissa los realiza mediante la combinación de varias técnicas, como el grafito, acuarela, gouache y lápices de colores. Podremos ver el diseño de las mismas hortalizas, personajes como el mismo autor del recetario, apareciendo en primera página, y una sucesión de platos, ingredientes y utensilios, que aparecen combinados con tipografía, e incluso collage.

Trabaja en su mayoría con masas de tintas planas y líneas de contorno gruesas que delimitan las figuras o elementos. Elabora sus dibujos sobre distintos soportes creando así una variedad en los fondos del libro.

Un punto importante del recetario de este autor, es que sus recetas tienen su origen en recuerdos su infancia, en la tradición culinaria de su familia italiana. A medida que va describiendo las recetas, nos transmite también sus recuerdos más personales, tanto de la cocina de su abuela, como la de su madre. Los platos que nos muestra contienen un incontable número de vegetales preparados de muy variadas maneras, con sus recetas nos traslada a los huertos de lugares como Palermo y Bolzano.

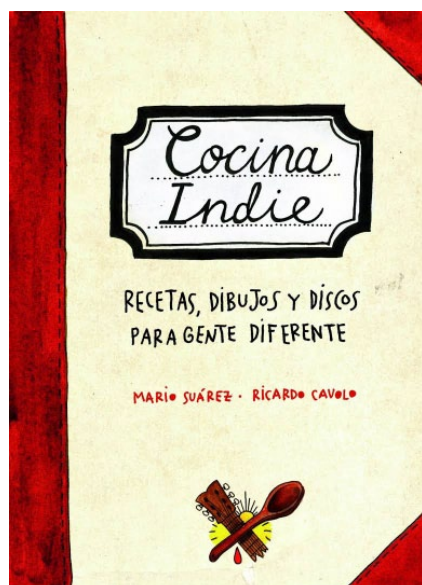


Fig. 4: *Cocina indie: recetas, dibujos y discos para gente diferente*. Portada.



Fig. 5: *Cocina indie: recetas, dibujos y discos para gente diferente*. Detalle.



Fig. 6: *Cocina indie: recetas, dibujos y discos para gente diferente*. Detalle.

Cocina indie: recetas, dibujos y discos para gente diferente

Este recetario ilustrado está escrito por el periodista Mario Suárez e ilustrado por Ricardo Cavolo.

Es un libro de cocina muy diferente a los demás, ya que combina la gastronomía con la música, con el propósito de poder disfrutar de dos placeres de la vida como son cocinar y escuchar música al mismo tiempo.

La finalidad buscada en este libro por el autor, es conseguir que el receptor viva una experiencia única durante el proceso de elaboración de cada una de las recetas.

Según la entrevista realizada al autor del recetario, en el diario El País, Mario Suárez afirma, «Fui viendo qué canciones y discos encajaban con los platos, incluso cuáles concordaban con el movimiento, por ejemplo, de una espumadera» (...) «Mi intención era conseguir una experiencia global. Creo que ahora todos cocinamos escuchando música o la radio, se ha convertido en un elemento esencial en la cocina».¹

Podemos encontrar 90 recetas sencillas, en las que el autor nombra cual es la música perfecta para acompañarlas, con una recopilación de una gran variedad de grupos de música, de distintos países, todos con un toque indie.

Todo en este libro tiene algo especial, la forma en la que están estructuradas las recetas, los nombres de los capítulos que dividen el libro y en general, toda la información que nos transmite sobre la música y distintos cantantes o grupos.

La estructura que encontramos en cada receta es, primero la enumeración de los ingredientes y siguientemente, encontramos el modo de preparación de éstas, introducido por el título de “Dale al play”. Después de la explicación de cada receta, siempre realizada con un toque humorístico, encontraremos el apartado de “Cara B”, en el cual viene la parte dónde el autor, hace un repaso por la música que recomienda escuchar mientras se está cocinando. Pero no sólo habla de la música, también comenta, por ejemplo, la compañía con la que se debería disfrutar cada receta.

Los capítulos del libro se componen de nombres de diferentes discos de vinilo, los EP, los LP y por último los Singles.

Otro punto importante son las ilustraciones que encontramos, estas son sin duda, un punto muy atractivo del recetario.

¹ MARCOS, A. *Recetas para cocinillas con flequillo*.

Fig. 7: *Mi cocina*. Portada.Fig. 8: *Mi cocina*. Detalle.Fig. 9: *Mi cocina*. Detalle.

Ricardo Cavolo ha ilustrado cada receta con su particular estilo, este ilustrador trabaja con distintas técnicas, como son la acuarela, lápices de colores, pluma o pirografía, y en ocasiones, también emplea la técnica digital.

En sus dibujos vemos una mezcla de instrumentos musicales, alimentos, utensilios de cocina, personajes, etc. Utiliza colores muy vivos, los cuales están compuestos combinaciones de muchos tonos diferentes y a continuación, cuando ya tiene la mancha de color observamos el dibujo de una característica línea negra que contornea todas las figuras.

Mi cocina

Este libro de cocina escrito por Andrés Sesin, es un recetario donde podremos encontrar una recopilación de recetas tradicionales, las cuales el autor acompaña de una pequeña historia, donde nos cuenta, dónde o cómo las aprendió a hacer.

Estas recetas, van acompañadas por las ilustraciones de Magui Siffredi, una ilustradora y diseñadora gráfica argentina. Todos los dibujos que componen el libro están en blanco y negro, no existe ningún color, y aun así se consigue transmitir un ambiente cálido y familiar.

Los dibujos están hechos mediante trazos y líneas orgánicas y delicadas que componen todos los elementos, no existen las sombras, simplemente construyendo líneas consecutivas Magui consigue formar el movimiento y el volumen de los dibujos.

Destaca sin duda el uso del lettering que hace esta artista, este acompaña a casi todas las recetas y sobre todo a los diferentes separadores del libro, los cuales tienen un estilo diferente cada uno, adaptándose a los platos que se encontrarán seguidamente.

Fig. 10: *Mi cocina*. Detalle separadores.



Fig. 11: *Comer, comer. Ilustraciones y propuestas para chuparse los dedos.* Catálogo de exposición. Detalle.

Comer, comer. Ilustraciones y propuestas para chuparse los dedos

Bajo este título encontramos lo que fue una exposición interactiva elaborada por la empresa A Mano Cultura, en la ciudad de Alicante.

Gracias a un artículo encontrado en la web de Imaginaria, revista de literatura infantil y juvenil, pude averiguar que se realizó una exposición que mostraba ilustraciones aparecidas en libros infantiles, centrados en el mundo de la comida. Destaco este texto escrito por Ángeles Larcade Possegue, la autora del artículo, «“Porque la comida entra por los ojos y la ilustración también. Porque la comida nos alimenta y la ilustración también. (...) Porque un ilustrador se parece a un cocinero. Piensa en un plato, busca ingredientes, los combina con técnica y creatividad y voilá una delicia. La comida convoca a los sentidos y la ilustración también.”(...) “Cada ilustrador, además de realizar una lectura detenida del texto, tiene después que dibujar lo que desea transmitir al lector. Y para ello cuenta con su destreza en el uso de los materiales que tiene a su disposición.”(...)“Una ilustración que acompaña un texto puede ser: Como un primer plato: nutritiva, llena de contenido, de mensajes, de guiños. Como un segundo plato: exquisitamente elaborada, algo complicada, sofisticada. Como un postre: el detalle de una buena comida, un adorno que no pesa en la digestión.”»²

Esta interesante reflexión me invitó a pensar en qué tipo de ilustraciones iba a realizar, que pretendía transmitir con el recetario, y con qué técnicas.

² LARCADE POSSE, A. *Comer, comer. Ilustraciones y propuestas para chuparse los dedos.*



Fig. 12: Mali. Miquel Barceló.



Fig. 13: Mali. Miquel Barceló.



Fig. 14: La divina comedia. Ilustrada por Miquel Barceló. Detalle.



Fig. 15: La divina comedia. Ilustrada por Miquel Barceló. Detalle.

3.1.1. Referentes artísticos

Miquel Barceló

Miquel Barceló es un artista polifacético, su obra no se puede clasificar dentro de ningún campo artístico, ya que son muchos en los que ha trabajado y experimentado a lo largo de su vida. Su obra es muy personal, original y diferente.

Se ha interesado siempre por la naturaleza, y la materia orgánica, el paso del tiempo, la vida y la muerte, todas estas han concluido en temáticas características de sus obras.

Estos temas los aborda sobre todo realizando grandes series temáticas de las cuales se pueden destacar, paisajes desérticos y marinos, retratos, naturaleza muerta, a parte de otras series más relacionadas con la tradición, los museos y cines, bibliotecas, plazas de toros, etc.

Experimenta con todo tipo de materiales, realiza escultura, pintura, libros de artista, etc., empleando sobre todo aquellos materiales que va encontrando a su paso y disfruta presentando obras fugaces, obras que tienen principio y fin, llegando a usar productos orgánicos que se van descomponiendo a lo largo de los días, consiguiendo así que las obras sean cambiantes cada día y adopten una forma diferente hasta llegar a la descomposición.

Este artista, viaja sin cesar, está en continuo movimiento y cambio, y es por ello, que su obra queda marcada por sus viajes, tanto por Europa, como Estados Unidos y África.

Destaco su estancia en Mali, donde realizó una serie de acuarelas, las cuales son importantes para el proyecto, ya que son la técnica que más me ha inspirado de sus trabajos.

Estas acuarelas son muy atractivas, tanto por su colorido, las grandes manchas, su fluidez, y la carga que llevan detrás. Destaco su soltura, el movimiento que tienen y la expresión, que solo con manchas de colores y salpicaduras, pueden llegar a transmitir. Con estas acuarelas nos traslada al mundo cotidiano de África, lleno de continuo movimiento, personajes ágiles, mercados, mucha luz, colores vivos en contraste con el desierto y tierra llena de polvo.

Otra de las obras de Barceló, más interesantes en relación a este proyecto, son las ilustraciones que realizó para los tres volúmenes de La Divina Comedia de Dante Alighieri, son más de trescientas acuarelas, de diversos tamaños y colores, que muestran imágenes cautivadoras y sugerentes. Su modo de trabajo se convierte en una fuente de inspiración, se pueden observar aguadas, pinceladas rápidas, transparencias, formas abstractas, grandes masas de color con difuminados y muchos degradados de color.



Fig. 16: Paul Cézanne: *Castillo Negro delante de la montaña Sainte Victoire*, 1890-1895.



Fig. 17: Paul Cézanne: *Foliage*, 1900.

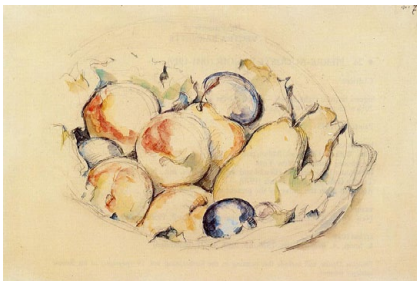


Fig. 18: Paul Cézanne: *Frutas*, 1885.



Fig. 19: Paul Cézanne: *Bodegón con sandía*, 1900.



Fig. 20: Paul Cézanne: *Bote azul y una botella de vino*.

Paul Cézanne

Artista y pintor francés postimpresionista, destaca por su gran dominio del color, dibujo y composición. Son incontables sus obras de paisajes y naturaleza, interesándose siempre por captar esa naturaleza con una visión diferente, simplificando sus formas hacia elementos geométricos.

Cézanne trabajó en su mayoría con la técnica de óleo sobre lienzo, pero aunque menos conocidas, este artista tiene una gran cantidad de acuarelas. Éstas sin duda han sido una fuente de inspiración.

La forma espontánea que le proporcionaba esta técnica, le sirvió para poder desenvolverse con la soltura y frescura que muchas veces le impedía el continuo trabajo con óleos. La acuarela le proporcionaba también poder combinar dos técnicas, como son el dibujo y la pintura, y trabajarlas en una misma obra.

En su técnica de la acuarela destaca un juego de colores superpuestos, los cuales combinados forman nuevos tonos, las líneas de grafito también forman una parte fundamental de la composición, reforzando la estructura de los elementos que encontramos.

Sin duda tanto sus trazos con grafito como los blancos que deja en papel, considero que son dos grandes protagonistas de sus composiciones, las cuales están llenas de luz.

Combinaba también sus acuarelas con distintos tonos del papel sobre el que trabajaba, dándole así también una importancia a este en sus obras.

Pintó paisajes, edificios, bodegones, bosques, todo ello captado con una gran luminosidad.

Es importante también destacar la importancia de los bodegones de Cézanne. En esta temática encontramos tanto óleos como acuarelas. Sentía fascinación por pintar las frutas, que aparecían a menudo en sus bodegones, las prefería pintar antes que flores o vegetales ya que ello suponía que no se iban a marchitar ni descomponer con tanta facilidad.

Todos sus bodegones coincidían en tener una cuidada composición de los elementos, lo cual Cézanne estudiaba al milímetro antes de ponerse a pintar.

El color que observamos tanto en sus acuarelas de paisaje, etc., como en sus bodegones, es una característica excepcional de este artista, que nos envuelve con colores vivos e intensos cargados de luz, y armonía.



Fig. 21: Isidre Nonell: *Casas*, 1908.

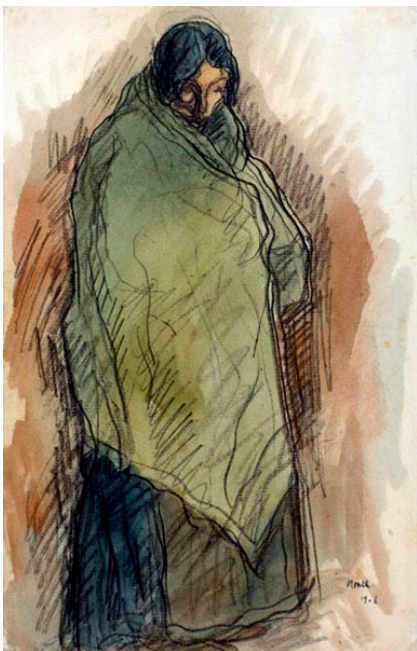


Fig. 22: Isidre Nonell: *Gitana dempeus*, 1906.



Fig. 23: Isidre Nonell: *Malos negocios*, 1906.

Isidre Nonell

Fue un pintor español del siglo XIX nacido en Barcelona, perteneció a la corriente del modernismo.

La característica principal de Nonell es que fue un artista muy preocupado por la situación y el mundo de las clases sociales más bajas, centraba sus trabajos en los marginados, reflejando en sus obras paisajes de zonas suburbanas de las ciudades.

Nonell fue además, un destacado dibujante de humor gráfico, trabajó con la caricatura, y se centró en plasmar el mundo con un gran sentido crítico.

Colaboró con el diario *La Vanguardia* como dibujante e ilustrador, realizó una serie de dibujos que correspondían a varias temáticas centradas en su ciudad natal, la primera, “Tipos populares de Barcelona”, la segunda, “Escenas populares de Barcelona” y la tercera, “Escenas de las afueras de Barcelona”. También trabajó en varias revistas, como por ejemplo “Papitu”, en la cual encontramos un gran número de dibujos sarcásticos, representando a varios personajes como mendigos y gitanos.

Todos estos dibujos, destacan por ser realizados con un grafismo muy duro, con gran fuerza, se observan líneas gruesas que resuelven el dibujo con gran rapidez sin entrar en detallismos.

Pero lo que más me ha influido de este artista, son sus numerosos retratos. Nonell sintió un especial interés por las mujeres gitanas, tema sobre el cual realizó una serie de dibujos. Las mujeres de esta serie aparecen siempre con actitudes melancólicas, cabizbajas y pensativas, mostrando su miseria y dolor.

Estos dibujos estaban realizados mediante las técnicas de la acuarela y el grafito, con trazos ágiles, sueltos y con mucha expresión y fuerza en su ejecución. Las figuras aparecen representadas de formas muy simplificadas, con la acuarela realizaba grandes manchas de color sin centrarse en contornos y con el grafito realizaba un dibujo rápido con el que definía la forma de las figuras y elementos, pero sin plasmar excesivos detalles, siempre a grandes rasgos.

Las tonalidades de estos dibujos son variadas, tonos tierra, azules, rojos, verdes, pero todos ellos son trabajados de una forma muy diluida, con pinceladas sueltas y amplias.

Al realizar estas pinceladas con tonos tan claros, el tono del papel que está empleando se deja ver y acaba también siendo parte de la obra.

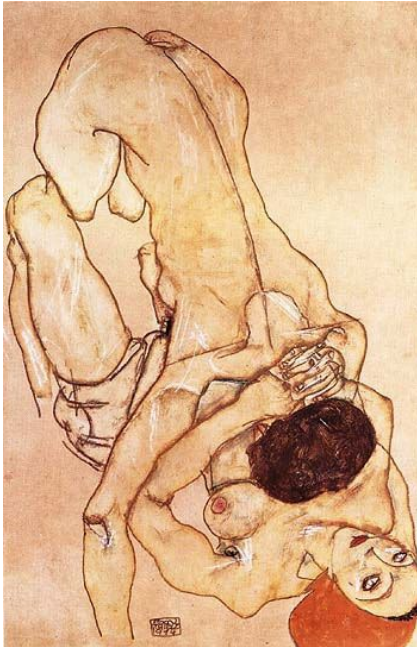


Fig. 24: Egon Schiele, 1890-1918

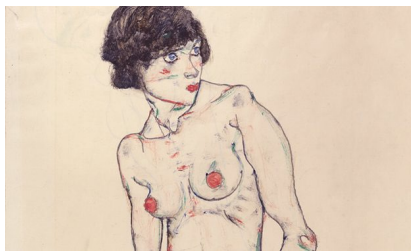


Fig. 25: Egon Schiele, *Standing Nude With Stockings*, 1914.



