

COCINA ESPAÑOLA E INTERNACIONAL

Almudena Villegas Becerril

Muestra gratuita

IDEASPROPIAS
editorial

IDEASPROPIAS

editorial

▶ Compra este libro



Muestra gratuita

Cocina española e internacional

Muestra gratuita

Muestra gratuita

Cocina española e internacional

Arte culinario a través
de los productos, recetas e historia

Muestra gratuita

Muestra gratuita

Autora

Almudena Villegas Becerril (Córdoba, 1964) es licenciada en Geografía e Historia por la Universidad de Córdoba y diplomada en Dietética y Nutrición por la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED). Es una de las profesionales más importantes y destacadas dentro del panorama gastronómico en España.

Su larga trayectoria profesional y su experiencia en el ámbito de la gastronomía le han reportado numerosos premios nacionales e internacionales entre los cuales destacan el Premio Nacional de Investigación en Gastronomía, concedido por la Real Academia de Gastronomía en 2002; Premio de la Cadena Ser al trabajo en radio de difusión gastronómica en 2003; I Premio del Concurso Pedro Ximénez en la Cocina en 2006; Premio Nacional de Gastronomía a la mejor publicación (*Saber del sabor. Manual de cultura gastronómica*, Editorial Almuzara, 2008); Premio de la Academia Internacional de Gastronomía en 2008; y Gourmand World Cookbook 2008, en la categoría de mejor libro de historia de la gastronomía en España.

Es presidenta de Garum Gourmet, empresa especializada en el desarrollo de asesoramiento en el ámbito gastronómico de primera generación, miembro numerario de la Real Academia de Gastronomía de España y miembro de la Red de Excelencia de Investigadores del Instituto Europeo de Historia de la Alimentación con sede en Tours (Francia).

Es autora de numerosos artículos y obras sobre gastronomía, docente y experta conferenciante en cursos, simposios y jornadas dedicadas a la alimentación y cocina. Ha publicado con Ideaspropias Editorial la obra formativa *Elaboración y exposición de comidas en el bar y cafetería*.

Ficha de catalogación bibliográfica

Cocina española e internacional. Arte culinario a través de los productos, recetas e historia

1.ª edición

Ideaspropias Editorial, Vigo, 2014

ISBN: 978-84-9839-470-2

Formato: 17 x 24 cm • Páginas: 384

COCINA ESPAÑOLA E INTERNACIONAL. ARTE CULINARIO A TRAVÉS DE LOS PRODUCTOS, RECETAS E HISTORIA.

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

DERECHOS RESERVADOS 2014, respecto a la primera edición en español, por
© Ideaspropias Editorial.

ISBN: 978-84-9839-470-2

Depósito legal: VG 554-2014

Autora: Almudena Villegas Becerril

Impreso en España - Printed in Spain

Ideaspropias Editorial ha incorporado en la elaboración de este material didáctico citas y referencias de obras divulgadas y ha cumplido todos los requisitos establecidos por la Ley de Propiedad Intelectual. Por los posibles errores y omisiones, se excusa previamente y está dispuesta a introducir las correcciones pertinentes en próximas ediciones y reimpressiones.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	9
1. Cocina española	11
1.1. Características generales y evolución histórica	12
1.2. Alimentos españoles más emblemáticos. Productos con Denominación de Origen Protegida	24
1.3. La dieta mediterránea	47
1.4. Cocina tradicional y cocina de vanguardia. La actual cocina española en el mundo. Platos más representativos de la gastronomía española	52
1.5. Tapas, pinchos, banderillas, montaditos y cocina en miniatura	63
1.6. La dieta mediterránea y sus características	69
1.7. Las cocinas de las distintas autonomías. Principales peculiaridades. Platos más representativos	72
1.8. Restaurantes españoles más reconocidos	138
1.9. Utilización de todo tipo de la terminología culinaria	141
CONCLUSIONES	149
AUTOEVALUACIÓN	151
SOLUCIONES	153
2. Cocina del resto de Europa	155
2.1. La cocina francesa e italiana y sus características. Su influencia en la gastronomía de otros países. Platos y productos más representativos	156
2.2. La cocina portuguesa, principales características y platos más representativos	184
2.3. Otras cocinas del continente y sus platos más implantados en España	194
CONCLUSIONES	217
AUTOEVALUACIÓN	219
SOLUCIONES	221
3. Otras cocinas del mundo	223
3.1. La gastronomía en Iberoamérica. Platos y alimentos más representativos de los distintos países. Otras cocinas de América	224
3.2. Características y generalidades de la cocina del Magreb. Platos y productos más representativos. Menaje más característico	259

