



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

“COCINA ESPAÑOLA”

AUTORÍA Miguel Alejandro Mesa López
TEMÁTICA
ETAPA Ciclo formativo de grado superior de restauración. Ciclo formativo de grado medio de cocina.

Resumen

En este artículo, podemos observar la gran variedad gastronómica que existe en nuestro país, tanto por las influencias sociales e históricas como geográficas, así podemos encontrar en nuestro país desde los platos fríos en Andalucía como es el salmorejo y el ajoblanco, pasando a los asados de la zona centro de España como Castilla y León, pasando por la zona del levante español donde podemos encontrar estupendos arroces y terminando en las costas del norte como Galicia, País Vasco o Cantabria con su gran especialidad, como son los pescados y mariscos.

Palabras clave

Culinario: Arte de guisar.

Región: Cada una de las grandes divisiones territoriales de una nación, definida por características geográficas e histórico-sociales, y que puede dividirse a su vez en provincias, departamentos, etc.

Fideuá: Plato semejante a la paella hecho con fideos en lugar de arroz.

Lechazo: Cordero lechal.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

Congrio: Pez teleósteo, del suborden de los Fisóstomos, que alcanza de uno a dos metros de largo, con el cuerpo gris oscuro, casi cilíndrico, bordes negros en las aletas dorsal y anal, y carne blanca y comestible.

Cachelos: Trozos de patata cocida que se sirven acompañando a carne o pescado.

Lacón: Brazuelo del cerdo.

Caldeira: Recipiente de metal, grande y semiesférico, que sirve comúnmente para poner a calentar o cocer algo dentro de él.

1. INTRODUCCIÓN

La cocina española ha sido hasta hace poco una cocina muy localista, fiel reflejo de su destino histórico. Aquellas regiones marcadas por guerras e invasiones han conservado a través de los siglos las costumbres culinarias de los que vivían por sus tierras. España posee en el sur y sus costas variedad culinaria netamente mediterránea, en Galicia y Asturias platos con signos históricos proveniente de los celtas. Las dos enormes mesetas que forman su espina dorsal son tierras de asados y guisos.

Con el enorme desarrollo del turismo en España, la cocina española ha empezado a ser más y a veces importada. Nadie se extraña de cuando en la carta de un restaurante de Tokio aparece una paella por lo que podemos decir que la cocina española esta llegando a tener un gran valor fuera de nuestras fronteras, por lo que estamos de enhorabuena los amantes de la buena cocina española, así como cocineros, profesores y alumnos de ciclos de cocina.

Para conocer mejor la rica variedad que tenemos en nuestro país observaremos los productos mas típicos y de mejor calidad de cada región.

1.1 Comunidades

Andalucía



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

Andalucía ocupa una extensa zona de geografía y climatología muy diversa, se encuentra rodeada de dos mares, el Mediterráneo y el Atlántico.

Su cocina esta marcada por una larga convivencia con los árabes, que tienen su clave en los dulces, el aceite, el ajo, el tomate, el pimiento y el uso de hierbas aromáticas y especias.

En Andalucía podemos encontrar diversos productos de gran calidad como pueden ser el pescado al estar bañada por el Mediterráneo y el Atlántico en cuyas costas se encuentran lenguados, rodaballos, merluzas, salmonetes, pez espada, boquerones, sardinas, doradas etc...

Los mariscos son poco abundantes pero de inmejorable calidad como los langostinos y las gambas de Huelva, los cangrejos, coquinas y los calamaritos, en cuanto a carnes podemos destacar la abundancia de caza así como la cría de cerdo, cordero y vacuno para guisos y calderetas así como los embutidos de extraordinaria calidad, en las verduras podemos destacar los tomates, cebollas, ajos, pimientos y espinacas, en cuanto a la fruta podemos destacar también las fresas, naranjas, sandías, melones, y uvas.

