



CENTRO  
DE COMPETENCIAS  
**TECMILENIO**



# Cocina mediterránea – Cocina árabe –

El Ramadán

Tema 41





## Mindfulness con Gritud

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

<https://youtu.be/aSfjmeM65As>



El tema de la religión es de vital importancia dentro de la sociedad de Medio Oriente. Una de las religiones que más relevancia tiene dentro de esta región es sin duda el islam.

El Ramadán es una de las fiestas más importantes dentro del islam; se celebra durante el noveno mes del calendario musulmán. El festejo dura todo el mes y uno de sus principales puntos es el ayuno diario que se debe hacer durante la presencia de la luz solar.



## Historia

1

Ramadán se refiere al noveno mes del calendario

2

Se debe de realizar un ayuno desde que sale el Sol hasta el anochecer

3

Durante este tiempo no se podrá consumir ningún tipo de alimento o bebida

4

Disciplina y abstinencia



## Ayuno

1

Ayuno: falta de alimento por un tiempo prolongado.

2

Se hace durante el noveno mes del calendario musulmán, como reflexión sobre las comodidades que Alá ha permitido.

3

El ayuno no es solo fisiológicamente, sino también es a nivel moral.



## Platillos típicos

La comida que se realiza al romper el ayuno se conoce como IFTAR, y puede estar compuesta por algunos de los siguientes alimentos o platillos.

- 1 Dátiles / Pistaches
- 2 Nueces / Frutos secos
- 3 Frutas y vegetales frescos
- 4 Yogur
- 5 Café / Té





## Reflexiona y comparte:

- ¿Qué pasaría si alguien no pudiera cumplir con el ayuno como lo manda Dios?
- ¿Por qué es importante dar gracias y reflexionar por las posesiones y privilegios a los que se tiene acceso durante el resto del año?



Uno de los principales puntos del islam es el agradecer lo que se tiene y apoyar al que no tiene, y esto se ve reflejado durante el mes del Ramadán, en donde los musulmanes son privados de algo tan básico como la alimentación durante un periodo prolongado para que de esta manera puedan valorar el alimento al que se tiene acceso diariamente de manera natural.

El ayuno permite que los musulmanes entren en un estado de reflexión y agradecimiento por todas las cosas a las que tienen acceso y genera empatía con la gente que no cuenta con la misma suerte el resto del año.



- 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 –

Bebidas

Tema 42





Una de las bebidas que tuvo su origen en esta región fue la cerveza.



Los tés que se adoptaron por influencia inglesa también son muy comunes en esta zona y se acostumbran a tomar a cualquier hora del día.



El café turco, el cual no solo se toma en Turquía, sino en todo el territorio árabe.

## El café



- La palabra café es derivada del árabe qahwah, que significa café, bebida árabe extraída de alguna planta.
- El árbol de café tiene su origen en el territorio en Etiopía, al norte de África.
- Existen dos principales variedades: la robusta y arábica.
- Para los árabes el café significa un saludo y una despedida.

## Bebidas alcohólicas

- Dentro de la cultura árabe existen bebidas alcohólicas representativas de esta región.
- El ARAQ, es un licor muy similar al anís. Es un licor fuerte, se rebaja con un poco de agua.
- Otra de las bebidas más importantes es el raqui, que es originario de Turquía.
- Algunos musulmanes sí permiten el consumo de bebidas alcohólicas.
- Dentro de las que más consumen son el vino, Raqui, Araq y el mahi.



## Otras bebidas

- Al Shay. Se prepara de la siguiente manera: té verde, varas de canela, rebanadas de limón, anís y nuez picada.
- Té de menta de Marruecos. Es una infusión de té verde con menta que se sirve previamente endulzado.
- Zhourat. Infusiones frías o calientes. Se pueden hacer de frutas, frutas secas, raíces, hierbas, especias, semillas y flores.
- Té de Jengibre. Es una infusión que se hace con la raíz de jengibre fresco.





## Reflexiona y comparte:

- ¿Cuáles son las bebidas alcohólicas emblemáticas de Medio Oriente?
- Tipos de café consumidos en Medio Oriente.



Las bebidas en Medio Oriente son parte fundamental de su historia gastronómica; existe una gran cantidad de bebidas frías o calientes para cada ocasión. Hay bebidas elaboradas a base de yogur que son utilizadas para combatir el calor, ya que por los ingredientes que contienen son muy refrescantes y ayudan a combatir el calor tan intenso que se vive en estas regiones.



- 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 –

Kosher

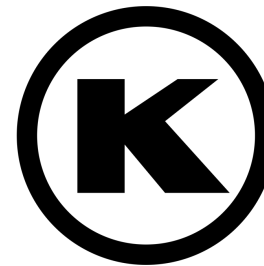
Tema 43



Actualmente se está dando un fenómeno a nivel mundial sobre poner más atención al origen de los alimentos que consumimos, cada vez suenan con mayor frecuencia conceptos como orgánico, vegano, vegetariano, artesanal y kosher.

Kosher es un término muy común dentro de la religión judía, que se utiliza para conocer los alimentos que son aptos para el consumo de la comunidad judía.

Cuando un producto es kosher solo está garantizando que es un producto puro y que es apto para su consumo, no solo de los judíos, sino de toda la población en general.



No mezcla alimentos lácteos  
con cárnicos

Kashrut significa apto  
o adecuado

Clasificación: carne,  
lácteos, parvé

Garantiza que los alimentos  
cuentan con calidad e higiene  
para su consumo

Ninguna empresa puede  
vender productos kosher si  
estos no se han elaborado bajo  
supervisión.

