



# Guía para el profesor

Cocina Árabe

LSGA1820



## Índice

Información general del curso .....	1
Metodología .....	2
Evaluación.....	3
Bibliografía.....	5
Tips importantes.....	6
Temario .....	7
Notas de enseñanza .....	9
Evidencia.....	17

## Información general del curso

### Modalidades

- Clave banner: LSGA1820
- Modalidad: Presencial

### Competencia del curso

Comprende los principales elementos de la gastronomía árabe a través del conocimiento de la cultura, religión, situación geográfica y tradiciones de la región para integrarlos en nuevas alternativas gastronómicas para el mercado actual.





## Metodología

Un certificado es un programa académico breve que consta de varios cursos cuyos contenidos se elaboran con base en experiencias laborales y tiene como objetivo desarrollar competencias específicas en el estudiante, preparándolo para desempeñarse correctamente en un empleo.

Cada certificado está compuesto por tres o cuatro cursos, siendo el último el desarrollo de un proyecto o taller en el que se demuestra el logro de la competencia global establecida.

Un curso se divide en módulos y cada módulo se divide en temas. En los temas se encontrará lo siguiente:

- **Explicación**, que consiste en un conjunto de conceptos teóricos y ejemplos reales de la vida laboral que ayudarán a ampliar el conocimiento.
- **Recursos educativos** conformados por una selección de lecturas y videos disponibles en sitios Web que han sido debidamente curados por expertos y sirven como complemento de las explicaciones.
- **Actividades de aprendizaje**, cuyo propósito es aplicar y experimentar con los conceptos estudiados.
- **Evidencias**, que consisten en actividades que engloban las habilidades de todo el curso y cuya función principal es demostrar que se ha alcanzado la competencia general del curso.

Los resultados de cada actividad o evidencia se deben enviar a través de la plataforma educativa y se evaluarán según los criterios o rúbrica que se indique.

### Importante

Guarda una copia digital de todos los trabajos, actividades y evidencias que realices en tus cursos, pues estos archivos serán indispensables para poder realizar tu Proyecto Integrador (última materia del certificado). Con ellos formarás un portafolio personal de proyectos que será de mucha utilidad para organizar de manera estratégica el gran volumen de experiencias y aprendizajes obtenidos a lo largo de tu carrera; además, tu portafolio será un medio para enriquecer tu proyección profesional y demostrar todos tus conocimientos y habilidades, lo que permitirá exhibir tus logros ante posibles empleadores.

**Asegúrate de respaldar todos tus documentos en un dispositivo de almacenamiento físico, así como en algún servicio de nube (OneDrive, Google Drive, iCloud).**



## Evaluación

Unidades	Instrumento evaluador	Porcentaje
15	Actividades	75
1	Avance 1 de evidencia	10
1	Entrega final de evidencia	15
		<i>Total</i> 100 puntos

Actividad	Ponderación
Actividad 1	5
Actividad 2	5
Actividad 3	5
Actividad 4	5
Actividad 5	5
Actividad 6	5
Actividad 7	5
Actividad 8	5
Actividad 9	5
Actividad 10	5
Avance 1 de evidencia	10
Actividad 11	5
Actividad 12	5
Actividad 13	5
Actividad 14	5
Actividad 15	5
Entrega final de evidencia	15
<b>Total</b>	<b>100 puntos</b>



## Bibliografía

### Libros de apoyo

- Farah, G., y Beetar, M. (2017). *La cocina árabe a su alcance*. Colombia: Ditar. ISBN: 978-958-8499-26-0; ISBN eBook: 958331496X
- Prandoni, A., y Zago, F. (2013). *Los sabores de la cocina árabe*. España: De Vecchi Ediciones. ISBN: 978-1644610619; ISBN eBook: 8431555025
- Saba, J. (2022). *El libro de la cocina árabe*. España: Liliun. ISBN: 978-9871824304; ISBN eBook: 978-987-8344-80-5
- Schiano, L. (2021). *Lo mejor de la cocina árabe en tu mesa*. Chile: One Minetta Media Chile. ISBN: 9789874084071; ASIN: BoCJL4SGFQ





## Tips importantes

### 1. **Integra historia y cultura en la cocina**

Dedica unos minutos a explorar la historia y cultura del país que abordarán. Conecta los platillos con el contexto histórico, las festividades religiosas (como el Ramadán), y las tradiciones locales. Esto ayudará a los estudiantes a entender el "por qué" detrás de los ingredientes y métodos.