Fig. 26: Egon Schiele, *Woman with Homunculus*, 1910.

Egon Schiele

Pintor, dibujante y grabador austriaco contemporáneo, Schiele destaca por su característico trazo, nervioso, con angulaciones extrañas y líneas cortantes.

Es característico por conducir su trabajo hacia temáticas relacionadas con la vida y la muerte y sobre todo, de aspecto sexual en su gran mayoría de obras.

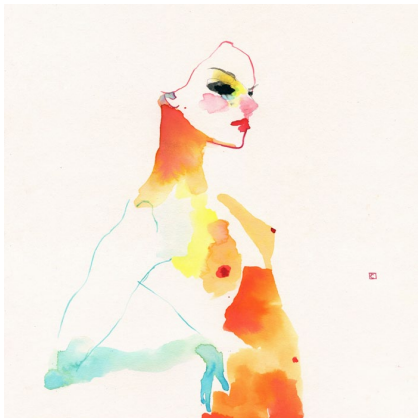
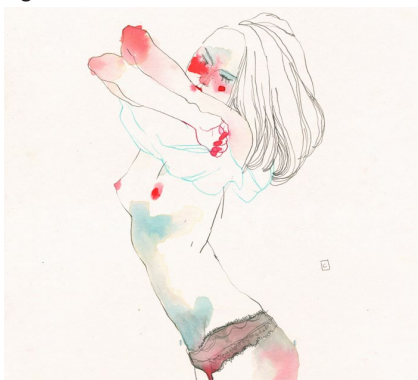
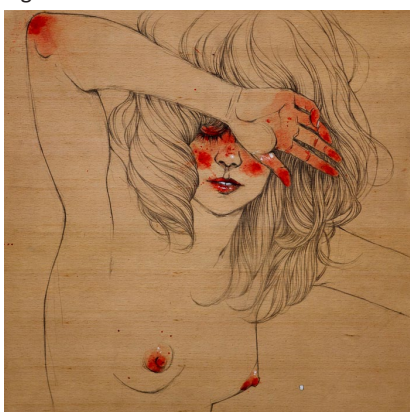
Le interesaba la figura femenina y dibujaba a mujeres de una manera muy erótica cargada de provocación, estos personajes reflejaban tensión, desequilibrio, aparecían desfigurados y con cuerpos con formas angulosas y quebradas, este estudio del cuerpo desnudo, llegó a convertirse en una obsesión del autor, por lo que muchos lo consideraban un artista degenerado.

El punto de referencia de este artista hacia este proyecto no va enfocado tanto por su temática erótica, sino por su manera de ejecutar el dibujo y sus técnicas empleadas

Sus obras son características por un usar técnicas como la acuarela, gouache, óleo, óleos con aguadas, tanto sobre papel como sobre lienzo. Estas técnicas las solía acompañar con una línea que contorneaba las figuras, ésta línea era muy peculiar, y si observamos sus obras se puede distinguir que es una línea rápida, contorsionada y sinuosa, que desfigura y entrecorta cada uno de los elementos, pero es eso mismo lo que la hace atractiva y diferente.

Schiele ejecutaba sus obras sin detenerse, no le importaba si la modelo se movía, una vez comenzaba un dibujo no se detenía hasta que lo finalizaba, sin realizar ninguna corrección.

<http://www.egon-schiele.net/>

Fig. 27: Conrad Roset. *Muses*.Fig. 28: Conrad Roset. *Muses*.Fig. 29: Conrad Roset. *Muses*.Fig. 30: Conrad Roset. *Muses*.

Conrad Roset

Dibujante e ilustrador Barcelonés, Conrad es un amante del cuerpo femenino y su obra se centra en el estudio del cuerpo de la mujer, empleando técnicas como dibujo con grafito, acuarela, acrílicos, pasteles, rotuladores, ceras, lápices de colores, etc.

Adopta un estilo enfocado a la sensualidad y erotismo de la mujer, sus dibujos reflejan ternura e inocencia en muchas ocasiones y sus trazos son muy similares a los de Egon Schiele, ya que es un artista por el cual se ve influenciado.

Su obra más conocida es “Muses”, una serie de retratos y estudios del cuerpo femenino en el cual, su principal recurso empleado es pintar con anilinas, un tipo de acuarela líquida. Este tipo de técnica le permite obtener unos colores muy llamativos y vivos en sus obras.

El proceso de trabajo que suele seguir es realizar, como primer paso, un dibujo a grafito con líneas finas y limpias, obteniendo resultados detallados, y continúa aplicándole el color de distintas formas, a grandes pinceladas, fundiendo los colores y obteniendo difuminados, o creando manchas con salpicaduras de pintura que deja deslizar sobre el soporte.

Le gusta experimentar en diferentes soportes como cartones, maderas, papeles, telas, mezclando las técnicas que emplea con la textura del material.

<http://www.conradroset.com/?lang=es>

3.2. ESTUDIO DE LA GASTRONOMÍA

La gastronomía, se entiende a menudo únicamente como el arte del “buen comer” o la buena cocina, pero es mucho más que eso, la gastronomía estudia los elementos sociales y culturales que influyen en la alimentación del ser humano, según su entorno, el medio ambiente del que se rodea, el país al que pertenece, etc. Para adentrarnos en este estudio, comenzaremos hablando de cómo influye la alimentación en nuestra sociedad de hoy en día, y continuaremos profundizando en un estudio de los conceptos concretos que debemos conocer de la gastronomía mediterránea, para la realización del recetario.

3.2.1. *La cocina tradicional vs. los productos precocinados*

Hoy en día, la cocina tradicional, el gusto de saborear la comida recién hecha, se ha ido perdiendo poco a poco. Vivimos en una sociedad de gente con prisas, sin tiempo para cocinarse, o simplemente sin ganas.

Como dice Mikel López Iturriaga, periodista y autor de la web gastronómica El Comidista en diario El País, “De forma paradójica, en Occidente cada vez hablamos más de cocina y cada vez cocinamos menos. El trasvase generacional de conocimientos culinarios se ha roto bajo la presión de la vida laboral y familiar contemporánea, que deja poco tiempo para una de las necesidades vitales del ser humano: alimentarse bien”³

En esta sociedad, el consumo de comida precocinada ha ido aumentando sin cesar con el paso de los años. Este tipo de comida no es saludable para el día a día, ya que destaca por ser abundante en grasas saturadas y colesterol y en su proceso de fabricación, son empleadas sustancias que no son naturales, como conservantes, colorantes, estabilizantes, etc., que dañan nuestro organismo.

Según Nicolás Boullosa, “cocinar es visto como un trabajo engorroso, mientras la comida precocinada o rápida es un placer inmediato que apela a los impulsos químicos cerebrales que regulan sentimientos como el placer y la recompensa”.⁴

Por ello un grandísimo número de personas prefieren lo inmediato y el placer momentáneo que produce, sin pararse a pensar en las consecuencias negativas que podría tener un abuso de tales productos para la salud.

Es muy importante preservar la cocina tradicional, ya que esta tiene una gran calidad nutritiva (destacando un gran uso de productos frescos y varia-

3 LÓPEZ ITURRIAGA, M. ¿Cuál es la receta estrella de tu abuela?

4 BOULLOSA, N. *Ventajas de comer mejor: es más sano, vale menos dinero.*

dos) y contiene unos porcentajes de grasas muy inferiores a los de la comida precocinada, aparte de conservar el sabor natural de los alimentos.

Es vital dedicarle tiempo tanto a nuestra salud física como mental, ya que la buena alimentación es uno de los pilares básicos que consiguen que el organismo funcione lo mejor posible.

Como se ha comentado anteriormente, este es uno de los objetivos principales del recetario ilustrado, el cual, pretende fomentar la cocina casera y saludable, en este caso, la cocina de la abuela, la que se transmite de generación en generación, llena de sabores y olores que no contienen los platos precocinados. Así mismo, al seleccionar todas estas recetas procedentes de regiones mediterráneas, se reivindican los buenos hábitos alimenticios y saludables, y al recopilarlas en un libro, se pretende conseguir que sigan elaborándose, con el fin de que no se pierdan.

Siguiendo con el artículo de Mikel López Iturriaga, destaco esta cita «“Me da mucha pena que se pierda toda esa cultura”, lamenta Marisa Sánchez, abuela, responsable del restaurante Echaurren en Ezcaray (La Rioja) y Premio Nacional de Gastronomía. “A mí me gusta la cocina de vanguardia, pero creo que antes hay que pasar por la tradición, por los principios. A veces vienen estudiantes de las escuelas de hostelería que te hablan con términos muy raros pero no saben hacer una bechamel. No se dan cuenta de que todos los grandes cocineros han aprendido de sus madres y abuelas, y por eso cada uno tiene su personalidad”»⁵

⁵ LÓPEZ ITURRIAGA, M. ¿Cuál es la receta estrella de tu abuela?

3.2.2. Dieta mediterránea

El recetario escrito por mi abuela recoge más de 150 recetas, todas ellas ordenadas por apartados, carnes, pescados, legumbres, dulces, etc. Tuve que tener en cuenta que estas recetas no tenían un lugar de procedencia en común, eran escritas por el placer de mi abuela de aprender distintos platos e innovar en su cocina, cada vez que probaba algo distinto lo apuntaba y quedaba guardado para siempre en su libro. He de añadir, que sus recetas más conocidas y las que solía hacer más a menudo, también tenían hueco en su recetario y eran estas mismas las que más me interesaban, ya que en su mayoría procedían de los lugares donde ella vivió.

Para adentrarme en esta búsqueda, lo principal fue realizar un estudio previo de la gastronomía mediterránea, para posteriormente, centrarme en las regiones de la Marina Alta y l’Horta Nord, y conociendo ya las características principales, poder hacer una selección de las recetas apropiadas de cada lugar.

Dieta mediterránea

La dieta mediterránea se considera hoy en día un modelo a seguir, ya que es nutricionalmente saludable, equilibrada y sostenible, cabe destacar que en 2010 fue declarada por la UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

Esta dieta, es característica por usar los ingredientes propios de la agricultura local de los países con clima mediterráneo. Las recetas de estos lugares son elaboradas con productos frescos y de temporada, tratando de preservar siempre su mayor aportación de nutrientes, así como su mejor aroma y sabor.

Uno de los principales, sin duda, es el aceite de oliva, se dice que es el verdadero tesoro de la dieta mediterránea, e incluso se le llega a llamar “oro líquido”, tanto por sus tan variados usos culinarios, como por ser un nutriente rico en vitaminas (se emplea para aliñar, como aderezo, para frituras y también es un ingrediente utilizado en las conservas de muchos alimentos).

Una de las características que hacen esta dieta más rica, es que la forman muchos alimentos de origen vegetal (cereales, legumbres, hortalizas, frutas, frutos secos, semillas, etc.)

Los pescados y mariscos se consumen de manera moderada y destacan los pescados azules por ser ricos en el ácido graso omega-3, y a estos se le añade también el consumo de moluscos y crustáceos.

También se consumen de manera moderada los huevos, los lácteos (queso y yogur) y el vino, y existe un bajo consumo en carne roja.

3.2.2.1. Platos típicos de la Marina Alta y l’Horta Nord

Valencia

La gastronomía de Valencia se caracteriza por una cocina variada, natural y tradicional.

Sus recetas son muy ricas en nutrientes y saludables, son características sobre todo las frutas, verduras y hortalizas, productos naturales extraídos de sus fértiles huertas.

El arroz es el protagonista de la cocina valenciana, pero esta cocina contiene muchos más platos variados.

Si nos dirigimos a los platos con arroz, destacamos la paella, ya que es un plato conocido internacionalmente, pero podemos encontrar muchos otros platos típicos, como el arroz al horno, arroz negro, “arròs amb fesols i naps”, arroz caldoso, etc.

Dentro de las frutas, destacaremos la naranja, la fruta estrella de Valencia, esta tiene una gran calidad y distintas variedades.

En cuanto a las verduras de la huerta valenciana, se pueden encontrar platos comunes como las muy variadas ensaladas, o el hervido de verduras.

Otros platos típicos son, por ejemplo, el “all i pebre”, que es un guiso hecho con anguilas, patatas, ajo y pimentón, y el puchero de pelotas.

En cuanto a los dulces son característicos el turrón, los buñuelos, el “arrop i tallaetes”, las empanadillas de calabaza, los rollitos de anís, natillas, etc. En Semana Santa se hacen dulces característicos como las monas, panquemados y pastel de gloria.

Como bebidas dulces son muy conocidas la horchata de chufa y la leche merengada.



Fig. 31: *Paella*. Receta típica valenciana.



Fig. 32: *Buñuelos de viento*. Receta típica valenciana.



Fig. 33: *Arròs amb fesols i naps*. Calderos típicos en Valencia.

Jávea

Lo que la gastronomía de Jávea tiene de especial, es que se nutre por la combinación de productos de calidad tanto de la tierra, como del mar, debido a que es un pueblo costero.

En su cocina más típica, podremos encontrar deliciosos platos elaborados con arroces, pescados, salazones y postres que suelen ser acompañados por los vinos tradicionales.

La relación que tiene Jávea con el mar le hace obtener en su gastronomía una gran variedad de pescados, mariscos y moluscos de gran calidad. También goza de un producto muypreciado como son los erizos de mar.

Son comunes las elaboraciones de salazón, de boquerón, atún, anchoas, bonito, como también pulpo seco y la característica “borreta de melva”. También entran en sus platos típicos con pescado, el “suc roig” y el “cruet de peix”.

Como entrantes, destacan las tradicionales “coques” (hechas con pimienta, berenjena, tomate y cebolla), el “esgarrat”, los caracoles, las habas, la “sang amb ceba” y “els capellans”

En cuanto a arroces podemos encontrar el “arròs a banda”, el “arròs amb fava pelada”, la paella de marisco o paella con boquerón y espinacas, y arroces melosos con bogavante y langosta.

Son característicos guisos como el “polp amb penca”, “el madroc” y “la borreta”.

Destacan como embutidos más tradicionales. la butifarra, la sobrasada y el “blanquet”.

En cuanto a los postres más típicos, encontramos que muchos de ellos son elaborados con los frutos típicos de Jávea, como son la naranja, los higos, las pasas, las almendras, y los boniatos, con los cuales se realizan los “pastissets de boniato”. También son famosas “la mona de pasqua”, la “tortà” con almendras y la Casca.

La bebida más típica de este lugar es la mistela, un vino dulce, entre otras variedades de vinos, y también suelen ser típicas las limonadas.



Fig. 34: *Coques*. Receta típica de Jávea.



Fig. 35: *Mones*. Receta típica de Jávea.

3.2.3. *Recetas seleccionadas*

Finalmente se hace una selección de 24 recetas, las cuales serán ilustradas.

De Jávea:

Empanadillas de guisantes

“Coques” (de pimiento, berenjena y cebolla)

“Coques” (de salazón de pescado)

“Panets”

“Arròs a banda”

“Arròs amb fava pelada”

“Suquet de peix”

“Polp amb penca”

Anchoas en conserva

Pescadilla con vino moscatel

Tarta de calabaza

“Pastissets de boniato”

Monas

Casca

“Tortà” de almendras

De Valencia:

“Arròs amb fesols i naps”

Arroz al horno

Tarta de manzana

Coca María

Buñuelos de viento

Leche merengada

Bizcocho de naranja

Torta Cristina

Rollitos de anís

3.3. DESARROLLO DE LA PARTE GRÁFICA

3.3.1. Elección de la técnica y material

El estilo de dibujo con el que me siento más cómoda es un dibujo suelto, espontáneo, con el que se pueda identificar lo que se está dibujando, ya sea por la línea o los colores, pero sin que llegue a ser realista.

La técnica principal elegida para las ilustraciones ha sido la acuarela, es una técnica rápida, espontánea, la cual me permite una gran soltura al hacer los dibujos y con la que he podido trabajar y experimentar a lo largo de toda la carrera en distintos proyectos.

Existen varios modos de trabajar con la acuarela, con la acuarela húmeda, acuarela seca, húmedo sobre seco y seco sobre húmedo, obteniendo con cada uno de ellos efectos muy diferentes.

El modo empleado para las ilustraciones será mediante la acuarela húmeda o también conocida como técnica de “húmedo sobre húmedo”. Esta técnica consiste en humedecer con agua el papel con el que se va a trabajar y a continuación con el pincel también húmedo y cargado de pigmento, dar pinceladas sobre el papel, consiguiendo distintos efectos como difuminados o degradados.

Utilicé varias formas para trabajar con la acuarela, como por ejemplo, el goteado o la transición entre colores.