Extremadura

La gastronomía tradicional extremeña es fundamentalmente una cocina sencilla, de carácter rural, practicada durante siglos por pastores y campesinos. Junto a los importantes guisos de carne de cordero o a los sabrosos embutidos y preparados de cerdo, ocupa un lugar destacado los platos elaborados con el menudo y las vísceras de estos y de otros animales, además del pan, que es ingrediente principal de sopas o migas. Así mismo, resaltan productos tan naturales y espontáneos como los espárragos trigueros, las criadillas de la tierra, las tencas, las ranas etc. También se practica una elaborada cocina, implantada en algunos de los monasterios extremeños, donde a la calidad y variedad de sus manjares se une el refinamiento de las recetas. Esta cocina enriquece el panorama gastronómico extremeño, aunque en absoluto lo define, pues la extremeña es fundamentalmente una cocina pastoril. Las carnes tienen su mejor presentación en el cordero y, sobre todo, en el cerdo. Con el cordero se elabora uno de los platos más representativos de la cocina extremeña: el frite, trozos fritos de cordero que luego se cuecen con patatas y pimentón, aderezado finalmente con un majado de hígado de cordero, ajos y pimientos, todo bien espeso. Pero es del cerdo, siempre tan aprovechable, de donde se obtienen infinidad de preparados. El pescado tiene menor presencia en la cocina extremeña, aunque se conocen algunos guisos con bacalao.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

Murcia

En la Región de Murcia se practica la auténtica cocina mediterránea: cereales, hortalizas y aceite de oliva son la base de una cocina que halla su fuente de inspiración en la huerta, natural, auténtica, sabrosa y de gran personalidad.

Los asados, salazones, pescados y mariscos del Mar Menor son igualmente muy apreciados. Por otro lado, en el recetario gastronómico de la comunidad murciana destacan igualmente los arroces, embutidos, conservas, frutos secos, plantas aromáticas, frutas y repostería. Entre sus productos mas comunes podemos encontrar:

Productos de la huerta: ajo, tomate, pimiento, habas, alcachofas, berenjenas, calabaza y lechugas.

Frutas: limones, naranjas, dátiles y melocotones.

Pescados y mariscos: sardinas, langostinos, gambas y calamares.

Legumbres: arroz y garbanzos.

Carnes: cordero, cerdo y caza menor.

Valencia

La provincia de Valencia es una conjunción de factores que se reflejan en su cocina. El sol, el mar y la huerta, dan como resultado excelentes productos, que se convierten en la base de la verdadera cocina mediterránea, sana, sabrosa y de calidad. En sus campos se producen excelentes verduras y hortalizas, frutas variadas... y sobre todo cítricos, y entre ellos naranjas, naranjas de Valencia, que tienen fama en el mundo entero y son una excelente fuente de vitaminas, o los kakis de la Ribera, con Denominación de Origen. Al estar situada a orillas del Mediterráneo, en la gastronomía valenciana abundan los platos de pescado y marisco: el mero, la anguila, la merluza, la lubina, la dorada, el salmonete, el rape, y otros muchos más que, en frituras, asados, a la sal, en suquet, encebollados, en salsa de almendras o a la naranja, son protagonistas de muchas de sus comidas. Pero además del pescado, conforme nos desplazamos hacia el interior de la provincia, podemos encontrarnos con platos más parecidos a los castellanos, excelentes embutidos, como el de Requena o cocina de cuchara, como la olla de invierno o la olleta con judías blancas y carne de matanza; cocina del campo, como la torta de pastor, la sopa cubierta y los bajoques farcides (pimientos rellenos).

Si hay un plato que caracterice a Valencia, es la paella, que al mismo tiempo es el más conocido de todos los de España. El arroz en esta provincia, se prepara de múltiples formas, pero la paella original, es la que está aderezada con pollo, caracoles y verduras. Después ha adoptado otras variantes, porque



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 JUNIO DE 2009

el arroz admite casi todos los ingredientes: carnes, pescado, marisco y vegetales, con la única condición de que los ingredientes utilizados sean coherentes. De la paella han derivado una serie de platos, que se preparan de forma similar, aunque en algún caso llegan a sustituir el arroz, como es la fideuá, en la que se usan fideos como ingrediente base. Los arroces en cazuela, los caldosos y el de col y costillas de cerdo, el de alcachofas, etc, son ejemplos de las muchas posibilidades que tenemos de encontrar en esta provincia arroces originales y siempre muy interesantes.

