



Francesc  
Ribes

# Paisajes de la despensa española

Las mejores rutas  
para conocer la dieta  
mediterránea

**ANAYA  
TOURING**



Francesc  
Ribes

**Paisajes  
de la  
despensa  
española**

ANAYA  
TOURING



Para Olga, claro.

«En mi sentir, la cocina española está todavía a merced del aire y del sol, de las olas y de los vientos. Todo lo que nos da la naturaleza es excelente».

**Julio Camba**

# Sumario

INTRODUCCIÓN / p. 10

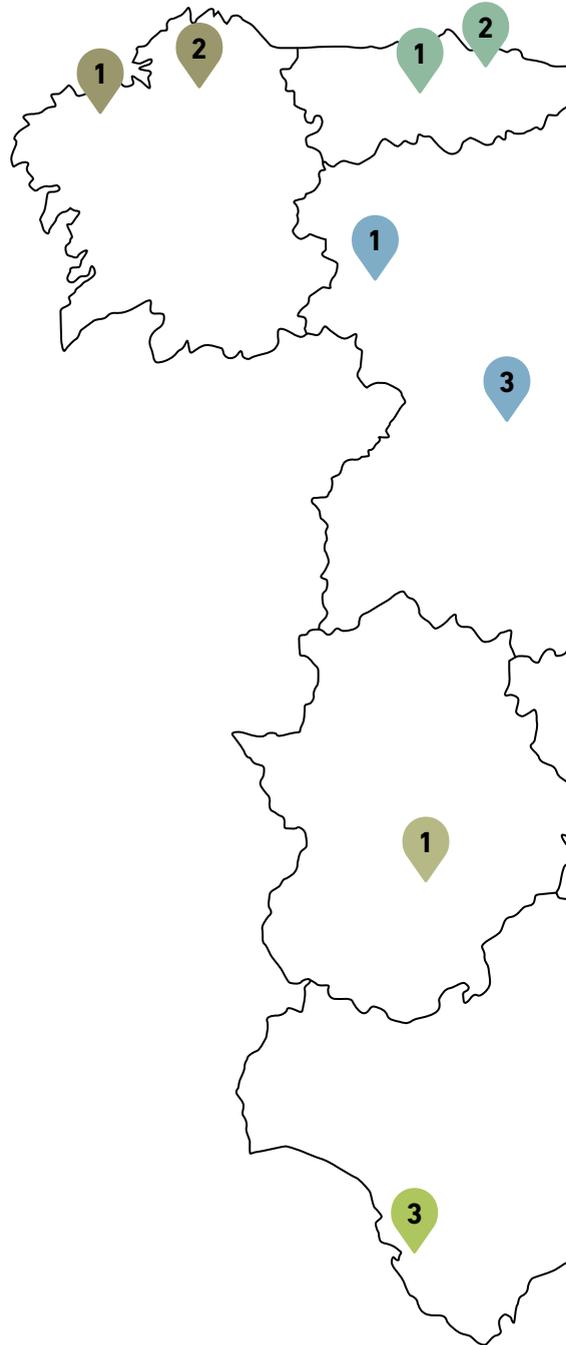
---