El goteado se aplica cuando una tinta aún está húmeda, y se trata de colocar sobre ésta, gotas con el pincel cargado con gran cantidad de agua o distintos colores y conseguir así que estas gotas se fundan con las tintas anteriores, teniendo también la opción de inclinar nuestro papel para poder guiar las gotas hacia el sentido que deseamos.

Con la transición entre colores conseguiremos pasar de un color a otro de forma gradual, sin visualizar una línea que divida los mismos, se formará depositando los distintos colores en el papel con la misma cantidad de agua e inclinando el papel para que estos se mezclen hasta obtener la fusión que deseamos.

Por último, se debe destacar que el soporte utilizado fue el papel, el grano o textura de este es un factor que influye mucho en esta la técnica y en el efecto pictórico que se conseguirá. En este caso, no queríamos que predominara una gran textura en el papel, ya que no queríamos que se formaran irregularidades a la hora de escanear los dibujos, se prefirió un papel con poca textura pero con suficiente grosor para poder trabajar bien con las aguadas.

Se empleó papel de acuarela Canson de 300 gr./m² con un tamaño de A4 y color blanco, para cada una de las ilustraciones.



Fig. 36: Calabaza. Boceto.



Fig. 37: Calabaza. Boceto.



Fig. 38: Calabaza. Dibujo final.

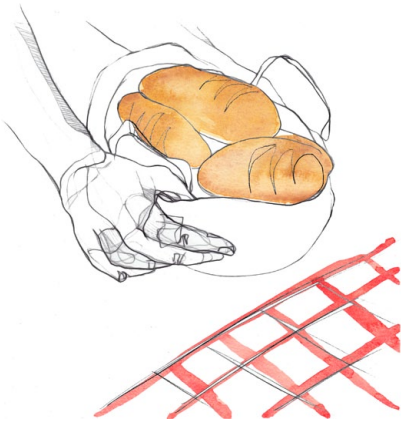


Fig. 39: Panets. Dibujo final.

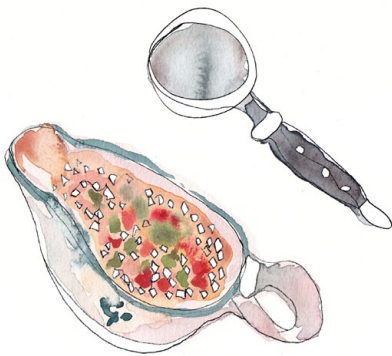


Fig. 40: Salsa vinagreta. Dibujo final.

La segunda técnica empleada para las ilustraciones fue el grafito, con el cual se define la forma y un volumen aproximado de los elementos.

El grafito es una herramienta de trabajo versátil y flexible, el cual me permite llevar a cabo distintas pruebas y bocetos con rapidez, hasta llegar a la idea definitiva.

El dibujo empleado es un dibujo de línea, en concreto se observará una línea continua, donde en la mayor parte de las ilustraciones, la construcción de las formas quedará unida pasando de un elemento a otro sin interrumpirse.

En ocasiones, varias líneas quedarán unidas por medio de trazos consecutivos, para crear el volumen del elemento.

No existen sombras en el dibujo, ya que lo que se pretende es que se vean las manchas de la acuarela antes realizada, y que el dibujo a grafito no lo tape, sino que lo acompañe haciendo la función de construcción de forma y volumen.

El soporte más común para la utilización del grafito es el papel, aunque puede utilizarse sobre otros materiales como lienzos, cartón, madera, etc.

En este caso nos centraremos en el papel y escogeremos uno que no tenga grano, ya que nos interesa una línea fina, sin textura. Utilizaremos papel de dibujo Canson de 160 gr/m² con tamaño de A4, de color blanco.

Existen varios tipos de lápices que varían según su dureza, los empleados para realizar los dibujos fueron lápices de mina dura 2H y HB, para conservar un trazo fino y obtener un resultado limpio.

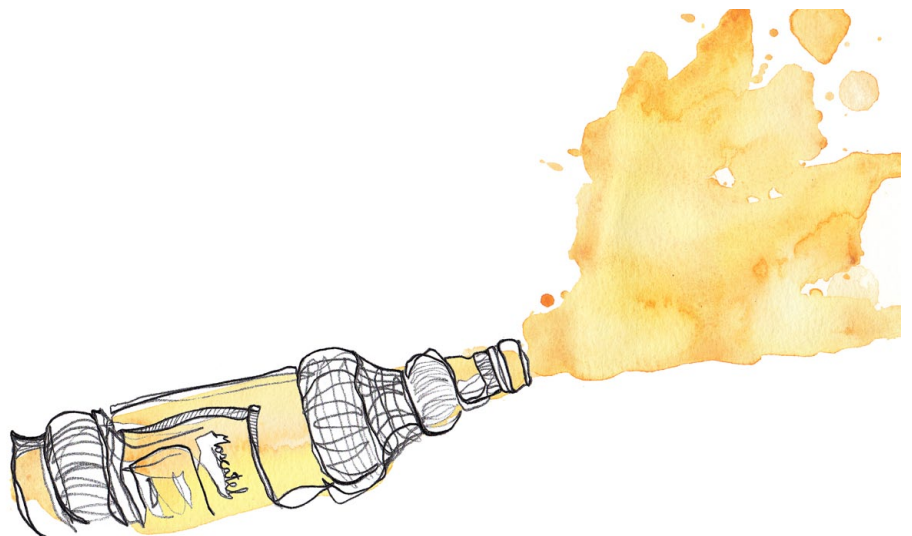


Fig. 41: Vino moscatel. Dibujo final.

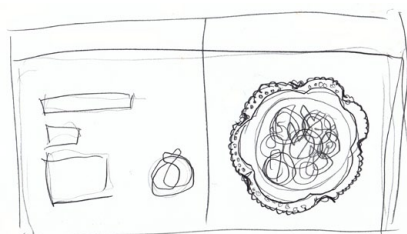


Fig. 42: Boceto.

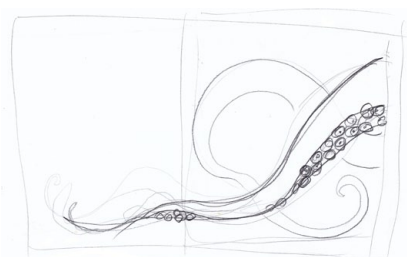


Fig. 43: Boceto.



Fig. 44: Boceto.



Fig. 45: Boceto.

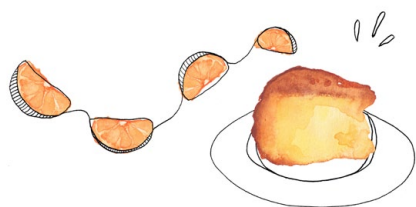


Fig. 46: Pastel de naranja. Dibujo final.

3.3.2. Proceso de realización

Para la realización de cada ilustración, el proceso que se ha llevado a cabo es, en primer lugar, realizar los bocetos a lápiz de cada una de las recetas, planteando distintas soluciones para una misma, y posteriormente escogiendo la que se considera más adecuada. Como parte también del proceso de bocetaje, se realiza de forma rápida un aproximamiento de cómo quedaría la colocación del dibujo en una composición de doble página y se estudian varias posibilidades.

A partir de los bocetos definitivos, se formarán las ilustraciones, las cuales tendrán como base manchas de acuarela que darán el color a las recetas y un dibujo de línea con grafito que definirá la forma. Cada ilustración se compondrá por tres fases en su proceso de realización.

La primera fase, consiste en realizar las pruebas de color para los dibujos, este paso se forma mediante manchas de colores con las acuarelas, jugando con las aguadas y obteniendo distintos tonos hasta conseguir el deseado. A continuación se aplican los tonos escogidos para realizar el dibujo de acuarela definitivo, el cual se realizará teniendo en cuenta la forma del elemento a dibujar.

La segunda fase comienza comprobando que la acuarela esté seca por completo, y es en ese momento cuando se procede a la elaboración de la línea con grafito.

El modo de realización del dibujo con grafito, fue empleando una mesa de luz, colocando como base el papel con la masa de color y superponiendo sobre este, otro papel, adecuado para el grafito, en el que realizaremos la línea. Esto nos permitirá tener muchas más opciones para realizar pruebas, dibujos rápidos y obtener distintas soluciones hasta conseguir el resultado final deseado.

Esta línea tiene como característica ser una línea continua en la gran mayoría de las recetas, formando una unión con cada uno de los elementos que componen el dibujo, y consiguiendo así darle un mayor movimiento. También funciona para construir con un simple golpe de vista la forma y volúmenes de aquello que vemos.

La tercera fase será, el escaneado del dibujo, y la superposición de la línea sobre la mancha mediante un proceso digital, usando el programa Photoshop, con el fin de obtener un solo dibujo.

El último será incorporar las ilustraciones al recetario una vez se empiece con la maquetación de éste.

3.4. DISEÑO DEL RECETARIO

3.4.1. *Formato*

Cuando hablamos del formato de un libro nos referimos a la forma y dimensiones del mismo, la elección de éste dependerá de la función que queramos obtener con el libro.

En el caso del recetario, buscábamos un tamaño intermedio, el cual nos permitiese un fácil manejo del libro, para no entorpecer a la hora de cocinar, y a su vez, una buena visibilidad para que pudiesen destacar las ilustraciones.

Las dimensiones finales del libro serán de 21 x 21 cm. con un lomo de 8 mm.

El formato elegido es cuadrado y su tamaño nos permite disponer toda la información de las recetas de una manera que el texto “respire”, es decir, al tener un tamaño de página suficientemente amplio, podemos dejar varios espacios en blanco para que la vista descanse y conseguir así una composición ligera y atractiva.

Para el elegir el tamaño de página, también se tuvo en cuenta que las ilustraciones debían tener un carácter protagonista. Con el formato final, los dibujos se pueden disponer con un tamaño suficientemente grande para hacerlos destacar.

3.4.2. *Tipografías*

El papel de la tipografía es clave a la hora de maquetar un libro. Es importante distinguir los diferentes efectos que podemos conseguir según qué familia tipográfica elijamos o como las combinemos.

Podemos distinguir entre la tipografía para el cuerpo del texto, y la tipografía para títulos y subtítulos, estas deberán desempeñar diferentes papeles, primeramente, la tipografía del cuerpo del texto deberá ser fundamentalmente de fácil legibilidad, sin adornos ni exagerados remates, para poder leer el texto con facilidad y fluidez.

En cambio, la tipografía para los títulos desempeñará una función más visual, deberá llamar la atención del lector, y en este caso podrá ser una tipografía más adornada, es fundamental escoger bien las diferentes familias tipográficas con las que se va a trabajar, para que se cree una buena composición de página y para que se observe una clara diferencia entre ellas, pero a la vez se consiga crear una buena combinación.

A lo largo del recetario se utilizan tres tipografías; para el cuerpo de texto, donde se expone la preparación de la receta, optaremos por una tipografía sans serif o de palo seco, la cual nos permitirá leer el texto de manera clara, con un estilo limpio y funcional. Esta tipografía no deberá entorpecer la visibilidad de los dibujos, sino acompañarlos.

Tras varias pruebas, finalmente nos decantamos por la tipografía Print Clearly en su modalidad Regular, usando un cuerpo de 10 pt y un interlineado de 14 pt.

Para la presentación de los ingredientes usaremos la misma tipografía, pero en mayúsculas, con un cuerpo de 11 pt, e interlineado de 13 pt creando así una diferenciación entre los ingredientes y el proceso de la receta.

Por otra parte, para los títulos y subtítulos de cada receta, elegimos una tipografía script manual, o de estilo “handmade”, esta tipografía nos proporciona poder obtener con un primer golpe de vista el nombre de cada receta. A pesar de ser una tipografía más manual, es de fácil legibilidad, ya que no nos interesaba un adorno excesivo, sino unas formas más redondeadas y con un peso ligero para conseguir llamar la atención sin entorpecer las ilustraciones. La tipografía utilizada es Kaus Tripa, en mayúsculas y con un cuerpo de 38 pt para los títulos, y un cuerpo de 16 pt para los subtítulos.

La tercera y última tipografía empleada fue la Uper, esta tipografía pertenece a la misma familia que la anterior Kaus Tripa, y tienen un gran parecido, el motivo por el cual se decidió emplearla, fue fundamentalmente para el título del recetario, ya que tenía un carácter un poco menos redondeado que la anterior y el espacio entre caracteres (tracking) era mayor. Esto hacía que funcionase mejor para el juego visual que se pretendía conseguir, con la colocación vertical del título del libro. Se utilizó con un cuerpo de 90 pt.

Esta misma tipografía, se empleó para los títulos de introducción e índice (34 pt) y para los nombres de los distintos separadores del libro (38 pt), por el mismo motivo, considerando así, que daba más juego en la composición.

PRINT CLEARLY

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

1234567890

KAUS TRIPA

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

1234567890

UPER

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ

1234567890

YA
YA

“Un viaje por la cocina de
mi abuela”

Fig. 47: Disposición del título del recetario.

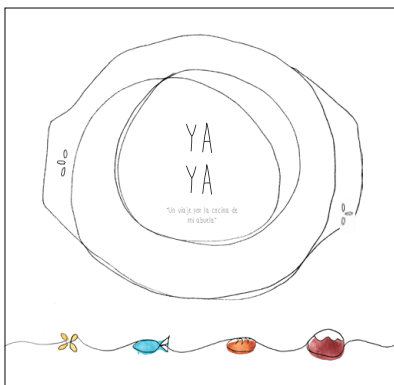


Fig. 48: Composición portada del recetario.

3.4.3. Maquetación

3.4.3.1. Cubierta

Naming

El nombre de un libro es lo que principalmente llamará la atención al receptor, al estar dispuesto en la portada. Este tendrá que visualizarse de forma rápida y se deberá considerar componerlo de forma atractiva y original, para poder conseguir mayor interés en el libro.

Naming: “Yaya”

Para llegar hasta el título definitivo del libro pasamos por una serie de propuestas como por ejemplo, “Recetas para Julia”, “Las recetas de mi abuela”, “Azúcar y sal”, “A la taula” y “Yaya”.

Lo primero que se realizó, fue una búsqueda de estos nombres para comprobar si existía algún libro con el mismo, o si era algo ya muy recurrido. La mayoría de estos estaban ya en uso, así que se procedió a hacer una selección, con lo que descartamos nombres y nos quedamos con “Recetas para Julia” y “Yaya”. Tras realizar varios bocetos de cómo podría ser la composición de la portada con esos dos nombres, finalmente, se decidió utilizar el de “Yaya”.

Aparte de que este era mucho más personal y tenía un significado especial para mí, ya que era así como llamaba a mi abuela, también influyó la decisión que tomé al realizar los bocetos, de disponer el nombre de “Yaya” separado en dos bloques “YA -YA” verticalmente y en mayúsculas, creando así un juego visual que le daba atractivo a la portada.

Portada

Para la portada se decidió que aparecería el título del libro, acompañado por el subtítulo de “Un viaje por la cocina de mi abuela”, en un segundo plano, con la tipografía Kaus Tripa (13 pt). Con este subtítulo, se pretende introducir al receptor, de forma rápida, lo que va a poder encontrar en el recetario.

En cuanto a la composición de las ilustraciones de la portada, podremos observar que tanto el título como el subtítulo, están dispuestos dentro de un dibujo a grafito que representa un plato y en la parte inferior, encontraremos los dibujos a acuarela y grafito de representaciones de los tipos de comidas que veremos en el recetario.

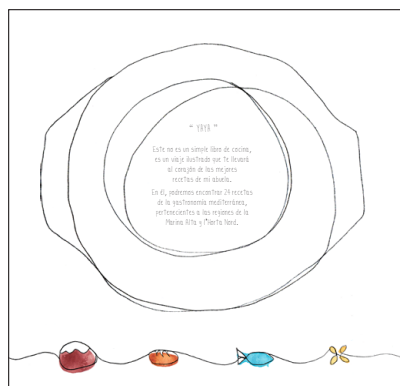


Fig. 49: Composición contraportada del recetario.



Fig. 50: Composición separadores del recetario.

Contraportada

En la contraportada queda reflejada la sinopsis del recetario, escrita con la tipografía Kaus tripa (12 pt), donde se describe brevemente lo que encontraremos en él. Esta sinopsis queda recogida en la ilustración que representa el anverso del mismo dibujo del plato de la portada, consiguiendo así un juego atractivo entre portada-contraportada.

3.4.3.2. Interiores

Para la maquetación del recetario, se trató de encontrar la unión adecuada entre el diseño del texto de las recetas y las ilustraciones, formando una composición atractiva y teniendo en cuenta siempre la disposición de los dibujos, la cual se va realizando al mismo tiempo que se compone el texto de cada página.

Para ello se planteó la opción de utilizar una platilla, la cual permitiría mantener el orden y la continuidad a lo largo del todo el libro.

Así, las recetas quedaron dispuestas con una composición común, empezando por el título de la receta, el subtítulo si esta tenía, los ingredientes, y finalmente el texto de la preparación, que se dividía en dos columnas, consiguiendo así una más fácil legibilidad frente a una única columna de texto.