### 2. **Usa mapas interactivos y recursos visuales**

Utiliza mapas para mostrar las regiones de influencia de la cocina árabe y cómo los intercambios culturales (como la Ruta de la Seda) han influido en los ingredientes. Videos, fotografías y documentales sobre mercados y comidas tradicionales enriquecerán las clases teóricas.

### 3. **Promueve la inmersión sensorial**

Antes de cocinar, permite que los alumnos experimenten los aromas y texturas de las especias e ingredientes clave, como el za'atar, la cúrcuma, el cardamomo o el tahini. Esto les ayudará a desarrollar una conexión más profunda con la cocina.

### 4. **Organiza prácticas temáticas de laboratorio**

Divide las prácticas de cocina por países o regiones, abordando un plato típico por sesión, como tabbouleh del Líbano, mansaf de Jordania o kunafa de Palestina. Esto refuerza la identidad cultural de cada platillo y ofrece diversidad en las técnicas.

### 5. **Asegura la diversidad de ingredientes auténticos**

Busca tiendas especializadas en productos árabes para surtir ingredientes genuinos como sumac, agua de rosas, dátiles y harissa. Explica dónde se consiguen estos productos en el contexto local y ofrece alternativas si no están disponibles.

### 6. **Explora la relación entre religión y comida**

Dedica tiempo a explicar las normas alimenticias en las religiones predominantes de la región (como el halal en el islam o el Kosher en el judaísmo) y cómo estas influyen los platillos. Asegúrate de que los ingredientes y prácticas en el laboratorio sean respetuosos de estas tradiciones.

### 7. **Realiza actividades de degustación comparativa**

Organiza catas comparativas para que los alumnos prueben diferentes tipos de pan árabe (como pita, lavash o manakish) o variaciones de un mismo platillo en distintos países. Esto les permitirá reconocer las sutilezas en los sabores y técnicas.



## Temario

Módulo 1. Gastronomía árabe: el legado		
<b>Tema 1.</b>	<b>Antecedentes históricos</b>	
	1.1	Orígenes
	1.2	Regiones gastronómicas
	1.3	La influencia de la cocina árabe en España
<b>Tema 2.</b>	<b>Cultura alimentaria árabe</b>	
	1.1	La importancia de la religión
	2.2	La norma halal, alimentación islámica
	2.3	El Ramadán
<b>Tema 3.</b>	<b>Características de la cocina árabe</b>	
	3.1	Ingredientes típicos
	3.2	Las especias
	3.3	Técnicas, bases y utensilios
<b>Tema 4.</b>	<b>Prácticas y tradiciones alimentarias</b>	
	4.1	Protocolo en la mesa árabe
	4.2	El <i>Mezze</i>
	4.3	Platos representativos
<b>Tema 5.</b>	<b>Líbano</b>	
	5.1	Influencias
	5.2	Comida típica libanesa
	5.3	Sabiduría libanesa
Módulo 2. Cocina de Medio Oriente		
<b>Tema 6.</b>	<b>Turquía</b>	
	6.1	Raíces y costumbres
	6.2	Platos e ingredientes
	6.3	El café turco: bebida y cultura
<b>Tema 7.</b>	<b>Egipto</b>	
	7.1	La comida en el antiguo Egipto
	7.2	Platillos e ingredientes
	7.3	La cerveza
<b>Tema 8.</b>	<b>Israel</b>	
	8.1	Dos ciudades, dos identidades culinarias
	8.2	Sabores y tradición
	8.3	Platillos representativos
<b>Tema 9.</b>	<b>Marruecos</b>	
	9.1	Tradición e historia
	9.2	Comida típica de Marruecos
	9.3	Los tajines: el gran guiso de Marruecos
<b>Tema 10.</b>	<b>Medio Oriente</b>	