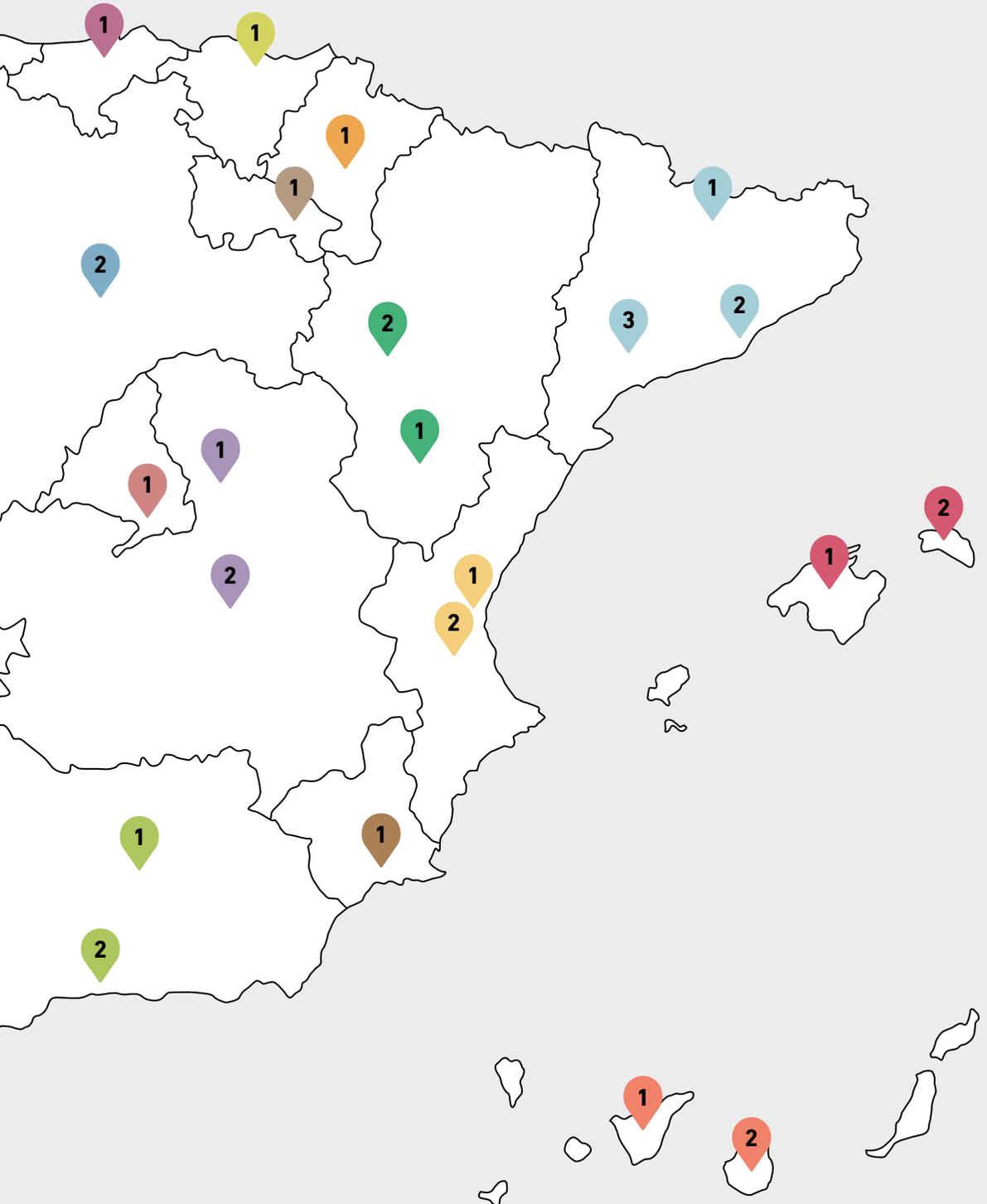
- **ANDALUCÍA** / p. 16
  - **ARAGÓN** / p. 38
  - **ASTURIAS** / p. 54
  - **BALEARES** / p. 68
  - **CANARIAS** / p. 80
  - **CANTABRIA** / p. 92
  - **CASTILLA-LA MANCHA** / p. 102
  - **CASTILLA Y LEÓN** / p. 114
  - **CATALUÑA** / p. 132
  - **COMUNIDAD VALENCIANA** / p. 150
  - **EXTREMADURA** / p. 164
  - **GALICIA** / p. 172
  - **LA RIOJA** / p. 186
  - **MADRID** / p. 192
  - **MURCIA** / p. 200
  - **NAVARRA** / p. 208
  - **PAÍS VASCO** / p. 216
- 