3.3. Aportaciones de la cocina asiática a la gastronomía: principales platos, alimentos y condimentos. El wok y sus características. Otros recipientes y utensilios	272
CONCLUSIONES	301
AUTOEVALUACIÓN	303
SOLUCIONES	305
4 Consideraciones generales de las elaboraciones culinarias y las materias primas	309
4.1. Higiene alimentaria	310
4.1.1. Calidad higiénico-sanitaria: conceptos y aplicaciones ...	310
4.1.2. Normativa higiénico-sanitaria	311
4.2. Instalaciones y equipos. Útiles y herramientas	314
4.2.1. Limpieza y mantenimiento de instalaciones y equipos ...	315
4.2.2. Batería, útiles y herramientas de cocina	322
4.3. La conservación de los alimentos	327
4.3.1. Técnicas usadas para la conservación de los alimentos	328
4.3.2. Acondicionamiento de las materias primas	333
4.3.3. Elaboración en frío	334
4.3.4. Elaboración en caliente	334
4.3.5. Mantenimiento y conservación en frío	335
4.3.6. Mantenimiento y conservación en caliente	336
4.3.7. Técnicas de regeneración	336
4.3.8. Emplatado y servicio	339
4.3.9. Lugares de conservación	340
4.4. Tipos de decoración y guarnición	344
4.5. Gestión de recursos y materias primas	352
CONCLUSIONES	355
AUTOEVALUACIÓN	357
SOLUCIONES	361
PREGUNTAS FRECUENTES	365
GLOSARIO	369
EXAMEN	373
BIBLIOGRAFÍA	377
CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS	379

INTRODUCCIÓN

La gastronomía no es simplemente comer y cocinar, sino que va más allá. Si se desea realizar un acercamiento completo a esta compleja ciencia, se debe aprender algo más que las técnicas, se deben conocer las recetas tradicionales y la cocina clásica, saber quiénes han sido los autores más importantes y qué obras han dejado.

Además, es fundamental conocer cómo se ha desarrollado la gastronomía a lo largo de la historia. En el Mediterráneo existe un ejemplo importante de variedad e historia, que nos ha influido decisivamente y que forma parte de nuestras raíces más antiguas, pero por otro lado, la cocina europea, con la francesa a la cabeza, ha sido una de las claves para entender la historia de la gastronomía moderna.

Las cortes reales europeas de la Edad Moderna, especialmente la española, francesa e inglesa, y sus relaciones familiares provocaron el intercambio de las diversas gastronomías entre los diferentes países, sin embargo había muy poca comunicación entre estas. Entre todas ellas, fue la cocina francesa la que lideró la alta cocina, al recoger la rica tradición regional y adaptarla a un formato muy sofisticado y altamente elaborado.

Fue en Francia donde nació este movimiento, donde se arraiga y crece hasta adquirir una fortaleza notable en el mundo contemporáneo. Los grandes cocineros franceses perfeccionaron con los siglos unas técnicas que hicieron emerger la alta cocina. Igualmente, en la cocina francesa se originó la gran revolución de la *nouvelle cuisine*, que desmonta la compleja cocina anterior a la segunda guerra mundial, la simplifica y la hace conceptualmente saludable.

Desde entonces, la gastronomía no ha hecho más que sorprender en todo el mundo. Al igual que la sociedad actual, se ha globalizado y se ha convertido en un fenómeno de gran interés y de influencias mutuas, hasta casi convertirse en una cocina de mestizaje.

Estos cambios se han producido recientemente, ya que en épocas pasadas, en general, se puede decir que cada país, incluso cada región, tenía una cocina propia y característica, que la definía, y que apenas tenía contacto con otras cocinas. Cada una de ellas tenía una herencia materna, doméstica y popular, aunque en espacios de poder como en las cortes y palacios tenía una dimensión más amplia y rica, con productos selectos y técnicas y presentaciones más elaboradas.

