



CENTRO
DE COMPETENCIAS
TECMILENIO



Cocina mediterránea – Cocina española –

Aragón

Tema 6





Conciencia Respiratoria

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

<https://youtu.be/oq-klVxvm5g>



La cocina aragonesa tiene la reputación de ser la más sencilla de toda España, es precisamente esta sencillez la que permite a la comunidad de Aragón enaltecer su cocina.

Entre las aportaciones de Aragón a la gastronomía española figuran el aceite de oliva, el pan y sus gustos por lo dulce, como la fruta confitada, que fue necesaria para la conservación de la fruta debido a condiciones climáticas.



Historia

1

Aragón es paso entre Francia, el mediterráneo y mezcla árabe.

2

Se cultiva excelente calidad de vegetales, hortalizas y frutas en el valle del Ebro.

3

Su arquitectura se caracteriza por estar rodeada de castillos, murallas y templos.

4

Las tapas (bocadillos tradicionales expuestos en barra de bebidas) son piezas pequeñas que sacian el hambre con cautela.

Recetas predominantes

Las tapas

Boquerones fríos

Almendras con jerez

Ensaladilla rusa

Champiñones fritos

Almejas a la marinera

Albóndigas



Productos principales



Productos principales

Catayud

- Jóvenes
- Frescos

Campo de Borja

- Suaves
- Ligeros

Cariñena

- Tintos
- Con cuerpo





Preguntas de reflexión

- ¿Cuáles crees que son los factores o elementos que facilitaron la integración de la gastronomía española al resto del mundo?
- ¿Qué platillo considerarías como el más relevante de la cultura aragonesa?
- ¿De qué manera innovarías o complementarías la gastronomía aragonesa? Expón el ejemplo.
- Derivado del ejemplo anterior, ¿crees que sería exitosa la innovación? ¿Por qué?

En este tema se puede apreciar la sencillez de la cocina de esta comunidad española, se pueden notar los productos típicos y cómo fueron marcados por la cultura árabe, los dulces y tradiciones africanas que marcaron la pauta para crear una gastronomía auténtica, y que fue creciendo gracias al paso comercial con países del norte.



- Bellahsen, F. (2012). *Cocina mediterránea*. España: H. F. Ullmann.
- Trutter, M. (2011). *Un paseo gastronómico por España*. España: H. F. Ullmann.