AGRADECIMIENTOS / p. 227

CRÉDITOS / p. 228

CRÉDITOS DE LAS IMÁGENES / p. 229





## ANDALUCÍA / p. 16

Un mar de olivos / p. 18

1. La Vía Verde del Aceite / p. 20
  2. Frutos de la Costa Tropical / p. 26
  3. Esteros y almadrabas / p. 32
- 

## ARAGÓN / p. 38

Borraja y ternasco / p. 40

1. Capitales de la trufa / p. 42
  2. La huerta del Jalón / p. 50
- 

## ASTURIAS / p. 54

La despensa del valle y la costa / p. 56

1. Quesos y sidra / p. 58
  2. Puertos, lonjas y delicias del mar / p. 64
- 

## BALEARES / p. 68

Fieles a la dieta mediterránea / p. 70

1. Aceite, aceitunas y sobrasada / p. 72
2. Un queso para conocer una isla / p. 76

## CANARIAS / p. 80

Entre América y Europa / p. 82

1. En busca de las papas antiguas / p. 84
  2. Los sabores de Gran Canaria / p. 88
- 

## CANTABRIA / p. 92

Conservas y quesos / p. 94

1. La ruta de la anchoa / p. 96
- 

## CASTILLA-LA MANCHA / p. 102

Del azafrán al melón / p. 104

1. La Alcarria, miel y lavanda / p. 106
  2. El queso más imitado / p. 110
- 

## CASTILLA Y LEÓN / p. 114

La despensa más completa / p. 116

1. El Bierzo y otras huertas / p. 118
2. Lechazos y cochinitos / p. 124
3. Son lentejas... / p. 128

## CATALUÑA / p. 132

La cocina es el paisaje / p. 134

1. Locos por las setas / p. 136
  2. 'Calçots' y 'xató' / p. 140
  3. El reino de la arbequina / p. 146
- 

## COMUNIDAD VALENCIANA / p. 150

Arroz e imaginación / p. 152

1. La tierra de los mil arroces / p. 154
  2. Naranjas y mucho más / p. 160
- 

## EXTREMADURA / p. 164

El aroma de la dehesa / p. 166

1. Territorio ibérico / p. 168
- 

## GALICIA / p. 172

La tierra más generosa / p. 174

1. Tesoros de las rías / p. 176
2. Homenaje al pulpo / p. 180

## LA RIOJA / p. 184

Ocho ríos, ocho huertas / p. 186

1. Mercados riojanos / p. 188
- 

## MADRID / p. 192

Huertas reales / p. 194

1. Las vegas del sur / p. 196
- 

## MURCIA / p. 200

Nostalgia por la huerta / p. 202

1. Arroz, pescado y sal / p. 204
- 

## NAVARRA / p. 208

Tantos paisajes agrícolas / p. 210

1. Paisajes con historia / p. 212
- 

## PAÍS VASCO / p. 216

Meca gastronómica / p. 218

1. Por las lonjas vascas / p. 220

# Una dieta para viajar

**La dieta mediterránea no es el resultado de una investigación ni el invento genial de un nutricionista. Es una herencia, un conocimiento que todos los que hemos nacido en el arco mediterráneo llevamos preinstalado y que se activa en cuanto aprendemos a manejarlos con un mínimo de soltura en la cocina. Y cuando eso ocurre, la curiosidad nos debe llevar a preguntarnos de dónde viene ese aceite de oliva, esos garbanzos o esos tomates que nos vamos a comer.**

En noviembre de 2010 la dieta mediterránea quedó inscrita en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad de la Unesco, tras valorarse la candidatura presentada por cuatro países: España, Grecia, Italia y Marruecos. Se reconocía así un legado cultural y gastronómico que vertebra desde hace siglos las cocinas de estos y otros países con vistas al Mediterráneo. Y también se reconocía el beneficio para la salud que supone una dieta que implica comer primordialmente verduras, frutas y cereales, con el aceite de oliva como grasa fundamental y los pescados y legumbres como principal fuente de proteínas, relegando carnes y grasas animales a papeles episódicos, y reduciendo al mínimo el consumo de bebidas alcohólicas y productos azucarados. Si a eso añadimos el ejercicio físico moderado y regular, ya tenemos la fórmula si no de la eterna juventud, al menos la que permite vivir bastante y sin demasiados achaques, lo que explicaría, en parte, que España sea uno de los países con mayor esperanza de vida del mundo.

## La base de todo

La dieta mediterránea tiene otras implicaciones, más allá de los mandamientos básicos. Por ejemplo, ha obligado a revisar la famosa pirámide de los alimen-

tos, y la que hoy propone la Fundación Dieta Mediterránea parece bastante sensata y peculiar, porque en la base no hay alimentos, sino un estilo de vida, aquel que propugna el ejercicio diario, la convivencia, el descanso, las comidas en buena compañía y sin prisas, y la elección sensata de lo que compramos para comer, es decir, alimentos de temporada y a poder ser locales y respetuosos con el medio ambiente y la biodiversidad. No es muy complicado, pero requiere invertir tiempo y atención, y tener buena vista: en los envases, suele reservarse el cuerpo de letra más diminuto para citar el país de procedencia del ingrediente principal, si es que se cita, pues la normativa es tan compleja como la oferta actual, desde la primera gama (alimentos frescos) hasta la quinta (listos para consumir). Siempre queda la opción de preguntar y tener la esperanza de que el vendedor sepa de dónde viene su mercancía, y deberíamos ejercerla pues nos va la salud en ello y parece más sensato, sostenible, ecológico y bueno para la economía consumir lentejas de La Armuña o Tierra de Campos en lugar de las importadas de Estados Unidos o Canadá.

