

UF0071: Cocina española e internacional



TEMA 1. Cocina española

TEMA 2. Cocina del resto de Europa

TEMA 2. Otras cocinas del mundo

OBJETIVOS

- Analizar elaboraciones culinarias describiendo sus procesos de ejecución
- Realizar, poner a punto y conservar elaboraciones culinarias que resulten generalmente complejas y representativas por sus valores gastronómicos tipo: territoriales, o temporales

Cocina española

1. INTRODUCCIÓN

La cocina española tiene fama en el mundo entero, en parte gracias a los cocineros, pero también gracias a los nuevos avances, y estudios sobre la dieta mediterránea que demuestran que es la mejor.

La cocina española es muy variada, sabrosa y de gran calidad. España, con sus diferentes comunidades, cuenta con gran patrimonio gastronómico, tanto por su variedad como por sus costumbres populares.

En la actualidad las nuevas tendencias de cocina se decantan por una cocina de mercado, donde los productos adquieren gran importancia. Se crean nuevas técnicas y texturas, y todo gracias a las nuevas tecnologías existentes.

- **Introducción**
- **Características generales y evolución histórica**
- **Alimentos españoles más emblemáticos. Productos con Denominación de Origen protegida**
- **La Dieta mediterránea**
- **Cocina tradicional y cocina de vanguardia. La actual cocina española en el mundo. Platos más representativos de la gastronomía española**
- **Tapas, pinchos, banderillas, montaditos y cocina en miniatura**
- **La dieta mediterránea y sus características**
- **Las cocinas de las distintas autonomías. Principales peculiaridades. Platos más representativos**
- **Restaurantes españoles más reconocidos**
- **Utilización de todo tipo de la terminología culinaria**

OBJETIVOS:

- Analizar elaboraciones culinarias describiendo sus procesos de ejecución





- A partir de la transmisión oral o escrita de determinadas recetas o fichas técnicas de fabricación, complementadas, en su caso, por las explicaciones pertinentes
- Interpretar la terminología que contienen, identificando las técnicas de elaboración que se deben aplicar
- Deducir necesidades de útiles y equipos para hacer frente a las fases de ejecución de las correspondientes elaboraciones
- Explicar los procesos de ejecución, describiendo sus fases, operaciones fundamentales, necesidades de tiempo y géneros y orden de trabajo que precisan
- Conocer las materias primas y elaboraciones más representativas de la cocina Autonómica fomentando el trabajo en grupo, la creatividad y la pulcritud

En este manual, además de los contenidos teóricos que reflejan nuestra evolución y variedad en la gastronomía, se desarrollan recetas de platos representativos de nuestra gastronomía y diferentes platos autóctonos de cada región de España.

Cuando hablamos de gastronomía estamos reflejando la relación del hombre con los alimentos y el medio que lo rodea, así como la forma de cultivarlos o cocinarlos.

2. CARACTERÍSTICAS GENERALES Y EVOLUCIÓN HISTÓRICA

España está **compuesta** por la suma de las diferentes cocinas regionales, que son muy variadas y extensas. Además, las cocinas se ven influenciadas por la climatología y la forma de vida de cada región, pero todas ellas tienen varias características en común:

- Se utiliza el aceite de oliva como base para cualquier elaboración.
- Se utiliza, verduras, frutas y hortalizas.
- Se condimenta con especias, ajo y cebolla.
- Se utiliza un sofrito como base para elaborar otras preparaciones.
- Están basadas en la dieta mediterránea.
- Tienen una gran riqueza gracias a la evolución gastronómica que se ha producido.

Desde que el hombre descubrió el fuego la cocina ha ido evolucionando hasta la actual cocina de 5ª gama o cocina de autor.

Cada cambio realizado, se ha producido sobre una forma de cocinar anterior, desechando todo lo que no era interesante y actualizando la manera de cocinar.

Por este procedimiento muchas técnicas de cocinado han quedado obsoletas, al igual que muchos ingredientes han quedado en el olvido y otros se han agotado por los diferentes cambios de gustos de las sociedades.

Cada pueblo ha tenido una práctica cultural culinaria diferente, defendiendo las características de sus civilizaciones. Escribir la historia de la gastronomía es como escribir la historia de la huma-

nidad, ya que han ido paralelas, pero cabe destacar, por ejemplo, la manera en que influyó el gusto por los pescados y especias, que desembocaron en el descubrimiento de América.