Cocina mediterránea – Cocina española –

Valencia

Tema 7

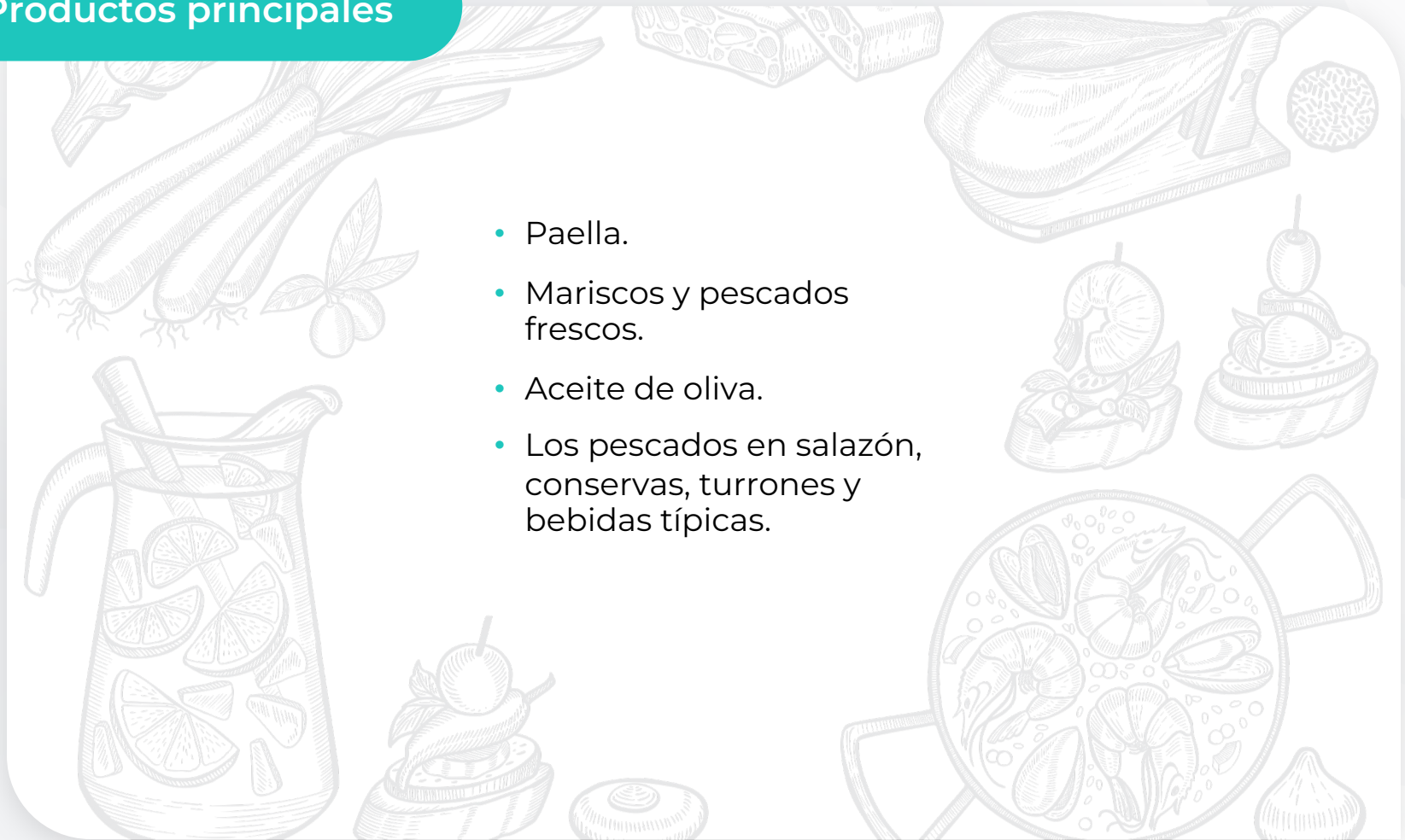


Valencia está ubicada en la franja que colinda con el Mediterráneo, es un bello paraje de amplias praderas, con una cocina ligada a la tierra sin escatimar en calorías. Predominan los mariscos frescos de la costa, con un arroz que es reconocido por todo el mundo sin reparar en gastos con su apoteósica paella.



Productos principales

- Paella.
- Mariscos y pescados frescos.
- Aceite de oliva.
- Los pescados en salazón, conservas, turrone y bebidas típicas.



Denominaciones de origen predominantes

DO Arroz de Valencia

Denominación de Origen Utiel-Requena

DO Valencia

DO Chufa de Valencia

DOP Aceite de la comunidad valenciana

DOP Kaki Ribera

Explicación

Recetas más destacadas

Paella valenciana

Calamares rellenos

Turrónes de Jijona

Postres a base de miel y almendra



CENTRO
DE COMPETENCIAS
TECMILENIO



Productos principales



Clementina

- Toronja
- Cumquat

Lima

- Limequat
- Naranja Newhall

Pomelo

- Naranja Navel
- Limón



Preguntas de reflexión

- ¿En qué punto consideras que se puede implementar los productos principales que brinda Valencia en la gastronomía, en algún otro platillo?
- ¿Por qué consideras importante la evaluación gastronómica?
- ¿Cómo crees que la evaluación tecnológica ayuda al éxito de alguna cultura en su gastronomía?

El aporte que ha tenido Valencia a España, como cultura gastronómica, catapultó a la cocina española a ser conocida como lo es hoy en día: hospitalaria, agradable, exquisita al paladar y reconocida por todo el mundo.



- Bellahsen, F. (2012). *Cocina mediterránea*. España: H. F. Ullmann.
- Trutter, M. (2011). *Un paseo gastronómico por España*. España: H. F. Ullmann.

Cocina mediterránea – Cocina española –

Madrid

Tema 8



Madrid, caracterizada por los potajes hasta su cerveza, la cual veneran con grata rectitud, es de las cocinas que fusionan buena parte de las campiñas españolas, mezclando la cocina campesina con la aristocrática. Con el pasar de los años, se refinó para crear una amalgama de sabores que se estableció por todo el país.



Cultura gastronómica

- La ciudad estuvo mantenida dentro de un carácter de provincia.
- La gastronomía madrileña siempre ha sido folclórica y llena de popurrí.
- Se toma primero en cuenta el consumo de café o un cortado para ir al trabajo.
- Se pueden ver las cafeterías llenas de bollerías y churros, porras, cruasán o chocolatinos.
- En las cafeterías podemos encontrar desde café hasta cerveza.



Productos principales

- Callos a la madrileña
- Gallinejas
- Mollejas empapeladas
- Hígado encebollado
- Lengua estofada



Bocadillos o montaditos

- Era el almuerzo del campesino, el cual podía consistir en una pieza de pan acompañado de chorizo, cecina y tocino.
- Actualmente son entradas consideradas como un manjar.