Se tuvo que tener en cuenta, que la retícula iba a ser bastante flexible, ya que el tamaño de la caja de texto donde se sitúan los ingredientes, variaría según la cantidad de estos en cada receta, es por ello que las columnas donde encontramos el proceso de la receta, situadas a continuación de los ingredientes, varían en el punto de comienzo de sus textos.

Separadores

En cuanto a los separadores del recetario, encontramos cuatro diferentes, que se disponen para introducir los diferentes tipos de recetas del libro.

En estos, se decidió jugar con un nombre llamativo y diferente, y un color que hiciese especial cada apartado.

“Con las manos en la masa”, es el título del primer separador, que se compone de recetas como empanadillas, panes, etc.

“Domingo mediterráneo”, se atribuye al apartado de los arroces, haciendo referencia a la común tradición familiar de comer arroz los domingos.

“De la mar el mero”, hace referencia a los platos con pescado, marisco, o moluscos.

“La guinda del pastel”, es el último separador, referido al apartado de postres.

A continuación, podemos observar un ejemplo del resultado de la composición a doble página, con las cuatro primeras recetas del libro.

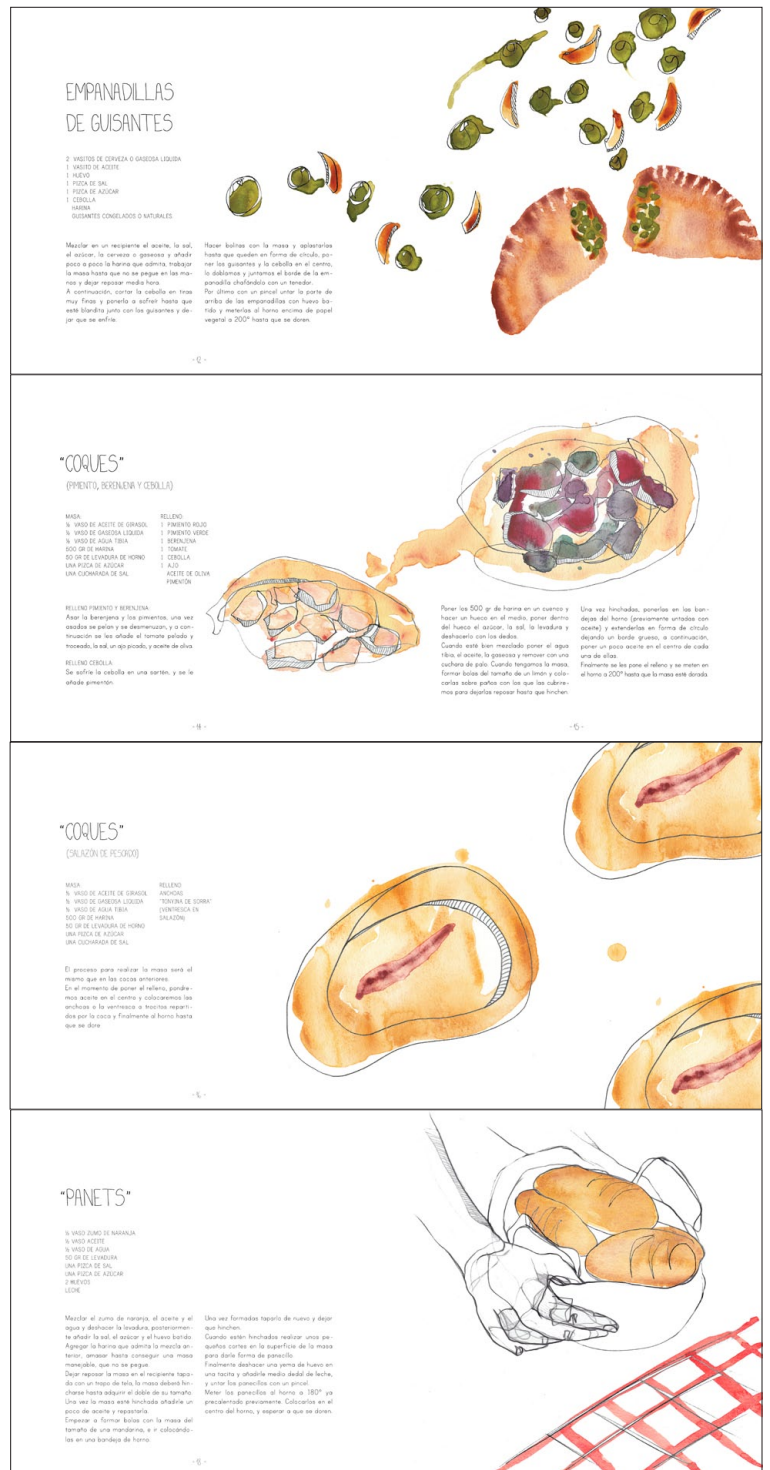


Fig. 51: Recetario Yaya, un viaje por la cocina de mi abuela. Composición a doble página.

3.4.4. Acabados e impresiones

Para finalizar se deben estudiar los tipos de papeles que podemos utilizar y que calidad final queremos obtener en nuestro libro. Del tipo de papel e impresión dependerá el acabado de los textos e imágenes.

El recetario tiene un total de 70 páginas, más la cubierta.

Para las páginas interiores nos decantamos por papel mate de 120 gramos, ya que no nos interesa obtener brillo en las imágenes, y para la cubierta, elegimos uno de mayor grosor, papel couché de 300 gramos, también mate.

La encuadernación elegida fue una encuadernación rustica con tapa laminada, este tipo de encuadernación suele usarse para ediciones más económicas, de tapas blandas.

Una vez hemos concluidos con todos los pasos anteriores, tanto la realización de los dibujos como la maquetación del libro y las decisiones tomadas en cuanto al papel y la encuadernación, nos dispondremos a comprobar que todos los textos estén correctos y no haya ningún fallo en la edición, realizando varias pruebas de impresión, hasta que por último realicemos la impresión final.

3.5. PROYECCIÓN FUTURA

Como se ha comentado anteriormente, uno de los objetivos de este recetario es promocionar al autor, a través de las ilustraciones y la maquetación del recetario se pretende atraer a distintos tipos de público.

El objetivo es conseguir que el libro se llegue a comercializar en un futuro, la primera opción sería realizar una búsqueda por distintas editoriales, para mostrarles la propuesta del recetario, con el fin de poder publicarlo.

Para darle promoción al libro, otra opción que hoy en día sería muy factible, sería promocionarlo por las redes sociales, se podría optar por promover tanto el libro, como las ilustraciones por separado, por distintas redes sociales, como Instagram, Facebook o Twitter, hoy en día muy frecuentadas por todo tipo de públicos, y conseguir así, por una parte, que el público atraído por las ilustraciones tenga la opción de tenerlas recogidas en un libro, para su disfrute personal, y por otra parte, en relación a un público amante de la cocina, poder conseguir que este se sienta atraído por un libro diferente de recetas tradicionales.

Por último, se propone que este recetario tenga continuidad, al haber seleccionado un número concreto de recetas, son muchas las que todavía quedan en el recetario que mi abuela escribió, éstas no serían recetas comunes de las regiones donde ella vivió, sino recetas variadas de distintas zonas que fue recopilando a lo largo de su vida.



Fig. 52: Recetario: Yaya, un viaje por la cocina de mi abuela. Portada.



Fig. 53: Recetario: Yaya, un viaje por la cocina de mi abuela. Interior.



Fig. 54: *Recetario: Yaya, un viaje por la cocina de mi abuela.* Interior.



Fig. 55: *Recetario: Yaya, un viaje por la cocina de mi abuela.* Interior.



Fig. 56: *Recetario: Yaya, un viaje por la cocina de mi abuela.* Contraportada.

4. CONCLUSIONES

Considero que este proyecto ha ampliado mis conocimientos tanto a nivel personal, como profesional.

En el ámbito académico y profesional, he podido ampliar mi aprendizaje en cuanto a la edición de un libro, y más en concreto un recetario, este proyecto me ha servido para conocer mejor el proceso de la edición editorial, desde que surge la idea hasta su impresión final.

En cuanto a la elaboración de las ilustraciones, me ha aportado una mayor experimentación con el dibujo y la técnica de la acuarela, he podido aprender cómo es el proceso de realización de una ilustración en base a un texto. Mediante el análisis de las recetas escritas por mi abuela y mis propios recuerdos, conseguí formar aquello que quería transmitir en cada receta.

A nivel personal, considero que he conseguido cumplir los objetivos propuestos en un principio y que he podido realizar un gran aprendizaje a lo largo de este proyecto.

Dentro de los aspectos positivos del resultado del libro, podemos destacar que, dentro del campo de los recetarios ilustrados, hemos conseguido formar una propuesta diferente y original con el cual se espera poder competir en el mercado.

De los aspectos a mejorar, destacaría la conclusión que obtuve una vez el libro estuvo impreso, esta fue la de plantear las futuras impresiones con un modo de encuadernación rústica cosida, ya que esta nos permitiría un manejo más apropiado del libro, permitiéndole más flexibilidad y aportaría poder abrir las páginas completamente y poder visualizar así, de mejor manera las ilustraciones a doble página.

5. BIBLIOGRAFÍA

Monografías:

TORRADO, L. La dieta mediterránea, consejos, recetas y principios para su salud diaria. Barcelona: Plaza & Janes, 1997.

MARCH, L. La cocina mediterránea. Madrid: Alianza, 1992.

COLLINS J. / WELCHMAN J. Técnicas de los artistas modernos. Madrid: AKAL, 1996.

MARTÍN MONTESIONOS JL. / MAS HURTUNA M. Manual de tipografía, del plomo a la era digital. Valencia: Campgràfic, 2009.

AMBRUSE, H. Impresión y acabados. Barcelona: Parramón, 2007.

Catálogos:

BARCELÓ, M. Dante Alighieri, Divina Comedia, Ilustrada por Miquel Barceló, Paraíso [catálogo] Barcelona: Galaxia Gutenberg, 2003.

FUNDACIÓN CULTURAL MAPFRE VIDA. Museu d'Art Modern de Barcelona, Isidre Nonell 1872- 1911 [catálogo], Barcelona: Fundación Cultural Mapfre vida, 2000.

Páginas web:

MAGUI SIFFREDI. *Mi cocina*. [consulta: Julio 2016]. Disponible en: <<http://www.maguisiffredi.com/mi-cocina>>

LA CUCINA VERDE. “*La cucina verde*”, de Carlo Bernasconi y Larissa Bertonasco. [consulta: Julio 2016]. Disponible en: <<http://www.airesdecambio.com/la-cucina-verde-de-carlo-bernasconi-y-larissa-bertonasco/>>

COCINA INDIE. *Cocina indie*. [consulta: Julio 2016]. Disponible en: <<http://www.casadellibro.com/ebook-cocina-indie-ebook/9788497859479/2063032>>

ISIDRE NONELL. *El catálogo razonado de lienzos de Isidre Nonell*. [consulta: Julio 2016]. Disponible en: <<http://www.isidrenonell.cat/es/home.html>>

Artículos de páginas web:

GRÀFFICA INFO. Ricardo Cavolo prefiere ilustrar la parte menos normal de la vida. [en línea]. 11-06-2014. [consulta: Julio 2016]. Disponible en: <<http://grafica.info/ricardo-cavolo/>>

MARCOS, A. Recetas para cocinillas con flequillo. [en línea]. 30-04-2012. [consulta: Julio 2016]. Disponible en: <http://cultura.elpais.com/cultura/2012/04/30/actualidad/1335770183_533468.html>

IMAGINARIA. Comer, comer. Ilustraciones y propuestas para chuparse los dedos. [en línea]. 19- 07- 2006. [consulta Julio 2016]. Disponible en: <<http://www.imaginaria.com.ar/18/5/comer-comer.htm>>

BOULLOSA, N. Ventajas de comer mejor: es más sano, vale menos dinero. [en línea]. 17-05- 2012. [consulta: Julio 2016]. Disponible en: <<https://faircompanies.com/articulos/ventajas-de-comer-mejor-es-mas-sano-vale-menos-dinero/>>

LÓPEZ ITURRIAGA, M. ¿Cuál es la receta estrella de tu abuela? [en línea]. 31-07-2012. [consulta: Julio 2016]. Disponible en: <http://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2012/07/31/receta/1343710800_134371.html>

REAL ACADEMIA DE GASTRONOMÍA. La dieta mediterránea. Pasado, presente y futuro. [archivo PDF] [en línea]. [consulta: Agosto 2016]. Disponible en: <http://www.realacademiadegastronomia.com/archivos/publicaciones/dieta_mediterranea.pdf>

EDUALIMENTARIA. Dieta mediterránea: alimentos. [en línea]. [consulta: Agosto 2016]. Disponible en: <<http://www.edualimentaria.com/alimentacion-saludable-dieta-mediterranea/piramide/alimentos-mediterraneos>>

XÀBIA, DEPARTAMENT DE TURISME. Productos y platos locales. [en línea]. [consulta: Agosto 2016]. Disponible en: <<http://www.xabia.org/ver/1796/Productos-y-platos-locales.html>>

TODA CULTURA. Fundamentos de la pintura con acuarela. [en línea]. [consulta: Agosto 2016]. Disponible en: <<http://www.todacultura.com/acuarelas/>>

6. ÍNDICE DE IMÁGENES

Fig. 1: La cucina verde. Portada.	9
Fig. 2: La cucina verde. Detalle.	9
Fig. 3: La cucina verde. Detalle.	9
Fig. 4: Cocina indie: recetas, dibujos y discos para gente diferente. Portada.	10
Fig. 5: Cocina indie: recetas, dibujos y discos para gente diferente. Detalle.	10
Fig. 6: Cocina indie: recetas, dibujos y discos para gente diferente. Detalle.	10
Fig. 7: Mi cocina. Portada.	11
Fig. 8: Mi cocina. Detalle.	11
Fig. 9: Mi cocina. Detalle.	11
Fig. 10: Mi cocina. Detalle separadores.	11
Fig. 11: Comer, comer. Ilustraciones y propuestas para chuparse los dedos.	12
Catálogo de exposición. Detalle.	
Fig. 12: Mali. Miquel Barceló.	13
Fig. 13: Mali. Miquel Barceló.	13
Fig. 14: La divina comedia. Ilustrada por Miquel Barceló. Detalle.	13
Fig. 15: La divina comedia. Ilustrada por Miquel Barceló. Detalle.	13
Fig. 16: Paul Cézanne: Castillo Negro delante de la montaña Sainte Victoire, 1890-1895.	14
Fig. 17: Paul Cézanne: Foliage, 1900.	14
Fig. 18: Paul Cézanne: Frutas, 1885.	14
Fig. 19: Paul Cézanne: <i>Bodegón con sandía</i> , 1900.	14
Fig. 20: Paul Cézanne: Bote azul y una botella de vino.	14
Fig. 21: Isidre Nonell: Casas, 1908.	15
Fig. 22: Isidre Nonell: Gitana dempeus, 1906.	15
Fig. 23: Isidre Nonell: Malos negocios, 1906.	15
Fig. 24: Egon Schiele, 1890-1918	16
Fig. 25: Egon Schiele, Standing Nude With Stockings, 1914.	16
Fig. 26: Egon Schiele, Woman with Homunculus, 1910.	16
Fig. 27: Conrad Roset. Muses.	17
Fig. 28: Conrad Roset. Muses.	17
Fig. 29: Conrad Roset. Muses.	17
Fig. 30: Conrad Roset. Muses.	17
Fig. 31: Paella. Receta típica valenciana.	21
Fig. 32: Buñuelos de viento. Receta típica valenciana.	21
Fig. 33: Arròs amb fesols i naps. Calderos típicos en Valencia.	21

Fig. 34: Coques. Receta típica de Jávea.	22
Fig. 35: Mones. Receta típica de Jávea.	22
Fig. 36: Calabaza. Boceto.	24
Fig. 37: Calabaza. Boceto.	24
Fig. 38: Calabaza. Dibujo final.	24
Fig. 39: Panets. Dibujo final.	25
Fig. 40: Salsa vinagreta. Dibujo final.	25
Fig. 41: Vino moscatel. Dibujo final.	25
Fig. 42: Boceto.	26
Fig. 43: Boceto.	26
Fig. 44: Boceto.	26
Fig. 45: Boceto.	26
Fig. 46: Pastel de naranja. Dibujo final.	26
Fig. 47: Disposición del título del recetario.	29
Fig. 48: Composición portada del recetario.	29
Fig. 49: Composición contraportada del recetario.	30
Fig. 50: Composición separadores del recetario.	30
Fig. 51: Recetario Yaya, un viaje por la cocina de mi abuela. Composición a doble página.	31
Fig. 52: Recetario: Yaya, un viaje por la cocina de mi abuela. Portada.	33
Fig. 53: Recetario: Yaya, un viaje por la cocina de mi abuela. Interior.	33
Fig. 54: Recetario: Yaya, un viaje por la cocina de mi abuela. Interior.	34
Fig. 55: Recetario: Yaya, un viaje por la cocina de mi abuela. Interior.	33
Fig. 56: Recetario: Yaya, un viaje por la cocina de mi abuela. Contraportada.	33

7. ANEXOS

A continuación, se adjuntará el recetario en formato PDF, con vista de doble página, para poder visualizarlo al completo.

