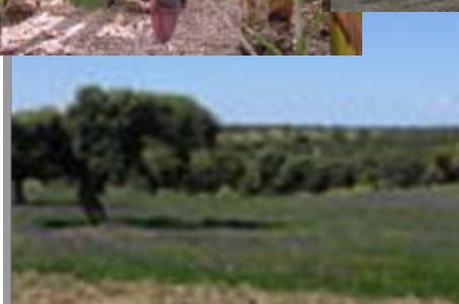


# España a través de su gastronomía



# Índice de contenidos

- ❖ ¿Quién quiere ser millonario?
- ❖ España a través de su gastronomía
  - Zona Norte
    - ✓ Actividad: *La receta loca*
  - Zona Centro
    - ✓ Actividad: *¿Dulce o salado?*
  - Levante
    - ✓ Actividad: *¿Carne o pescado?*
  - Zona Sur
    - ✓ Actividad: *En el restaurante*
  - Islas Canarias
    - ✓ Actividad: *Expresiones y comidas*
- ❖ Similitudes y diferencias entre la gastronomía española y británica
- ❖ Grandes chefs españoles
- ❖ Vida sana y dieta mediterránea
- ❖ Referencias



Premios	
6 *	1.000.000 €
5 *	500.000 €
4 *	100.000 €
3 *	50.000 €
2 *	10.000 €
1 *	1.000 €

1. ¿Dónde se prepara el arroz con leche?

A: Sartén

C: Olla

B: Horno

D: Microondas



Premios	
6 *	1.000.000 €
5 *	500.000 €
4 *	100.000 €
3 *	50.000 €
2 *	10.000 €
1 *	1.000 €

2. ¿Qué ingrediente no lleva la tortilla de patata?

A: Huevo

C: Patata

B: Calabaza

D: Cebolla



Premios	
6 *	1.000.000 €
5 *	500.000 €
4 *	100.000 €
3 *	50.000 €
2 *	10.000 €
1 *	1.000 €

3. ¿Con qué se comen los churros?

A: Cerveza

C: Té

B: Leche

D: Chocolate



Premios	
6 *	1.000.000 €
5 *	500.000 €
4 *	100.000 €
3 *	50.000 €
2 *	10.000 €
1 *	1.000 €

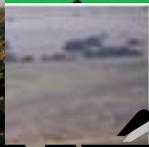
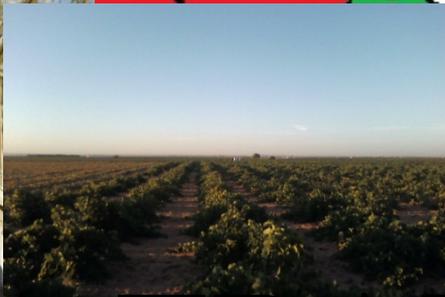
4. En España en Nochevieja con las doce campanadas se comen doce...

