



CENTRO
DE COMPETENCIAS
TECMILENIO



Cocina mediterránea – Cocina española –

Introducción a la
cocina española

Tema 1





Atención Plena en la Respiración

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

<https://youtu.be/JNCVDK2thZI>



La cocina española ha vivido un sinnúmero de cambios con el paso de los años, lo cual le ha permitido ser un reflejo de la cultura.

En esta experiencia educativa podrás conocer y analizar cada una de las comunidades españolas a través de innovadores platillos que integrarán los elementos gastronómicos de dichas regiones.



¿Cómo voy a aprender?

En esta experiencia educativa aprenderás las técnicas empleadas en la cocina mediterránea.

Por medio de una estructura práctica evidenciarás la evolución de la cocina española y desarrollarás los sentidos entorno a esta importante gastronomía.



Explicación

Se dice que los griegos llevaron el olivo a España y que los púnicos introdujeron la vid que permitió la elaboración del vino. Mientras que los pueblos ibéricos elaboraban cerveza con los cereales que ellos cultivaban (Bellahsen, 2012).



Principales aportaciones



Romanos

- El trigo, pan y aceite
- Sistemas de cultivo con arado
- Sistemas de riego
- Realizaron injertos en frutas
- Mejoró la elaboración de vino y aceites



Árabes

- Mejoró el sistema de riego en el campo
- Refinamiento de productos
- Introdujeron los cítricos
- Uso de ingredientes como cebolla y almendras
- Producción de vino a pesar de que lo prohibía la religión

El decálogo para una negociación

1

La estructura social feudal logró estabilidad social.

2

Aparición de las ciudades medievales.

3

Nacimiento de la clase burguesa.

4

Surgimiento de ferias y mercados.

5

Intercambio comercial entre norte y sur de Europa.

6

Nuevos productos llegaron a las mesas de los reyes.

7

Productos cítricos, frutos secos, especias y azúcar.

Platos servidos a los señores feudales

Para alimentar a los señores feudales con sus familias y sus escuderos, se servían platos principales consistentes en asados. En ese tiempo no se tenían utensilios, por lo que los alimentos se tomaban con los dedos. Los festines reales estaban a base de:

- Patés de aves.
- Aves presentadas con plumas.





Realiza una lluvia de ideas donde proporciones o hagas referencia a dinámicas que pudieran haber realizado a la hora de hacer los festines medievales con diferentes platillos, considerando solo los productos con los que se contaba en la época.

La cocina, como la cultura misma, ha podido evolucionar a la par de momentos históricos que se vivieron por parte de civilizaciones.

España vivió muchos cambios y algunos de ellos fueron transmitidos a sus colonias, México experimentó un cambio radical de sus tradiciones y cultura gastronómica luego del mestizaje, al igual que España tras el paso árabe.



- Bellahsen, F. (2012). *Cocina mediterránea*. España: H. F. Ullmann.

Cocina mediterránea – Cocina española –

Galicia y Cantabria

Tema 2



En España existen comunidades y cada una envuelve una cultura gastronómica distinta, misma que dio apertura al desarrollo de la gastronomía.

En este tema lograrás adentrarte en la cocina española desde sus raíces, cultura, ingredientes, vinos y platillos que predominan en un país donde la cocina es cosa seria.



Costumbres y cultura

En Cantabria y Galicia se reconoce el uso de leña para la cocción de alimentos.



En Galicia los productos de la tierra y del mar es lo principal.



Galicia se enfocó en la cría de ganado y buena producción de vino.



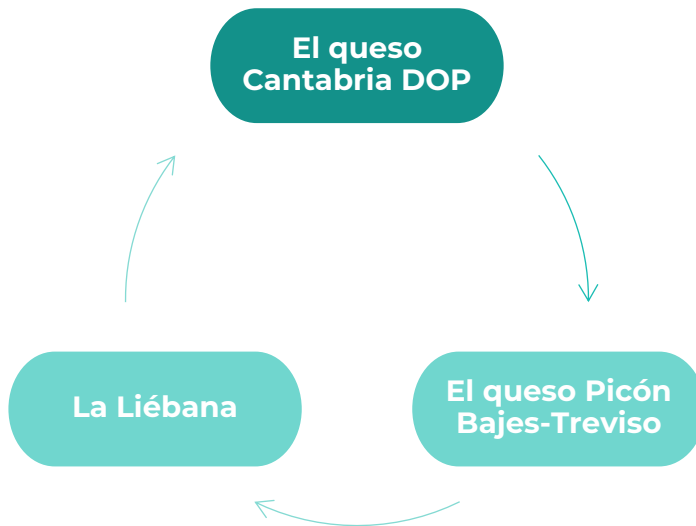
Cantabria sobresale por los platillos a base de pescados.