Castilla la mancha

La Gastronomía de Castilla-La Mancha cubre las costumbres culinarias, las tradiciones y los platos que comprenden lo que hoy en día se conoce como Castilla-La Mancha. Se trata de una cocina austera y sencilla, de origen humilde y pastoril, conocida internacionalmente debido a que algunos de sus platos aparecen en la divulgada obra de Don Quijote de la Mancha. Se distingue de la cocina castellano-leonesa en las influencias de la cocina andaluza vecina geográficamente y de la cocina andalusí históricamente.

En el terreno de las hortalizas son muy conocidas las berenjenas Y un ingrediente muy típico en la cocina manchega es el ajo que participa en muchos de los platos tradicionales. Se tienen guisos en los que participan las ñoras.

Los platos de carne son abundantes y suelen ser de oveja y cabra y en menor medida la carne de vacuno. En el terreno de la caza es posible ver codornices, el conejo, la Liebre.

En terreno de los pescados poco hay que decir, los más tradicionales son la trucha y bacalao.

Castilla y León

Castilla la vieja no es sólo un regalo para la vista. También es un regalo para el paladar. Su cocina es sabia pero sencilla, que no disimula los productos naturales de los campos, los ríos y los pastos castellano-leoneses, sino antes al contrario los ensalza. Pocas provincias españolas presentan la diversidad y abundancia gastronómica como León. Carnes, legumbres, quesos, pescados y dulces conforman un amplísimo mosaico difícil de recorrer en pocas líneas.

No es fácil decidir cuál es el plato más característico de la cocina leonesa, pues son muchos los que se disputan la primacía. De cualquier modo, la trucha, que reina soberana en los ríos de la provincia,



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 JUNIO DE 2009

merece los máximos honores, conoce innumerables preparaciones para satisfacer a los gustos más variados. El bacalao es una constante en la gastronomía Castellano–Leonesa desde que se introdujera procedente de las costas del Cantábrico en los siglos 12 y 13, encuentra en León innumerables presentaciones, al igual que la trucha,

La gran cocina de castilla la vieja esta presidida por los asados. Los asados, en realidad caracterizan la gastronomía de toda la España central los asados de carne, de lechazo, cordero o cabrito, con un inconfundible estilo leonés de preparación.

Las excelentes carnes montaÑesas de vacuno también protagonizan las reuniones gastronómicas mas exigentes. Y en cuanto a la caza, notable mérito de las perdices con repollo o las codornices estofadas, sin olvido de la liebre, el jabalí o el corzo.

Otro producto que encontramos son las legumbres destacan las alubias, cultivadas en las comarcas de El Páramo, La Bañeza, Astorga y margen derecha de la ribera del Esla. Las variedades cultivadas son la blanca redonda, también conocida como manteca, y la blanca de riñon. La comarca berciana también es rica en productos hortofrutícolas.

Manzanas reinetas , cerezas , peras , pimientos que asados se convierten en uno de los símbolos de su gastronomía y castañas.

Todos estos productos ademas de una gran cultura en vinos y en quesos conforman un amplio abanico de posibilidades para el paladar.

Navarra

La cocina Navarra ha alcanzado desde antiguo una altísima reputación por su variedad de recetas, la riqueza y calidad de sus ingredientes y la buena combinación entre los elementos originales y autóctonos de la cocina del norte de España con delicadas influencias francesas .

Por tratarse de una región tan variada geográfica y climáticamente destacaremos los productos mas comunes de cada una de sus regiones:

En la montaña, zona de buena caza, destacan los guisos con sabrosas salsas de lenta elaboración como los de jabalí o paloma. De sus ríos se obtiene el apreciadísimo salmón de Bidasoa o una deliciosa trucha y congrio , que alcanza su punto culminante en la original receta de truchas con jamón. Y a sus pastores hemos de agradecer las recetas de requesones y cuajadas, hoy no tan comunes los de elaboración artesana, pero que aún podrá encontrar en algún pueblo de la zona.

En la Navarra Media destacan las pochas de Sangüesa, tiernas y cremosas alubias de extraordinario y delicado paladar, base de deliciosos guisos.

En tierra de Estela destacan los bien logrados asados de cordero y cabrito y el cordero en chilindrón, receta bien apreciada en toda España.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 JUNIO DE 2009

Y en la Rivera, tierra de verduras y hortalizas destacan los extraordinarios pimientos del piquillo y espárragos, los cogollos de Tudela y el ajoarriero.