“ YAYA ”

Este no es un simple libro de cocina,
es un viaje ilustrado que te llevará
al corazón de las mejores
recetas de mi abuela.

En él, podremos encontrar 24 recetas
de la gastronomía mediterránea,
pertenecientes a las regiones de la
Marina Alta y l’Horta Nord.

YA

YA

“Un viaje por la cocina de
mi abuela”



“A mi abuela Gloria, por regalarme los mejores sabores y
olores de mi infancia”

EDICIÓN Y MAQUETACIÓN:

Julia Diranzo

ILUSTRACIONES:

Julia Diranzo

RECETAS:

Gloria Cortell

◌ INTRODUCCIÓN ◌



Mi abuela, nacida en 1926, pasó su infancia y adolescencia en el pueblo de Jávea, rodeada del olor del mar, los barcos y el sol.

Desde muy joven fue una amante de la cocina, aprendió todos los platos típicos de la Marina Alta y fue cocinera de una gran familia.

Al tiempo de conocer a mi abuelo se fueron a vivir a Valencia, allí formaron su hogar. Es por ello que su cocina quedó impregnada por los platos típicos valencianos.

ÍNDICE

SALADOS

DULCES

> > > > > > > > > > >

CON LAS MANOS EN LA MASA

< < < < < < < < < < <

Empanadillas de guisantes	12
"Coques" (pimiento, berenjena y cebolla)	14
"Coques" (salazón de pescado)	16
"Panets"	18

> > > > > > > > > > >

DOMINGO MEDITERRÁNEO

< < < < < < < < < < <

"Arròs amb fesols i naps"	22
"Arròs a banda"	24
"Arròs amb fava pelada"	26
Arroz al horno	28

> > > > > > > > > > >

DE LA MAR EL MERO

< < < < < < < < < < <

"Suquet de peix"	32
"Polp amb penca"	34
Anchoas en conserva	36
Pescadilla con vino moscatel	38


> > > > > > > > > > >

LA GUINDA DEL PASTEL

< < < < < < < < < < <

Tarta de calabaza	44
"Pastissets de boniato"	46
Monas	48
Casca	50
"Tortà" de almendras	52
Tarta de manzana	54
Coca María	56
Buñuelos de viento	58
Leche merengada	60
Bizcocho de naranja	62
Torta Cristina	64
Rollitos de anís	66

🍴 SALADOS 🍴



CON LAS MANOS
EN LA MASA

EMPANADILLAS DE GUISANTES

- 2 VASITOS DE CERVEZA O GASEOSA LIQUIDA
- 1 VASITO DE ACEITE
- 1 HUEVO
- 1 PIZCA DE SAL
- 1 PIZCA DE AZÚCAR
- 1 CEBOLLA
- HARINA
- GUISANTES CONGELADOS O NATURALES.

Mezclar en un recipiente el aceite, la sal, el azúcar, la cerveza o gaseosa y añadir poco a poco la harina que admita, trabajar la masa hasta que no se pegue en las manos y dejar reposar media hora.

A continuación, cortar la cebolla en tiras muy finas y ponerla a sofreír hasta que esté blandita junto con los guisantes y dejar que se enfríe.

Hacer bolitas con la masa y aplastarlas hasta que queden en forma de círculo, poner los guisantes y la cebolla en el centro, lo doblamos y juntamos el borde la empanadilla chafándolo con un tenedor.

Por último con un pincel untar la parte de arriba de las empanadillas con huevo batido y meterlas al horno encima de papel vegetal a 200° hasta que se doren.



“COQUES”

(PIMIENTO, BERENJENA Y CEBOLLA)

MASA:

½ VASO DE ACEITE DE GIRASOL
½ VASO DE GASEOSA LIQUIDA
½ VASO DE AGUA TIBIA
500 GR DE HARINA
50 GR DE LEVADURA DE HORNO
UNA PIZCA DE AZÚCAR
UNA CUCHARADA DE SAL

RELLENO:

1 PIMIENTO ROJO
1 PIMIENTO VERDE
1 BERENJENA
1 TOMATE
1 CEBOLLA
1 AJO
ACEITE DE OLIVA
PIMENTÓN

RELLENO PIMIENTO Y BERENJENA:

Asar la berenjena y los pimientos, una vez asados se pelan y se desmenuzan, y a continuación se les añade el tomate pelado y troceado, la sal, un ajo picado, y aceite de oliva.

RELLENO CEBOLLA:

Se sofríe la cebolla en una sartén, y se le añade pimentón.



Poner los 500 gr de harina en un cuenco y hacer un hueco en el medio, poner dentro del hueco el azúcar, la sal, la levadura y deshacerlo con los dedos. Cuando esté bien mezclado poner el agua tibia, el aceite, la gaseosa y remover con una cuchara de palo. Cuando tengamos la masa, formar bolas del tamaño de un limón y colocarlas sobre paños con los que las cubriremos para dejarlas reposar hasta que hinchen.

Una vez hinchadas, ponerlas en las bandejas del horno (previamente untadas con aceite) y extenderlas en forma de círculo dejando un borde grueso, a continuación, poner un poco de aceite en el centro de cada una de ellas. Finalmente se les pone el relleno y se meten en el horno a 200° hasta que la masa esté dorada.

“COQUES”

(SALAZÓN DE PESCADO)

MASA:

½ VASO DE ACEITE DE GIRASOL
½ VASO DE GASEOSA LIQUIDA
½ VASO DE AGUA TIBIA
500 GR DE HARINA
50 GR DE LEVADURA DE HORNO
UNA PIZCA DE AZÚCAR
UNA CUCHARADA DE SAL

RELLENO:

ANCHOAS
“TONYINA DE SORRA”
(VENTRESCA EN
SALAZÓN)

El proceso para realizar la masa será el mismo que en las cocas anteriores.

En el momento de poner el relleno, pondremos aceite en el centro y colocaremos las anchoas o la ventresca a trocitos repartidos por la coca y finalmente al horno hasta que se dore



“PANETS”

½ VASO ZUMO DE NARANJA
½ VASO ACEITE
½ VASO DE AGUA
50 GR DE LEVADURA
UNA PIZCA DE SAL
UNA PIZCA DE AZÚCAR
2 HUEVOS
LECHE

Mezclar el zumo de naranja, el aceite y el agua y deshacer la levadura, posteriormente añadir la sal, el azúcar y el huevo batido. Agregar la harina que admita la mezcla anterior, amasar hasta conseguir una masa manejable, que no se pegue. Dejar reposar la masa en el recipiente tapada con un trapo de tela, la masa deberá hincharse hasta adquirir el doble de su tamaño. Una vez la masa esté hinchada añadirle un poco de aceite y repastarla. Empezar a formar bolas con la masa del tamaño de una mandarina, e ir colocándolas en una bandeja de horno.

Una vez formadas taparlo de nuevo y dejar que hinchen. Cuando estén hinchados realizar unos pequeños cortes en la superficie de la masa para darle forma de panecillo. Finalmente deshacer una yema de huevo en una tacita y añadirle medio dedal de leche, y untar los panecillos con un pincel. Meter los panecillos al horno a 180° ya precalentado previamente. Colocarlos en el centro del horno, y esperar a que se doren.





DOMINGO
MEDITERRÁNEO

“ARRÒS AMB FESOLS I NAPS”

250 GR DE ARROZ (4 PERSONAS)
1 NABO BLANCO MEDIANO
ACELGAS
200 GR DE JUDÍAS BLANCAS
4 PENCAS
1 TOMATE
AZAFRÁN
PIMENTÓN DULCE

Poner en una cazuela un poco de agua, añadir las judías, acelgas y nabo y dejar cocer. Las pencas se hierven por separado. Hacer un sofrito de tomate, pimentón dulce y azafrán y añadirlo a la cazuela junto al arroz, las pencas y la sal. Dejar cocer hasta que se quede un arroz meloso, con apenas caldo.



“ARRÓS A BANDA”

250 GR DE ARROZ (4 PERSONAS)

SOFRITO:

2 AJOS
PEREJIL
1 TOMATE MADURO
1 SEPIA
1 CALAMAR
GAMBAS
1 CUCHARADITA DE
PIMENTÓN

CALDO:

1KG DE PESCADO
VARIADO (GALERAS,
CANGREJOS, RAPE,
CABEZAS DE PESCADO,
PEQUEÑOS PESCADOS
DE ROCA)
1 CEBOLLA
1 TOMATE

SALSA VINAGRETA

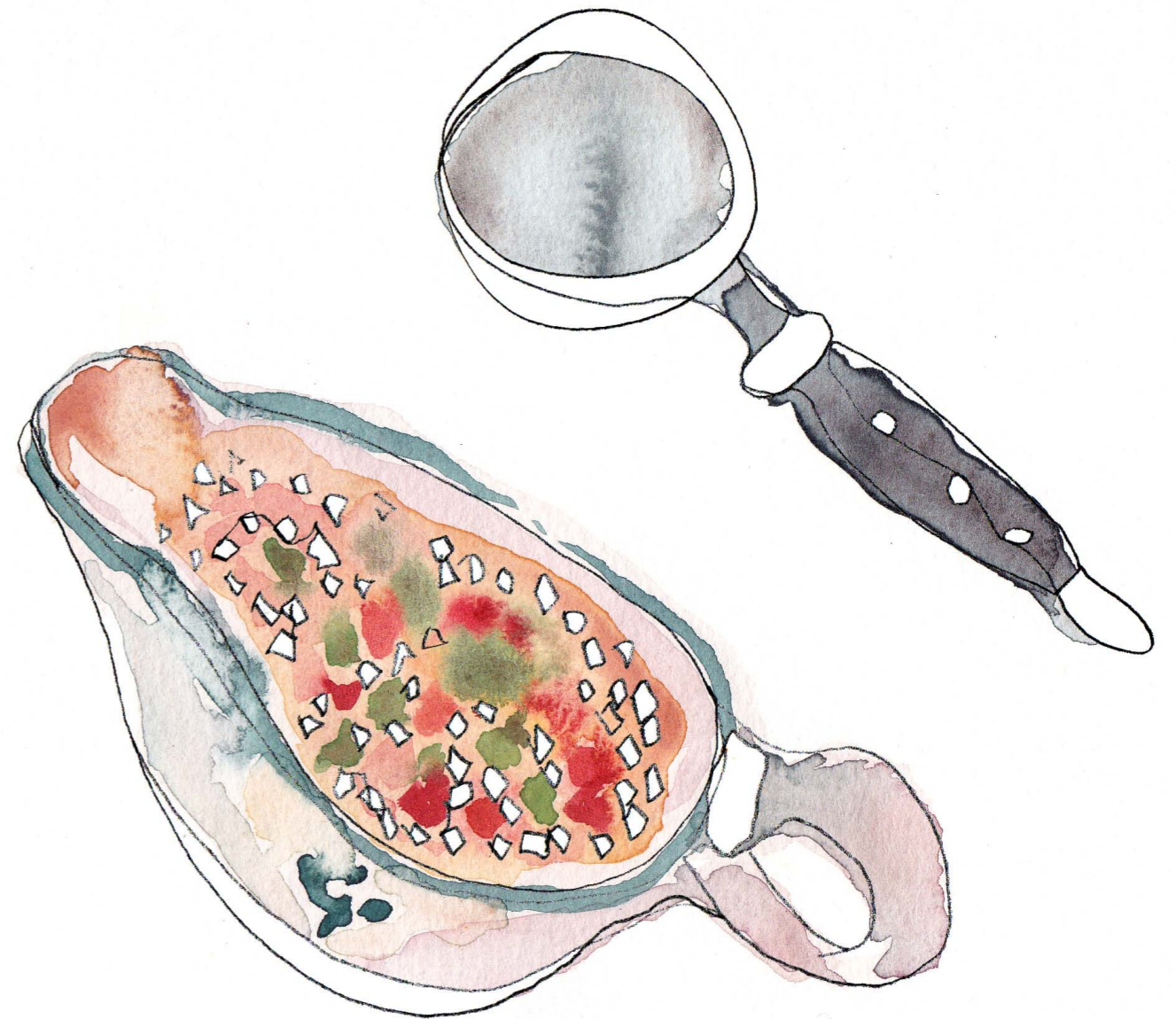
PARA ACOMPAÑAR:
1 AJO
PEREJIL
VINAGRE
TOMATE TAMIZADO

Realizar el caldo de pescado variado añadiéndole una cebolla picada y tomate. Cuando hierva retirar un poco de caldo para luego añadirlo a la salsa.

Picar dos ajos y perejil, pelar el tomate maduro a cuadraditos y sofreírlo todo en una paella con el aceite no muy caliente. Cuando ya esté sofrito añadir la sepia cortada, el calamar y las gambas, más una cucharadita de pimentón.

A continuación añadir el arroz, sofreírlo un poco e incorporar el caldo de pescado (12 cacitos aprox.) y esperar hasta que se cueza. Para realizar la salsa de acompañamiento picar el ajo con perejil, añadirle unas gotas de vinagre, tomate tamizado y un poco del caldo que antes retiramos.

Servir el arroz acompañado por la salsa vinagreta.



“ARRÓS AMB FAVA PELADA”

250 GR DE ARROZ (4 PERSONAS)
300 GR DE HABAS SECAS PELADAS
1 CEBOLLA
1 NABO MEDIANO
1 ZANAHORIA
1 CHIRIVÍA
2 PENCAS DE CARDO
UNAS HOJAS DE COL RIZADA
AZAFRÁN

En un caldero se sofríen la cebolla y el haba pelada (previamente puesta en remojo la noche anterior), una vez doradas añadir agua caliente (1,5 litros aprox.)

A continuación, incorporar la verdura en grandes trozos y dejar cocer a fuego lento. Finalmente se añade el arroz, la sal y el azafrán y se va removiendo sin parar, se deja a fuego medio hasta que el arroz esté cocido.



ARROZ AL HORNO

400 GR DE ARROZ (4 PERSONAS)
500 GR DE COSTILLA DE CERDO TROCEADA
2 MORCILLAS
1 TOMATE
2 PATATAS
200 GR DE GARBANZOS COCIDOS
1 CABEZA DE AJOS
CALDO DE COCIDO
PIMENTÓN DULCE
AZAFRÁN

Precalentar el horno a 200 ° C, pelar el tomate y cortarlo por la mitad, pelar también las patatas y cortarlas a rodajas.

En una sartén sofreír la carne y cuando esté dorada añadir el pimentón dulce, el arroz, los garbanzos y sofreír un poco de nuevo.