A: Uvas

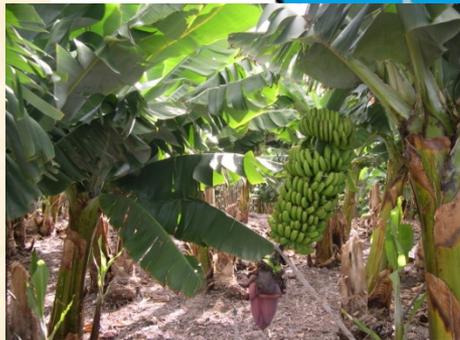
C: Guisantes

B: Lentejas

D: Cerezas



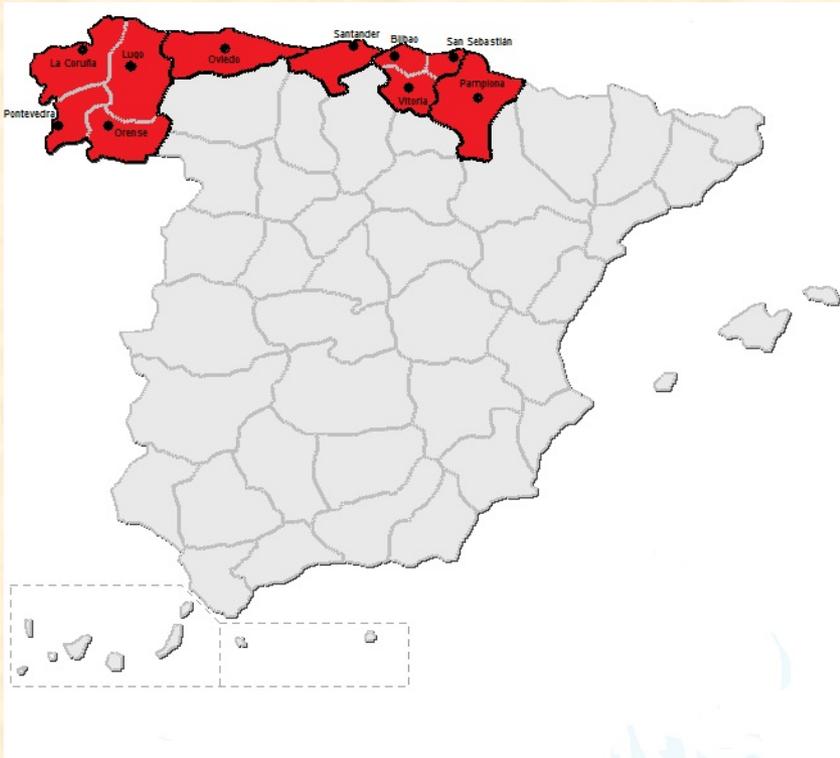
# ESPAÑA A TRAVÉS DE SU GASTRONOMÍA



MolinCade... Benchesas, Extremadura  
© Ardo Beltz

## Zona Norte

**Comunidades:** Asturias, Cantabria, Galicia, Navarra y País Vasco.



- ❖ Influenciada en parte por las tradiciones celtas del norte de Europa.
- ❖ Cierta parecido con la cocina de Bretaña, Normandía, Irlanda y Escocia.
- ❖ Influenciada por el mar, que proporciona pescado, y por la montaña, que proporciona carne de calidad.
- ❖ Poca influencia de la cocina mediterránea.
- ❖ Se usa menos aceite de oliva.

## Bacalao a la Vizcaína

Ingredientes: Bacalao, cebolla, ajo, tomate, pimiento choricero, pimiento morrón, aceite de oliva y sal.

### Receta del bacalao a la vizcaína

Plato típico del **País Vasco**. El bacalao se come acompañado de una salsa denominada “vizcaína” que debe su color a los pimientos choriceros y no al tomate. Antiguamente era un plato típico de la Cuaresma; ahora lo es de la Navidad.



## Mariscada

Ingredientes: Centollos, nécoras, percebes, cigalas, navajas, vieiras, langostinos, ostras y bogavantes.

### Receta de la mariscada

Plato típico de **Galicia**. Es extremadamente caro y a pesar de que ahora se consume durante todo el año, tradicionalmente se comía durante los meses de invierno. Suele acompañarse de vino blanco, por ejemplo, Albariño.



## Fabada Asturiana

Ingredientes: Alubias blancas, zanahoria, puerro, chorizo, morcilla, tocino, rabo de cerdo, hueso de jamón, pimentón y sal.

### Receta de la fabada asturiana

Plato típico de **Asturias** y uno de los más representativos de la cocina española. Su origen se remonta al siglo XVIII y se cree que está emparentado con la *cassoulet* francesa que habría llegado hasta Asturias gracias al Camino de Santiago.



## Cuajada

Ingredientes: Leche de oveja, cuajo, sal y azúcar.

### Receta de la cuajada

Plato típico de todo el noroeste de España, en especial de **Cantabria**. Se elabora a partir de leche de oveja cuajada. También suele tomarse acompañada de miel o nueces en un recipiente de madera llamado *kaiku*.



# ACTIVIDAD: LA RECETA LOCA

★ Después de ver el video elige el verbo adecuado, conjúgalo en imperativo y así aprenderás a hacer una tortilla de patatas.