A todo ello no le falta la riqueza en vinos que posee la región con la denominación de origen Navarra, que ya se está haciendo conocida y apreciada en todo el mundo.

Aragon

La gastronomía aragonesa es una constante más de la variedad que en todos los aspectos caracteriza a esta Tierra. Se puede degustar desde la cocina más tradicional a la más sofisticada, pasando por una cocina casera, montañesa, en una relación calidad-precio, excepcional.

De entre toda la variada lista de alimentos regionales destaca el cerdo como pieza fundamental de la cocina, dando lugar a una rica chacinería, otros alimentos comunes en la zona son el ternasco, el pollo y el cordero.

El cereal fue siempre de gran producción y consumo en esta zona. De ahí la proliferación de panes, masas reposteras y la entronización del pan. Desde antiguo se legisló para asegurar el pan. Muestra de su presencia en todo momento es el plato ancestral de migas.

La fruta del bajo Aragón, tanto en cantidad como en calidad, se lleva la palma y ya gozaba de prestigio en la antigüedad. El pescado de río tiene buen arraigo en la zona y se cuentan cientos de elaboraciones, especialmente para las truchas (escabeche en Albarracín, fritas o rellenas en Benasque, guisadas en el Alto Aragón, con jamón y guindilla en Zaragoza).

Ocasionalmente, se encuentran buenos lucios y carpas pero los barbos, las madrillas, las tencas, las ranas o los cangrejos de los que hablan los recetarios ya no se dejan ver. Sin embargo, el bacalao, el congrio (excelente a la bilbilitana) o las humildes y deliciosas sardinas de cubo se mantienen inalterables.

La repostería aragonesa se ha mantenido gracias a la fuerte presencia del cereal en la región y muchas recetas son tan antiguas como el reino.

La Rioja



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

La gastronomía Riojana tiene que ver con la geografía. La diversidad de los productos y de la cocina riojana tienen que ver también con la variedad del paisaje y del clima. Igual que en el vino, se pueden distinguir también las comarcas de la Rioja Alta y la Rioja Baja en la ribera del Ebro, y las tierras serranas asentadas en el discurrir de los ríos que descienden desde las montañas del Sur a los valles próximos al Ebro. La cocina de la ribera y la cocina de la sierra. Cada una tiene sus propios productos y su forma de cocinarlos, aunque el trasiego de las gentes serranas que han “bajado” a las ciudades del valle ha permitido conseguir una imagen más homogénea de la cocina riojana.

Uno de los productos deliciosos e indispensables son los embutidos Y puestos a hablar de embutidos no olvidemos las morcillas.

De entre los productos de la huerta mas comunes podemos encontrar: pochas, alcachofas y cardo.

Las carnes en la cocina riojana se tratan con extrema maestría, ya sea cerdo, cordero, cabrito o ternera. En el primer caso se transforma en gran parte de los afamados chorizos, salchichones y jamones serranos. El cordero y cabrito realzan banquetes después de asados.

Otro ingrediente es la caza mayor de los montes riojanos, donde abundan corzos y jabalíes. El amplio espacio cinegético aporta también en su temporada, liebres, conejos, perdices, codornices y palomas.

Los ríos que desde lo alto desembocan en el Ebro son buena parte trucheros, aportan truchas de calidad, barbos y carpas, mientras que del Mar Cantábrico que esta muy próximo se obtienen besugos, bonitos y sardinas.

Galicia

La cocina del pueblo tanto en las zonas del interior como en las costeras siempre fue muy sencilla, debido a la escasez de recursos de los que disponían. El cerdo formaba la base de la alimentación en las tierras del interior. En la zona costera también se consumía este tipo de carne, pero la base de la alimentación la constituía el pescado: sardinas, jureles y pulpo...

Los mariscos, por entonces tenían poco aprecio. Aún se escucha decir a algunos ancianos gallegos de puerto de mar que comer percebes con cachelos era comida de pobres. Sin embargo en la actualidad los mariscos son muy apreciados.

Pocas comarcas gallegas disponen de productos naturales de tan buena calidad como a costa da morte. De su extenso litoral se extraen todo tipo de pescados y mariscos, y en las tierras del interior se producen excelentes carnes de vacuno.

Las excelentes ostras y vieiras gallegas proceden de las Rías Baixas.