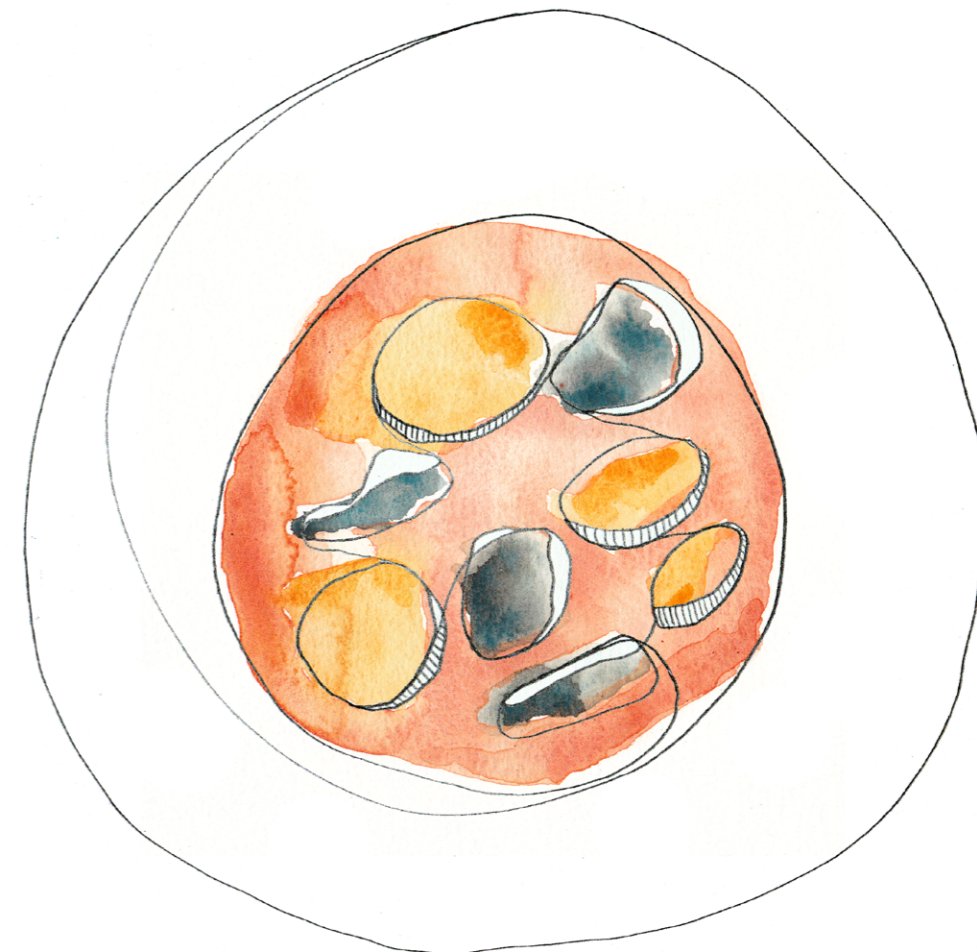
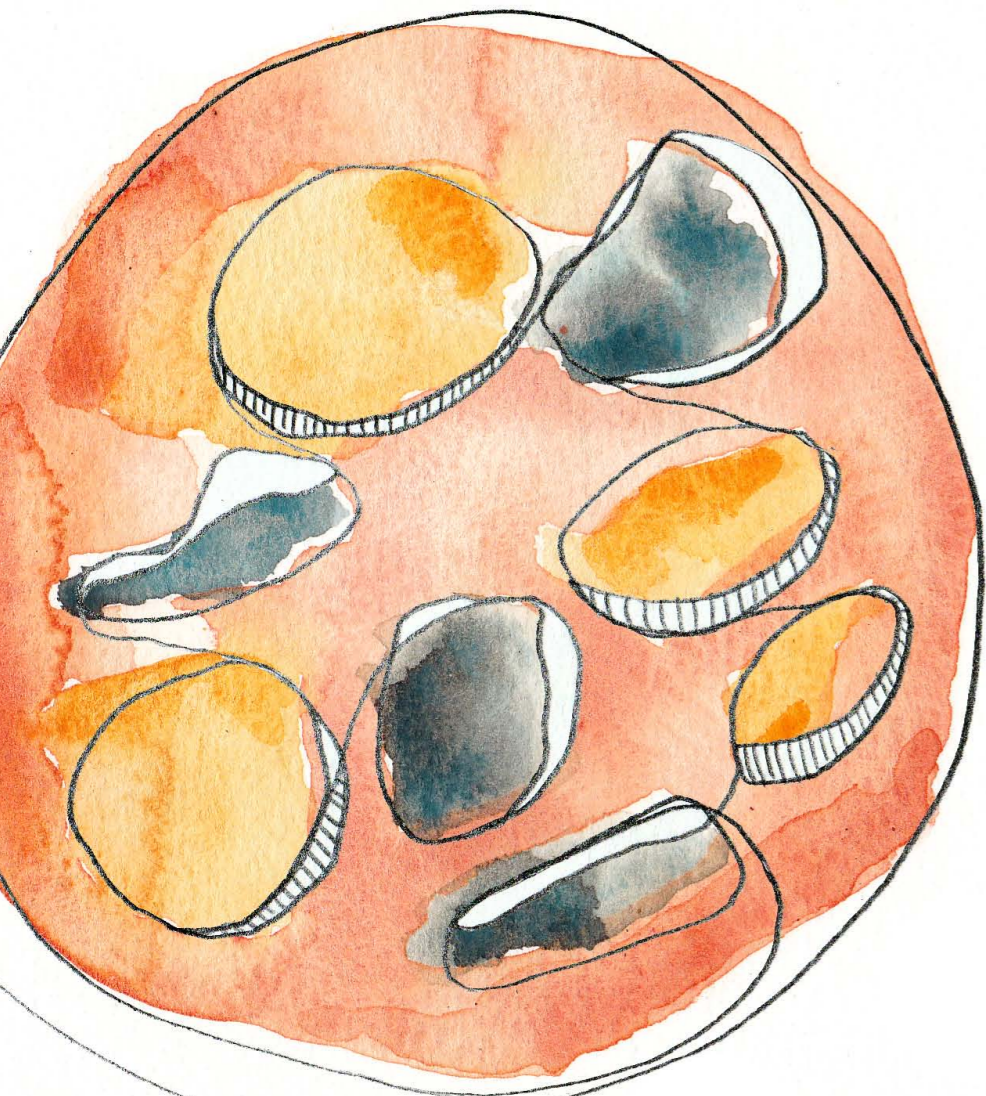
Trasladar estos ingredientes a una cazuela de barro. Posteriormente añadir el caldo caliente, la cabeza de ajos entera, la morcilla, el tomate, la patata y el azafrán. Meterlo al horno por 30 minutos hasta que se evapore por completo el caldo.





DE LA MAR
EL MERO

“SUQUET DE PEIX”



ESCORPA (PESCADO
ROJO DE ROCA)
RAPE O MERO
PATATAS
AJOS
HARINA
PIMENTÓN ROJO

Enharinar el pescado y sofreírlo, sacarlo de la sartén y sofreír los ajos picados. Antes de que se doren añadirles harina y el pimentón rojo.
Cuando esté un poco dorado añadirle agua y cuando esté hirviendo poner las patatas, a continuación el pescado y dejar cocer hasta que se espese.

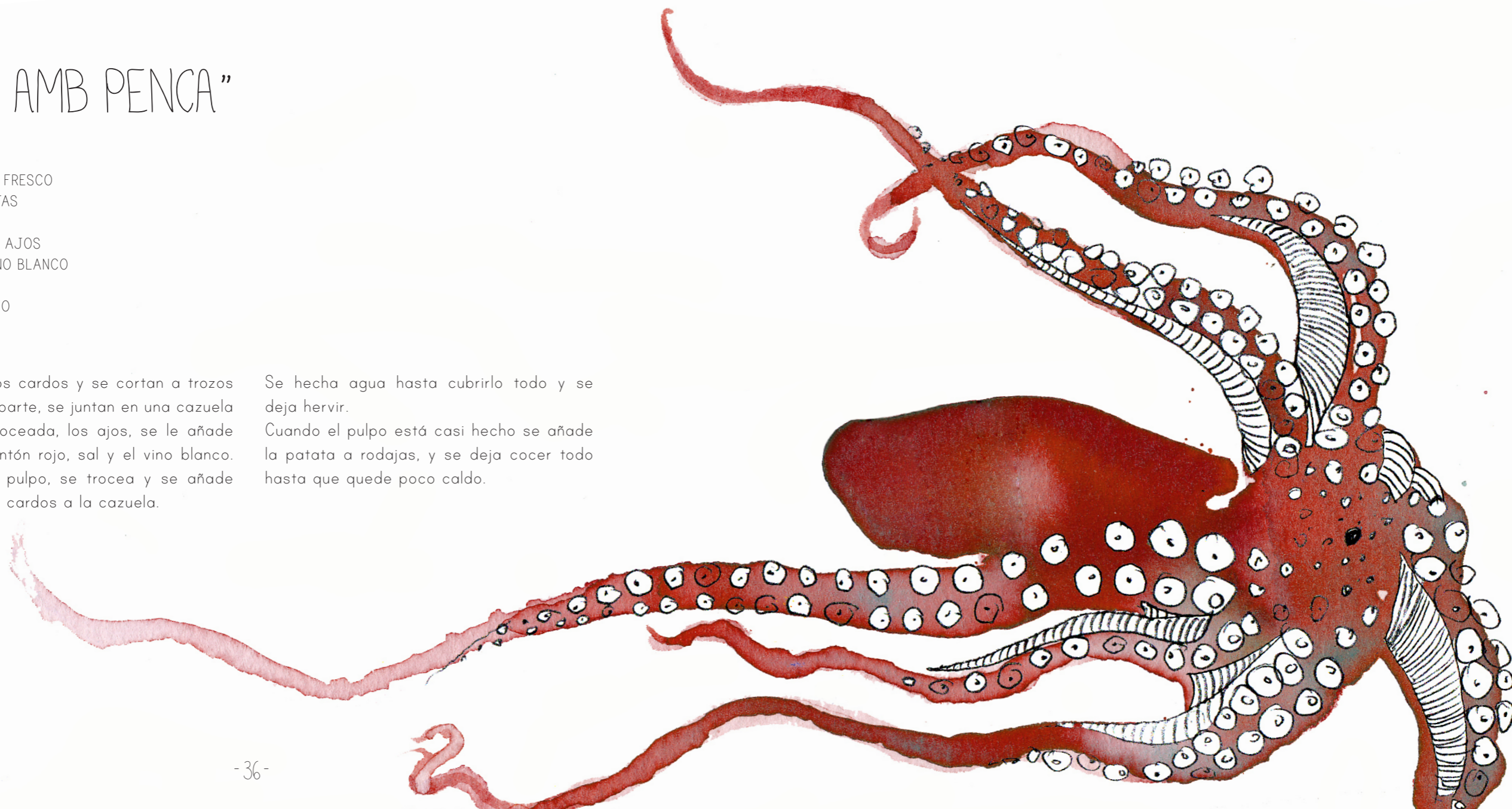
“POLP AMB PENCA”

1KG DE PULPO FRESCO
½ KG DE PATATAS
CARDOS
2 CABEZAS DE AJOS
1 VASO DE VINO BLANCO
1 CEBOLLA
PIMENTÓN ROJO

Se limpian los cardos y se cortan a trozos medianos. Aparte, se juntan en una cazuela la cebolla troceada, los ajos, se le añade aceite, pimentón rojo, sal y el vino blanco. Se limpia el pulpo, se trocea y se añade junto con los cardos a la cazuela.

Se hecha agua hasta cubrirlo todo y se deja hervir.

Cuando el pulpo está casi hecho se añade la patata a rodajas, y se deja cocer todo hasta que quede poco caldo.



ANCHOAS EN CONSERVA

5 KG DE ANCHOA FRESCA
0 BOQUERÓN
3 O 4 KG DE SAL GORDA
PIMIENTA NEGRA
(EN GRANO)
HOJAS DE LAUREL

Limpiar los boquerones, poner una capa de sal en un recipiente de cristal, después una capa de boquerones enteros y limpios, otra de sal y así sucesivamente, añadiendo de vez en cuando unos trocitos de hojas de laurel y unos granos de pimienta.

Al finalizar poner sobre la sal una piedra redonda y plana para presionar el contenido del bote y tapanlo (las mejores piedras están en la playa de "La Grava", Jávea).

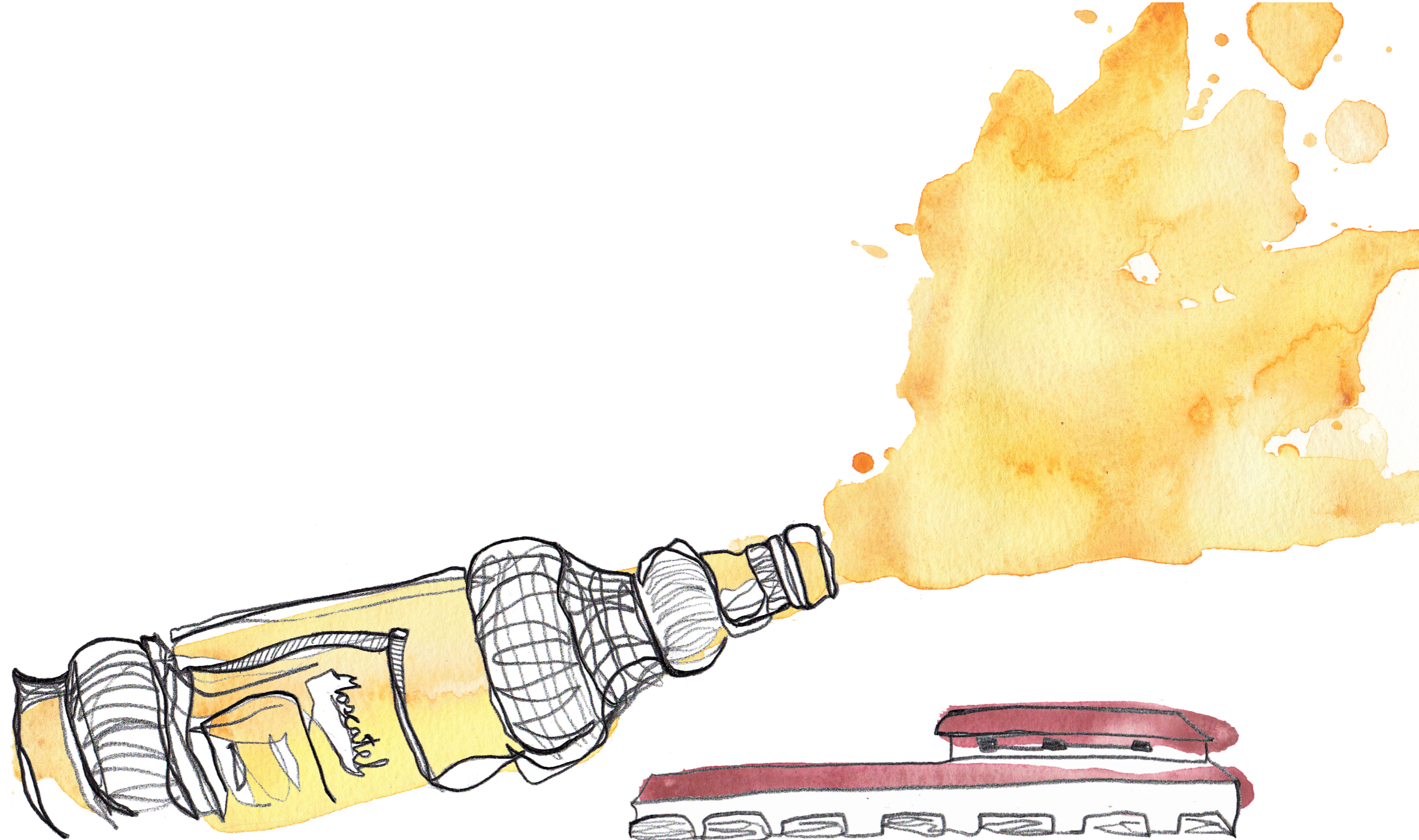
Se deja reposar mínimo cuatro meses.



PESCADILLA CON VINO MOSCATEL

FILETES DE PESCADILLA
1 LIMÓN
1 PUERRO
PASAS DE CORINTO
VINO MOSCATEL
1 BOTE DE NATA LÍQUIDA

Rociar con limón los filetes de pescadilla y cocerlos al vapor durante 10 minutos.
En otra sartén rehogar puerro trinchado con un poco de aceite y una vez listo agregar las pasas de corinto remojadas en Moscatel. Añadir el vino moscatel al gusto y el bote de nata líquida y reducir el fuego hasta que espese. Servir encima de los filetes de pescadilla con la piel hacia abajo.



∞ DULCES ∞



LA GUINDA
DEL PASTEL

TARTA DE CALABAZA

4 HUEVOS
300 GR DE CALABAZA COCIDA Y TRITURADA
300 GR DE HARINA
200 GR DE AZÚCAR
1 LIMÓN
1 SOBRE DE LEVADURA ROYAL
CANELA
1 TACITA DE LECHE
1 TACITA DE ACEITE
VAINILLA LÍQUIDA

Batir las claras hasta punto de nieve y agregar el azúcar.

A continuación añadir las yemas, una tacita de aceite, una tacita de leche, la ralladura del limón, el zumo del mismo, una cucharadita de vainilla y otra de canela.

Posteriormente agregar la calabaza, la harina y la levadura y mezclarlo todo.

Precalentar el horno a 170 °, colocar la mezcla en un molde y hornear, cuando esté caliente el horno bajarlo a 160°.



“PASTISSETS DE BONIATO”

MEZCLA INTERIOR:

1 KG DE BONIATOS
BLANCOS COCIDOS
2 LIMONES
½ KG DE AZÚCAR
½ VASO DE AGUA
1 BARRA DE CANELA

PASTA EXTERIOR:

125 ML DE ACEITE
125 ML DE AGUARDIENTE DE ANÍS
250 GR DE AZÚCAR
2 YEMAS DE HUEVO
1 LIMÓN
HARINA
CANELA

En una cazuela de barro se pone el agua con la ralladura de los limones, el azúcar y la barra de canela, con una cuchara de madera se remueve hasta que el azúcar esté líquida.

A continuación, se le agrega el boniato previamente chafado y se va removiendo a fuego lento hasta que el boniato tome un poco de color y se quede la consistencia de una crema finita.

