



CENTRO
DE COMPETENCIAS
TECMILENIO



Cocina mediterránea – Cocina árabe –

Marruecos

Tema 36





Mindfulness con el Cuerpo

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

<https://youtu.be/r-ctqMZnCd8>



Marruecos es uno de los países árabes que se encuentran al norte del continente africano, pertenece a la región de Medio Oriente y también forma parte de la región del Mediterráneo.

La cocina de Marruecos es considerada como una de las más ricas y refinadas del mundo; esto se debe a la gran cantidad de ingredientes que se pueden apreciar en sus diversos platillos.



Tajine

- Utensilio típico de la cocina marroquí y platillo principal de este país.
- Este utensilio sirve para cocinar el platillo también denominado como tajine.
- Los tajines son un platillo fuerte y se deben de consumir directo del utensilio, acompañado con pan árabe.
- En la mayoría de los países árabes no se utilizan cubiertos para consumir los alimentos.
- Actualmente en Marruecos se ha producido una oleada de utilizar ollas a presión para cocinar tajines.



Ras el hanout

- El ras el hanout es la mezcla de especias por excelencia de Marruecos.
- La mezcla del ras el hanout puede contener hasta 100 especias dentro de su mezcla.
- Ras el hanout se puede traducir como “lo mejor del molino”, se genera en cada expendio de de especias en donde cada tendero le da su toque personal y la hace única.
- Cada molinero tiene su propia receta.



Ras el hanout

Pasos:

1. No debe sobresalir un ingrediente más que otro.
2. La mezcla final debe ser armónica.
3. Se pueden tener distintas combinaciones de ingredientes.
4. No moler ingredientes en cantidades grandes.
5. Deberá guardarse la mezcla en envase hermético.



Platos principales

Proteínas

- Pollo
- Cordero
- Pescado
- Carne de camello (solo en algunas regiones)
- Lentejas
- Frijoles
- Habas
- Garbanzo
- Trigo, entre otros

Frutos

- **Frutos secos:**
 - Dátiles
 - Almendras
 - Nueces
- **Frutas frescas:**
 - Melón
 - Cítricos
 - Duraznos
 - Ciruelas
 - Manzanas

Cristiano

- **Couscous**, que es un grano hecho a base de sémola de trigo.
- **Tajine**, es un estofado que puede ser de proteínas más vegetales que se cocina en el utensilio que lleva el mismo nombre.
- **Pastilla o bastilla** que es una especie de pay hecho a base de pasta phillo.



Preguntas detonadoras o de reflexión:

- ¿Cuáles son los ingredientes que conforman el ras el hanout?
- ¿Cuáles son las características de los principales platillos de Marruecos?

Cierre

Marruecos es sin duda un país con una gran riqueza que se refleja en su vasta y refinada gastronomía.

El uso del tajine para preparar el platillo que lleva el mismo nombre ofrece una excelente cocción de los alimentos, sin lastimar el producto que los contiene, por lo que los ingredientes conservan sus características originales y mantienen no solo su sabor, sino también sus propiedades nutrimentales.

Sin duda, el apego y el esfuerzo por mantener vivas sus tradiciones es lo que ha hecho que Marruecos haya preservado las recetas que forman parte de su inigualable gastronomía de manera tan excepcional.



- Roden, C. (2008) *The New Book of Middle Eastern Food*. Estados Unidos: Penguin.
- Prandoni, A. (2014). *Honey & Co: Food from the Middle East*. Londres: Salt yard books. ISBN: 978-1444754674

Cocina mediterránea – Cocina árabe –

Egipto

Tema 37



¿Sabías que la cerveza se originó en Egipto?

Esta bebida tan popular en todo el mundo tuvo su origen en Egipto y su producción estaba a cargo de las mujeres, ya que la producción de esta bebida era realizada después de la producción del pan, del cual Egipto también es pionero.



Historia

Egipto se encuentra localizado al norte de África, pertenece a la zona del Mediterráneo.

La cultura egipcia es considerada como una de las más antiguas.