- El Percebe:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

El percebe es considerado el rey de los mariscos. Pero no obstante, nécoras, centollos, bueyes de mar, langostas y lombrigantes hacen las delicias de los amantes de la cocina gallega.

La preparación de los mariscos no precisa ningún tipo de receta, simplemente se comen cocidos en agua con unas hojas de laurel. Algunos como la langosta se pueden preparar a la plancha.

Los mariscos de concha: Berberechos, almejas, navajas etc tienen gran presencia en las rías de Camariñas, Cee y Corcubión y Laxe.

- El Pulpo

El pulpo, es una de las especies más abundantes del litoral gallego. Se prepara sobre todo "a feira", es decir, cocido, servido en platos de madera, con sal, aceite de oliva y pimentón.

- Pescados

La variedad de pescados en Galicia es amplísima: Rodaballo, lenguado, mero, merluza, besugo, abadejo, robaliza, pinto, maragota, sardina, jurel etc...

- La Caldeira:

La "Caldeirada" fue inventada por los propios hombres del mar y suele estar compuesta por mero, congrio, pinto, maragota y abadejo. El secreto de la "Caldeirada" está además de en la buena calidad del pescado, en salarlo unas horas antes de cocerlo y en la ajada que se le haga.

- Los postres tradicionales:

El bizcocho, el brazo de Santiago, la tarta de diferentes tipos son los postres de época que se siguen preparando en todos los pueblos gallegos. En la época de Carnaval se cocinan las filloas y las orellas.

Asturias



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

La gastronomía Asturias posee una espléndida huerta en la que destacan las patatas, los tomates, lechugas, fréjoles, arbeyos, repollos, cebollas, pimientos, coliflor, alcachofas y, por supuesto, la faba, auténtica reina de la huerta de la región y protagonista de uno de los platos más típicos de la tierra: la fabada asturiana. En el capítulo de frutas, la más importante es la manzana, aunque también lo son las fresas, los higos, las cerezas, las avellanas, las castañas y las nueces. Del bosque autóctono, hay que destacar el gran valor culinario de una amplia variedad de setas silvestres.

Asimismo, desde la antigüedad, la pesca -tanto marítima como fluvial- ha sido determinante en el quehacer asturiano. Las especies marítimas más representativas son la merluza, el rape -pixín en asturiano-, el besugo, el salmonete, el virrey, la lubina, el bonito, la angula y la sardina. Y entre los mariscos, bogavante -bugre en asturiano-, langosta, buey de mar o ñocla, centollos, nécoras, o andaricas, erizos -oricios-, cigalas, quisquillas, ostras y percebes son algunos de los que despiertan más pasión. En el río, las especies más codiciadas, son sin duda, el salmón, la trucha y el reo.

La carne y los quesos son también otra gran joya gastronómica de la región. Las razas autóctonas de vacuno proporcionan una excelente materia prima para el arte culinario; los pollos de aldea o pitos de caleya son también piezas muy cotizadas, sin olvidar las delicias de la matanza del cerdo. Y si se trata de quesos, el mapa de Asturias es muy completo y variado. Desde oriente a Occidente, pasando por la zona centro, Asturias cuenta con más de dos docenas de quesos con denominación propia, lo que la convierte en la mancha que será artesanal más importante de Europa por su extensión geográfica, con variedades tan reconocidas como el cabrles o el gamonedo, por citar solo dos ejemplos de un universo quesero para todos los gustos y paladares.

Además, en esta descripción gastronómica se incluyen postres tan típicos como el arroz con leche, los frixuelos, les casadielles, y por supuesto la bebida típica de Asturias, la sidra natural, asociada a la fiesta gastronómica más característica de la región.

Pais Vasco

Es una gastronomía muy amplia y variada, elaborada con ingredientes muy diversos, procedentes del mar Cantábrico (pescados y mariscos), o del interior (verduras, hortalizas, cereales, carnes, etcétera). En el País Vasco se ofrecen en bares y restaurantes los popularmente conocidos como pintxos, una tradición vasca equivalente a las tapas españolas.