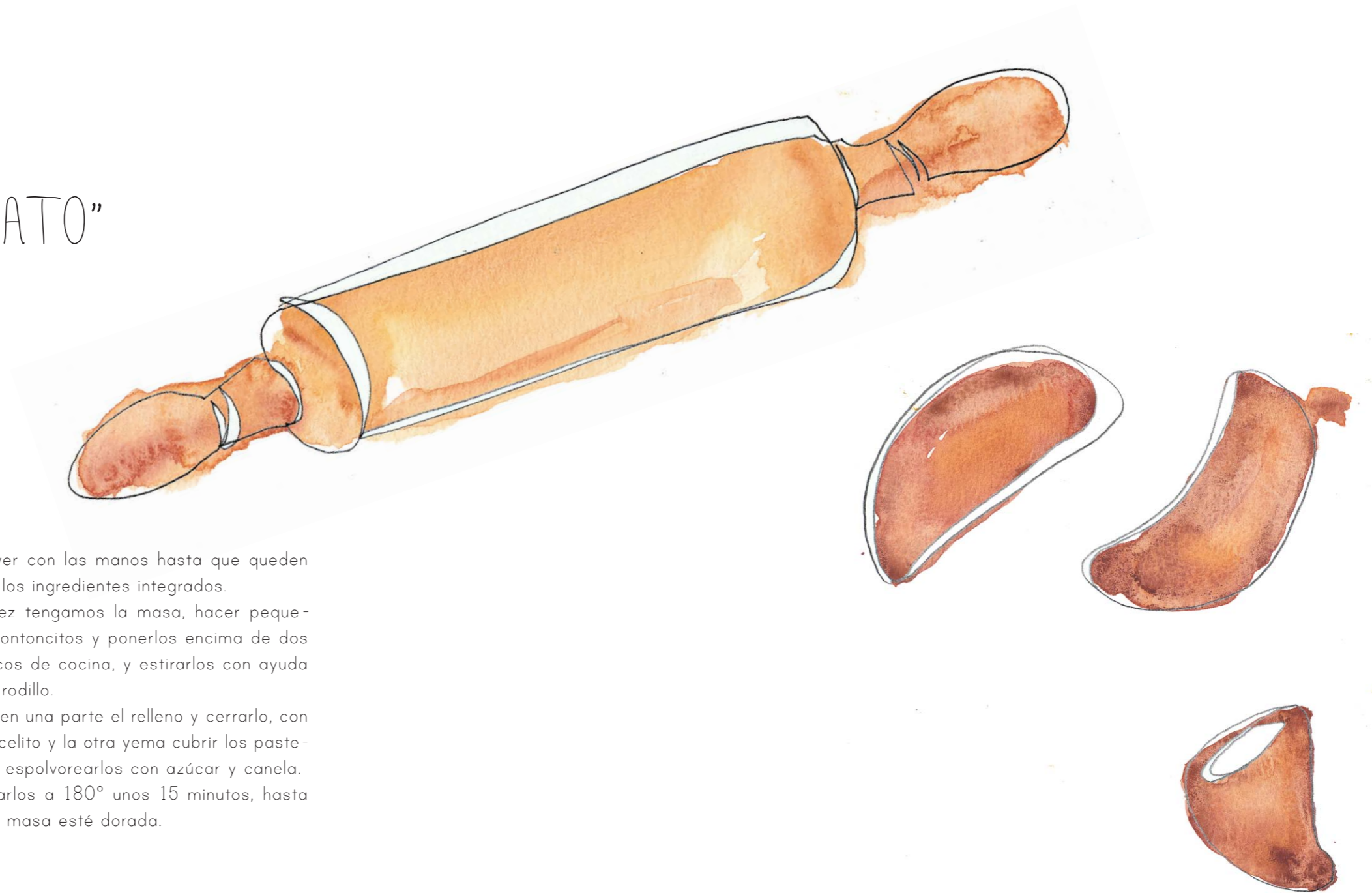
En un recipiente grande ponemos la harina en forma de volcán y vamos añadiendo el azúcar, aceite templado, el aguardiente, la ralladura de limón, una yema y canela.

Remover con las manos hasta que queden todos los ingredientes integrados.

Una vez tengamos la masa, hacer pequeños montoncitos y ponerlos encima de dos plásticos de cocina, y estirarlos con ayuda de un rodillo.

Poner en una parte el relleno y cerrarlo, con un pincelito y la otra yema cubrir los pastelitos y espolvorearlos con azúcar y canela.

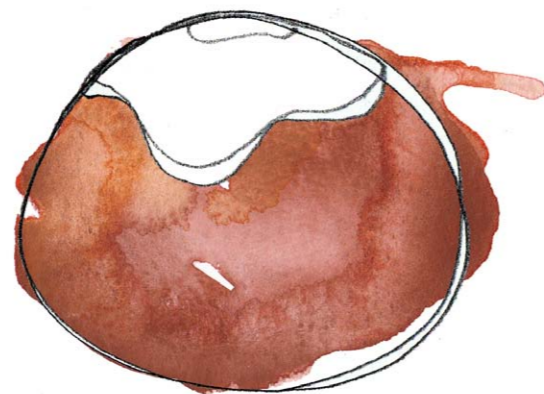
Hornearlos a 180° unos 15 minutos, hasta que la masa esté dorada.



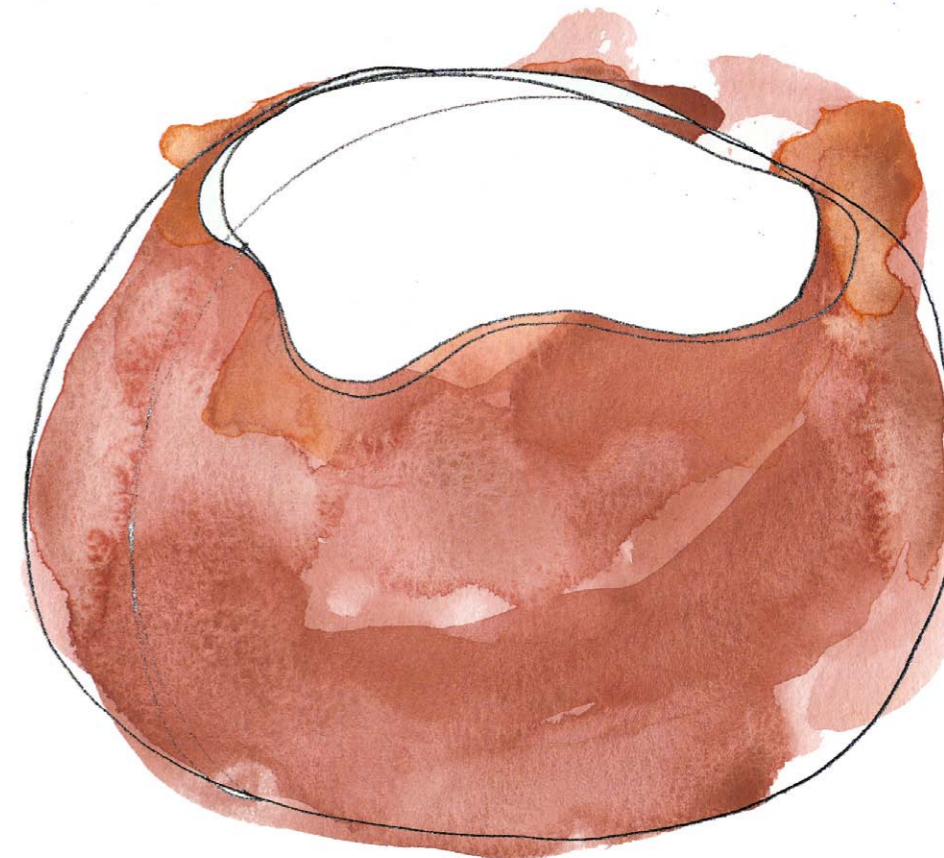
MONAS

1 KG HARINA
½ PASTILLA DE LEVADURA
3 HUEVOS
1 VASO DE AZÚCAR
2 DEDOS DE ACEITE
½ PAQUETE DE LEVADURA ROYAL

Calentar un poco de agua a temperatura media y deshacer en ella la media pastilla de levadura con las manos, agregar un cuarto de harina y mezclarlo todo muy bien. Tapar con un paño de cocina y dejar reposar para que hinche hasta que adquiera el doble de su volumen. Batir los 3 huevos y añadir el azúcar, (apartar un poco de esta mezcla para luego untar las monas). Añadir la mezcla anterior, el aceite y el medio paquete de levadura royal y a continuación, ir agregando el resto de la harina poco a poco trabajándola bien con los puños. La masa no debe quedar dura.



Se tapa y se deja reposar para que vuelva a adquirir el doble de su volumen. Una vez haya hinchado, se hacen las bolas y se colocan en las bandejas del horno cubiertas con papel vegetal. Se dejan reposar en un sitio donde no corra el aire, y cuando nuevamente hayan aumentado de volumen se les unta huevo y se les espolvorea con azúcar. Meter las bandejas al horno (previamente calentado a 250° en la opción del ventilador), y posteriormente bajar la temperatura a 170°. Esperar hasta que estén completamente doradas.



CASCA

1K KG DE ALMENDRA MOLIDA
½ KG DE DULCE DE BONIATO
½ KG DE AZÚCAR
100 GR DE AZÚCAR GLAS
1 LIMÓN
1 HUEVO
2 VASOS DE AGUA
CANELA

En un cazo poner el azúcar más dos vasos de agua hasta conseguir un almíbar e ir añadiendo el dulce de boniato poco a poco. A continuación añadir la almendra, la ralladura del limón y la canela y mezclar. Dejar enfriar y darle la forma de rollo. Por último, montar la clara de huevo a punto de nieve y mezclarlo con el azúcar glas, con esto recubrir el rollo. Hornear a temperatura media durante 15 minutos aproximadamente.



“TORTÀ” DE ALMENDRAS

½ KG DE ALMENDRA SIN PELAR PICADA
½ KG DE AZÚCAR
12 HUEVOS
CANELA
1 LIMÓN
MANTEQUILLA

Batir las claras hasta que lleguen a punto de nieve y posteriormente añadirles las yemas, el azúcar, la almendra rallada, la ralladura del limón, la canela y mezclar todo. Untar un molde con mantequilla y verter la mezcla dentro, meter en el horno durante $\frac{3}{4}$ de hora aproximadamente a 180° hasta que se dore.

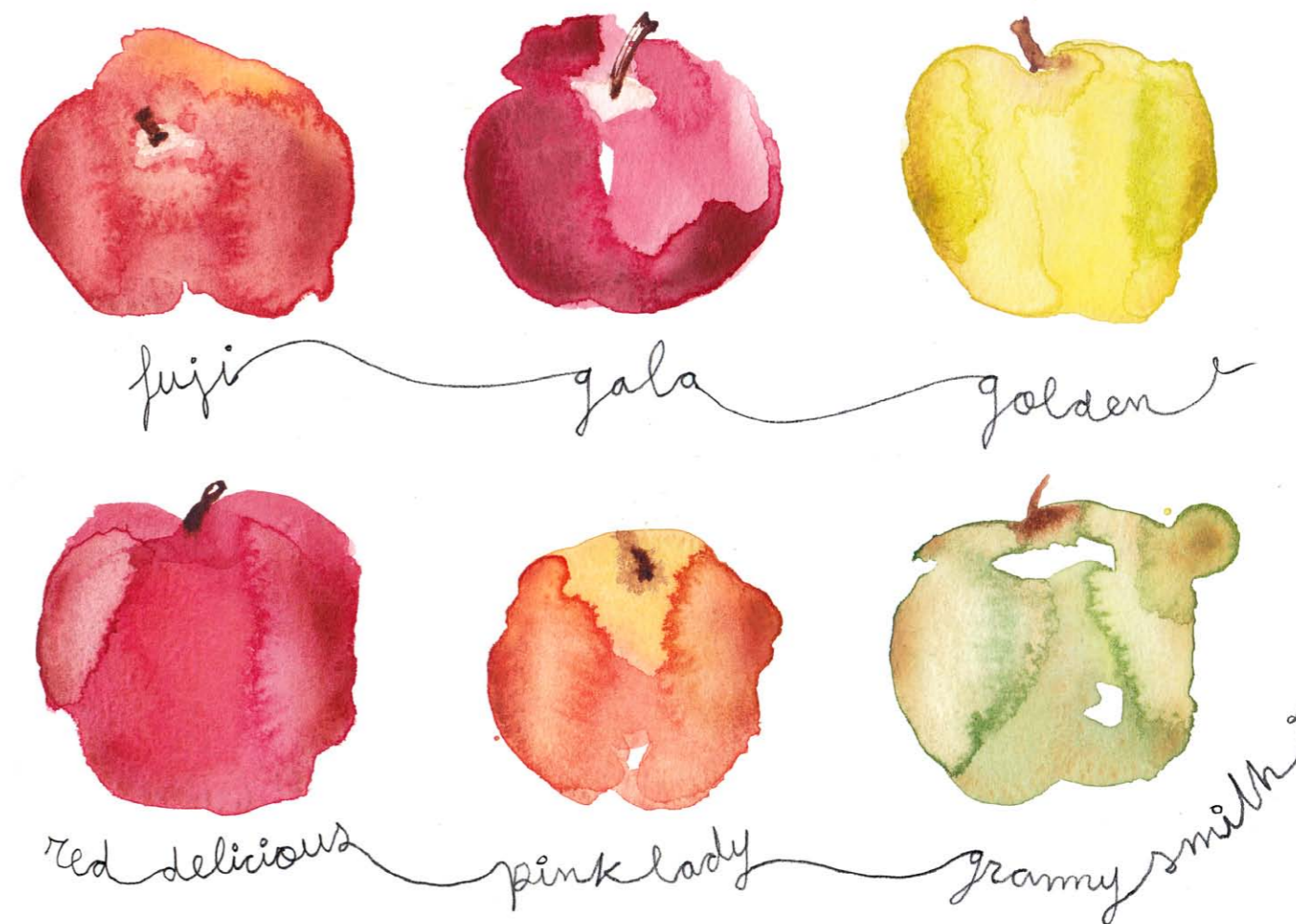


TARTA DE MANZANA

1 KG DE MANZANAS (PREFERIBLEMENTE GOLDEN)
100 GR DE MANTEQUILLA + 3 CUCHARADAS A PARTE
4 CUCHARADAS DE AZÚCAR
200 GR DE HARINA
1 HUEVO
1 CUCHARADA DE AZÚCAR GLAS
1 PIZCA DE SAL
AGUA

Poner en un cazo las tres cucharadas de mantequilla, 2 de azúcar y dejarlo a fuego lento hasta que se caramelicé ligeramente. Cortar las manzanas por la mitad y retirarles el centro, colocarlas en el cazo y dejarlas cocer a fuego lento hora y media, hasta que queden casi deshechas, retirarlo del fuego y colocarlo dentro de un molde. Por otra parte mezclar la harina, 1 huevo, la mantequilla, 2 cucharadas de agua, 2 de azúcar y una pizca de sal.

Remover hasta que esté ligado y dejarlo reposar en forma de bola 1 hora. Posteriormente estirar la masa con un rodillo y utilizarla para cubrir las manzanas y que actúe de recipiente de éstas al girar la tarta. Calentar el horno durante 20 minutos a 180° y dejar cocer durante 30 minutos. Una vez sacado del horno retirar la tarta del molde dándole la vuelta.



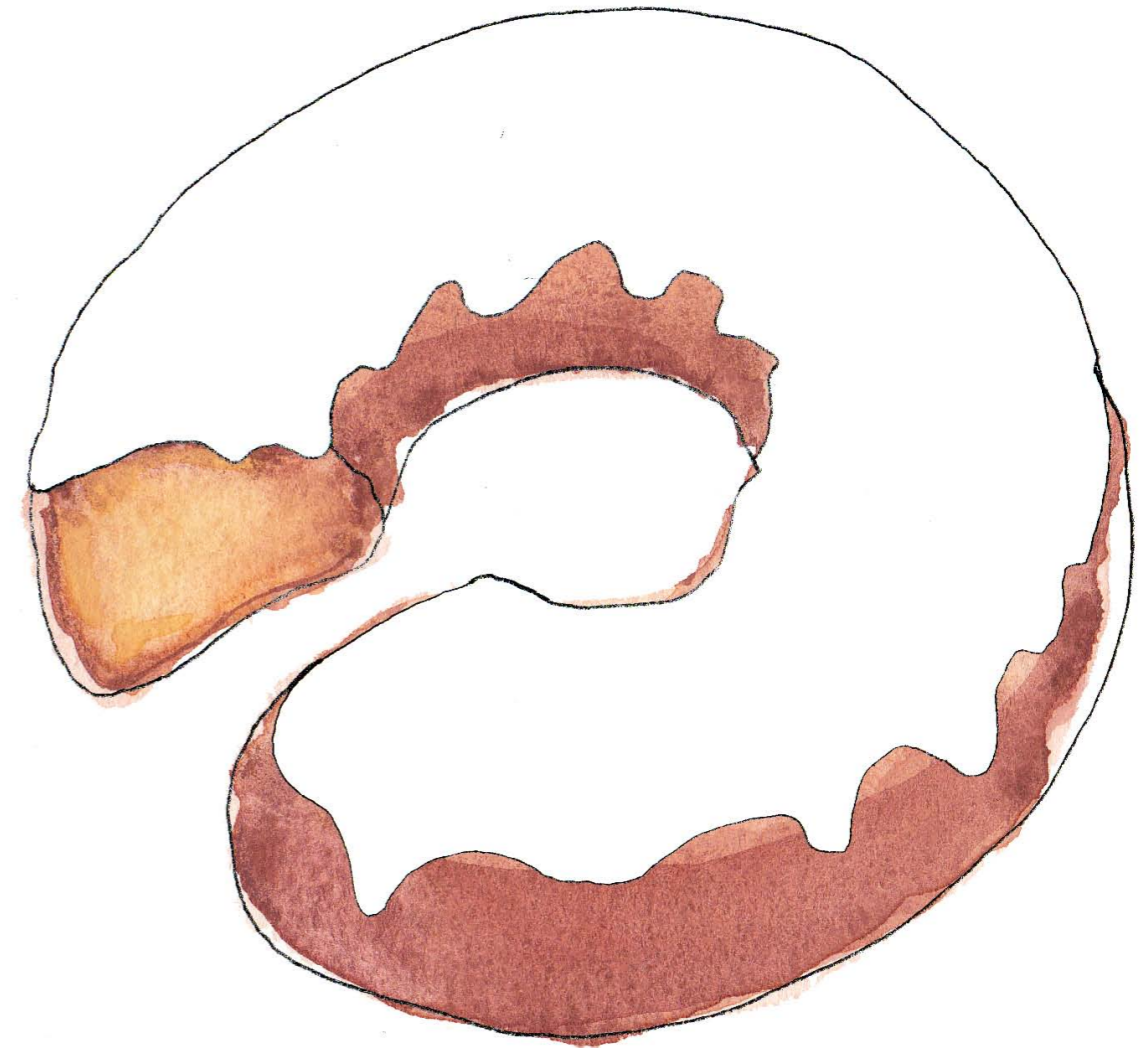
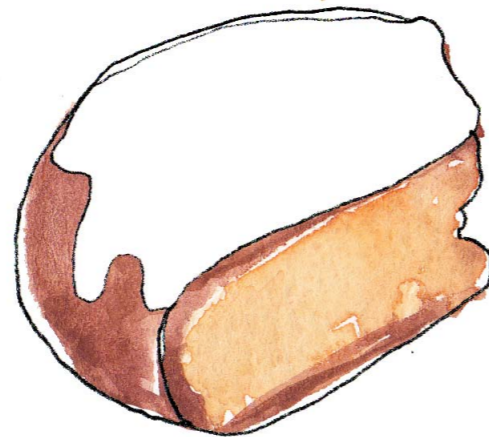
“COCA MARÍA”

4 HUEVOS
2 VASOS DE LECHE
4 SOBRES DE SODA (POLVO)
1 VASO DE ACEITE DE GIRASOL
½ VASO DE HARINA
½ VASO DE AZÚCAR
1 LIMÓN
AZÚCAR GLAS
CANELA

Batir los huevos y añadirles a continuación la leche, el aceite, el azúcar, la harina, la ralladura del limón, una cucharadita de canela y los sobres de soda.