Explicación

Productos destacados

1

Pan

2

Pan blanco

3

Licor de anís

4

Chicharrón



CENTRO
DE COMPETENCIAS
TECMILENIO





Preguntas de reflexión

- En el diseño de nuevos platillos gastronómicos, ¿cómo requieren ser medidos para un correcto desempeño y elaboración?
- ¿En qué funciones se requiere centrar el diseño de nuevos platillos para un correcto desempeño de la gastronomía?
- ¿Qué tipo de pan consideras como el más agradable para el paladar?

Madrid es una ciudad gastronómica completa. Los grandes estofados del norte, los mariscos frescos de su mar, los digestivos del sur y su gran variedad de arroces y carnes dan a Madrid un toque casi tan especial como la paella misma, su tortilla española simboliza la mezcla de culturas con ingredientes como tomate y papas provenientes de América.



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

Cocina mediterránea – Cocina española –

Castilla-La Mancha

Tema 9



“En un lugar de La Mancha de cuyo nombre no quiero acordarme...”

¿Sabías que los grandes paisajes de Castilla - La Mancha fueron la inspiración para Miguel de Cervantes en El Quijote?



Historia

- 1 Fue el lugar de enfrentamiento entre cristianos y musulmanes dentro de España.
- 2 Castilla - La Mancha es atormentada por la sequía y por vientos secos.
- 3 La cocina del campo fue bien representada en la novela de Cervantes.
- 4 Caracterizada por aportar carne, pan de campiña, vinos ligeros, grandes verduras.
- 5 Aceite de oliva y ajo.

Características de la cocina



La huerta

Verduras



Hortalizas

Cocina de caza



Carnes de caza

Estofados



Recetas más destacadas

- Mortuelo
- Guisado de trigo
- Gachas manchegas
- Gazpacho



Zona vinícola

DO La Mancha



DO Valdepeñas



DO Almansa





Investiga las características de los vinos que proporciona Castilla - La Mancha y define con qué platillos los combinarías y justifica la razón.

La Mancha logra sobresalir por su insistencia en ingredientes puros y sencillos, pero predominantes y de calidad; la perdiz, la carne de caza, los embutidos y el queso envejecido son ingredientes que fueron forjados por el paso árabe y con tradiciones que a la fecha se siguen ofreciendo a todo aquel que logre comprender la fuerza de su tierra.



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

Cocina mediterránea – Cocina española –

Extremadura

Tema 10



El nombre de la región deriva del extremo del Duero. Designa la tierra de nadie situada en la ribera meridional del río Duero.

Los conquistadores del nuevo mundo llevaron a esta zona la papa, el tomate, el maíz y el pimiento para que se lograra enriquecer una cocina surgida de una mezcla de hábitos alimenticios cristianos, judíos y árabes.



Cultura de la región

- Extremadura se acerca a una situación que puede calificarse de prosperidad relativa.
- En Extremadura no existe una cocina divertida.
- El cerdo ibérico, el cordero y la cabra dominan la gastronomía extremeña.
- Simplicidad de la mayoría de las recetas resulta tan libertadora como la infinita extensión del paisaje.

Recetas principales

- Tortilla cartujana
- El consumo o consumado



Cuaresma extremeña



Práctica del ayuno

Se preparaban cocidos insípidos y sopas de legumbres, cereales y verduras



Platos preparados con pan, leche y huevo

Platos con caracoles y ancas de rana



El guiso

Productos destacados

Vegetales



- Setas
- Verduras silvestres

Cerdo ibérico



- Jamón ibérico

Corcho



- Vino extremeño



Preguntas de reflexión

- ¿En qué punto consideras que se pueden implementar los productos principales que brinda la gastronomía extremeña en la elaboración de algún otro platillo?
- ¿Por qué consideras importante la evaluación gastronómica extremeña?
- Indaga, ¿qué características tienen los vinos de Extremadura?

Extremadura ofrece mucho más para España misma que cualquier otra región en productos de calidad. Entre sus vinos, corchos, aceite y jamones se encuentra la base misma de la mayor variedad de tapas.

Extremadura es una región llena de recónditos paisajes gastronómicos dignos de reconocerse, de admirarse y disfrutarse.



- Bellahsen, F. (2012). *Cocina mediterránea*. España: H. F. Ullmann.
- Trutter, M. (2011). *Un paseo gastronómico por España*. España: H. F. Ullmann.