Los ingredientes de la cocina vasca son abundantes y variados gracias a la riqueza y variedad piscícola del mar Cantábrico y a la abundancia de pastos en sus montes, que son favorecidos por las abundantes lluvias, lo cual facilita una ganadería de buena calidad. El clima suave del interior favorece el cultivo de hortalizas, así como la proliferación de abundante ganadería. Todo esto contribuye a las abundantes variaciones de cada uno de los platos típicos vascos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

Verduras: De su amplia variedad destacan las habas , los espárragos , las alcachofas, las cerezas y los pimientos.

Carnes: Son muy variados los platos de carne, destacando los basados en el vacuno. También son muy reconocidos los preparados en forma de embutido, como el jambón de Bayona (jamón curado), las chistorras y el chorizo de Pamplona (todos ellos embutidos especiados), las salchichas y el triptox (morcillas de sangre de cordero Biriadou).

Pescado: La cocina vasca es conocida por la elaboración de sus pescados, como son: sardinas, merluzas, lubinas, angulas, jibiones, chipirones y mejillones.

Cantabria

El mar Cantábrico suministra a la región de cantabria su pilar alimenticio más característico: pescados y mariscos, que destacan por su gran calidad. Las agitadas aguas ofrecen percebes, centollos, nécoras, almejas, bogavantes, cigalas y langostinos; y calamares que alcanzan un nivel insuperable. Lubinas, cabrachos, bocartes y las sardinas, que son un plato típico, asadas y servidas en una sencilla mesa de madera. De las aguas provienen también algunos de los guisos cántabros de más renombre: merluza en salsa verde, maganos encebollados, o almejas a la cazuela.

El vacuno es la carne cántabra por excelencia donde destaca la de la vaca tudanca. No hay que olvidar que la feria Ganadera más importante de España se celebra en esta región: la Feria Nacional de Ganados de Torrelavega. La caza también ofrece carne de gran calidad; venado, corzo y jabalí. El cerdo, es un elemento clave para el cocido montañés, al que además se le añaden alubias, berzas y morcilla de arroz.

Destados son también los dulces, donde ocupan un puesto de honor las tradicionales quesadas pasiegas. Producto típico también es el hojaldre, que según la zona de la que estemos hablando adopta diferentes nombres: Corbatas en Unquera; Polkas en Torrelavega; o Sacristanes en Liérganes

Cataluña



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 JUNIO DE 2009

La cocina catalana, mediterránea por excelencia, se basa en el consumo de productos naturales y de temporada y en el acierto de combinar la gran variedad de sus componentes y la elaboración, a menudo simple aunque siempre cuidadosa, a fuego lento y con su toque final: un picadillo de ajos y almendras, un chorro de vino rancio, una pizca de tomillo o una esencia de limón que buscan la sensualidad de los aromas tanto como la vistosidad del contenido de los platos.

El aceite de oliva, las verduras y las hortalizas, las fruta, el pescado y el marisco frescos, el bacalao, las legumbres, los frutos secos, el cerdo, las hierbas aromáticas, y la repostería muy variada son los elementos fundamentales de la dieta catalana.

Atención especial merece la diversidad de vinos y cavas de gran calidad de la que gozan nuestras mesas, garantizados con denominación de origen.

La calidad de estos productos y el modo de combinarlos hacen que ésta sea una cocina rica y sana, simple y variada, natural y refinada, sencilla y diversificada, moderna y tradicional, de gustos suaves y contrastados, apetitosa y sugerente.

Canarias

La cocina canaria puede considerarse como una privilegiada, ya que aúna varios factores que hacen de ella un caso excepcional. Por una parte su clima, que favorece el que la tierra sea generosa en sus cultivos.

Por otra, el hecho de ser un archipiélago con abundante pesca en sus costas y, finalmente, la influencia que, durante siglos, ha recibido tanto de la cultura africana, como de la peninsular o latinoamericana. Si a todo esto se añaden las recetas autóctonas insulares, se obtiene una exótica y variada mesa con platos como las 'papas arrugadas' o el 'mojo' una receta en la que los canarios son maestros.

Una de las características de esta gastronomía y base de su éxito es la simpleza, tanto al elegir los ingredientes como a la hora de cocinarlos. La receta más famosa son las 'papas arrugadas' que consisten tan sólo en patatas con piel, cocidas en abundante agua muy salada.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 JUNIO DE 2009

La papa, en cualquiera de sus variedades, está presente en prácticamente todos los platos, bien como ingrediente o como acompañamiento. La batata, por su parte, posee un agradable sabor dulce que la hace muy apropiada, no solo para la elaboración de dulces, sino también para potajes y otros platos como el popular sancocho.