Cuando ya tengamos la mezcla ponerla en un molde con papel de horno, espolvorear la masa con azúcar glas y canela.

Meter al horno a 150 ° (con el horno precalentado previamente a 180° durante 25 minutos) y hornear durante 30 minutos.



BUÑUELOS DE VIENTO

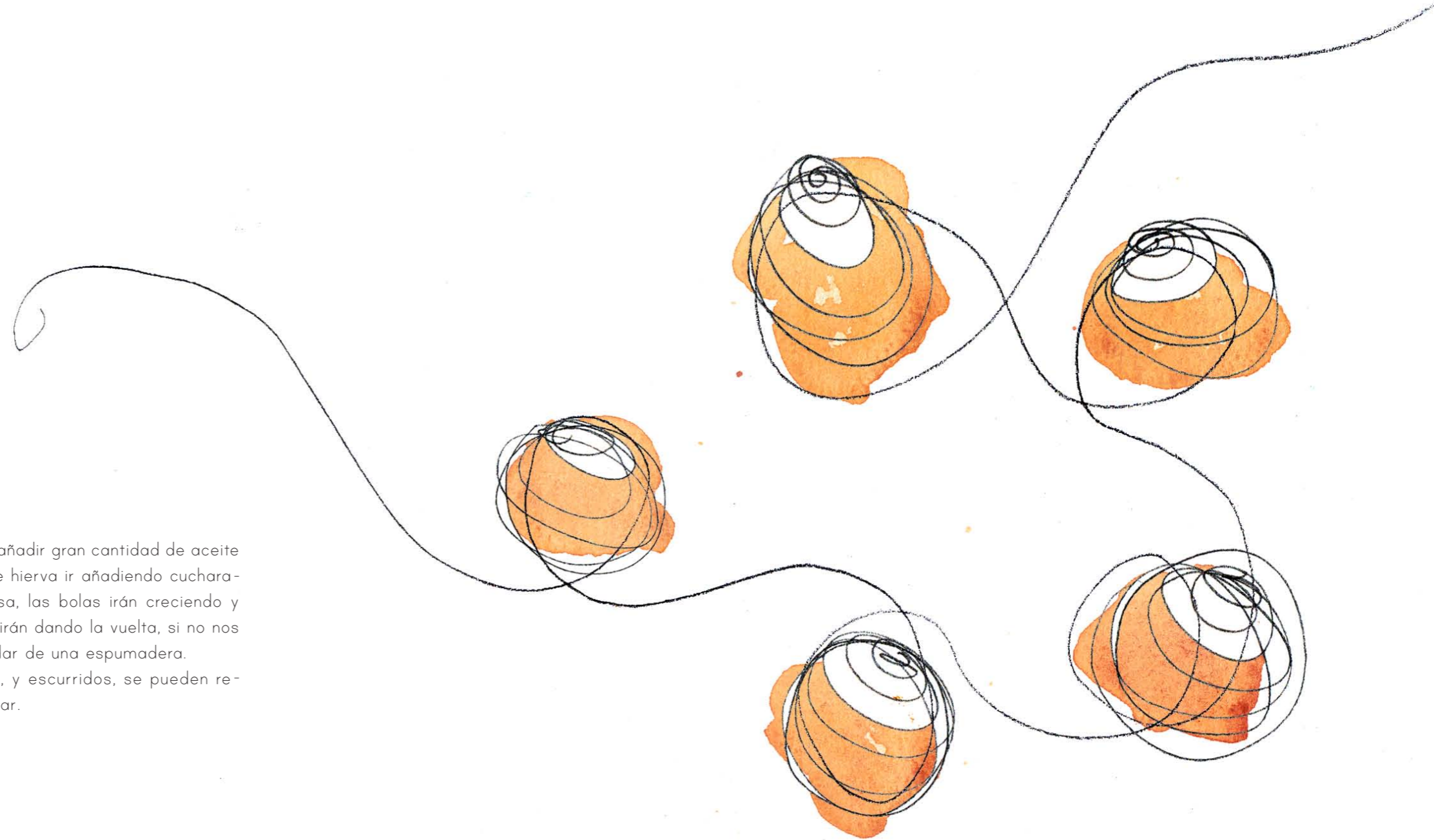
¼ LITROS DE AGUA
100 GR DE MANTEQUILLA
125 GR DE HARINA
3 HUEVOS
1 PIZCA DE SAL
AZÚCAR
ACEITE

Calentar el agua, una pizca de sal y la mantequilla 3 minutos al microondas. Tamizar la harina y remover con el agua hasta formar una bola, posteriormente meter al microondas 2 minutos al máximo.

Removerlo todo para que se mezcle bien y se produzca una cocción uniforme, dejar enfriar y a continuación incorporar los huevos de uno en uno removiendo cada vez.

En una sartén añadir gran cantidad de aceite y sin dejar que hierva ir añadiendo cucharadas de la masa, las bolas irán creciendo y ellas solas se irán dando la vuelta, si no nos podemos ayudar de una espumadera.

Una vez fritos, y escurridos, se pueden rebozar en azúcar.



LECHE MERENGADA

1 LITRO DE LECHE
2 CLARAS DE HUEVO
200 GR DE AZÚCAR
1 LIMÓN
CANELA EN RAMA Y EN POLVO

Ponemos en una olla la leche, el azúcar, la ralladura del limón, y las ramas de canela, calentarlo hasta que hierva y parar el fuego. Dejar enfriar en el frigorífico. Batir las claras de huevo a punto de nieve con media cucharada de azúcar. Cuando la leche del frigorífico esté muy fría, retirarla y colarla. A continuación añadir las claras batidas y mezclarlo todo, servir en vasos y espolvorear canela en polvo por encima.



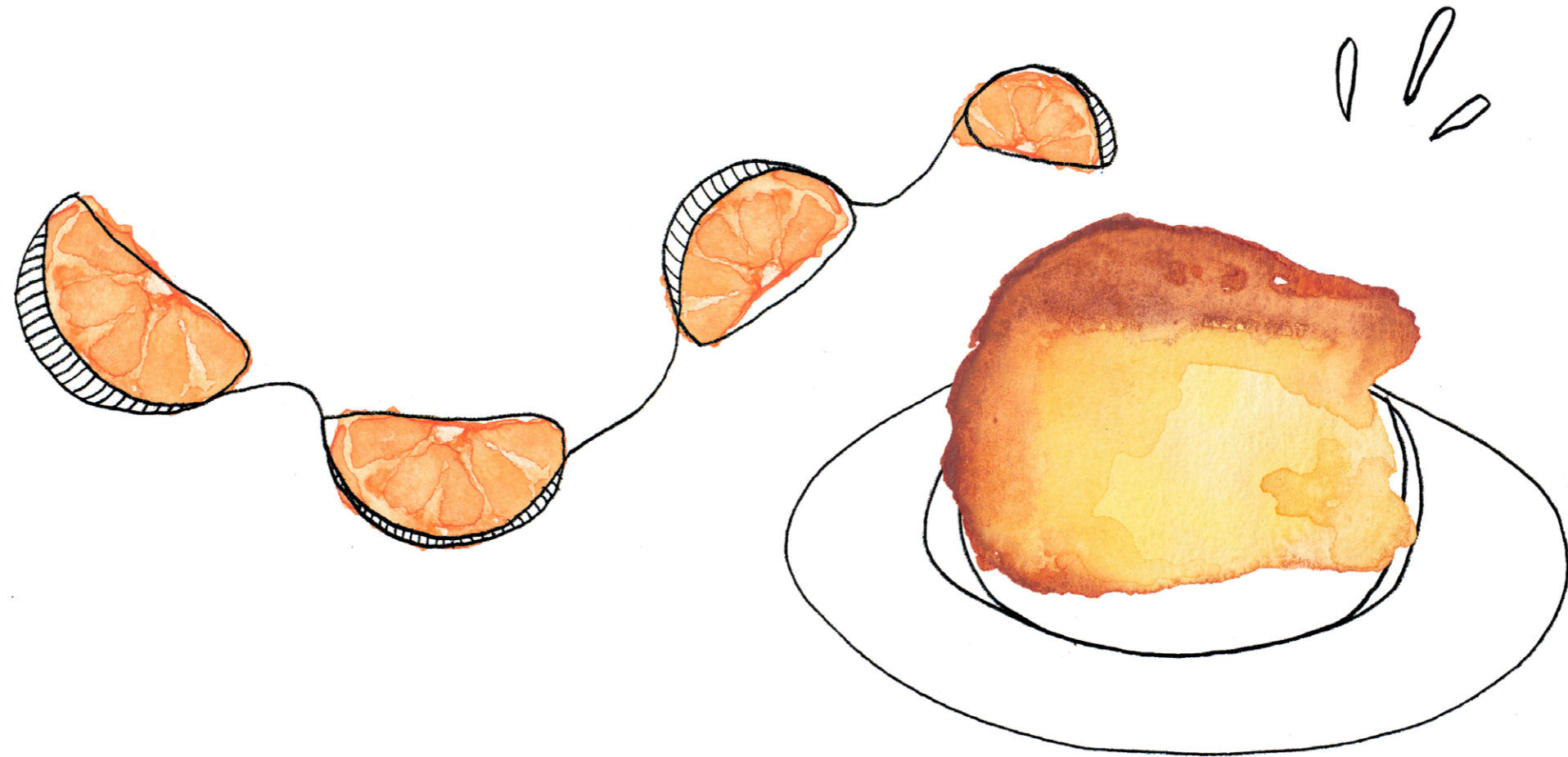
BIZCOCHO DE NARANJA

4 HUEVOS
1 VASO DE ZUMO DE NARANJA NATURAL
½ VASO DE ACEITE
1 VASO Y MEDIO DE AZÚCAR
1 SOBRE DE LEVADURA ROYAL
1 NARANJA
400 GR DE HARINA

Batir las claras a punto de nieve, agregar el azúcar, las yemas, el zumo de naranja, el aceite, y la ralladura de una naranja y mezclar.

Por último añadir la harina con la levadura y mezclar bien.

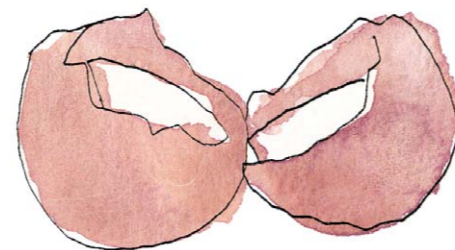
Meterlo en un molde e introducirlo en el horno a 150°.



TORTA CRISTINA

6 HUEVOS
500 GR DE ALMENDRA PELADA Y MOLIDA
500 GR DE AZÚCAR
150 GR DE HARINA
OBLEAS

Se baten las claras a punto de nieve, se agrega el azúcar y se mezcla bien moviéndolo suavemente, se agregan las yemas, la almendra y la harina y se mezcla. Se distribuye la mezcla sobre las obleas, y se ponen al horno previamente precalentado a 170°, las dejamos hornear hasta que empiezan a dorarse un poco, y finalmente al sacarlas espolvoreamos un poco de azúcar por encima.



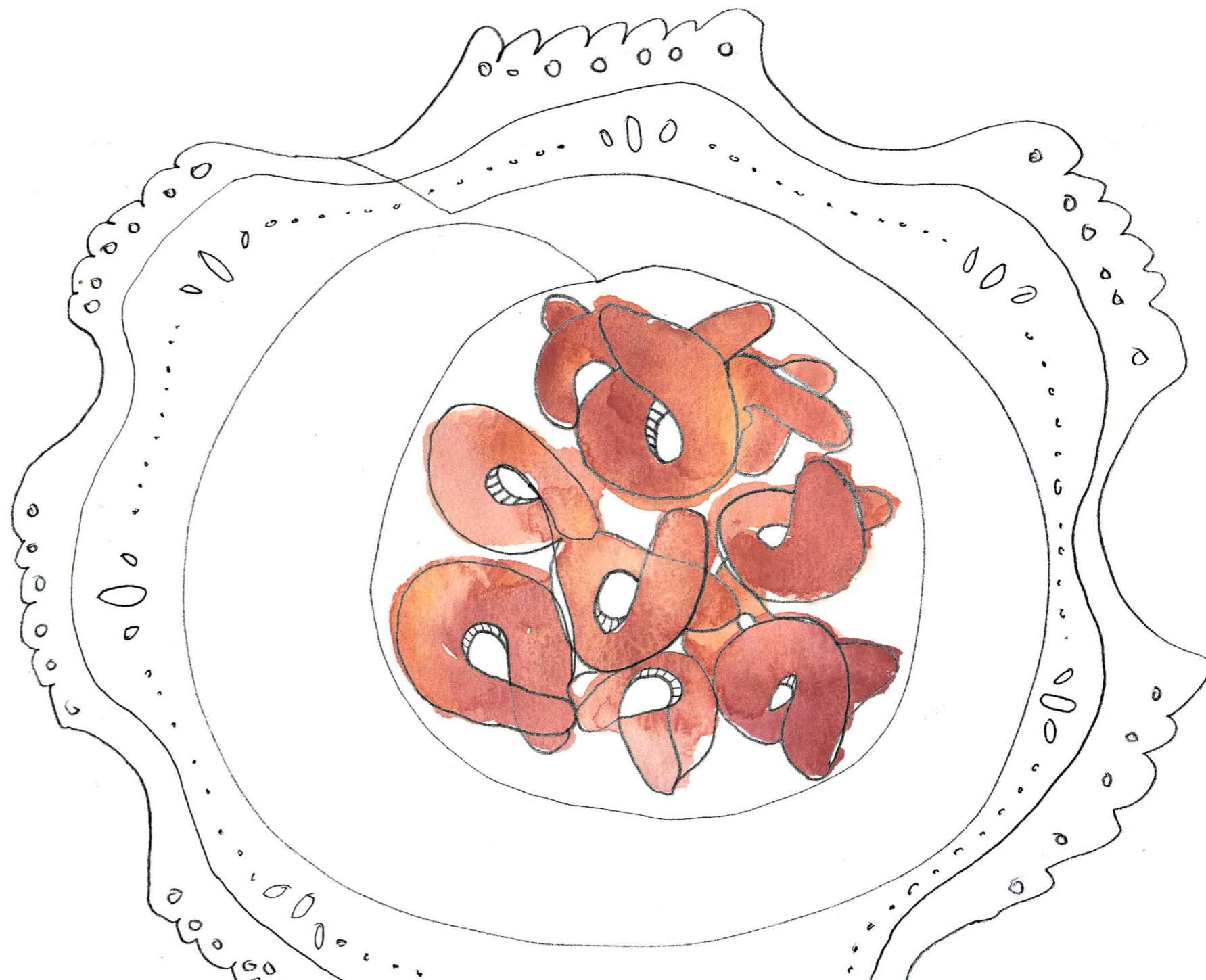
ROLLITOS DE ANÍS

1 TACITA DE ACEITE
1 TACITA DE ANÍS O CAZALLA
1 TACITA DE AZÚCAR
AZÚCAR GLAS
HARINA

Mezclar el aceite, el anís y el azúcar e ir añadiendo la harina que admita hasta que se forme una masa homogénea que no se pegue.

Formar rollitos con esta masa y prepararlos en una bandeja para meterlos al horno.

Poner el horno a 180° una vez estén los rollitos dentro, cuando estén dorados, sacarlos y espolvorearlos con azúcar glas.



∞ FIN ∞

••••• A COCINAR! •••••