



CENTRO  
DE COMPETENCIAS  
**TECMILENIO**



# Cocina mediterránea – Cocina árabe –

Principios básicos  
de la cocina árabe

Tema 31







## Respirando Emociones Positivas

Te invito a realizar la siguiente actividad de bienestar-mindfulness antes de comenzar a revisar el tema.

<https://youtu.be/PALuphA1XqI>



La comida árabe tiene origen en los países que conforman el Medio Oriente; estos países son denominados como árabes.

- Serás capaz de ejecutar recetas de cocina árabe respetando las cuestiones culturales y religiosas de cada país.
- Podrás diseñar nuevas recetas inspiradas en esta cocina, ya que sabrás utilizar de una manera óptima los ingredientes, técnicas y utensilios básicos de esta cocina, lo cual te permitirá tener un mejor aprovechamiento de los insumos que se emplean en las recetas.



## Entre tajines y kebabs

Situación geográfica

Antecedentes históricos

Principales regiones



## Entre tajines y kebabs

Cocina árabe: Medio Oriente -> sur de Asia, norte de África y mínima parte de Europa.



Países más representativos: Egipto, Marruecos, Turquía, Emiratos Árabes, Arabia Saudita, Irán, Irak, Siria, Líbano, Libia, Jordania e Israel.

Falta de agua dentro de estos países: es lo que ha orillado a importar la mayoría de los alimentos que consumen.

Han sido capaces de apoyarse totalmente de la tecnología para crear métodos de riego novedosos.

Países más ricos del mundo.



## Situación geográfica

### Medio Oriente

- Marruecos, Libia, Egipto, Arabia Saudita, Emiratos Árabes Unidos
- Irak, Irán, Israel, Jordania, Kuwait, Líbano, Omán, Qatar, Siria, Sudán, Yemen, Palestina y Turquía Medio Oriente

### Países árabes

- Continente asiático y África del Norte

## Antecedentes históricos

- La historia de la gastronomía árabe inicia por el año 7 000 a. C.
- La cocina española fue fuertemente influenciada por la cocina árabe en el siglo VIII.
- Con el sedentarismo, los árabes comienzan a consumir cordero, aves, trigo, leguminosas.
- Nace la famosa ruta de las especias.
- Con las rutas comerciales y el intercambio de ingredientes y tradiciones.







## Responde y comparte:

- ¿En qué radica la grandeza de estos pueblos y que a pesar de sus carencias han destacado como una de las cocinas más representativas del mundo?
- ¿Cuáles son los principales países que conforman la región de Medio Oriente?
- ¿Cuáles han sido las aportaciones gastronómicas de estos países al mundo?

La zona de Medio Oriente es un conjunto de países con una gran riqueza de historia y cultura. Han sido afectados por una gran cantidad de conflictos armados a través del tiempo, pero hay otras cuestiones que también los hacen sobresalir del resto del mundo, ya que han sabido adaptar su cocina y sacar provecho de la escasez de alimento que existe en esa zona.





- Hebbeb Salloum. (2010). *The arabian nights cookbook*. Estados Unidos: Tuttle.
- Roden, C. (2008) *The New Book of Middle Eastern Food*. Estados Unidos: Penguin.

# Cocina mediterránea – Cocina árabe –

Técnicas, ingredientes  
y utensilios

Tema 32





Dentro de la cocina árabe es de gran importancia el uso de las especias, ya que estas son las que dan el toque final a los platillos de esta cocina. Actualmente, aunque las especias ya no se utilizan como moneda, su valor sigue siendo igual de alto dentro de cualquier cocina del mundo, pero sobre todo dentro de la cocina árabe por la mezcla tan amplia que se puede apreciar en sus platillos.





## Las especias

- Elemento fundamental en la cocina árabe.
- Se creó la ruta de las especias en donde se traían y llevaban especias entre Asia, África y Europa.
- Especias representativas de la cocina árabe: canela, cúrcuma, cardamomo, clavo, azafrán sumac, pimienta, jengibre, nuez, anís, entre otros.
- Condimento: menta, cilantro, perejil, tomillo, mejorana, eneldo, hinojo, tahini, harissa, entre otros.
- Ras el hanout es una mezcla de especias y hierbas. Mezcla de la casa.