	10.1	Irán
	10.2	Pakistán
	10.3	Arabia Saudita
<b>Módulo 3. Un viaje de sabores</b>		
<b>Tema 11.</b>	<b>Bebidas del medio oriente</b>	
	11.1	Bebidas alcohólicas
	11.2	Cultura y tradición del té
	11.3	El café
<b>Tema 12.</b>	<b>Lácteos</b>	
	12.1	El mercado lácteo en Medio Oriente
	12.2	Productos lácteos
<b>Tema 13.</b>	<b>Kosher</b>	
	13.1	Origen e historia
	13.2	Certificaciones
	13.3	La dieta Kosher
<b>Tema 14.</b>	<b>Repostería árabe</b>	
	14.1	Principales ingredientes
	14.2	La pasta filo
	14.3	Postres árabes
<b>Tema 15.</b>	<b>La gastronomía árabe hoy en día</b>	
	15.1	El gran aporte árabe a la gastronomía mundial
	15.2	La influencia de la cultura árabe en la cocina mexicana
	15.3	Los beneficios a la salud de la cocina árabe



## Notas de enseñanza

### Tema 1 Antecedentes históricos

Introduce el tema contando cómo los antiguos imperios árabes, como los omeyas y los abasíes, influyeron en la expansión de la cultura gastronómica. Explica cómo la geografía, el comercio y las conquistas moldearon las prácticas culinarias y cómo estas tradiciones llegaron a España durante el periodo de Al-Ándalus. Apóyate en mapas interactivos, líneas del tiempo y recursos visuales para ilustrar las rutas comerciales (como la Ruta de las Especias) y su impacto en la diversidad de ingredientes.

Será necesario comprender las principales regiones del Medio Oriente, la influencia que tuvo Medio Oriente de otros países a través del tiempo y el impacto que han causado en los mismos.

En una práctica de laboratorio o taller, presenta a los alumnos ingredientes y técnicas que la cocina árabe introdujo en España, como el uso de almendras, miel, cítricos, azafrán y el concepto del "tapeo" inspirado en los mezze árabes. Comparen la preparación de un platillo sencillo de influencia árabe (como el arroz con leche, que tiene raíces moriscas) con su versión actual en España. Esto ayudará a los estudiantes a identificar las conexiones culturales a través de la comida.

### Tema 2 Cultura alimentaria árabe

Explica cómo la religión (principalmente el islam, pero también el cristianismo oriental y el judaísmo en ciertas regiones) influye en las normas alimenticias, como las restricciones halal y haram, el ayuno del Ramadán y las celebraciones religiosas. Usa ejemplos concretos, como la prohibición del cerdo y el consumo de alcohol, y cómo estas normas han dado forma a técnicas culinarias y selección de ingredientes. Complementa con textos clave del Corán relacionados con la alimentación y con videos o podcasts que expliquen el contexto religioso y cultural.

En una práctica de laboratorio, organiza una sesión donde los estudiantes analicen etiquetas de productos halal y comparen con alimentos que no cumplen con esta certificación. Lleva una lista de ingredientes prohibidos y permitidos y realiza una dinámica para identificar cuáles cumplen las normas religiosas. Además, prepara una receta sencilla que cumpla con los lineamientos halal para reforzar los conceptos en la práctica.

Diseña una actividad en la que los alumnos creen un menú completo para Iftar (la comida que rompe el ayuno al anochecer durante el Ramadán). Pide que investiguen las tradiciones asociadas, como el consumo de dátiles y agua para iniciar la comida. Si es posible, simula la experiencia del Iftar en clase, con una introducción cultural previa y una breve degustación. Esto les ayudará a entender la importancia espiritual y social de la alimentación en el contexto religioso.