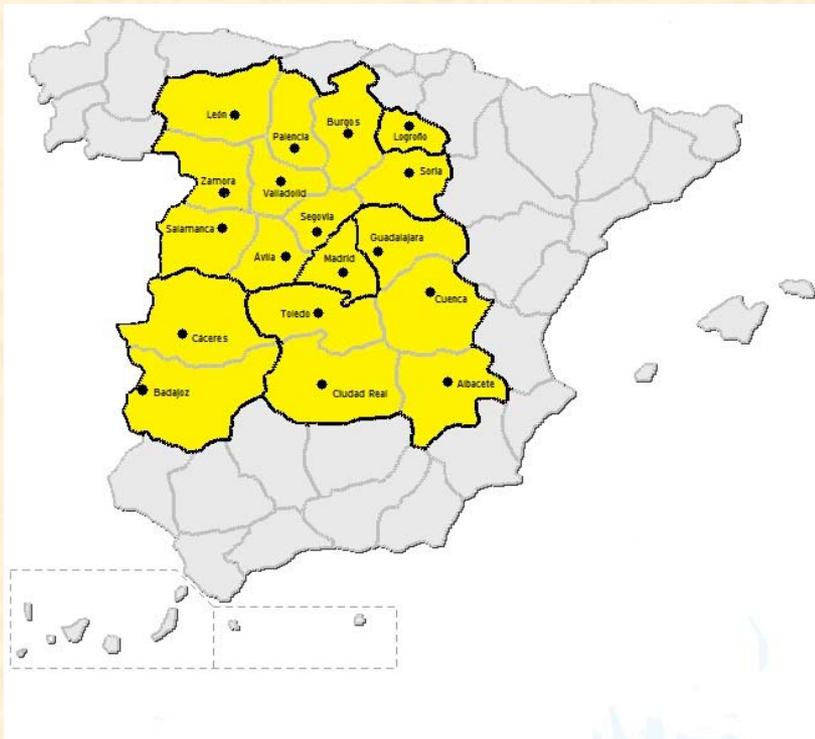
- 1) Pela las patatas.
- 2) Corta las patatas en rodajas.
- 3) Fríe las patatas en abundante aceite.
- 4) Escurre las patatas.
- 5) Bate los huevos en un cuenco.
- 6) Mezcla las patatas y los huevos y añade la sal.
- 7) Vierte la mezcla en una sartén antiadherente con poco aceite.
- 8) Da la vuelta a la tortilla a los dos minutos con un plato.



Batir - Mezclar - Escurrir - Dar la vuelta - Freír - Verter - Pelar - Añadir - Cortar

## Zona Centro

**Comunidades:** [Castilla y León](#), [Castilla-La Mancha](#), [Comunidad de Madrid](#), [Extremadura](#) y [La Rioja](#).



- ❖ Influencia árabe-andalusí, sobre todo en los postres: almendras (mazapán), miel, limón, canela...
- ❖ Gran cantidad de embutidos y productos de la huerta: tomate, pepinos...
- ❖ Ganadería ovina, aunque también bovina y caprina. En Extremadura es tradicional la cría de cerdos.
- ❖ Gran contraste entre las temperaturas del invierno y del verano y escasa lluvia:
  - En invierno son típicos los guisos y pucheros.
  - En verano se consumen comidas frías como sopas frías o ensaladas.

## Embutidos y queso



Ingredientes: Los **embutidos** más comunes son jamón, chorizo, salchichón, morcilla, lomo y longaniza. El **queso** puede ser de oveja, cabra o vaca.

### Receta de cómo preparar embutidos y quesos

Los embutidos es una forma tradicional y familiar de conservar la carne.

## Migas

Ingredientes: Hogaza de pan duro, chorizo, magro de cerdo, ajos, pimientos, agua, sal, aceite de oliva. Algunas veces se toman con leche o uvas.

### Receta de las migas

Plato típico de **Castilla- La Mancha**. Plato de pastores, de gente transhumante y de remoto origen árabe. Existe cierta similitud con el cuscús.



## **Cochifrito**

Ingredientes: Cochinillo, ajos, aceite de oliva, sal. Puede acompañarse de patatas.

### Receta del cochifrito

Con un origen claramente cristiano, es uno de los platos más cocinados en España.





## Pisto

Ingredientes: Pimientos verdes, tomate, cebollas, sal, azúcar, aceite de oliva. A veces también lleva calabacín. Puede acompañarse de carne y / o huevos fritos.

### Receta del pisto

Era un plato elaborado por los campesinos con los productos de temporada de la huerta. Se suele comer frío, y en verano.