Busca un balance entre  
lo físico y lo mental



## Carnes

- Carne: alimentos de origen animal
- Para que una carne sea considerada como kosher tiene que cumplir con algunos requisitos
- Hay animales prohibidos para la clasificación kosher
- Para las aves, deben ser domésticas
- La sangre y vísceras quedan prohibidas



## Lácteos

1 Productos derivados de la leche: quesos, yogur, crema, mantequilla, etc.

2 Para ser kosher, la leche deberá provenir de un animal kosher.

3 En los lácteos también se debe tener supervisión.

4 Se consideran lácteos: panes, pasteles, bocadillos, salsas, sopas.



## Parvé

Se le denomina parvé a los alimentos neutros, es decir, que no pertenecen al grupo de la leche ni de la carne.

Dentro de esta clasificación se encuentran los siguientes alimentos:

- Frutas
- Verduras
- Semillas
- Cereales
- Huevos
- Bebidas
- Golosinas
- Postres







## Explica:

- ¿Cuáles son las especificaciones para los productos de carne, leche y parvé?
- ¿Cómo saber cuando un producto es kosher?
- ¿Quién decide que un alimento lo sea o no?
- ¿Para quiénes están dirigidos los productos kosher?
- ¿Existen reglas para manipular dichos alimentos?

Si bien los alimentos kosher son relacionados con la religión judía, no están limitados para el consumo de esta comunidad, cualquier persona puede consumirlos si así lo desea, ya que al hacerlo se tiene la certeza de que está consumiendo producto de gran calidad.

Los productos parvé son los alimentos conocidos como neutros, los cuales pueden ser mezclados tanto con lácteos como con carne. Entre el consumo de carnes y lácteos se tendrá que esperar un lapso de seis horas para poder consumir lácteos.



- 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 –

Lácteos

Tema 44



En la región de Medio Oriente, la leche y sus derivados han formado parte importante de la alimentación de estos países. Una de las razones ha sido la gran variedad de animales de los cuales obtenían su leche para su consumo y desarrollo de otros productos.



## Los lácteos en la cocina árabe

- **Leche:** alimento de valor nutrimental  
Innumerables propiedades benéficas para la salud
- **Israel:** tierra de la leche y la miel, por alto consumo
- **Quesos:** Gibbneh Beda, Baladi, Chenklich, jameed
- **Lácteo importante:** mantequilla



## Productos lácteos fermentados

- Yogur
- El kéfir
- El laban
- Lassi
- El ayran
- Fermentación láctica





## Explica:

- ¿Cuáles son los principales quesos consumidos en los países de Medio Oriente?
- ¿Cuáles son las bebidas lácteas fermentadas consumidas en Medio Oriente?
- ¿Cómo ha sido el cambio del consumo de productos lácteos hasta la actualidad en tu alrededor?



El consumo de lácteos se hizo muy popular en Medio Oriente desde la antigüedad. Las leches más consumidas provienen de animales como vacas, cabras, ovejas, camellas y búfalas.

De tal manera, los lácteos juegan un papel muy importante en la alimentación por su rico sabor, la versatilidad que presentan para ser combinados con distintos grupos de alimentos, por el gran beneficio a nivel salud que aportan al organismo y por ser un alimento accesible y de gran valor nutrimental.



- 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 –

Repostería árabe

Tema 45



Uno de los ingredientes más populares y representativos de Medio Oriente son los frutos secos y la miel, lo que hace que por su dulce sabor sean empleados en infinidad de postres y dulces típicos de esta región. Productos como la mantequilla, miel, dátiles, uvas pasas, nueces, pistaches, almendras, yogur, quesos, azúcar y especias como la canela, clavo, pimientas, anís estrella entre otros, son los ingredientes que predominan en los postres típicos de esta región.



## Frutos secos

Los frutos secos son aquellos que poseen un contenido mínimo de humedad, ya sea por naturaleza o porque han sido sometidos a procesos físicos o químicos para su deshidratación.

### Frutos de cáscara dura

- Pistache
- Almendra
- Nuez pecana
- Nuez de la India
- Nuez de macadamia
- Nuez de Castilla
- Nuez de Brasil

### Frutos desecados

- Arándanos
- Orejones de manzana
- Damascos o chabacanos
- Dátiles
- Ciruelas pasas
- Uvas pasas

## Pasta philo

La pasta filo, philo o phyllo es una pasta de repostería de origen árabe.

El platillo árabe más representativo del uso de la pasta philo es el baklava.

Esta pasta se caracteriza por su versatilidad, ya que por su sabor neutro esta puede ser ocupada tanto para preparaciones dulces como saladas.



## Principales postres

Ma´ Amoul



Galletas rellenas  
de nuez o dátil.

Konafa



Sholezard



Pescado con vegetales



## Explica:

- ¿Por qué serán tan populares los platillos dulces en una región en donde se busca que la alimentación sea un balance entre lo físico y lo mental?
- ¿Qué otros alimentos se acostumbran a consumir después de la comida aparte de los postres y dulces?
- ¿Qué frutos secos son más utilizados en Medio Oriente?



# Cierre

Los dulces y postres forman parte muy importante de la cultura gastronómica de Medio Oriente. Son productos que tienen un alto consumo durante las fiestas religiosas como la judía y la musulmana.

Como parte del postre para después de comer, se acostumbra a consumir frutas después de los alimentos salados, ya que estos aportan un sabor dulce para cerrar la comida. Las frutas que más se consumen son melones, chabacanos, mangos y naranjas principalmente.



- 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