Quienes se preocupan por estas cuestiones acaban haciendo lo que sus abuelos: van al mercado de abastos y/o tienen sus tiendas de confianza, y si el interés va más allá, no tardarán en visitar mercados de agricultores o ecológicos, apuntarse a cooperati-



vas de consumo, comprar directamente a productores vía internet, y si el espacio lo permite, gestionar su pequeño huerto. Son opciones que, por desgracia, no están al alcance de todo el mundo, pero la alimentación, la gastronomía y el arte de cocinar presentan muchas facetas, casi todas interesantes y muchas asequibles.

## Paisajes comestibles

Todo alimento tiene unos nutrientes y, sobre todo, una historia que contar. Puede ser tan interesante como la de los primeros pimientos venidos de América que plantaron los monjes jerónimos del monasterio de Santa María de Guadalupe; aterradora como la que vive cada animal de crianza intensiva, o hasta divertida (y falsa) si se trata de la leyenda de cómo se

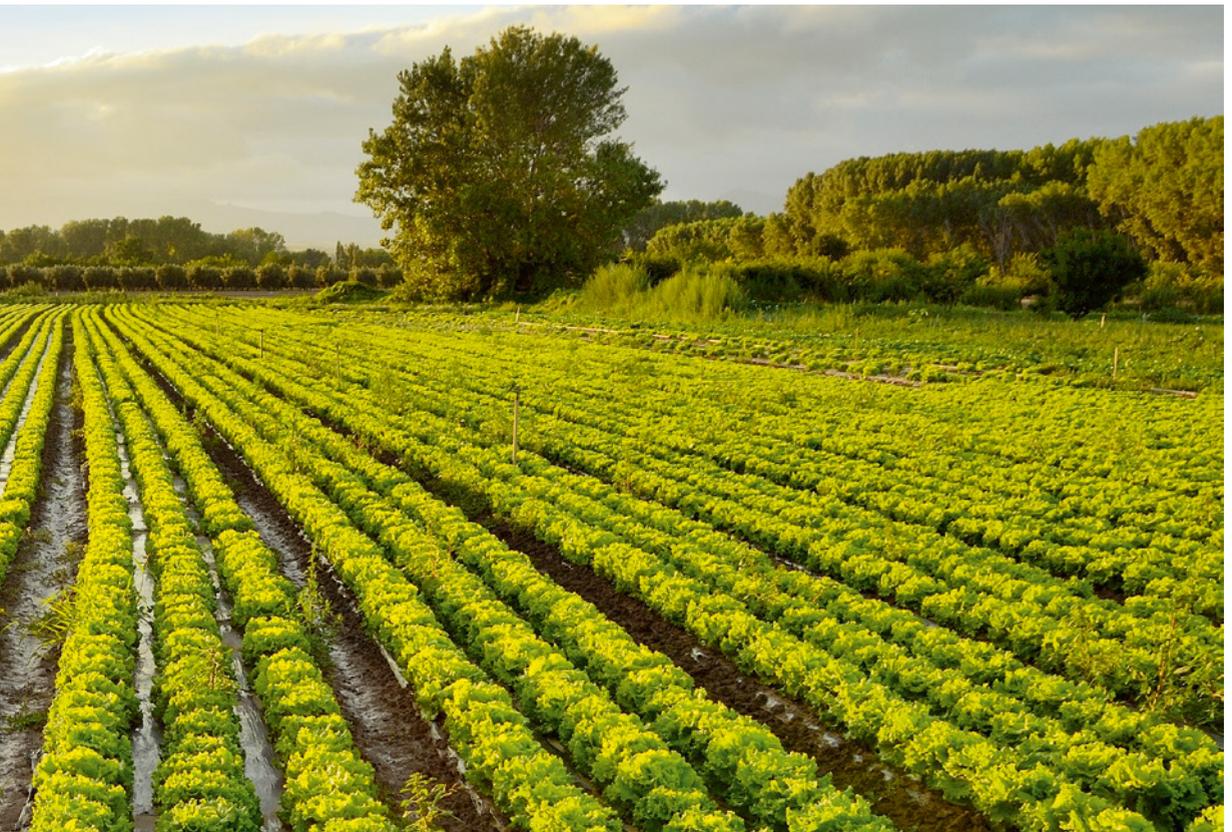
popularizó el bacalao en Bilbao. Cada alimento, pues, tiene un relato, y este se ancla en un paisaje, pues nada ha transformado tanto la superficie terrestre (aparte de algún meteorito) como nuestra necesidad de obtener alimentos. El aprovechamiento de los frutos del bosque y de los pastos dio forma a la dehesa, un ecosistema único en el que evoluciona el cerdo ibérico durante la montanera. El cultivo del arroz transformó o acabó con la mayor parte de los humedales de la costa levantina, y contribuyó a erradicar el paludismo. Cuando España ejercía el monopolio sobre la cotizada lana merina, los inmensos rebaños de ovejas de la Mesta dejaron pelados los montes de las Tierras Altas de Soria que hoy forman parte de la España vacía. Los arqueólogos llaman concheros a los depósitos de conchas, que son el resultado de las grandes cantidades de moluscos que ingirió una comunidad en el pasado, y en los castros celtas han



