

Módulo: Innovación y cocina internacional. –

Nivel: 4º Medio

Guía nº3

## HISTORIA DE LA COCINA ESPAÑOLA: ORIGENES.

En consecuencia, a la sucesión de culturas que han habitado la Península Ibérica, contamos con una inmensa variedad en lo que respecta a: la música, arte, idioma y como no podía ser menos, la gastronomía.

La **situación geográfica de España**, ha hecho que determinados productos sean principales en nuestras comidas, por la gran variedad que se nos ofrece. Uno de estos casos es el pescado, al ser una península y por lo tanto estar rodeado casi completamente por agua, este alimento, se ha podido consumir mediante la pesca desde tiempos muy lejanos. Gracias a la gran extensión de valles y caudalosos ríos que filtran el agua con el objetivo de sustentar el regadío, podemos contar con multiplicidad de verduras y fruta fresca en cada temporada. O los reconocidos jamones españoles, que se curan en las montañas de la Península.

Desde el asentamiento de colonizaciones fenicias, griegas o cartagineses hasta nuestros tiempos, la gastronomía española ha evolucionado constantemente con el paso de los siglos.

**Los fenicios y griegos**, difundieron el cultivo de la vid, trigo y cebada y por lo tanto se comenzó a producir vinos, pan y cerveza (que por esos entonces era una especie de zumo de cebada) ya que vieron la necesidad de dar salida a los excedentes de grano que, de no ser consumidos, se estropearían. Los romanos, siguieron sus pasos. Hasta el siglo. II a. C., la cocina romana se basaba en alimentos básicos: guisantes, queso de leche de oveja, carne de cordero, col, frutas. Pero, a principios del siglo II a.C, los romanos entraron en Asia Menor y descubrieron el refinamiento de las cortes griegas de Oriente. A partir de ese momento, la preparación de las comidas se empezó a hacer larga y costosa. Los servicios de los cocineros, trabajo desempeñado por esclavos, se comenzó a pagar mucho más.

Según pasaban los años, el hombre fue descubriendo nuevos alimentos, formas de conservación y maneras de consumirlo. La alimentación pasó de ser una necesidad diaria a una emoción de paladares, puesto que los romanos realizaban festines y banquetes en honor a la comida. Buscaban nuevos animales, mezclas poco usuales y bebidas para despertar sus intereses de primeros gourmets.

Aunque sin duda, fueron **los árabes**, los que empezaron a dejar un impacto gastronómico más importante en España. Introdujeron condimentos ligeros aplicados a diferentes platos, al igual que empezaron a combinar frutas o frutos secos en los platos de pescados o carnes, creando otros sabores a las comidas. Él azafrán; cítricos como las naranjas, limones o pomelos, hortalizas como las berenjenas, alcachofas o el arroz; sandías; melones; pistachos y dátiles son algunas de las muchas aportaciones gastronómicas que nos dejaron hasta nuestros días.



Años después, con la formación de **reinos cristianos**, se empezó a elaborar platos con cerdo, ya que tanto para judíos como musulmanes este alimento estaba prohibido.

Los cristianos, hicieron completa utilización del animal, no se desprendían de ningún resto, las partes del cerdo que a los ricos no gustaban, a los pobres alimentaban. A esto, hay que sumarle, algunas de las costumbres gastronómicas que conservamos hasta nuestros días, por ejemplo, preparaban platos especiales para la Cuaresma (sin ninguna otra carne animal que no fuese la de pescado) o la invención de las torrijas.

Año 1492, fue un año que cambió la península en muchos sentidos, no solo fue el triunfo de la Reconquista, sino respecto a la gastronomía del país, que dio un giro enorme **tras descubrir el nuevo continente**: América y por lo tanto, sumarse a nuestras comidas, una gran variedad de productos, especias y nuevas formas de elaborar platos. Poco a poco, se fueron integrando a nuestra dieta española productos como la patata, tomates, vainilla, pimentón, avena, legumbres o el chocolate. Muchos de ellos, productos indispensables en nuestros platos como pueden ser la tortilla de patata, lentejas con chorizo, gazpacho, fabada asturiana o el típico chocolate con churros.

## Los 10 productos que definen la gastronomía española

### 1. Jamón ibérico



El rey de los jamones consiguió el lugar de honor en esta particular carrera por coronarse como los productos más representativos de la cocina española. Procedente de cerdos de raza ibérica, es uno de los productos más conocidos, no sólo dentro de nuestras fronteras sino también fuera de ellas. Para muchos, es el aperitivo perfecto y nosotros estamos de acuerdo en que cualquier momento es bueno para degustar unas lonchas de jamón ibérico bien cortado.