### Tema 3 Características de la cocina árabe

Comienza la clase con una presentación sensorial de los ingredientes principales de la cocina árabe, como za'atar, tahini, agua de rosas, harissa, garbanzos, lentejas, dátiles, pistachos, cordero y yogur. Organiza estaciones donde los estudiantes puedan tocar, oler y probar pequeñas muestras de estos ingredientes mientras explicas su uso en la gastronomía árabe. Acompaña esta dinámica con un breve historial de cada ingrediente y su relevancia cultural.

Dedica cada práctica a explorar técnicas fundamentales, como la preparación de hummus, baba ganoush, tabbouleh, pan árabe (como pita o lavash) y platos como kebabs o shawarma. Enseña métodos como el uso de especias en marinados, el horneado en tandur (simulado en hornos modernos) y el uso de utensilios tradicionales, como el mortero para preparar mezclas de especias. Esto permitirá a los estudiantes dominar las bases prácticas de la cocina árabe.

Crea una guía práctica con ilustraciones y descripciones de los métodos y técnicas básicas para que los estudiantes puedan consultarla durante las prácticas o al preparar los platillos. Esto reforzará su aprendizaje y los familiarizará con los procesos esenciales de la cocina árabe.

### Tema 4 Prácticas y tradiciones alimentarias

Organiza una práctica donde los estudiantes participen en un montaje de mesa al estilo tradicional árabe. Utiliza elementos como cojines, una mesa baja y una disposición de platillos compartidos en el centro. Enseña protocolos de bienvenida, como el ofrecimiento de café árabe o dátiles al inicio. Durante la actividad, explica la importancia del simbolismo y el respeto en la mesa, como el uso de la mano derecha para comer y la preferencia por la comida comunitaria como símbolo de hospitalidad.

Dedica una sesión a practicar cómo comer sin cubiertos, utilizando pan árabe (como pita o lavash) para recoger los alimentos. Prepara platillos tradicionales como hummus, baba ganoush y shakshuka que faciliten esta técnica. Explica cómo esta práctica refleja una conexión cultural con la comida y la comunidad, fomentando en los estudiantes la empatía hacia estas costumbres.

Complementa con un debate en clase sobre cómo las costumbres árabes en la mesa reflejan valores culturales como la hospitalidad y el respeto. Esto permitirá a los estudiantes no solo aprender las prácticas, sino también reflexionar sobre su importancia cultural.

## Tema 5 Líbano

Comienza la clase explicando cómo la ubicación geográfica del Líbano, en la costa mediterránea y con influencias árabes, otomanas y francesas, ha dado forma a su gastronomía. Utiliza mapas para mostrar las regiones del país y conecta cada una con ingredientes o platillos representativos, como el kibbeh (plato nacional), el tabbouleh y el fattoush. Incluye datos culturales como la importancia de los mezze (entradas compartidas) y el papel de la comida en las reuniones familiares y festividades.

Dedica sesiones prácticas a preparar algunos de los platillos más representativos del Líbano. Por ejemplo:

1. **Tabbouleh:** Explica la técnica para cortar hierbas finamente y equilibrar los sabores.
2. **Kibbeh:** Enseña a trabajar la carne y el trigo bulgur.
3. **Baklava:** Introduce a los estudiantes a las capas de masa filo y su relleno dulce.

Al preparar cada platillo, enfatiza los ingredientes clave como limón, perejil, menta, ajo, aceite de oliva y especias como el zumaque.

## Tema 6 Turquía

Explica cómo la ubicación estratégica de Turquía, entre Asia y Europa, ha influido en su gastronomía. Divide el país en sus regiones principales (Estambul, Anatolia, la costa del Egeo, etc.) y describe cómo estas áreas aportan ingredientes y técnicas únicas. Por ejemplo, enfatiza la riqueza del uso de especias en Anatolia o la influencia mediterránea en la costa del Egeo. Usa mapas y recursos visuales para contextualizar estos aspectos.