## Torrijas

Ingredientes: Pan, leche, azúcar, canela, huevos y aceite de oliva.

### Receta de las torrijas

La primera referencia a las torrijas es del S.XV (citada por Juan del Encina). Es un plato típico de Cuaresma, de origen árabe-andalusí.



# ACTIVIDAD: ¿DULCE O SALADO?

Dulce

Salado



# Levante

**Comunidades:** [Aragón](#), [Cataluña](#), [Comunidad Valenciana](#) e [Islas Baleares](#).



- ❖ Influenciada por la cocina romana, árabe, judía, italiana y francesa.
- ❖ Las zonas costeras tienen un clima suave y los productos típicos son el pescado, las hortalizas y el vino.
- ❖ Las zonas del interior tienen un clima más extremo, y los productos típicos son las carnes, frutas y cereales.
- ❖ En toda la región se usa el aceite de oliva.



## Cardo con almendras

Ingredientes: Cardo, harina, leche, almendras y nuez moscada.

### Receta de cardo con almendras

Plato típico navideño en **Aragón**. Se consume en invierno cuando el cardo está de temporada.

## Coca de recapte

Ingredientes: Masa de pan, escalivada (pimiento, cebolla y berenjena al horno) y diversos ingredientes (atún, aceitunas, arenque, tomate, butifarra...).

### Receta de la coca de recapte

Plato popular de **Cataluña** de posible origen romano, ya que comparte similitudes con la pizza. Su nombre significa *provisión*, y es muy habitual en fiestas y celebraciones.





## Paella valenciana

Ingredientes: Arroz, pollo y conejo, tomates, pimiento rojo, judías verdes, alubias garrafón, aceite de oliva, azafrán.

### Receta de la paella valenciana

Plato típico de la **Comunidad Valenciana** y el más famoso de la cocina española. Las primeras referencias escritas son del siglo XVI. Su origen puede ser una fusión de tradiciones romanas y árabes. Hoy en día tiene muchas variantes y se prepara en todo el mundo.

## Ensaimada

Ingredientes: Harina de fuerza, agua, azúcar, huevos, masa madre, manteca de cerdo.

### Receta de la ensaimada

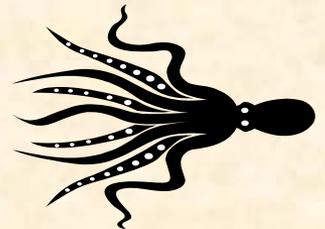
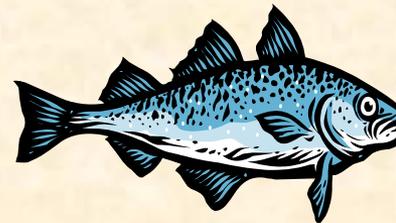
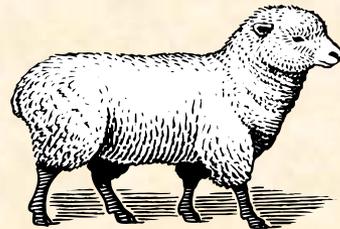
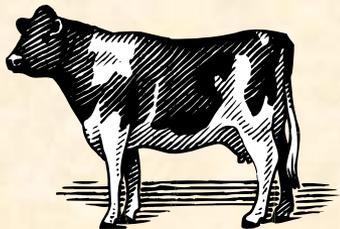
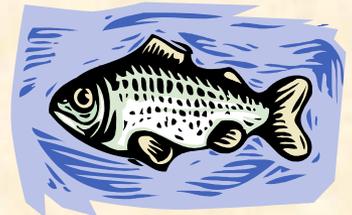
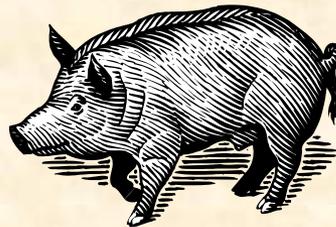
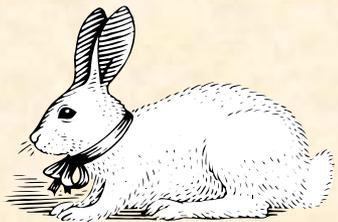
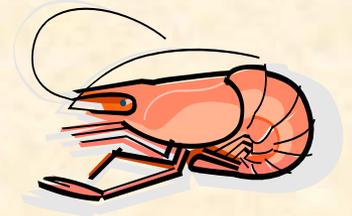
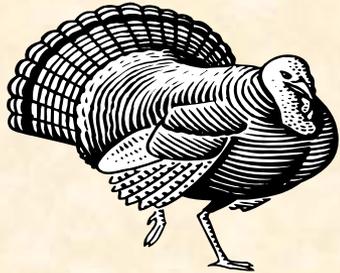
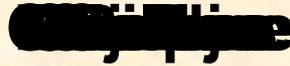
Postre típico y popular de **Mallorca**. Se conoce desde el siglo XVII. También se prepara en Argentina, donde fue llevada por inmigrantes de las Baleares.