Galicia tuvo influencia de la cultura celta.



Quesos más importantes de la comunidad española



Recetas predominantes de la región

Pescados

- Salmón
- Truchas terciadas
- Almejas a la marinera

Carnes y cocidos

- Cocido de montaña
- Plato tradicional el sorropotún
- Postres

Postres

- Dulces caseros a base de leche, mantequilla, azúcar y huevo
- Quesos de Picón
- Qesucos
- Qesadas



Preguntas para compartir

- ¿Qué características debe tener la comida española ?
- ¿Cómo consideras que influye el ambiente innovador en el proceso de evolución de la cocina y platillos de forma general?
- ¿Para evolucionar el ambiente gastronómico consideras que siempre requiere influir un ambiente innovador?

La región norte de Cantabria se caracteriza por sus alimentos altos en grasa debido a que se cocina con una gran cantidad de mantequilla, además de contar con potentes bebidas como el aguardiente, la cual puede beberse con mayor frecuencia.



- Bellahsen, F. (2012). *Cocina mediterránea*. España: H. F. Ullmann.

Cocina mediterránea – Cocina española –

Castilla y León

Tema 3



Antes de Madrid, Castilla y León era considerada la región núcleo de España, convirtiendo a este país en una potencia mundial. Se sabe que la gastronomía se ve representada por judíos, árabes y cristianos, fundiéndose estas culturas como una sola y altamente reconocida en las últimas décadas.



Cultura

Influencia

- Judía
- Cristiana

Literatura

Autores como Santa Teresa y Miguel Delibes

Arquitectura

Caracterizada por edificaciones religiosas

Productos y vinos

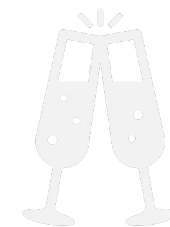
Principales productos

- Harina de trigo
- Espuma de cerveza
- Hinojo y perejil
- Torrijas
- Migas ruleras
- Cerdo
- Alubas



Tipos de vino

- Vega Sicilia
- Pesquera
- Janus





Preguntas para compartir

- ¿Para quién consideras que va enfocado cada tipo de vino ?
- ¿Crees que afectaría el no seguir un proceso establecido para la creación de nuevo vino?
- Describe una situación positiva sobre una necesidad para la cual sirve el consumo de vino.

Castilla y León, como otras regiones, representan a España con sus productos principales, el vino de la Ribiera del Duero, el queso y su ganado de Castilla, además de sus grandes cocidos de cerdo y legumbres.



- Bellahsen, F. (2012). *Cocina mediterránea*. España: H. F. Ullmann.
- Larousse. (2010). *Larousse gastronomique*. México : Larousse.

Cocina mediterránea – Cocina española –

La Rioja

Tema 4



La Rioja es otra comunidad que fue recuperada de los musulmanes en el año 923.

La Rioja está localizada al norte de la península ibérica. Esta comunidad abarca desde el valle del Ebro hasta la parte sur del mismo.