En las sesiones prácticas, selecciona recetas tradicionales que representen la diversidad gastronómica turca, como:

1. **Köfte:** Albóndigas condimentadas, explicando el uso de especias como el comino y el pimentón.
2. **Dolma:** Hojas de parra rellenas, enseñando la técnica de envoltura y la preparación del relleno.
3. **Baklava:** Postre icónico, trabajando con masa filo y explicando el uso de frutos secos como pistachos. Asegúrate de que los estudiantes entiendan las técnicas fundamentales y los ingredientes clave, como yogur, berenjenas, aceite de oliva y especias.

Complementa con información sobre la importancia cultural de la comida, como el ritual del café turco (con su método de preparación y servicio) o la tradición del desayuno turco (*kahvaltı*), que incluye una variedad de quesos, panes, mermeladas y aceitunas. Si es posible, organiza una degustación de elementos típicos de un desayuno turco para enriquecer la experiencia.

## Tema 7 Egipto

Introduce la clase explicando cómo la rica historia de Egipto, desde los faraones hasta la época islámica y moderna, ha influido en su cocina. Destaca la relación entre los alimentos y las prácticas agrícolas del Nilo, como el cultivo de trigo y legumbres. Utiliza mapas históricos y líneas del tiempo para ilustrar cómo ingredientes como el pan (*aish baladi*), lentejas y dátiles han sido esenciales desde la antigüedad.

Planifica sesiones prácticas para preparar platillos representativos de la cocina egipcia, como:

1. **Koshari:** Plato nacional que combina lentejas, arroz, pasta, garbanzos y una salsa de tomate especiada. Usa esta receta para enseñar técnicas de mezcla de sabores y texturas.
2. **Molokhia:** Un guiso verde a base de hojas de yute, que introduce a los estudiantes a ingredientes únicos de la región.
3. **Basbousa:** Un postre a base de sémola y almíbar, ideal para trabajar técnicas de pastelería básica.

Organiza una degustación de alimentos básicos egipcios, como pan *aish baladi*, tahini y dátiles, mientras explicas su importancia en la dieta diaria y la cultura local.

## Tema 8 Israel

Introduce la clase explicando cómo la cocina israelí es un crisol de influencias provenientes de las comunidades judías de todo el mundo y de las tradiciones locales del Medio Oriente. Explica cómo ingredientes y platillos como falafel, shakshuka, hummus y sabich reflejan esta mezcla cultural. Usa un mapa interactivo para mostrar las regiones de origen de los diferentes grupos judíos (Ashkenazíes, Sefardíes, Mizrajíes) y cómo sus tradiciones culinarias han contribuido a la gastronomía israelí moderna.

Realiza sesiones prácticas donde los estudiantes preparen recetas tradicionales como:

1. Shakshuka: Plato sencillo de huevos escalfados en salsa de tomate especiada que introduce técnicas como el manejo de especias y el control de la cocción.
2. Falafel: Enseña la preparación de esta icónica fritura de garbanzos o habas, enfocándote en la textura y el sabor equilibrado.
3. Challah: Un pan trenzado que forma parte del Shabat, perfecto para enseñar técnicas de panadería y su simbolismo cultural.

Asegúrate de incluir explicaciones sobre los ingredientes clave, como tahini, za'atar, berenjenas y miel.

Discute las tradiciones religiosas, como las restricciones kosher, y cómo influyen en la preparación de alimentos. Organiza una degustación con pequeños bocados como pita con hummus, ensalada israelí y babka (un pan dulce) para enriquecer la experiencia sensorial y cultural.

## Tema 9 Marruecos

Explica cómo la ubicación de Marruecos, entre África, Europa y el Medio Oriente, ha dado lugar a una cocina rica en influencias bereberes, árabes, andaluzas y francesas. Usa mapas para ilustrar estas conexiones culturales y muestra imágenes de mercados tradicionales (*souks*) para dar contexto a la importancia de las especias e ingredientes frescos en la gastronomía marroquí. Destaca elementos únicos, como los tajines y el uso de hierbas aromáticas.