La alimentación tiene varios significados, tanto sociales como religiosos.

Existen dos alimentos fundamentales dentro de su cultura: el pan y la cerveza.

Los egipcios fueron los primeros en utilizar la fermentación como proceso para producir alimentos.



La cerveza



- Primera cultura de la que se tiene registro en la que se comenzaron a hacer productos fermentados a partir del trigo y cebada.
- Se elabora cerveza desde el año 5500 a. C.



- En la elaboración de la cerveza se utilizaba la cebada y el trigo, hierbas aromáticas y especias, y para su fermentación se utilizaba miel y el azúcar de los higos.



- La cerveza era consumo universal.
- La elaboración de la cerveza era una actividad destinada para las mujeres.



Preguntas detonadoras o de reflexión:

- ¿Cuáles son los orígenes de la cerveza?
- ¿Existe alguna influencia de la cocina egipcia en el resto de las cocinas del mundo?

La cultura egipcia es una de las más antiguas y más importantes del mundo, por el legado histórico que ha aportado al resto de las culturas del mundo. Algunos de los platillos que se destacan de la cocina egipcia son el pan, la cerveza y las habas, que son consideradas el vegetal más importante de Egipto.



- Roden, C. (2008) *The New Book of Middle Eastern Food*. Estados Unidos: Penguin.
- Prandoni, A. (2014). *Honey & Co: Food from the Middle East*. Londres: Salt yard books. ISBN: 978-1444754674

Cocina mediterránea – Cocina árabe –

Israel

Tema 38



Israel se encuentra localizado en el continente asiático entre Egipto y Líbano, en la región denominada como Medio Oriente. Por su ubicación geográfica, pertenece tanto a los denominados países árabes como a la zona principalmente europea del Mediterráneo.

La mayoría de la cocina que describe el kashrut está denominada como kosher, que es una denominación que se le da a la comida judía, la cual debe de estar realizada bajo ciertos estándares para que pueda ser apta para su consumo.



Historia

- Tierra de la leche y miel
- Gente hospitalaria
- La cocina de Israel tiene una tradición de aproximadamente 3,000 años
- Alimentación básica
- Respetar las tradiciones es fundamental



Ingredientes

- Olivos
- Higos
- Dátiles
- Granadas
- Trigo
- Cebada
- Uvas



Platos principales

Hummus

El hummus es un platillo típico de Israel y de todo Medio Oriente.



Platos principales

Cerdo ibérico



Ensalada de pan pita y granada.
Esta ensalada se hace principalmente con las sobras de otras comidas y se aprovechan las partes del pan pita quebrado.

Corcho





Reflexiona y comparte:

- ¿Cuáles son los siete ingredientes fundamentales de la cocina de Israel?
- ¿Por qué se considera el país de la leche y miel?

Israel posee una de las gastronomías más antiguas del mundo, las cuales han venido preservando de familia en familia a lo largo de 3,000 años.

La cocina de Israel ha venido cambiando con el paso de los años, debido a las influencias de otras culturas, sin embargo, ha sabido conservar de manera magistral las recetas que se han vuelto parte de las tradiciones de dicho país.



- Roden, C. (2008) *The New Book of Middle Eastern Food*. Estados Unidos: Penguin.
- Prandoni, A. (2014). *Honey & Co: Food from the Middle East*. Londres: Salt yard books. ISBN: 978-1444754674

Cocina mediterránea – Cocina árabe –

Turquía

Tema 39



Por la ubicación geográfica, Turquía se encuentra entre dos continentes: Europa y Asia. Y está rodeado por tres mares: Mediterráneo, Negro y Egeo. Antes de la Primera Guerra Mundial, era conocido como el imperio Otomano, posteriormente fue nombrado como Turquía.

La cocina turca surge en los palacios, hecha por los cocineros especialmente para el sultán, y posteriormente puesta al alcance del pueblo.