También cabe destacar la técnica de escabechado procedente de la cultura árabe y las técnicas de conservación de la salazón (Finlandia).

A lo largo de la historia los hábitos y costumbres alimentarias han ido cambiando en todas las culturas.

En los siguientes apartados realizaremos un recorrido gastronómico por nuestra evolución culinaria, hasta llegar a la cocina actual de diseño.

2.1 Prehistoria y edad antigua

Los primeros seres humanos eran recolectores de frutos y plantas y se alimentaban principalmente de tallos, hojas, raíces. Posteriormente surgió la caza de pequeños animales, aves o pequeños peces.

Estos primeros homínidos eran nómadas, por lo que se desplazaban con las estaciones o dependiendo de los animales que pudiesen cazar.

El ser humano fue evolucionando y comenzó a perfeccionar la fabricación de herramientas (dándoles filo en las puntas o haciendo hachas mayores y mejores) para cazar grandes piezas, además de mejorar la creación de trampas para atrapar a los animales.

Antes de que el hombre aprendiera a utilizar el fuego los alimentos se consumían crudos o secados, también se empleaba la salazón.

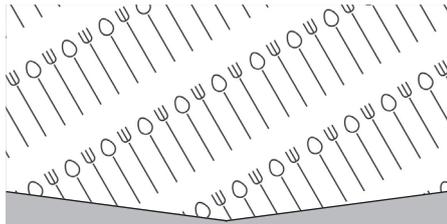
La utilización del fuego tuvo como consecuencia un aumento demográfico ya que se aprovechaban más horas de luz para sociabilizar.

El cocinado de los alimentos mejoró la calidad de vida, evitando enfermedades y permitiendo apreciar mejor el sabor de los alimentos. Una vez que el hombre descubrió el fuego la principal técnica era el asado o dicho de otra forma el calcinado de los alimentos. Generalmente el asado se realizaba para carnes o pescados y el hervido para plantas y vegetales.

Muy lentamente los primeros humanos fueron domesticando los animales para aprovechar su carne, así como productos como la



Punta de flecha y hacha de sílex



SABÍAS QUE

En la actualidad se siguen utilizando técnicas de pesca de la prehistoria en tribus aisladas en las selvas. Una de ellas consiste en la intoxicación del agua con plantas que matan a los peces o que los duermen para posteriormente poder cogerlos fácilmente.

Los primeros recipientes fueron de barro y hoy en día se siguen utilizando para la cocina tradicional..

lana o la leche. Además, paralelamente se fue desarrollando la agricultura con la plantación de semillas y la ayuda de estos animales. Todo esto provocó el nacimiento de los primeros poblados.

La humanidad siguió su evolución hasta la edad antigua que comienza cuando se establecen organizaciones sociales complejas, es decir, pequeñas ciudades como por ejemplo el pueblo egipcio en sus orígenes.

Los egipcios eran agricultores (cereales como el trigo, mijo, avena, centeno, cebada, higueras o palmeras) y ganaderos (bueyes, terneras, cabras, ovejas, ocas pichones, pescados), también cazan principalmente aves del río Nilo y pescaban especies tanto de río como del mar mediterráneo.

Por otro lado, también conocían el pan, la cerveza, cebollas, lentejas, hortalizas variadas y frutas. Se dividían en clases siendo los más ricos los que mejor se alimentaban.

Gracias al cultivo tan extendido que tenían del cereal, se descubrió el pan y la cerveza (que no tenía levadura por lo que se agriaba rápidamente).

2.2 Cocina ibérica, griega, romana y visigótica

A. Cocina Ibérica

Es la más antigua de España, se alimentaban de carnes de cabra con tortas confeccionadas con bellotas. Se daban en los pueblos nórdicos cántabros y satures. Los pueblos de la costa explotaban sus riquezas del mar.

En algunas regiones como la bética se producían grandes cosechas de cereal, olivo y vid. Se montaron factorías de salazones, lagares, bodegas, almazaras, etc.

B. Cocina griega

La vida griega seguía el ciclo estacional. Con las primeras lluvias se realiza la siembra, durante el invierno la única ocupación de los campesinos era el cuidado del ganado, al terminar la primavera se recogían las cosechas de cereales, en otoño se recogían las aceitunas, los higos y la vid.

Su alimentación está compuesta por cereales, aceitunas, verduras, huevos, ave y carne de cabra y cerdo. La gente humilde elaboraba guisos a base de harina o cereales como la cebada. Con el desarrollo de la navegación el pescado pasa a formar parte esencial de su alimentación. Los pescados se elaboraban con salsas fuertes a base de vinagre.