# ACTIVIDAD: ¿CARNE O PESCADO?

Carne

Pescado



# Zona Sur

**Comunidades:** [Andalucía](#), [Región de Murcia](#), Ceuta y Melilla.



- ❖ Dos tendencias gastronómicas: la gastronomía de la costa (pescados, carnes, etc..) y la del interior (potajes, guisos...).
- ❖ Influenciada por la cocina árabe-andalusí y especialmente en la repostería , donde abunda el uso de la miel y de las almendras.
- ❖ La **fritura** es muy común. Consiste en rebozar en harina los ingredientes para luego freírlos en aceite de oliva.
- ❖ Las hortalizas son la base de muchas comidas y hay gran variedad de sopas frías.

## Gazpacho



Ingredientes: Tomate, pimiento verde, pimiento rojo, pepino, cebolla, ajo, pan, sal, aceite de oliva virgen extra y vinagre.

### Receta del gazpacho

El gazpacho es una sopa fría que proviene del interior de Andalucía donde abunda el aceite y las hortalizas. Se consume especialmente durante los meses más calurosos. Su origen se remonta a la época de Al-Ándalus y fue la base de la alimentación andaluza durante varios siglos.

## *Pescaíto frito*

Ingredientes: Pescado (boquerones, pescadilla, pelayas, calamares, chipirones, gallos...), harina, levadura, limón, aceite de oliva, ajo y sal.

### Receta del pescaíto frito

El *pescaíto* frito es un plato típico de la costa mediterránea. Se encuentra en todos los chiringuitos de playa.



## Habitas con jamón



Ingredientes: Habas tiernas, cebolletas, jamón serrano, tocino ibérico, huevo, aceite de oliva y sal.

### Receta de las habitas con jamón

Las habas con jamón es un plato típico de Granada, y de toda Andalucía por extensión. Combina los productos de la huerta con los embutidos ibéricos de la región.

## Pestiños

Ingredientes: Aceite de oliva virgen extra, vino blanco seco, anís, harina, miel y aceite de oliva para freír.

### Receta de los pestiños

Los pestiños son un postre típico de la Navidad y Semana Santa con una gran influencia de la cocina árabe.





# Islas Canarias

Comunidades: [Islas Canarias](#)



- ❖ Empleo de productos traídos de América como el maíz o la patata.
- ❖ Influenciada por la cultura guanche, española (especialmente la castellana), africana y americana.
- ❖ Tienen muchas frutas y verduras de gran calidad (plátanos, mangos, papayas, guayabas, aguacates...)
- ❖ Muy rica en pescados y mariscos: la bocinera, la sama, la salema, chicharros, sardinas, caballa, la morena frita y adobada.
- ❖ Las carnes típicas son el cerdo y cabrito, siempre acompañado de papas arrugadas y mojo.

## Papas arrugás con mojo



Ingredientes: Patatas, sal, limón y agua.

### Receta de las papas arrugás con mojo

Se denomina papas arrugadas o *arrugás* a un modo de cocinar las patatas característico de las Islas Canarias. Se usa principalmente un tipo concreto de patata, la *papa* bonita, aunque puede utilizarse cualquier otro.

## Potaje de berros

Ingredientes: Berros, patatas, costilla de cerdo, judías blancas, ñame, piñas tiernas, tomate, cebolla, pimiento verde, ajo, aceite, azafrán, sal y agua.