En el laboratorio, introduce a los estudiantes a los platillos más representativos y sus técnicas de preparación:

1. Tajine de cordero con ciruelas y almendras: Enseña la cocción lenta en el tradicional tajine, explicando cómo este método resalta los sabores y mantiene la humedad.
2. Cuscús: Demuestra la técnica tradicional de cocer al vapor el cuscús, y cómo se sirve con vegetales y carne.
3. Pastilla: Un platillo que combina sabores dulces y salados, ideal para enseñar el uso de masa filo y especias como canela.

Asegúrate de que los estudiantes trabajen con especias clave como ras el hanout, cúrcuma, comino y azafrán.

Proyecta videos de ceremonias tradicionales como el ritual del té marroquí con menta, explicando la importancia del té como símbolo de hospitalidad. Organiza una degustación de elementos típicos como aceitunas marinadas, pan marroquí (*khobz*) y dulces como *chebakia*. Esto ayudará a los estudiantes a comprender el papel social de la comida en Marruecos.

## Tema 10 Medio Oriente

Introduce a los estudiantes a las particularidades gastronómicas de cada país, destacando cómo la geografía, la religión y la historia han moldeado sus tradiciones culinarias:

- Irán: Explica la importancia del arroz en platillos como *chelo kebab* y el uso de frutas secas, azafrán y hierbas en guisos como *fesenjan* (pollo con salsa de granada y nueces).
- Pakistán: Enfatiza la influencia de las especias intensas en curries y guisos como *biryani* y *nihari*.
- Arabia Saudita: Destaca la relevancia de los dátiles, el café árabe y platos como el *kabsa* (un platillo de arroz especiado). Usa mapas y diagramas para mostrar cómo los ingredientes principales están influenciados por las rutas comerciales y las prácticas religiosas.

Diseña sesiones prácticas para enseñar platillos icónicos de cada país:

1. Irán: Prepara un guiso como *ghormeh sabzi* (guiso de hierbas, frijoles y carne) para trabajar con especias y cocción lenta.
2. Pakistán: Enseña a preparar un *biryani*, enfocándote en la cocción por capas y el uso de masalas.
3. Arabia Saudita: Introduce el *kabsa* o *maqluba* y explica la importancia de equilibrar las especias y las técnicas de cocción del arroz.

Utiliza esta práctica para enfatizar el uso de ingredientes como cardamomo, canela, cúrcuma y azafrán, así como aceites aromáticos. Organiza una degustación comparativa de platillos como diferentes versiones de arroz especiado (ej. *biryani* de Pakistán, *chelo* de Irán y *kabsa* de Arabia Saudita). Esto permitirá a los estudiantes identificar similitudes y diferencias en sabores, técnicas y presentaciones.

## Tema 11 Bebidas del Medio Oriente

Introduce el tema explicando la influencia de la religión, especialmente el islam, en las restricciones hacia las bebidas alcohólicas y la importancia de las bebidas no alcohólicas en la vida diaria. Destaca cómo el té y el café tienen roles sociales y ceremoniales fundamentales en el Medio Oriente. Utiliza ejemplos como el ritual del café árabe en Arabia Saudita o el consumo de té negro en Irán para conectar las bebidas con la hospitalidad y las tradiciones locales.

Realiza una práctica en la que los estudiantes preparen y degusten bebidas representativas, como:

1. **Té negro con menta (Marruecos):** Explica la técnica para infundir el té con hierbas.
2. **Café árabe con cardamomo (Arabia Saudita y el Golfo):** Enseña cómo se prepara utilizando un *dallah* (cafetera tradicional) o su equivalente moderno.
3. **Sharbat (bebida refrescante con frutas y agua de rosas):** Introduce el equilibrio entre sabores dulces y aromáticos.

Organiza una degustación comparativa de diferentes estilos de té y café, destacando las diferencias en preparación, presentación y sabor entre países del Medio Oriente. Complementa con datos históricos sobre el origen del café y su relación con la región árabe.