Los griegos consumían todas las carnes que conocemos hoy en día, siendo muy apreciada la carne de buey. En cuanto a las especias que más se utilizaban encontramos el tomillo, laurel, orégano, salvia, malva, retama, cilantro, etc.

También dominaban el arte del vino. Los pescados se cocinaban con salsas fuertes con base de vinagre y muy especiados, así podían camuflar diferentes olores de mala conservación. Cocinaban pulpo, pez espada, esturión, atún, rodaballo, salmonete, dorada, etc.

La leche de cabra y oveja se utilizaba principalmente para quesos, para cocinar o para beberla. Los griegos eran muy aficionados al dulce de la caña de azúcar y de la miel.

En esta época aparece la dieta completa compuesta de cereales, carnes, pescados, verduras, leche, postres, y diferentes tipos de panes.

C. Cocina romana

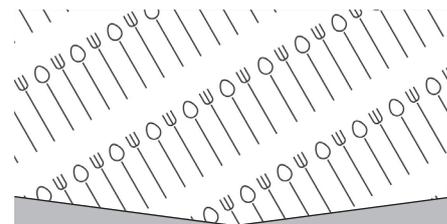
Se componía de los mejores manjares de su imperio, vino, aceite, salmueras, cereales, chacinas, especias... Las hortalizas más apreciadas eran las coles, lechugas, acelgas, nabos, zanahorias y rábanos. Las cebollas eran imprescindibles, así como los pepinos, calabazas, y calabacines.

Sin duda lo más apreciado eran las legumbres, lentejas, garbanzos, etc. La carne no era consumida habitualmente, pero las más aceptadas eran las de cerdo y la caza.

El pescado y el marisco eran muy populares entre los romanos, eran muy apreciados los salmonetes y el pulpo. Sus guisos eran heterogéneos.

Los romanos eran también muy aficionados a las setas, aunque también las utilizaban para envenenar a sus enemigos.

Con respecto a las frutas se conocían más de 20 variedades de manzanas que se utilizaban cocidas, crudas, hervidas con vino,



SABÍAS QUE

Los griegos fueron quienes organizaron las cocinas en orden jerárquico encabezado por un jefe de cocina y sus subordinados.

Tenían una gran cultura alrededor del pan y sus tahonas.

Alejandro magno adoptó la moda oriental de comer tumbado y exigía puntualidad a la hora de comer, ya que se consideraba una ofensa llegar tarde.





Receta garum romano/griego

Hacer una salmuera (140g de sal por litro de agua), colocar en una olla 3 litros de salmuera por 1 kg de pescado y un poco de orégano, llevar a ebullición y cocer muy lento hasta que el pescado comience a deshacerse, filtrar dos o tres veces utilizando una gasa hasta que quede limpio. Por último, en la receta original le añadían mosto hervido, pero nosotros podemos añadirle vino marsala.

asadas, o fermentadas para hacer sidra. También cultivaban higos, mandarinas, naranjas, perales, ciruelos, limón, etc.

Las clases altas romanas le gustaban los banquetes estaban divididos en 3 partes unos entrantes o entremeses con vinos calientes, los platos fuertes y los postres que podían prolongarse comiendo frutos secos y bebiendo.

Estos banquetes eran amenizados por bailarinas, músicos etc. Los banquetes aumentaron el consumo de carnes exóticas como cigüeñas, caracoles de África, faisanes, pintadas, ocas que cebaban para el foie, etc.

Generalmente hacían 4 comidas al día (generalmente a base de agua y vino con pan), a media mañana (frutas, queso y otros alimentos ligeros), al mediodía (generalmente alimentos fríos del día anterior). La comida principal del día se realizaba por la tarde. Eran amantes de organizar banquetes y comer por placer (comía hasta que vomitaban, para después poder seguir comiendo). Las clases bajas, sin embargo, pasaban hambre.

Para los romanos el vino era un artículo de primera necesidad, en cambio no apreciaban mucho la cerveza, aunque sí que conocían varias clases de cervezas.

D. Cocina visigótica

Utilizaban los cereales como base de la alimentación, el cerdo, la oveja y la vaca, además del aceite de oliva como condimento. Aprendieron el cultivo de las legumbres, hortalizas y frutas.

Se conocía el azafrán, la canela y la pimienta. Se elaboraban diferentes tipos de pan. Eran grandes bebedores de vino. Producían blanco, tinto, rosado, mosto, sidra y cerveza. Tenían una escasa pastelería basada en tortas elaboradas con miel.