Aunque resulta interesante acercarse a la multitud de cocinas mundiales que existen, sería inabarcable conocerlas una a una en profundidad, pero se ofrecerá una visión general, definida y clara, y se expondrán las principales tendencias y características culinarias a nivel mundial.

Como es natural, se incidirá en la gastronomía española, porque a la hora de conocer diferentes gastronomías, lo fundamental es conocer a fondo la propia, la local, para después aumentar el círculo de acción y abordar el resto.

Estas son las bases auténticas del conocimiento gastronómico: analizar quiénes somos y cómo somos en relación con otros mundos, con otras cocinas.

Muestra gratuita

Cocina española e internacional

1 Cocina española

Objetivos

- 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; y explicar los procesos de ejecución, describiendo sus fases, operaciones fundamentales, necesidades de tiempo y géneros y orden de trabajo que precisan.
- Distribuir útiles y herramientas, así como géneros, en forma y lugares apropiados para la realización de elaboraciones culinarias.
- Ejecutar las operaciones de guarnición y decoración necesarias que se deriven de la definición de la elaboración, tipo de servicio, nuevas fórmulas de creación y, en su caso, modalidad de comercialización, mostrando sensibilidad y gusto artístico.
- Proponer posibles medidas correctivas en función de los resultados obtenidos en cada una de las operaciones para obtener el nivel de calidad predeterminado.
- Justificar los lugares y métodos de almacenamiento y conservación más apropiados teniendo en cuenta el destino o consumo asignados a las elaboraciones, las características que se derivan de su propia naturaleza y la normativa higiénico-sanitaria.

Contenidos

1. Cocina española
 - 1.1. Características generales y evolución histórica
 - 1.2. Alimentos españoles más emblemáticos. Productos con Denominación de Origen Protegida
 - 1.3. La dieta mediterránea
 - 1.4. Cocina tradicional y cocina de vanguardia. La actual cocina española en el mundo. Platos más representativos de la gastronomía española
 - 1.5. Tapas, pinchos, banderillas, montaditos y cocina en miniatura
 - 1.6. La dieta mediterránea y sus características
 - 1.7. Las cocinas de las distintas autonomías. Principales peculiaridades. Platos más representativos
 - 1.8. Restaurantes españoles más reconocidos
 - 1.9. Utilización de todo tipo de la terminología culinaria

1.1. Características generales y evolución histórica

La **cocina española** es una gastronomía ampliamente reconocida en todo el mundo que se ha convertido en una gran atracción para el turismo y se ha consolidado como una importante generadora de riqueza. Todo esto ha sido posible gracias a los grandes cocineros con los que cuenta y a su internacionalización creciente.

Si bien se hablará de unas características generales que son comunes a todas las regiones españolas, hay que tener en cuenta que en España existe una gran riqueza gastronómica y peculiaridades propias de cada región, tanto en cuanto a productos como a técnicas y a estilos de cocinado.

Inmersa en la tradición mediterránea, tanto en el pasado como en el presente, la cocina española es conceptualmente saludable por el uso de ingredientes sanos, además de por la presencia de técnicas de cocinado positivas para este fin.

Sin duda, este tipo de cocina se caracteriza por la utilización de determinados productos que ensalzan su prestigio y calidad: el uso del aceite de oliva virgen extra, la presencia de los diferentes vinos (no solamente como armonización con los platos sino como ingrediente fundamental en ellos), el uso de legumbres, de hortalizas y verduras, de pescados y de especias aromáticas como el azafrán, el ajo y otras hierbas.

En relación con la gran cocina francesa, modelo culinario hasta el siglo xx, la cocina española no se desarrolló tanto en la alta cocina como en los modelos regionales y nutritivos, basados en técnicas y productos ancestrales.

El empleo de determinados productos define la cocina española, no solamente por su presencia, sino sobre todo por el carácter que le conceden y por el uso de técnicas condicionadas por estos. Los productos más característicos de la cocina española son el aceite, los embutidos y las legumbres.