encontrado muchos, lo que demuestra que el gusto de los gallegos por el marisco viene de muy antiguo. La relación entre paisaje y alimento no es nueva, y la cocina de vanguardia supo reinventarla años atrás creando el concepto de los paisajes comestibles, que dieron pie a platos geniales y otros que parecían dioramas. En cualquier caso, la idea estaba clara: vale la pena reflexionar acerca del entorno donde surgen alimentos singulares o especialmente apetitosos porque quizá eso nos empuje a viajar a lugares fantásticos. La dehesa y el jamón ibérico son el ejemplo más característico, pero hay muchos más, como la relación que se establece entre la paella y la Albufera; las almadrabas y las playas de Tarifa, Zahara, Conil o Barbate; el espectáculo de los melocotoneros en flor en Cieza (Murcia) o Aitona (Lleida), o los bosques de Cataluña, Aragón o Castilla y León en otoño, cuando se llenan de buscadores de setas...

## Historia viva

En ocasiones los ecos del pasado que transmiten ciertos alimentos y su entorno no son tales, sino voces del presente porque el tiempo no parece haber transcurrido. Cuando los pastores del valle del Roncal llevan a sus ovejas a las Bardenas Reales a pasar el invierno siguen ejerciendo un derecho que obtuvieron en el siglo IX y al que nunca han renunciado; los esteros gaditanos donde se crían doradas, róbalos, lisas, corvinas o sargos responden a una técnica antiquísima vinculada a la obtención de sal, y lo mismo ocurre en los corrales de Sanlúcar, Chipiona y Rota: extensos cerramientos de piedra y grava en los que quedan atrapados peces y mariscos cuando baja la marea y cuyo origen es tan remoto que ya se consideran monumentos naturales.



Donde está más vivo ese pasado es en nuestra despensa, construida con las aportaciones de romanos, fenicios, árabes, peregrinos jacobeos, conquistadores venidos de América y cuantas gentes han circulado por España. Aun hoy sigue enriqueciéndose gracias a las culturas que se instalan en nuestras ciudades y pueblos, y así podemos disfrutar de ingredientes o elaboraciones propias de las cocinas americanas o asiáticas, hasta no hace mucho desconocidas.

## Calidad diferenciada

Tenemos, pues, la fortuna de vivir en un país con una despensa que rebosa comida, en cantidad y calidad, y donde hay muchos agricultores, ganaderas, pescaderos, queseras, etc., que ejercen su trabajo con la máxima honestidad y para quienes la excelencia no es un concepto vacío sino algo muy concreto que se expresa en el sabor y las cualidades organolépticas del producto.

Los artesanos de la alimentación son una de las patas que sostienen el turismo gastronómico, en auge pero quizá demasiado orientado a la restauración y no tanto a lo que se produce en cada localidad, región o comarca. En este sentido, los alimentos de calidad aún están lejos de la atracción que ejerce el turismo del vino. Las razones son varias: la primera es la heterogeneidad; cada alimento tiene sus condiciones de producción, y a veces son poco aptas para la promoción turística; la segunda es que el glamur del vino y la belleza de los viñedos son conceptos asimilados y compartidos, y cuesta más vender los atractivos de, por ejemplo un campo de crucíferas o un garbanzal. Por eso el oleoturismo, basado en la calidad palmaria del aceite de oliva virgen extra y la fascinante longevidad de los olivos, sí ha alcanzado niveles similares a los del enoturismo, y se visitan almazaras como se visitan bodegas.

Pese a ello, hay muchas fincas, huertos, queserías, etc., dispuestas a recibir visitantes y contarles qué hacen y cómo lo hacen, a pasear con ellos por sus tierras y a explicarles qué tiene de especial lo que cultivan, crían o elaboran.