La base de la comida eran una especie de gachas que se aderezaban con carne seca, verduras, etc. La carne más apreciada era la de cerdo, pero también se consumía oveja y vaca.

2.3 Cocina árabe-andaluza, Cocina hispano-judaica y Cocina medieval-renacentista

A. Cocina árabe andaluza

En esta época Andalucía vive una época de crecimiento, ya que en ella se establecen intelectuales, amantes de la buena comida y religiosos.

Los sistemas de alimentación son complejos y cuentan con amplios conocimientos de agricultura y una cocina cuidada y sofisticada.

La mayor riqueza son los olivos, se prestó mucha atención al cultivo de regadío en la huerta, para hacerlo más sencillo y eficaz. Se aclimataron una gran variedad de frutales como los cerezos, perales, manzanos, granadas, uvas, higos, limón, lima, cidra (calabaza), la caña de azúcar, etc.

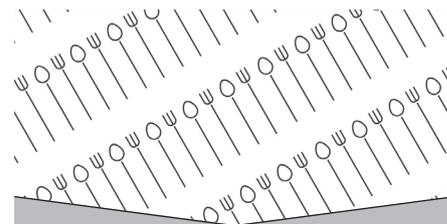
Se producían enormes variedades de hortalizas, habas, lechugas, espinacas, berzas, etc. Se introdujeron algunos condimentos herbáceos como el comino, alcaravea, anís, mostaza, menta, clavo, siendo el azafrán la especia más cotizada.

Se dejó de consumir cerdo que se sustituyó por ovino, el caballo o caza como el conejo. Existía una gran pastelería. Se mejoran las artes de pesca (almadraba). Se utiliza la paloma y aves domésticas junto con la caza.

En la comida fuerte del día comía primero el padre, después los hijos y por último la mujer. Se empezaba por los entremeses fríos, ensaladas, salazones, huevos, se continuaba con sopas, cremas, verdura, arroz; como plato fuerte los pescados y carnes (aves, cordero, caza), y por último los postres. Definiéndose el orden de las comidas actuales.

B. Cocina hispano-judaica

Se permite carnes de animales rumiantes de casco partido (cordero, cabras, vacuno), las aves son restringidas (como las rapaces). Los pescados comestibles son los que tienen escamas y nadan en ríos o mares quedando prohibido el marisco.



SABÍAS QUE

Hoy en día la mayoría de dulces provienen de la época musulmana como por ejemplo los alfajores, el turrón, mazapán, arrope, almendrados, etc.



Se prohíbe el consumo de sangre de cualquier animal. El consumo de leche está prohibido si se mezcla con la carne (periodo mínimo de 3 horas de digestión). El pescado es muy apreciado por lo que no falta en las mesas.

C. Cocina medieval-renacentista

La base de la alimentación era el pan, las legumbres y las verduras. Estas últimas no eran muy abundantes ya que se perdieron bastantes, aunque sobrevivieron los guisantes, habas, habichuelas, garbanzos y lentejas.

La carne era el alimento que seguía al pan, especialmente de cerdo, cabra, carnero y vaca. Los pescados también estaban muy considerados, aunque no existían muchas recetas. Los géneros muchas veces no se consumían en sus mejores condiciones (al no existir métodos de conservación) sino que se camuflaban cocinándolos mucho, en adobos, especias, etc.

Todas las elaboraciones y alimentos eran consumidos por las clases altas, mientras que el pueblo no tenía acceso a estos manjares. Los medios de conservación eran escasos y los cocineros condimentaban con adobos y especias con el objetivo de disimular el sabor.

El azúcar se empezó a utilizar en el siglo XVIII, principalmente para postres de queso, masas de harinas, empanadillas de pasas, etc.

Los grandes banquetes ayudaron a que apareciera el tratado de las buenas costumbres. Algunas de ellas era que no se podía hablar con la boca llena, se debía masticar en silencio y sin abrir la boca, limpiarse la boca antes de beber, no limpiarse las manos en la ropa ni en el mantel, utilizar las servilletas, no emitir ruidos desagradables, no coger raciones muy grandes, etc.

2.4 Cocina precolombina al siglo XIX

A. Cocina americana precolombina y las cocinas criollas

El descubrimiento de América supuso un revulsivo para la cocina conocida hasta entonces en Europa ya que permite incorporar multitud de alimentos hasta entonces desconocidos.