### Receta del potaje de berros

El potaje es una plato a base de verduras y legumbres cocidas en abundante agua. Las variantes de este plato son innumerables y dependen fundamentalmente de las variantes alimenticias, y la disponibilidad regional de los alimentos.



# ACTIVIDAD: EXPRESIONES Y COMIDA

★ Une estas expresiones en español relacionados con la comida con su significado.

- 
- The diagram consists of two columns of text. The left column contains six Spanish idioms, and the right column contains six corresponding meanings. Blue arrows connect each idiom to its correct meaning. The connections are as follows: 'Las cosas claras y el chocolate espeso' connects to 'Cuando falta algo, se valora la segunda opción.'; 'A falta de pan, buenas son tortas' connects to 'Ser extremadamente fácil o sencillo.'; 'Ponerse rojo como un tomate' connects to 'Ruborizarse; ponerse de color rojo por vergüenza.'; 'Dar calabazas' connects to 'Rechazar a alguien que propone una relación amorosa.'; 'Ser pan comido' connects to 'Ser directo; decir las cosas sin rodeos y con claridad.'; and 'Estar como sardinas en lata' connects to 'Estar en un lugar con mucha gente y poco espacio.'
- ❖ *“Las cosas claras y el chocolate espeso”* → ❖ Cuando falta algo, se valora la segunda opción.
  - ❖ *“A falta de pan, buenas son tortas”* → ❖ Ser extremadamente fácil o sencillo.
  - ❖ *“Ponerse rojo como un tomate”* → ❖ Ruborizarse; ponerse de color rojo por vergüenza.
  - ❖ *“Dar calabazas”* → ❖ Rechazar a alguien que propone una relación amorosa.
  - ❖ *“Ser pan comido”* → ❖ Ser directo; decir las cosas sin rodeos y con claridad.
  - ❖ *“Estar como sardinas en lata”* → ❖ Estar en un lugar con mucha gente y poco espacio.

# Similitudes y diferencias entre la gastronomía española y británica

## Diferencias

### España

### Reino Unido

Aceite de oliva	→	Mantequilla
Pescado fresco	→	Pescado ahumado
Pan	→	Patatas
Vino	→	Cerveza
Trigo	→	Centeno/avena
Desayuno dulce	→	Desayuno salado
Comida con tres platos	→	Comida ligera
Cena ligera	→	Cena completa
Café	→	Té

## Similitudes

### España

### Reino Unido

Carne asada	→	Roast Meat
Empanada	→	Pie
Estofado	→	Stew

# Grandes chefs españoles

## Karlos Arguiñano

Nació en Beasáin (País Vasco) el 6 de septiembre de 1948.

❖ Hotel Restaurante *Karlos Arguiñano*

## José Andrés

Nació en Mieres (Asturias) el 14 de julio de 1962.

❖ Restaurante *Jaleo*

## Ferran Adrià

Nació en L'Hospitalet de Llobregat (Cataluña) el 14 de mayo de 1962.

❖ Restaurante *El Bulli*

## Juan Mari Arzak

Nació en San Sebastián (País Vasco) el 31 de julio de 1942.