## Tema 12 Lácteos

Comienza explicando la importancia histórica de los lácteos en la dieta del Medio Oriente, vinculada a las prácticas de pastoreo y la cría de animales como ovejas, cabras y camellos. Destaca productos clave como el yogur (*labneh*), el queso (*halloumi*, *nabulsi*) y la mantequilla clarificada (*ghee*).

Dedica una sesión a la preparación de productos lácteos tradicionales:

1. **Labneh:** Enseña a los estudiantes a transformar yogur en un queso cremoso mediante escurrido. Habla de sus usos en platillos y como acompañamiento.
2. **Queso fresco (como halloumi):** Realiza una demostración o práctica sencilla de elaboración y preparación en parrilla, explicando las propiedades del queso que lo hacen ideal para freír o asar.
3. **Mantequilla clarificada (ghee):** Explica el proceso de clarificación y su uso en la cocina árabe.

Organiza una degustación de lácteos típicos, como labneh, halloumi y yogures naturales, junto con pan árabe para resaltar los sabores y texturas. Acompaña esta actividad con una discusión sobre cómo los lácteos complementan otros ingredientes clave de la cocina árabe, como aceite de oliva, hierbas y especias.

## Tema 13 Kosher

Introduce el tema explicando las reglas básicas de la dieta kosher, como la separación de carne y lácteos, los alimentos permitidos (*kosher*) y prohibidos (*treif*), y la importancia del sacrificio ritual (*shechita*). Conecta estas normas con su impacto en la cocina del Medio Oriente, especialmente en países con comunidades judías significativas como Israel, Marruecos e Irán. Usa ejemplos de platillos kosher para ilustrar cómo estas reglas se integran en la gastronomía diaria.

Realiza una práctica culinaria donde los estudiantes preparen platillos kosher representativos del Medio Oriente, como:

- **Falafel con tahini:** Enseña la preparación y destaca cómo este platillo cumple las normas kosher al ser vegetariano.
- **Challah:** Introduce este pan tradicional, ideal para enseñar técnicas de panadería y destacar su uso en ceremonias religiosas.
- **Shakshuka:** Un platillo apto para kosher que también permite trabajar con técnicas de cocción básicas.

Durante la práctica, enfatiza cómo adaptar recetas tradicionales para que cumplan con las reglas kosher si es necesario. Proyecta videos o documentales que expliquen el proceso de certificación kosher y cómo se aplica en la producción de alimentos en el Medio Oriente. Organiza una degustación de alimentos kosher certificados, como quesos, panes y productos empaquetados para que los estudiantes identifiquen cómo se etiquetan y qué requisitos deben cumplir. Además, fomenta una discusión en clase sobre cómo las normas kosher han influido en la gastronomía de la región y en la industria alimentaria moderna.

## Tema 14 Repostería árabe

Comienza explicando cómo la repostería árabe refleja la riqueza cultural de la región, destacando la importancia de los ingredientes como frutos secos (almendras, pistachos, nueces) y frutos deshidratados (dátiles, higos, pasas). Relaciona su uso con la geografía y el comercio histórico en el Medio Oriente. Usa imágenes o videos de mercados tradicionales (*souks*) para ilustrar cómo se seleccionan estos ingredientes.

Dedica una práctica de laboratorio a enseñar la manipulación de masa filo, destacando su uso en postres icónicos como:

1. **Baklava:** Enfatiza la técnica de capas de masa filo con mantequilla y rellenos de frutos secos, explicando la importancia del almíbar para dar sabor y textura.
2. **Maamoul:** Galletas rellenas de dátiles o nueces, ideales para trabajar con texturas y rellenos suaves.
3. **Kunafa:** Postre a base de masa kataifi y queso, perfecto para enseñar técnicas de horneado y equilibrio de sabores dulces y salados.

Proporciona utensilios adecuados y muestra cómo mantener la masa filo hidratada para evitar que se quiebre. Organiza una degustación comparativa de postres árabes, donde los estudiantes puedan analizar la textura, el sabor y el uso de especias como el agua de rosas, el agua de azahar y la canela.