El **aceite de oliva** virgen extra (no deben confundirse con los aceites refinados, de menor calidad) se produce en casi toda España, pero destaca el aceite de oliva producido en Andalucía, Cataluña, Toledo, Aragón, etc. A este respecto, se debe destacar que el olivar es el segundo cultivo en extensión, tras

los cereales y, según la AAO (Agencia para el Aceite de Oliva), está presente en 34 de las 50 provincias españolas. La superficie total de cultivo, de la que Andalucía representa el 60 %, (datos de 2013) es de 2 584 564 ha, con 282 696 000 olivos. Por esto, España no actúa solamente como consumidor, sino que es el primer productor y exportador mundial tanto del aceite de oliva como de las aceitunas de mesa.

Se utiliza, principalmente, para elaboraciones en crudo y para cocinado de distintas variedades, tanto monovarietales como *coupage*. Siempre se tendrá en cuenta el tipo de aceite para la preparación, las elaboraciones más suaves requieren aceites más sutiles.

Los **embutidos**, entre los que destaca el jamón, pero también cabe citar la chistorra navarra y los embutidos más comunes como el chorizo, la morcilla y la caña de lomo, que se realizan con sus respectivas variedades a lo largo de toda la geografía española, como la morcilla de arroz, la de Burgos, de cebolla, con especias, con piñones, cecina de León, longaniza, fuet, sobrasada, butifarra o embutidos de caza son algunas variedades de este producto tan típico español. No solamente forman parte de la cocina, también se consumen como unidades independientes, en aperitivos, entrantes, meriendas y desayunos, etc.

Existe a su vez una gran oferta de vinos, dependiendo de las zonas vitivinícolas y también según sus propias características. De este modo, hay vinos finos y generosos, tintos, blancos, rosados, espumosos o dulces. Se puede decir que, aunque la tradición española de producción y consumo de vinos es muy antigua, es en el siglo xx cuando se consiguen unos vinos de calidades excepcionales por la incorporación de la última tecnología.

Las **legumbres** dan forma a platos clásicos de la cocina española como las decenas de variedades de cocido (madrileño, andaluz, maragato, *escudella*, montañés), la fabada, los guisos de habichuelas, las lentejas y los callos a la madrileña.

Los guisos, las cazuelas y los estofados cuyo principal protagonista es la legumbre, se acompañan de embutidos, verduras, hortalizas y carnes. El interés de este producto es que se utilizan variedades locales, no solo de este, sino también del resto de los componentes, desde los embutidos hasta las verduras y hortalizas, por ejemplo, la berza gaditana.

Destaca el alto consumo de pescados y mariscos. La gran extensión de la costa española ha favorecido que se usen las técnicas de mayor calidad para tratar estos productos. Se manejan así los productos con respeto, aplicando temperaturas suaves y tiempos cortos, que es la mejor forma de obtener resultados de alta calidad en lo tocante a pescados y mariscos.

En lo relativo a las técnicas, definen la cocina española las técnicas como la fritura, el estofado, el horneado, las cazuelas, los cocidos y potajes, los arroces (la técnica de uno de ellos, la paella, no se repite en ninguna otra cocina), el marinado y los escabeches.

En repostería destacan las cremas horneadas o cocidas como los flanes, las cremas pasteleras y las natillas, junto a todas las preparaciones que añaden miel, como pestiños, torrijas, y otros dulces de sartén.

Por su parte, la técnica de la paella se pone en práctica a partir de un resultado de arroz seco y no caldoso. Para ello se necesita un recipiente abierto, como la paella (es el nombre técnico del recipiente, y no paellera), que provoca una evaporación rápida mientras se hace el arroz. Por otra parte, también es preciso saltear el arroz con el sofrito y su aceite, de manera que se empape bien en la mezcla para tomar todo el sabor.

Posteriormente a esta acción, se añadirá el doble del volumen del arroz en líquido, que puede estar constituido por un fondo de verdura, carne, pescado o pollo o simplemente por agua, por lo que es preferible la primera opción, ya que se obtendrá más sabor. En realidad, la esencia de una buena paella es siempre un excelente fondo, del que se dispondrá con anterioridad. El resultado final de la paella será un arroz en capa no demasiado gruesa, perfectamente cocido pero seco y no caldoso, suelto y ligero.