Son muchos los productos que Colón trae a Europa, pero sin duda son la patata y el cacao los más importantes.

a. La patata

En América el cultivo de las diferentes clases de papa estaba altamente desarrollado. Para los pueblos precolombinos la papa era el principal sustento disponible y la superficie destinada a este tipo de cultivo superaba con creces a la del maíz.

Cuando las conocieron los europeos las encontraron sabrosas y procuraron hacerse con grandes cantidades como provisiones para sus viajes de vuelta.

Las primeras patatas llegaron a España en 1560. En principio se la consideró una rareza botánica, de hecho, el clero y los altos cargos españoles las cultivaban en sus macetas.

Durante muchos años en toda Europa se usó principalmente como planta ornamental de jardines y patios antes de ser consideradas comestibles.

El consumo de los frutos de la planta (no de su raíz) terminaba a menudo en un dolor de estómago e incluso con el envenenamiento, lo que favoreció los prejuicios contra esta planta.

Pasaron varias generaciones hasta que esta rareza botánica se convirtió en una fuente de alimento fundamental para el pueblo europeo.

b. Cacao

La palabra Nahuatl xocoatl (literalmente “agua amarga”) se incorpora al castellano como chocolate, y esta denominación se expande a lo largo de todo el mundo junto con el producto del cacao.

Tanto para los mayas como para los aztecas el cacao tiene múltiples virtudes, calmar el hambre y la sed, proporcionar la sabiduría universal y curar enfermedades.

El cacao simbolizaba para los mayas vigor físico y longevidad, lo usaban como medicina siendo recetado por sus médicos como relajante, como estimulante y como reconstituyente. La manteca del cacao se usaba como pomada para curar heridas.

En 1502 Cristóbal Colón recibió, como ofrenda de bienvenida, armas, telas y sacos con unas habas oscuras que, en la sociedad azteca, servían a la vez de moneda y de producto de consumo. Colón las denominó “almendras”.

Fue Bernal Díaz del Castillo uno de los primeros en reportar el uso de este fruto como bebida y como moneda.

El cacao entra en Europa por España y son los monjes los que adaptaron el “xocoatl” al paladar europeo sustituyendo las especias utilizadas en América por miel, azúcar y leche. La corte española mantuvo como secreto de estado, durante un siglo, la preparación de esta bebida. Solo los monjes conocían el proceso para convertir el fruto del cacao en chocolate.

A pesar de este secretismo, el chocolate llegó a otros países, a Francia uno de los primeros, gracias a la boda entre María Teresa de España y Luis XIV el Rey Sol, ya que ella era muy aficionada a esta bebida.

A mediados del siglo XIX el chocolate se solidifica, lo que permite ofrecerlo en otro formato diferente.

c. Otros productos

Otros productos de gran importancia que se trajeron del nuevo mundo fueron los siguientes: el maíz, el cacahuate, el tomate, el girasol, el tabaco, la piña, la vainilla, la calabaza, el pimiento, el aguacate, etc.

B. Cocina del S. XVII

La burguesía, nobleza y los monjes eran los que comían de manera sobria y sabrosa. Cabe destacar las ollas, los huevos fritos, el salpicón de vaca, los quesos, las aceitunas secas y frutos secos.



Auguste Escoffier fue quien mejoró la imagen de la profesión instalando las normas de prohibido beber alcohol en el trabajo, organizar la cocina en partidas, imponer una gran disciplina en el trabajo y mejorar las condiciones laborales de los trabajadores de las cocinas.

En las celebraciones se preparaban asados, ollas, pescados, aves, queso, dulces, panes y bollos de leche. Existían numerosas ventas, tabernas y posadas que solían vender una comida como menú fijo y precio único.

Las comidas de la corte eran muy substanciosas, variadas y de complicadas elaboraciones, con gran variedad de platos donde se bebían vinos que todavía hoy son famosos (toro, jerez, vinos de Málaga, vinos de Madrid...) además de vinos añejos, licores, aguardientes, refrescos (agua de anís, de azahar, romero, jazmín...).

La cerveza fue introducida por Carlos I y el chocolate se tomaba para atender a las visitas acompañadas de fruta confitada, mazapanes, turrone, etc.

C. Cocina del siglo XVIII y XIX

Se inicia el florecimiento de la cocina francesa. Las aves de corral tuvieron un gran auge. En los pueblos de costa se consumirán los pescados frescos, mientras que en el interior se especializarán en carnes y