



CENTRO  
DE COMPETENCIAS  
**TECMILENIO**



# Cocina mediterránea – Cocina española –

Andalucía

Tema 11





## Escaneo Corporal con Gracitud

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

<https://youtu.be/lrsaUmq2l1w>



Andalucía es un compendio de luz, calor y pasión hacia la gastronomía. Es precisamente la diversidad extrema de los paisajes y las diferentes influencias del clima atlántico, mediterráneo y continental, lo que constituye el encanto de esta comunidad autónoma.

La dominación árabe, que abarcó alrededor de 800 años, conformó la imagen de Andalucía casi en su totalidad, más que la de ninguna otra región española.



## Andalucía – Cultura de la región

1

Los años de la dominación árabe conformaron la imagen de Andalucía.

2

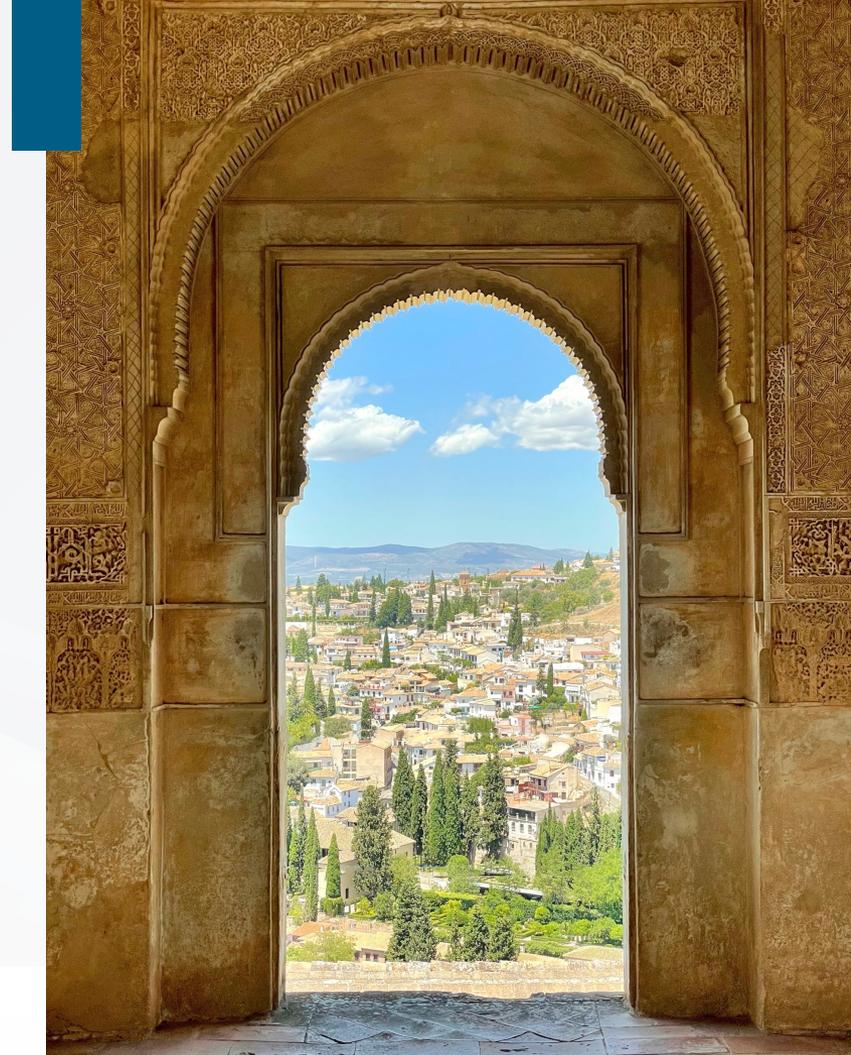
Los árabes legaron recetas con carne o el pescado con frutas y con hierbas.

3

Importaron el higo, la granada, los cítricos y el melón.

4

Los árabes construyeron baños públicos.



## Andalucía – Recetas predominantes

1

El gazpacho

2

El salmorejo cordobés es una variante del gazpacho

3

Los langostinos de Sanlúcar y las gambas de Garrucha

4

A los andaluces les gustan los fritos

5

Rosquillas, mermeladas de melocotón, membrillo o naranja y su producto estrella: confitura de tomate

## Andalucía – Productos principales

1

Jamón serrano de Trevelez

2

Paletas o paletillas curadas

3

Jerez, vino





## Reflexiona y comparte

- ¿Qué estrategia utilizarías para atraer la atención de tus comensales donde existe competencia a los alrededores a causa de más restaurantes?
- Comparte qué platillo consideras bueno como entrada tomando como referencia la comida española.

Como ya pudiste revisar, la gastronomía andaluza tiene profundas huellas de la cultura árabe; la mezcla de culturas resultó en muchas costumbres y tradiciones que aún se llevan a cabo.



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

# Cocina mediterránea – Cocina española –

Murcia

Tema 12



En Murcia se practica la auténtica cocina mediterránea. Cereales, hortalizas y aceite de oliva son la base de una cocina que se inspira en los vegetales; es natural, auténtica y tiene una gran personalidad. Los salazones, pescados y mariscos del Mar Menor son igualmente muy apreciados.



## Historia

## Región

- Eran cuatro las tribus ibéricas establecidas en esta región.
- Antes de iniciarse la era cristiana era el puerto más frecuentado.
- Aprovecha productos de la horticultura, pescado, mariscos, la caza y el vino, frutas y las técnicas agrarias.