Dado que la vida urbana nos aleja del campo y resulta más complicado conocer a los productores, hubo que crear certificaciones que avalaran la excelencia de ciertos alimentos. Así nació el amplio catálogo de denominaciones de origen e indicaciones geográficas que ampara los alimentos de calidad en toda Europa. En España tenemos registrados más de 200, y eso sin contar las menciones de calidad que cada comunidad autónoma otorga a sus productos más ilustres y una larga lista de elaboraciones locales cuyas bondades solo conocen los vecinos de la zona, lo cual añade otro aliciente al turismo gastronómico: el poder descubrir alimentos que forman parte de nuestra cultura e historia y que, no obstante, desconocíamos.

No es esta una guía exhaustiva de alimentos de calidad ni que detalle dónde encontrarlos o consumirlos, sino más bien una selección subjetiva de aquello que mejor nos representa en la mesa y del entorno donde nace, ya sea un olivar, una batea o una quesería. La belleza y la historia han sido determinantes en la elección, porque cuando el placer de comer es el argumento del viaje, el destino suele ser un paisaje inevitablemente atractivo.

Además de una breve introducción a los alimentos de calidad de cada comunidad autónoma, el libro incluye propuestas para conocer alguno en concreto o una zona de producción. En total son 30 paseos —o rutas, o como cada cual quiera llamarlos—, pero podrían ser muchos más. Los ingredientes están ahí, al alcance de la mano, solo queda preparar el viaje —o la receta— adaptándolo al gusto de cada lector.





# Andalucía



# Un mar de olivos

**El olivo ocupa en Andalucía más de 1,5 millones de hectáreas, es decir, casi la mitad de todo el suelo labrado andaluz. La mayor parte de los olivares se concentra en Jaén y Córdoba, pero es un cultivo presente en todas las provincias, al igual que la vid o el trigo, la tríada mediterránea. La agricultura andaluza ha cambiado mucho en los últimos años y lleva camino de convertirse en la despensa de España, si no lo es ya, tanto por volumen como por variedad, porque resulta que Andalucía produce más naranjas que la Comunidad Valenciana, lidera desde hace varios años la producción de trigo duro, pimiento, pepino, calabacín, sandía o fresa, exporta frutas tropicales como el mango y el aguacate, y hasta produce cacao, aunque de forma todavía experimental.**

Basta con añadir carnes y pescados autóctonos a la despensa para convencerse de que la andaluza es una de las cocinas regionales más variadas del país. Rebosa ingenio, dignidad y elegancia, y cuenta con un ingrediente que ilumina todo su recetario: el aceite de oliva virgen extra.

A la agricultura tradicional hay que sumar en las últimas décadas tres fenómenos nuevos: el desarrollo de los cultivos tropicales en Granada y Málaga (aguacates, mangos, chirimoyas...); la extensión del océano de plástico que forman los invernaderos almerienses, que abastecen a buena parte de los mercados españoles y europeos y son capaces de alumbrar exquisiteces como el tomate raf, y la producción cada vez mayor de algas, frescas o deshidratadas, que están dando lugar a nuevas recetas, saludables, sostenibles y originales gracias al impulso creativo de cocineros como el gaditano Ángel León. Frente a este espíritu innovador permanecen tradiciones que se remontan a época romana, como la cría de peces y mariscos de estero, vinculada a la producción de sal, o la captura de atunes mediante

almadrabas, aprovechando sus migraciones para desovar en el Mediterráneo.

En el capítulo de las excelencias marinas andaluzas hay que señalar los pescados y mariscos del Estrecho y de la costa onubense, que dan pie a una deliciosa retahíla de frituras, adobos, conservas (melva, caballa...), además de singulares elaboraciones como la urta a la roteña o los espetos de sardinas. Y en lo que respecta a las carnes, aparte de la caza, sobresalen el cordero segureño, criado en Almería, Granada y Jaén, y, por supuesto, el cerdo y sus derivados: paletas y jamones curados (Serón, Trevélez) o ibéricos (Jabugo, Los Pedroches), embutidos y sus cortes en fresco (presa, secreto, pluma...).

