



Costumbres de la cocina española

La gastronomía en España se caracteriza por varios factores, la comida principal del día suele ser

entre las 2 y las 3 de la tarde y es costumbre cocinar 2 platos, un primer plato o entrante y un plato

principal, típico de la cocina Mediterránea. Las tapas son el plato más conocido de la cocina española

y consisten en pequeños platos de diferentes alimentos que se suelen comer en los bares mientras

se bebe. Los españoles suelen hacer alguna comida fuera de casa por lo que es bastante común que

no gasten mucho tiempo en cocinar a diario.

Una costumbre muy arraigada en España es la siesta. La siesta es un descanso de entre 20 - 30 minutos después de comer para reposar la comida principal del día. Los españoles por lo general suelen disfrutar de la siesta los fines de semana ya que el resto de días de la semana no es habitual debido a los quehaceres diarios.



La cocina española es mundialmente conocida por recetas como la [paella](#) [1], las [tapas](#) [2], la [tortilla de patatas](#) [3] o la sangría, pero cocinar en España es mucho más. La gastronomía española es el resultado de una rica variedad de estilos de cocinar que han convivido en España, así como de la amplia gama de climas y culturas existentes en cada región.



Variedad de la cocina española

La [cocina española](#) [4] ofrece una amplia gama de recetas y platos, cocinados con todo tipo de alimentos e ingredientes propios de la cocina Mediterránea. La gastronomía en España es una de las más variadas del mundo, en parte debido a la riqueza de climas que alberga cada región. España al ser una península dispone de pescado y marisco de gran calidad. Sin embargo, la cocina española también ofrece carnes de calidad como la ternera Gallega y el cerdo Ibérico o pata negra. Las verduras y hortalizas están entre las mejores consideradas a nivel mundial, por ello España es el mayor exportador de frutas y verduras de Europa.

La variedad regional de la cocina española es resultado de una larga historia de invasiones y

conquistas a lo largo de los siglos. Fenicios, romanos, moros y franceses compartieron durante años

costumbres y tradiciones con los españoles, además los españoles fueron los principales

conquistadores de América de donde trajeron nuevos alimentos, recetas y costumbres que

enriquecieron aún más la [cocina española](#) [4].

URL de origen: <https://thespanishcuisine.com/es/articulos/cocinar-en-espana-algo-mas-que-preparar-comida>

Enlaces

[1] <https://thespanishcuisine.com/es/recetas/paella-marisco-valenciana>

[2] <https://thespanishcuisine.com/es/recetas/tapas-caseras>

[3] <https://thespanishcuisine.com/es/recetas/tortilla-de-patatas-tortilla-espanola>

[4] <https://thespanishcuisine.com/es/glosario>