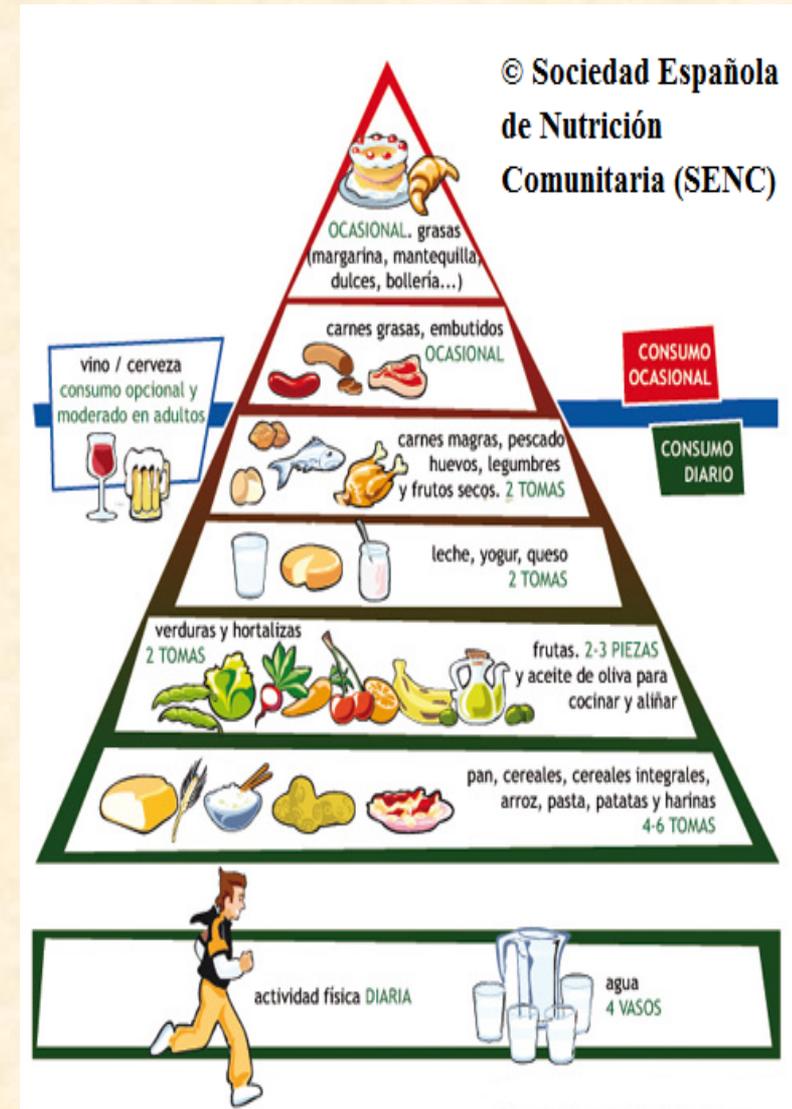
❖ Restaurante *Arzak*



# Vida sana y dieta mediterránea

★ Los expertos en nutrición recomiendan la dieta mediterránea porque:

- ❖ Es una dieta variada y equilibrada.
- ❖ Se usan aceites de origen vegetal y no animal, principalmente aceite de oliva.
- ❖ Consumo de pescado azul, muy rico en omega-3.
- ❖ Consumo diario de verduras y hortalizas.
- ❖ Consumo diario de cereales.
- ❖ Consumo diario de fruta.
- ❖ Dos litros diarios de agua.



# Referencias



**Autores del la presentación:** Antonio Fernández Lucas (coordinador), Natalia García Rodríguez, Sara Pérez Ruiz, Naomí Villa García y María Vinuesa Arrieta.