## Los mil rostros del gazpacho

De las vegas de Córdoba, Sevilla o Granada llegan las hostalizas imprescindibles para elaborar la creación más universal de la cocina andaluza: el gazpacho, estandarte de las sopas frías, donde tam-

bién militan la porra, el salmorejo o el ajoblanco. Al gazpacho clásico de tomate, pepino, pimiento, ajo, pan y aceite de oliva se ha incorporado una larga lista de variantes más o menos afortunadas, pero la fórmula tradicional sigue siendo una genialidad gastronómica y nutritiva que ya maravilló a Gregorio Marañón: «La vanidad de la mente humana venía considerando el gazpacho como una especie de refresco para pobres, más o menos grato al paladar, pero desprovisto de propiedades alimenticias. Las gentes doctas de hace unos decenios maravillábanse de que con un plato tan liviano pudieran los segadores afanarse durante tantas horas de trabajo al sol canicular. Ignoraban que el instinto popular se había adelantado en muchas centurias a los profesores de dietética y que [...] esa emulsión de aceite en agua fría, con el aditamento de vinagre y sal, pimentón, tomate mojado, pan y otros ingredientes, contiene todo lo preciso para sostener a los trabajadores entregados a las más rudas labores». Al insigne doctor se le olvida que quizá los campesinos no eligieron los ingredientes del gazpacho, sino que echaron mano de lo único que tenían para comer. En cualquier caso, la fórmula es magistral, al igual que otras alumbradas por la cocina popular, como el remojón granadino (bacalao, naranja y cebolleta), los gurullos de Almería, el ajo colorao, los andrajos jienenses y otras muchas propuestas que han ido quedando arrinconadas y que la curiosidad gastronómica se encarga de recuperar. Ello también afecta al succulento recetario andaluz de ollas, pucheros, potajes y cocidos en los que el ingrediente omnipresente es el garbanzo, que por algo Andalucía produce dos tercios de los garbanzos de toda España, y hasta tiene uno con una IGP: el garbanzo de Escacena, que se suma a los casi 70 alimentos de calidad diferenciada (DOP o IGP) y los más de 2000 que lucen el sello andaluz de Calidad Certificada.