## Tema 15 La gastronomía árabe hoy en día

Introduce el tema destacando cómo los platillos, ingredientes y técnicas árabes se han integrado a cocinas de otras regiones del mundo, como el uso del hummus y el tahini en la dieta mediterránea o el impacto de las especias árabes en la cocina occidental. Usa mapas para ilustrar las rutas de difusión cultural y comercial, y muestra ejemplos de restaurantes árabes en diferentes países para analizar cómo adaptan los platillos a gustos locales mientras mantienen su esencia.

Planifica una sesión donde los estudiantes preparen platillos árabes tradicionales con un enfoque moderno o fusión. Por ejemplo:

1. **Falafel en tacos:** Combinando un clásico árabe con la cocina mexicana.
2. **Pizza de za'atar:** Una interpretación contemporánea con un toque árabe.
3. **Baklava de chocolate:** Una versión moderna del postre tradicional.

Proyecta videos de chefs actuales que trabajan con cocina árabe moderna o fusión, como Yotam Ottolenghi, y analiza sus enfoques para mantener la autenticidad mientras se adaptan a un público global. Además, organiza una discusión en clase sobre cómo la globalización ha influido en la difusión y transformación de la cocina árabe, incluyendo la apertura de restaurantes, programas de televisión y redes sociales.



## Evidencia

El estudiante deberá demostrar en las dos evidencias los conocimientos y experiencia adquiridos en el curso donde se aplicará la información teórico-práctica vista en clase complementando su aprendizaje.

### Avance 1 de Evidencia

#### Descripción:

El alumno aprenderá a ejecutar recetas de cocina árabe respetando las cuestiones culturales y religiosas de cada país; diseñará nuevas recetas inspiradas en la cocina árabe y utilizará de manera óptima los ingredientes, técnicas y utensilios básicos de esta cocina, lo cual le permitirá tener un mejor aprovechamiento de los insumos que se emplean en las recetas.

#### Instrucciones:

1. Reúnanse en equipos.
2. Investiguen las principales características de la cocina de Medio Oriente, incluyendo ingredientes, técnicas, utensilios, religión y costumbres.
3. De acuerdo con su investigación, determinen los ingredientes y técnicas de preparación de los alimentos más importantes que se emplean de forma generalizada dentro de la cocina árabe.
4. Diseñen platillos inspirados en las recetas clásicas de la cocina árabe.
5. Con esos diseños, elaboren un recetario que contenga lo siguiente:
  - a. Cinco entradas o platillos que conformen un mezze.
  - b. Cinco platos fuertes. Nota: Las recetas que conformarán el recetario deberán de ser originales inspiradas en la cocina árabe.
  - c. Cinco platillos, cuyo ingrediente principal sea un lácteo.
  - d. Tres postres.
  - e. Tres bebidas.

## Entrega final

### Descripción:

El alumno aprenderá a ejecutar recetas de cocina árabe respetando las cuestiones culturales y religiosas de cada país; diseñará nuevas recetas inspiradas en la cocina árabe y utilizará de manera óptima los ingredientes, técnicas y utensilios básicos de esta cocina, lo cual le permitirá tener un mejor aprovechamiento de los insumos que se emplean en las recetas.

### Instrucciones:

1. Antes de continuar con su evidencia, revisen en equipo la retroalimentación del docente para realizar las áreas de mejora en su recetario.
2. Ejecuten una entrada (mezze), un platillo fuerte, un platillo con lácteo, un postre y una bebida, de las recetas que diseñaron.
3. Realicen un registro fotográfico de la preparación y el montaje de los platillos.
4. Presenten sus platillos para degustación.
5. Durante la presentación deberán de justificar la elección de las recetas y mencionar en qué se inspiraron para poder crear dichas recetas.
6. Elaboren un documento con la recopilación de todos los datos realizados que incluya lo siguiente:
  - a. Portada.
  - b. Introducción.
  - c. El recetario con las recetas diseñadas.
  - d. Documentación de los platillos preparados.
  - e. Registro fotográfico de los platillos elaborados.
  - f. Conclusión justificando la elección de las recetas y la inspiración para crear dichas recetas.