Historia

La Rioja fue tierra romana

Reconquistada en el año 923

La cocina de La Rioja no es internacionalmente reconocida

Los vinos son destacados a nivel mundial

Productos principales

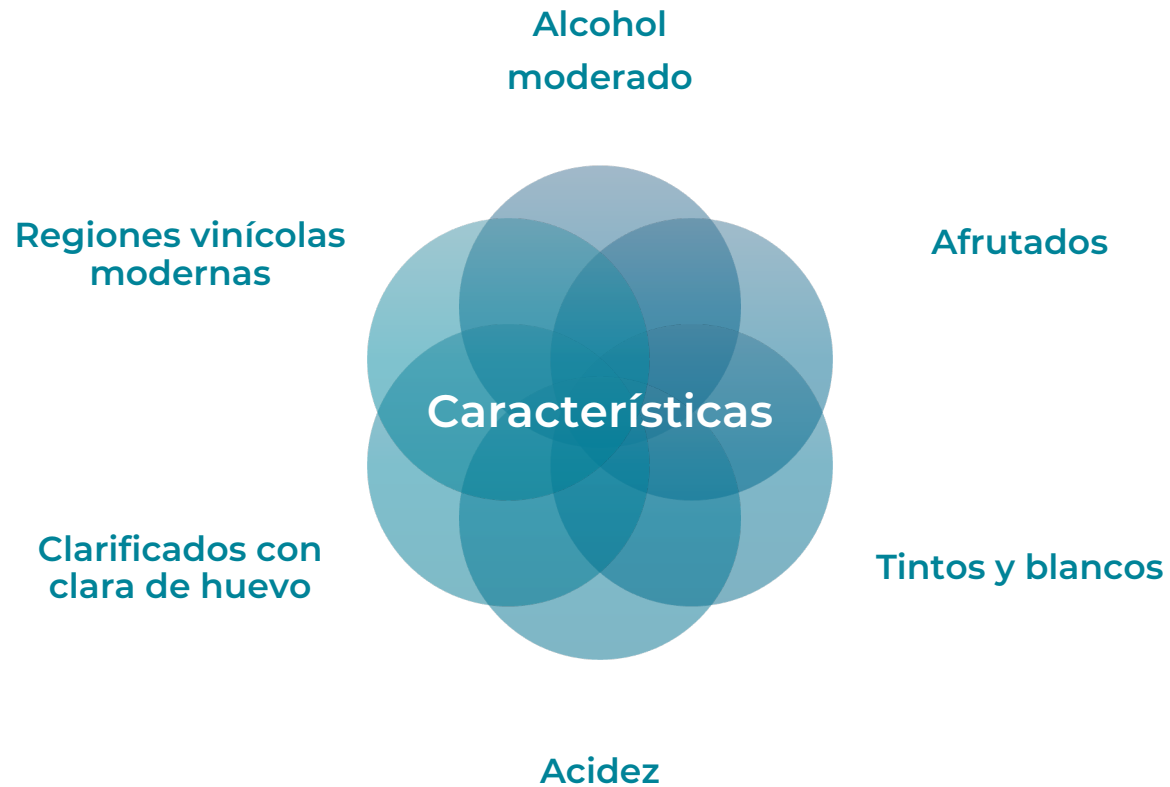
Vinos

Las chuletas al sarmiento

Consumo de la papa, sopas de ajo y legumbres

Dulces a base de oleaginosas (almendras), mazapán de Soto

Vino La Rioja



Bodegas más importantes de vino

- Franco españolas
- López de Heredia
- Marqués de Murrieta
- Muga
- Marqués de Cáceres
- Bretón
- Martínez Lacuesta
- Joan Alcora
- Marqués de Riscal
- Campillo
- Lecea
- Remelluri
- Tritium
- Vivanco





Preguntas de reflexión

- ¿Cuáles crees que son los factores o elementos que puedan facilitar la implementación de una innovación en la producción del vino?
- ¿Cómo imaginas que es una cultura de cambio propicia para la evolución en la gastronomía?
- ¿Cuál crees que sea la manera de innovar la gastronomía actual?
- ¿Has vivido una innovación gastronómica? Expón el ejemplo.
- Derivado del ejemplo anterior, ¿crees que ha sido exitosa la innovación? ¿Por qué?

La Rioja es una región que cuenta con la principal producción de vino en España, siendo una de las regiones vitivinícolas más importantes del mundo, aunado a su cocina típica y llena de diferentes sabores dentro de los que se destacan cocidos y guisos.



- Bellahsen, F. (2012). *Cocina mediterránea*. España: H. F. Ullmann.
- Larousse. (2010). *Larousse gastronomique*. México: Larousse.

Cocina mediterránea – Cocina española –

Cataluña

Tema 5



Cataluña, tierra agraciada con el tema de migración y con las fronteras que ayudan al mestizaje cultural. Se formó con influencias de godos, árabes, entre otros. La cultura catalana adquirió un aprendizaje cultural que ninguna otra comunidad española tiene al momento.



Cultura

1

Gastronomía heredada de la cultura griega y romana.

2

La cultura se popularizó por eventos como La sardana.

3

Se popularizaron Las Castellanas, donde forman castillos humanos.

4

Cuenta con artistas como Salvador Dalí o Juan Miró.

Recetas básicas

- Pan con tomate
- Alioli
- Calcotada
- Cebolla sobre fuego (calcot)
- Salsa mahonesa
- Salsa española
- Salsa de tomate
- Salsa Aurora
- Salsa sofrita



Productos principales



Vinos y gran variedad vitícola



Pan con tomate



Aceite de oliva y embutidos



Mapa estratégico de la institución



Anchoas de Girona



Preguntas de reflexión

- ¿En qué punto consideras que se puede implementar un modelo de innovación gastronómico en un restaurante y/o cocina?
- ¿Por qué consideras importante la evaluación gastronómica?

Cataluña mantiene en buena medida su espíritu romano, pero desarrolla un avance gastronómico importante para la cocina contemporánea.

El cava, por su parte, desarrollado en Penedés, es uno de los grandes tesoros culinarios y se recibe con mucho entusiasmo en un sinfín de mesas de manteles largos.



- Bellahsen, F. (2012). *Cocina mediterránea*. España: H. F. Ullmann.
- Agencia Catalana de Turismo. (2010). *Catalunya es gastronomía*. Recuperado de <http://www.act.cat/wp-content/uploads/2012/06/CatalunaGastronomia.pdf>