## 2. Aceite de oliva virgen extra



El oro líquido de la gastronomía española se sitúa en un merecidísimo segundo lugar de este ranking. Imprescindible en la cocina de todos los españoles, ya sea en crudo o para cocinar, **el aceite de oliva virgen extra aporta** un toque especial a cualquier plato, sin olvidar los múltiples beneficios que aporta a la salud.

## 3. Azafrán



Si el aceite es el oro líquido, podemos denominar al azafrán como el “oro rojo”. Conocido como “la especia más cara del mundo”, el azafrán es un ingrediente imprescindible de algunos de los platos más representativos de la cocina española, como la paella. Su precio es tan elevado porque solo se utilizan los estigmas o hebras de la flor, tostados, por lo que, para conseguir 1 kilo de esta preciada especia, se necesitan 250.000 flores.

#### 4. Vinos tintos



España cuenta con la mayor superficie de viñedo del mundo y produce vinos de alta calidad, conocidos y apreciados en todas partes. Especialmente conocidos son los vinos tintos, que cuentan con un protagonismo especial dentro de la Dieta Mediterránea, gracias a los beneficios sobre la salud de su consumo moderado. El papel esencial que juegan en nuestra gastronomía les ha llevado a situarse en el cuarto lugar de este ranking.

#### 5. Quesos



Algo similar ocurre con el queso. En España se producen más de 150 variedades diferentes de quesos diferentes y existen 32 Denominaciones de Origen Protegidas (DOP) e Indicaciones Geográficas Protegidas (IGP) de estos productos, lo que convierte a España, en uno de los países del mundo con mayor variedad de quesos, tanto de oveja como de cabra, vaca y mezclas. Es, además, un clásico en aperitivos.

## 6. Pimentón de la Vera



La comarca de la Vera, en Extremadura, elabora pimentón desde el siglo XVI. Desde entonces, gracias al proceso tradicional con el que se elabora, que le aporta una altísima calidad, es un producto muy apreciado en cocinas de todo el mundo. Tal y como reconocen desde el Consejo Regulador que lo ampara, el aroma y sabor lo obtiene gracias al tradicional sistema de secado al humo. La estabilidad de color es consecuencia del alto grado de fijación de carotenos que se produce en el pimiento a lo largo de su cultivo en el microclima de La Vera y en el proceso de secado.

## 7. Mariscos



De la cornisa cantábrica a la costa de Andalucía, el marisco se ha convertido en una de las grandes señas de identidad de la gastronomía española. Ya sean cocidos, a la parrilla o como ingrediente principal de platos marineros, como arroces y otros guisos, son muchos los turistas que llegan a este país atraídos por las gambas, percebes, nécoras, bogavantes y otras delicias de las costas españolas.

## 8. Turrones, mazapanes y mantecados



Aunque sólo se consume en una época del año, no se concibe una Navidad en España sin las bandejas de turrón, mazapanes, mantecados y polvorones. La gran calidad de la almendra con la que se elabora la gran parte de estos dulces le otorgan la merecida fama que tienen estos dulces, tanto dentro como fuera de las fronteras de España.

## 9. Cervezas



Junto con el vino, la cerveza es la bebida por excelencia en este país, con una penetración entre los españoles de un 75,5%. Con algo más de 47 litros per cápita al año, el patrón de consumo de cerveza es moderado y responsable, en un entorno social y, casi siempre, con algo de comer, propio de la cultura mediterránea. El clima benévolo con el que cuenta España, así como las costumbres sociales (más del 90% del consumo se realiza en bares y restaurantes), convierten a la cerveza en uno de los productos más representativos entre los españoles

## 10. Cítricos



Cerramos el “top ten” de productos representativos de la gastronomía española con los cítricos. Producidos, sobre todo, en la zona de Levante, las mandarinas, naranjas, limones, limas y pomelos son los más demandados, tanto en Europa como en otras partes del mundo, y se han convertido en pilar fundamental de la industria española.

### **Actividad**

De acuerdo al material entregado en las primeras clases de este módulo, se solicita buscar las recetas de una entrada, plato de fondo y el postre, típicos de la cocina española (se puede elegir entre los ejemplos entregados en este documento) y aplicar el ítem señalado en la Bitácora para clases prácticas.

**Considerar:** recetas, línea de flujo, vocabulario técnico, tiempo a emplear en cada preparación, mise en place de material, mise en place de ingredientes, costos teóricos, entre otros.

\*Realizar la bitácora, de acuerdo al material solicitado (Carpeta oficio plastificada y hojas de oficio perforadas y en forma secuencial), incluir la cocina francesa.

**Observación:** Las recetas seleccionadas por los estudiantes, serán base de preparación de los talleres prácticos correspondientes.

Todas las lecturas realizadas, de los diferentes países entregados mediante esta vía, serán evaluadas con pruebas escritas antes de ingresar a los talleres prácticos.