## Ingredientes

- **Frutos secos:** chabacanos, dátiles, almendras, pistaches, piñones, nueces, ciruelas, pasas de corintio, por mencionar algunos.
- **Proteínas:** cordero, cabra, aves, principalmente el pollo, eran las únicas carnes que se podían consumir. Actualmente se están volviendo populares la res y ternera.
- **Vegetales:** berenjenas, cebollas, granadas, pimientos, pepino, tomate.
- **Frutas:** dátiles, olivos, higos, naranjas, melones, duraznos, almendras y uvas.



## Utensilios

- **Tajine:** Se cocinan guisos de cocciones por tiempos prolongados.
- **Majmar:** Se coloca carbón para la cocción de los alimentos.
- **Rakwah:** Preparación de café.
- **Seekh:** Tiene la función de mantener unida la carne de brochetas.
- **Couscoussier:** Se cocinan las proteínas.
- **Olla de barro:** El barro es un material muy utilizado en la cocina árabe.
- **Cezve:** Utilizada para la preparación del café turco.
- **Dallah al-baraka:** Es una cafetera de metal para preparar café turco.
- **Mortero y pistilo:** Se utilizan para el molido de hierbas, especias y otros ingredientes.







## Analiza y comparte:

- ¿Cuál es la importancia de las especias dentro de la cocina árabe?
- ¿Cuáles son los ingredientes típicos y utensilios utilizados dentro de la cocina árabe?

Dentro de los ingredientes principales de la cocina árabe destaca el uso de las especias en sus recetas, y es de llamar la atención cómo con estas se puede cambiar por completo el sabor de algunos platillos típicos, es algo completamente característico de la región.



- Hebbeb Salloum. (2010). *The arabian nights cookbook*. Estados Unidos: Tuttle.
- Roden, C. (2008) *The New Book of Middle Eastern Food*. Estados Unidos: Penguin.



# Cocina mediterránea – Cocina árabe –

Costumbres y tradiciones

Tema 33



Parte importante del comercio de estos países se dio en un principio en los bazares, que son lugares cerrados en donde los locales que se encuentran dentro ofrecen una gran variedad de productos a muy buenos precios. En estos lugares se podía conseguir desde alimentos frescos hasta joyas valiosas.





## Los mercados

Los mercados, mejor conocidos como bazares, son grandes establecimientos, algunos al aire libre y la gran mayoría techados:

- Se encuentra una gran cantidad de vendedores ambulantes ofreciendo una amplia variedad de productos.
- Destacan las especias, artesanías, joyas, ropa, antigüedades, muebles, dulces, frutos secos, entre otros.

El bazar más grande e importante de Medio Oriente es sin duda el gran bazar de Estambul, cuya construcción abarca más de 60 calles.





## El mezze

- Ritual heredado por todos los países árabes.
- Surgió hace algunos siglos, cuando los hombres llegaban a su casa después de trabajar para convivir con la familia y amigos.
- Los platillos que se encuentran en el mezze pueden ser fríos, salados e incluso dulces.
- El mezze se ha convertido, en algunos lugares, en un plato de entrada antes de los platos principales de una comida.





## Analiza y comparte:

- ¿Cuáles son los principales productos que ofrecen los bazares?
- ¿Qué variedad de platillos conforman el mezze?
- ¿Cómo surge el origen del mezze?



La comida siempre está presente en cuestiones de la dinámica social y familiar, a través de ella podemos conocer más sobre un país y entender cómo está conformada su población. Uno de los lugares que ejemplifica la dinámica de la sociedad son los mercados. Es en estos lugares donde la gente no solo se reúne a comprar sus insumos, sino a socializar, intercambiar recetas, ideas, conocimientos e incluso productos.





- Hebbeb Salloum. (2010). *The arabian nights cookbook*. Estados Unidos: Tuttle.
- Roden, C. (2008) *The New Book of Middle Eastern Food*. Estados Unidos: Penguin.

# Cocina mediterránea – Cocina árabe –

La religión en  
Medio Oriente

Tema 34





Cuando se habla de Medio Oriente es inevitable no vincularlo con alguna religión. Es bien sabido que esa región está sufriendo un gran conflicto principalmente religioso y político, que está afectando a una gran parte de la población.

Dentro del territorio que abarcan los países árabes se albergan varias religiones, las que tienen más fieles son:

- Musulmanes
- Judíos
- Cristianos





## Musulmán

- La religión que profesan los musulmanes es el **islam**.
- Se rigen por el libro sagrado del **Corán** y su deidad es **Alá**.
- Una de sus principales características es el ayuno.
- Los alimentos permitidos se conocen como **Halal**, entre los que se encuentran: cordero, camello, cabra, buey, algunas aves y pescados.
- **Haram** se denominan a los alimentos que están prohibidos en la alimentación musulmana.