Historia

- Conjunción de la cocina asiática central, Medio Oriente, mediterránea o Balcanes
- Aporte: uso de lácteos
- Diversidad en la cocina
- Variedad de olivos
- Tradiciones vigentes



Productos principales

Düğün çorbası



Sopa de boda turca

Balık Pilaki



Pescado con vegetales

Kuzu Pilav



Lamb pilaf



Reflexiona y comparte:

- ¿Cuáles son los platillos representativos de la cocina turca?
- ¿Cuáles serán los elementos que hacen que la cultura gastronómica turca se mantenga tan vigente a pesar de los años y de los conflictos armados que se suscitan en esta región?

La cocina de Turquía es una de las más importantes del mundo, debido a su riqueza en cuanto a la mezcla de ingredientes que emplea y a la proyección mundial que ha tenido.

Cuando se habla de cocina árabe a nivel mundial, sin duda la mayoría de los platillos representativos serán de origen turco.

Turquía, al estar entre dos continentes, está completamente influido por las costumbres de ambos y eso hace que su cocina sea aún más compleja en cuanto a sus sabores y modos de prepararla.



- Roden, C. (2008) *The New Book of Middle Eastern Food*. Estados Unidos: Penguin.
- Prandoni, A. (2014). *Honey & Co: Food from the Middle East*. Londres: Salt yard books. ISBN: 978-1444754674

Cocina mediterránea – Cocina árabe –

Medio Oriente

Tema 40





Los países árabes que se encuentran situados en el sur de Asia tienen bastantes cosas en común, por ejemplo, son países que se encuentran en una zona de conflicto bélico que se ha mantenido por décadas; son países pobres en su mayoría, debido a los constantes ataques que han sufrido a través de la historia.

Medio Oriente

- Comida basada en ingredientes locales
- Algunas de las recetas pueden encontrarse en varios países
- Se rigen bajo las normas del islam
- Gastronomía emblemática
- Tradiciones



Pakistán

- Ubicado en el sur del continente asiático
- Su cocina es una mezcla de cocina árabe, india y china
- Cocina de alta tradición
- Principal ingrediente: lentejas
- Principal exportador de arroz basmati

Recetas típicas

- Biryani
- Pollo karahi
- Pollo tandoori



Irán

- Situada en la parte sur del continente asiático
- Su cocina forma parte esencial dentro de su cultura
- La cocina iraní se caracteriza por ser una comida rica en especias y ligeramente picante
- País hospitalario
- Alimentación fundada bajo las reglas del islam



Ingredientes

- Berenjenas
- Jitomate
- Jengibre
- Cúrcuma
- Pimienta
- Pimienta cayena
- Arroz
- Trigo
- Cebada
- Calabaza
- Damascos
- Dátiles
- Naranjas
- Coco

Arabia Saudita

- Situado al sur de Asia, entre el Mar Rojo y el Golfo Pérsico
- País regido por el islam: país más estricto
- Alimentación fundamentada bajo lo que se estipula en el Corán
- Su cocina está altamente influenciada por la cocina de Egipto e Israel
- Es uno de los países que más consumen pollo

Ingredientes

- Yogur
- Pollo
- Trigo
- Habas
- Arroz
- Berenjenas
- Limones
- Almendras
- Nueces
- Miel
- Calabaza
- Café





Reflexiona y comparte:

- ¿Cuáles son los principales ingredientes de la cocina de Arabia Saudita e Irán?
- ¿Qué similitudes tienen los países del Oriente Mediterráneo cultural y gastronómicamente?

Los países árabes, situados en la zona sur de Asia, se caracterizan por ser altamente influenciados por cocinas como la india y la china, debido a su cercanía.

Su cocina se caracteriza por el alto consumo de curries, muy similares a los de la cocina india. Su alimentación está basada en el Corán, ya que la mayoría de sus habitantes son musulmanes.



- Roden, C. (2008) *The New Book of Middle Eastern Food*. Estados Unidos: Penguin.
- Prandoni, A. (2014). *Honey & Co: Food from the Middle East*. Londres: Salt yard books. ISBN: 978-1444754674