El mojo

Pero sin duda las islas canarias se asocian al 'mojo', una salsa picante de orígenes muy antiguos, a base de aceite, ajo, guindilla y pimentón que suele presentarse en distintas versiones y que nunca falta en la mesa. Los mojos más conocidos son el de cilantro, el verde (que corresponde al de perejil), el colorado (con abundante pimentón) y el mojo picón, en base a la pimienta.

Las islas afortunadas cultivan verduras de exquisita calidad que, por lo general, se destinan al consumo propio. Con ellas se elabora el famoso 'potajes de berros'. Las verduras en crudo son un ingrediente frecuente en las ensaladas pero en la tradición culinaria también las encontramos formando parte del 'puchero canario' y otras comidas principales.

La riqueza pesquera de las islas canarias puede degustarse a lo largo y ancho de esta tierra, comenzando por las calderetas de pescado, que varían sus nombres e ingredientes en función del punto geográfico donde cada uno se encuentre. El pescado suele prepararse simplemente sancochado (cocido), aderezado con aceite, vinagre y pimienta (guindilla) picante o acompañado de mojo.

Los sabrosos atunes, que pueden capturarse abundantemente en esta zona suelen presentarse a la plancha o en escabeche. Algunos de los pescados más apreciados en estas tierras son el bocinegro, la salema y especialmente la vieja, pero también la caballa, la sardina y el chicharro.

Dentro del aspecto tradicional de la gastronomía isleña se encuentra la repostería canaria, muy rica y variada. La leche asada, los huevos moles o el bienmesabe son algunos de los protagonistas de esta faceta de la cocina.

Por otra parte, no se pueden olvidar los cultivos de frutas tropicales que ofrecen a la gastronomía papayas, aguacates, mangos y, por supuesto, el famoso plátano de canarias que, bien sólo o como acompañamiento, ofrece innumerables posibilidades.

Baleares



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

La cocina Balear es exótica por su antigüedad, por su exquisitez y por su fantasía con que maneja los elementos.

La gastronomía Balear va mucho más allá de la mundialmente conocida ensaimada, la cocina mallorquina es variada riquísima y excelente, las baleares mueven dos grandes grasas de nuestra cocina, la vegetal, con el aceite de oliva y la animal del cerdo, la manteca de cerdo. Es por eso que en este apartado mostraremos algunos de los platos más representativos de esta tierra.

Encontramos un claro predominio del cerdo y la verdura, y un constante aprecio por el sabor dulce aplicado a carnes y pescados, muy propio de la gastronomía mediterránea. En Mallorca, las sopas son el plato más popular. Las hay de dos tipos: unas líquidas de pescado, cocido o carne; y las que deben considerarse como propiamente mallorquinas que son sólidas o secas y llevan verduras, col y rebanadas de pan empapadas en el caldo de la cocción, además de pimentón, tomate, ajo...

Después de las sopas, el cerdo es con el que se hacen innumerables platos, entre los que destaca el "rostit".

También se hace relleno con una increíble mezcla en la que va el hígado del animal, huevos, pan, especias, manzanas y ciruelas. Y claro está, se prepara el embutido más famoso de Mallorca, la sobrasada, de consistencia blanda y color anaranjado por el pimentón.

Conclusión

Como conclusión podemos decir que España es un país con una gran diversidad gastronómica gracias a su gran riqueza de productos de primerísima calidad y a la afluencia de otras culturas como la árabe, además en los últimos años gracias al turismo la cocina española se está viendo muy recompensada ampliando sus platos típicos todas sus fronteras y exportándose a países extranjeros. En mi opinión esta sería una muy buena actividad para los alumnos de ciclos de cocina pues con esta actividad aprenderían la diversidad de productos y variedades gastronómicas que podemos disfrutar en este país.

BIOGRAFIA

- Ediciones susaeta (biblioteca de cocina española).
- Ediciones danae(el libro de la cocina española).
- Larousse gastronomique.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

Autoría

- Nombre y Apellidos: Miguel Alejandro Mesa López
- Centro, localidad, provincia: I.E.S. La Rosaleda. Málaga
- E-mail: miguel_mesa_lopez@hotmail.com