#### Rutas:

**La Vía Verde del Aceite**  
**Frutos de la Costa Tropical**  
**Esteros y almadrabas**





# Créditos de las imágenes

© Fotografías: a1vector / Shutterstock.com, 99a. abbphoto / 123rf, 106, 109b. adamikarl / Shutterstock.com, 138a. Adrian Sediles Embi / Shutterstock.com, 47. ajcabeza / 123rf, 32. albertolpzphoto / Shutterstock.com, 67. Alex Casanovas / Shutterstock.com, 208. Alfredo Maiquez / Shutterstock.com, 162. Alotz Bellido / Shutterstock.com, 220. Alvaro German Vilela / Dreamstime.com, 198. Alvaro German Vilela / Shutterstock.com, 187. amoklv / 123rf, 201. Ana del Castillo / Shutterstock.com, 49. ancoay / 123rf, 142a. anetlanda / 123rf, 30. Anetlanda / Dreamstime.com, 207. Angel Simon / Shutterstock.com, 117. Arturo Alarcon / Shutterstock.com, 203. asturiano / 123rf, 165. barmalini / 123rf, 91ab, 214a. Barmalini / Dreamstime.com, 26. barmalini / Shutterstock.com, 112. BearFotos / Shutterstock.com, 128. Benjamin Albiach Galan / Dreamstime.com, 154. blissblue\_11 / Shutterstock.com, 55. Brebca / 123rf, 196. Burning Bright / Shutterstock.com, 86. Calamardebien / Dreamstime.com, 157. CarlosBP / Shutterstock.com, 24. Cary Bates / Shutterstock.com, 4. chandlervid85 / 123rf, 57. Daniel Santos Gallery / Shutterstock.com, 130. Dmitrii Gorshkov / Dreamstime.com, 61. Ekesan / Dreamstime.com c, 214. Ekaterina Pokrovsky / Shutterstock.com, 225. Elena Diego / Shutterstock.com, 76. Elenaphotos / Dreamstime.com, 158. Elzloy / Shutterstock.com, 211. Emimili / Shutterstock.com, 105. Enrique Pesqueira / Shutterstock.com, 182. F Photo / Dreamstime.com, 28c. fermorma / Shutterstock.com, 50. Francesc Ribes, 145. Franck Boston / Shutterstock.com, 17. Greens and Blues / Shutterstock.com, 96. Hans Geel / Shutterstock.com, 62ab. hansgeel / 123rf, 142b. IKGM / Shutterstock.com, 193. imv / Gettyimages, 180. Ingrid Balabanova / Dreamstime.com, 42. Inigo Arza Azcorra / Gettyimages, 88. J2R / Shutterstock.com, 93. jcfmorata / Shutterstock.com, 13. jcm32 / Shutterstock.com, 171. jessicahyde / 123rf, 109a. Jhon Gracia / Shutterstock.com, 160. Jjfarq / Dreamstime.com, 60. John Navajo / Shutterstock.com, 95. Jon Chica / Shutterstock.com, 15, 223. jonastorres / 123rf, 34. Jose Luis Vega Garcia / Dreamstime.com, 36. Jose Manuel Revuelta Luna / 123rf, 35. Jose Miguel Sanchez / Shutterstock.com, 114. Jose Ramiro Laguna / Shutterstock.com, 199. José Ramón Pizarro García / Dreamstime.com, 20. joserpizarro / Shutterstock.com, 168. Juan Carlos Muñoz / Shutterstock.com, 66, 99c, 100, 101. Juan Enrique del Barrio / Shutterstock.com, 124, 126. Juan Francisco Moreno GÁmez / Dreamstime.com, 37. Juan Miguel Aparicio / Shutterstock.com, 74b. Juan Moyano / Dreamstime.com, 146. juanjo39 / 123rf, 72. jultud / Shutterstock.com, 214b. kukota / 123rf, 28b. laizka / 123rf, 78. Leobrave / Shutterstock.com, 140. LFRabanedo / Shutterstock.com, 118. Lichtwolke / Shutterstock.com, 81. lowsun / 123rf, 131. LuCas21 / Shutterstock.com, 195. Luis Vilanova / Dreamstime.com, 175. lunamarina / Shutterstock.com, 113, 204. Lux Blue / Shutterstock.com, 120. malleo / 123rf, 122b. Manuel Barrena / Shutterstock.com, 11. Marc Moline BCN / Shutterstock.com, 212. Maria Jamardo Rial / Dreamstime.com, 53. Mariontxa / Shutterstock.com, 191. Marques / Shutterstock.com, 121b. martin SC photo / Shutterstock.com, 139. Martinez Studio / Shutterstock.com, 153. Mediterranean / Gettyimages, 176. Megapixeles.es / Shutterstock.com, 173. Migge G.P / Shutterstock.com, 71. Miguel Angel Foto / Shutterstock.com, 190. MikeDotta / Shutterstock.com, 135. Mikel Martinez De Osaba / Dreamstime.com, 217. mimadeo / 123rf, 222. mmerinom / Shutterstock.com, 167. Msphotographic / Dreamstime.com, 28a. Munimara / Shutterstock.com, 63. neme\_jimenez / Shutterstock.com, 74a. nito500 / 123rf, 143ab. Noradoa / Shutterstock.com, 123. Olga García, solapa (foto autor). Pablesku / Shutterstock.com, 156, 163. pacoayala / 123rf, 22. Pathastings / Dreamstime.com, 19. peopleimages12 / 123rf, 31. Pepin\_Pedros / Shutterstock.com, 110. peresanz / Shutterstock.com, 133. Photobac / Dreamstime.com, 148. plazas i subiros / Shutterstock.com, 109c. Pumbastyle / Shutterstock.com, 179. Pumbitasway / Dreamstime.com, 159. pumbitaurelio / 123rf, 58. Quintanilla / Shutterstock.com, 127b. Ramon L. Farinos / Shutterstock.com, 136. rsimona / Shutterstock.com, 226. rudiernst / 123rf, 23. Rudmer Zwerver / Dreamstime.com, 41. Salva G C / Shutterstock.com, 151. Salvacubells / Dreamstime.com, 45. Salvador Aznar / Shutterstock.com, 84, 87, 90a. Santimartinez / Shutterstock.com, 206. Sarah2 / Shutterstock.com, 138b. scorpionka / 123rf, 69. Scrowson1 / Shutterstock.com, 90b. SeluGallego / Shutterstock.com, 170. sergeybogachuk / 123rf, 52. Sergio Rojo / Shutterstock.com, 99b. siaath / 123rf, 122a. Sirbouman / Shutterstock.com, 178. Sopotnicki / Shutterstock.com, 83. soyrojano / 123rf, 46. StockPhotoAstur / Gettyimages, 185. StockPhotoAstur / Shutterstock.com, 102. Sun Shock / Shutterstock.com, 39. Svetlana Day / Dreamstime.com, 219. Svetlana Zhukova / Shutterstock.com, 183. Tatiana Silva / Dreamstime.com, 127a. timwege / 123rf, 44. Tom4u / Shutterstock.com, 46. tommeaker / 123rf, 121a. tonobalaguer / 123rf, 79. Valenty75 / Dreamstime.com, 28d. vkara / 123rf, 25. yelenayemchuk / 123rf, 188. Zharate / Dreamstime.com, 64.