## Judío

- La religión judía está basada en el antiguo testamento, a este fragmento se le conoce como la **Torah**.
- Poseen reglas muy estrictas para su alimentación.
- A los alimentos puros se les denomina **Kosher**, dentro de estos se encuentran: vaca, oveja, cabra, pescado con aletas y escamas.
- Uno de los principales puntos de este tipo de alimentación es que no se pueden mezclar alimentos de origen cárnico con alimentos lácteos.

## Cristiano

- El cristianismo fue fundado en la región de Medio Oriente.
- El ayuno forma parte de algunas de sus festividades.
- Algunos alimentos como las carnes rojas son prohibidos pero sólo en ciertas fechas del año como la cuaresma y la semana mayor.
- El cristianismo católico es la variante que menos prohibiciones alimentarias tiene, comparadas con el resto de las religiones.

# Explicación

## Principales fiestas

1

El Sabbath

2

Rosh Hashanah

3

Ramadán

4

Cuaresma





# Explicación

## Platillos religiosos

- Kunafa
- Fattoush
- Hummus
- Baba ghanouj
- Masgouf
- Lugaimat





## Analiza y comparte:

- ¿Cuáles son los principales fundamentos de estas religiones con respecto a la comida?
- ¿Por qué es tan importante el tema de la religión en estos países y de qué manera ha afectado a que se originen los conflictos armados que aquejan a esta región?



La religión juega un papel muy importante dentro de la alimentación de la población árabe. Las religiones que ahí se profesan siguen distintas reglas sobre la comida que deben de consumir y cómo deben de prepararla.



- Hebbeb Salloum. (2010). *The arabian nights cookbook*. Estados Unidos: Tuttle.
- Roden, C. (2008) *The New Book of Middle Eastern Food*. Estados Unidos: Penguin.



# Cocina mediterránea – Cocina árabe –

Líbano

Tema 35



La cocina de Líbano es probablemente una de las más representativas de todo el Medio Oriente, ya que es variada en cuanto a los ingredientes que utiliza y está fuertemente influenciada por las costumbres musulmanas. Dentro de los platillos más representativos se encuentra el hummus, baba ganoush, tabule, kibbeh, jocoque, falafel y bulgur.





## Antecedentes históricos

- Líbano es un pequeño país árabe ubicado a las orillas del mar Mediterráneo entre Israel y Siria.
- La ubicación geográfica es punto clave para el desarrollo de este país.
- Fue paso obligado para las rutas comerciales antiguas.
- Líbano posee un clima cálido y húmedo, favorece el cultivo de algunos productos.





## Ingredientes principales

- **Berenjenas:** Se ofrecen como guarnición, se pueden servir asadas, salteadas, rostizadas o braseadas.
- **Bulgur:** Una variedad de trigo quebrado que se utiliza para preparar platillos como el tabouleh.
- **Aceite de olivo:** Utilizado para la preparación de platillos de la cocina libanesa.
- **Garbanzo:** Una leguminosa muy utilizada en los países árabes, sobre todo para la preparación del hummus.





## Platillos representativos

- **Falafel:** Son una especie de albóndigas ovaladas, hechas de una pasta de garbanzos y frijoles de java.
- **Hummus:** Es el platillo árabe por excelencia, está hecho a base de una pasta de garbanzo, tahini, jugo de limón, sal y especias.
- **Kibbeh:** Es una albóndiga similar al falafel, pero su base es el bulgur y el cordero.
- **Tabbouleh:** Es una ensalada fresca cuyo ingrediente principal puede ser el bulgur o el couscous.





## Comenta y comparte:

- ¿Cómo es que Líbano, siendo un país tan pequeño, posee tantos elementos valiosos que son apreciados a nivel mundial?
- ¿Cuáles son los ingredientes más comunes de la cocina libanesa?



Cuando se habla de cocina árabe, los principales platillos que surgen como ejemplo son de origen libanés.

La cultura gastronómica de Líbano es muy vasta y es el resultado de la mezcla de culturas que existe en la zona, por esa razón la mayoría de los platillos de la cocina libanesa están influenciados por costumbres e ingredientes del resto de los países árabes.



- Hebbeb Salloum. (2010). *The arabian nights cookbook*. Estados Unidos: Tuttle.
- Roden, C. (2008) *The New Book of Middle Eastern Food*. Estados Unidos: Penguin.