## Recetas predominantes

Garum

Ensaladas con  
hierbas silvestres



# Explicación

## Productos destacados

Higos

Vinos de monastrell

Sal de la costa levantina

Bacalao, perdiz o paté





## Reflexiona y comparte

- Da un ejemplo de lo que se hacía en la gastronomía de Murcia.
- ¿Consideras que la gastronomía de Murcia es la base para la comida española?
- ¿Qué beneficios trae consumir el higo y en qué presentaciones lo pudieras consumir?

Las recetas murcianas de antaño son muy comunes en las mesas de la población, aunque muchas veces solamente se consumen en fechas especiales, estas se siguen considerando herencia cultural de la región.



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

# Cocina mediterránea – Cocina española –

País Vasco y Navarra

Tema 13



España producía los mejores ingredientes para elaborar una cocina refinada. Los navarros, por su parte, siempre fueron orgullosos y seguros de sí mismos y siempre quisieron aportar algo nuevo, tanto en la política como en la cultura o en la cocina.



## Historia de la región

- Navarra disfruta de una amplia independencia en cuanto a comunidad autónoma del Estado español.
- Pamplona, la capital famosa por sus conocidas fiestas.
- El pescado, marisco y las verduras, la carne, la caza, las setas y el vino proceden de la misma región.
- En Navarra se desarrolló una de las primeras cocinas selectas de España.



## Recetas predominantes

### Según la UNESCO

- Pimientos al piquillo
- La trucha
- La sopa de trucha
- Bacalao
- Mejillones de mariscos como *carpaccio* en láminas o ahumado



## Productos principales

1 Bogavante

2 Lubigante

3 Verduras y setas

4 Alubias

5 El champiñón de los prados y las rúsculas

6 Administrar la información.





## Explica

- ¿Cuál es un platillo de la región del País Vasco y Navarra?
- Describe tres retos que tiene la comida española para la inclusión en México.
- Menciona tres platillos españoles y sus características.

El País Vasco y Navarra representan la modernidad en la cocina española y el avance que ha logrado obtener a raíz del impulso impuesto por algunos chefs de la región, quienes han podido sacarle jugo a cada ingrediente que tienen a su alcance, desde los más sencillos hasta los más sublimes.



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

# Cocina mediterránea – Cocina española –

Islas Baleares  
e Islas Canarias

Tema 14



Las Islas Canarias, por su parte, son islas rodeadas de misterios. Las siete islas del archipiélago canario están situadas en lo que había sido el fin del mundo, donde el Sol se hundió en el mar, y donde las Hespérides, hijas de Atlas, escondieron sus manzanas de oro para protegerlas de los robos.

Desde siempre han estimulado la fantasía del ser humano.



## Historia de la región

### Islas Baleares



- En la isla se establecieron los romanos
- Heredando conocimientos extraordinarios acerca de los higos y almendras

### Islas Canarias



- Habitadas por antiguas tribus canarias
- Gastronomía, carne asada con salsas picantes, pescado a la parrilla o al carbón, postres azucarados y poderosos vinos.

## Recetas predominantes

- Langosta europea
- Arroz a la marinera
- Sepia
- Mero al horno
- Caldereta de langosta



## Productos principales

1 Papas arrugadas

2 Pescado y carne

3 Lechugas, pepinos, tomates, judías, guisantes e incluso plátanos

4 El chayote





## Explica

- ¿Cuáles son las áreas de oportunidad a las que se enfrentan los platillos gastronómicos de las Islas Baleares e Islas Canarias frente a otros platillos españoles?
- ¿Cuáles serían las diferencias gastronómicas entre las Islas Baleares y Canarias?
- Menciona por lo menos una receta predominante de la región.

En el siglo XIII, el rey de Aragón consiguió expulsar a los sarracenos y desde entonces las Baleares están estrechamente ligadas a Cataluña. Tanto las Baleares como las Islas Canarias, representan la nota contemporánea de España en paraísos que van más allá de interminables playas y su arena.



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

# Cocina mediterránea – Cocina española –

Técnicas culinarias  
contemporáneas

Tema 15



La cocina española ha servido como base para las nuevas tendencias, con técnicas que han sobrepasado los límites de la gastronomía y que marcaron tendencia rompiendo reglas que se mantuvieron por siglos.



## Recetas que hacen el cambio



- Salmonetes Gaudí
- Tuétano con caviar
- Milhojas de foie tuétano con caviar
- Plato de especias
- Bacalao con espinacas, pasas y picones
- Espuma de humo
- Caviar esférico de melón
- Piedras comestibles

## Chefs representativos en la actualidad

Los hermanos Roca



Ferran Adrià



Los Arzak: Juan  
Mari y Elena



Quique Dacosta



David Muñoz



Andoni Luis Aduriz



Eneko Atxa



## Cocina molecular

1

Trata de cómo un plato con los mismos ingredientes se puede montar de diversas formas.

2

Fue utilizado por vez primera por los franceses Hervé This y Nicholas Kurt.

3

Oponentes a la cocina molecular: Santi Santamaría.



## Explica

- ¿En qué consiste la cocina molecular?
- ¿Quién fue el creador de la cocina molecular?
- Chefs que utilizan la cocina molecular

La cocina molecular ha sido desde sus inicios una polémica constante en la cocina y su ambiente porque rompe paradigmas, como diría el chef Ferran Adrià, una técnica culinaria y un escalón máximo de creatividad superior.



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