## Recursos en internet

- [http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronomía\\_de\\_Aragón](http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronomía_de_Aragón)
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronomía\\_de\\_Asturias](http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronomía_de_Asturias)
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronomía\\_de\\_Baleares](http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronomía_de_Baleares)
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronomía\\_de\\_Cataluña](http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronomía_de_Cataluña)
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronomía\\_de\\_Cantabria](http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronomía_de_Cantabria)
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronomía\\_de\\_la\\_Comunidad\\_Valenciana](http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronomía_de_la_Comunidad_Valenciana)
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronomía\\_de\\_Galicia](http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronomía_de_Galicia)
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronomía\\_de\\_Navarra](http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronomía_de_Navarra)
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronomía\\_del\\_País\\_Vasco](http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronomía_del_País_Vasco)
- Gastronomía de las islas canarias. Retrieved March 28, 2011, from [http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa\\_de\\_las\\_Islas\\_Canarias](http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_de_las_Islas_Canarias)
- Hacemos vida sana, . (2010, junio 15). *Dieta mediterránea*. Retrieved from <http://www.hacemosvidasana.com/dieta-mediterranea/>
- *La España del interior*. (n.d.). Retrieved from [http://www.aularagon.org/files/espa/ON\\_Line/Geografía/Paisajes/CMLG7Texto\\_interiorB.htm](http://www.aularagon.org/files/espa/ON_Line/Geografía/Paisajes/CMLG7Texto_interiorB.htm)
- Patronato de Turismo de Gran Canaria. (2011). *Cocina para momentos alegres. isla de gran canaria*. Retrieved from [http://www.grancanaria.com/patronato\\_turismo/Gastronomia.4785.0.html](http://www.grancanaria.com/patronato_turismo/Gastronomia.4785.0.html)
- Pisto manchego. *Wikipedia*. Retrieved March 28, 2011, from [http://es.wikipedia.org/wiki/Pisto\\_manchego](http://es.wikipedia.org/wiki/Pisto_manchego)
- Redacción Facílísimo.com. (n.d.). *Semana santa, época de torrijas*. Retrieved from [http://cocina.facilisimo.com/reportajes/ingredientes/dulce/semana-santa-epoca-de-torrijas\\_185008.html](http://cocina.facilisimo.com/reportajes/ingredientes/dulce/semana-santa-epoca-de-torrijas_185008.html)
- Sabor artesano, Initials. (n.d.). *Los embutidos en la historia*. Retrieved from <http://www.sabor-artesano.com/embutidos-historia.htm>
- Sabor mediterráneo, Initials. (n.d.). *Dieta mediterránea: alimentos, cantidades y frecuencia*. Retrieved from <http://www.sabormediterraneo.com/salud/dietamediterranea.htm>
- <http://www.juntadeandalucia.es/conoce-andalucia/cultura/gastronomia.html>
- <http://www.casasyhotelesrurales.com/gastronomia/andalucia.html>
- <http://aula2.elmundo.es/aula/laminas/lamina1032457227.pdf>
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa\\_de\\_la\\_Regi%C3%B3n\\_de\\_Murcia](http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_de_la_Regi%C3%B3n_de_Murcia)
- <http://www.aretas.com/gastronomia-espana-murcia.html>
- [http://www.canal-recetas.es/cocina\\_regional\\_espanola.htm](http://www.canal-recetas.es/cocina_regional_espanola.htm)
- <http://lacuruxa.es/Recetas-de-Asturias/>

## Bibliografía

- ❖ Alvar, C, Alvar Ezquerra, M, & Sevilla Arroyo, F. (2006). *Gran enciclopedia cervantina: casa de la moneda*. Centro de Estudios Cervantinos.
- ❖ *Cocina regional española*, Temas: Conservatorio de las cocinas mediterráneas, Clara M. G. de Amezua.
- ❖ Luján, N.. *El libro de la cocina española*. Barcelona: Tusquets.
- ❖ *Curso de cocina judía*. The American Jewish Joint Distribution Committee.
- ❖ Cunqueiro, Álvaro; Filgueira Iglesias, Araceli; Odriozola, Antonio (1999). *La cocina gallega* (9.ª edición). Madrid: Everest.

## Imágenes

- ❖ <http://www.wikipedia.org/>
- ❖ <http://office.microsoft.com/es-es/images>
- ❖ Patronato de turismo de Gran Canaria: [http://www.grancanaria.com/patronato\\_turismo/](http://www.grancanaria.com/patronato_turismo/)
- ❖ Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC): <http://www.vitadelia.com/alimentacion-y-nutricion/la-piramide-alimenticia>
- ❖ Antonio Fernández Lucas, Natalia García Rodríguez, Sara Pérez Ruiz, Naomí Villa y María Vinuesa Arrieta.

**Nota:** Durante la presentación aparece, en todo momento, el nombre del autor y/o sociedad a los que pertenecen derechos de autor de la imagen que se muestra.

## Videos

- ❖ <http://www.youtube.com/>
- ❖ <http://www.gastrotourspain.es/portal>
- ❖ <http://www.spain.info/es/>

## Agradecimientos

- ❖ José Joaquín Moreno Artesero, Asesor de Educación
- ❖ Patronato de Turismo de Gran Canaria
- ❖ Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



## **MINISTERIO DE EDUCACIÓN**

Subdirección General de Cooperación Internacional

Edita:

© SECRETARÍA GENERAL TÉCNICA

Subdirección General de Documentación y Publicaciones

Catálogo de publicaciones del Ministerio  
[www.educacion.es](http://www.educacion.es)

Catálogo general de publicaciones oficiales  
[www.060.es](http://www.060.es)

Texto completo de esta obra:  
[www.educacion.es/exterior/uk](http://www.educacion.es/exterior/uk)

Fecha de edición: 2011  
NIPO: 820-11-337-1