También se debe destacar el aprovechamiento de arropes y mostos. La creación de recetas para utilizarlos, que en repostería tradicional son muchas, se trata de una herencia de las antiguas cocinas romana y andalusí. Se usan para rebozar dulces fritos, para enriquecer postres y cremas o sencillamente para ponerlos sobre pan o tortas. Todo ello es expresión de la calidad y antigüedad de la cultura gastronómica española, que ya antes de que se trabajase el azúcar, contaba con una repostería realizada solamente con miel.

El arrope es el resultado de reducir el mosto de uva hasta hacerlo muy espeso y ambas variedades se usan para endulzar postres y hacer repostería tradicional. Si el arrope se endurece, puede ser reutilizable. Se debe añadir un poco de agua y poner al baño María hasta homogeneizarlo.

Estas técnicas están, por lo general, conectadas con los productos, pues la fritura se encuentra relacionada con el aceite de oliva virgen extra, los horneados con los asados de cochinillo y el cordero castellanos, y los estofados y cocidos con las legumbres en todas las regiones. La técnica proporciona un buen uso a un producto existente y entre ambos aspectos dan cuerpo a las elaboraciones.

En líneas generales, se puede hablar de que las técnicas más y mejor trabajadas en la cocina española son los guisos, los cocidos y potajes, las frituras y las masas. También hay que resaltar, como una de las principales características de la cocina española, el empleo de una excelente condimentación que, enlazada con su propia agricultura, entra en la cocina y cobra así un papel determinante: ajo, romero, tomillo, cebolla, perejil, azafrán o pimentón, caracterizan muchos platos clásicos. Existen otros condimentos como los vinagres, la miel o los aceites. De ahí la importancia de elegir uno de estos elementos en relación con el papel que van a cumplir en la cocina, y no solamente disponer de una variedad que sirva para todo.

En relación con las elaboraciones están los buñuelos de viento, los huesos de santo, el atún encebollado, los bartolillos o las migas. Algunas se repiten, como esta última, con un sinfín de variedades en casi todas las regiones de España. Además de esto, también se cuenta con las preparaciones culinarias domésticas o de restauración y algunas elaboraciones industriales que caracterizan esta cocina, como son los encurtidos, aceitunas principalmente, las salazones de pescado, típicas de la costa mediterránea española, como los lomos de atún, la mojama, las huevas de mújol, las anchoas, típicas cantábricas, y algunas de menor utilización como son el bonito seco o las sardinas de bota.

Características generales de la cocina española			
1	Es conceptualmente saludable	5	Existe un alto consumo de pescados y mariscos
2	Sus productos más característicos son el aceite, los embutidos y las legumbres	6	Existencia de gran variedad de técnicas para cocinar los alimentos
3	Su desarrollo fue sobre modelos regionales, basados en técnicas y productos ancestrales	7	Las técnicas más trabajadas son guisos los cocidos y potajes, las frituras y las masas
4	Cuenta con una gran oferta de vinos	8	Es destacable el aprovechamiento de arropes y mostos

En resumen, se puede establecer que las elaboraciones finales de la cocina española se definen por los productos que utilizan, las técnicas que aplican y el resultado final, que es una combinación de todos estos factores.

En lo que respecta a la evolución histórica de la alimentación, mientras más se echa la vista hacia atrás, más se halla el arraigo de los productos con las elaboraciones y con las características locales. Es natural, debido a que la globalización es un fenómeno actual, que no se había producido con anterioridad. La cocina ha estado ligada durante siglos a lo local, a los usos y tradiciones ancestrales, que utilizan el producto de la zona, al que se incorporan lentamente otros alimentos nuevos.

En España, la meseta central se caracterizaba por el consumo de carnes de cerdo, oveja y cabra, como fuente de proteína principal, mientras que en las largas zonas de costa sobresale el consumo de pescado. El cereal, el olivo y la vid han sido los tres cultivos predominantes, junto con las zonas de huertas, más localizadas. De hecho, los pueblos autóctonos, íberos y celtas, basaban su alimentación en estos cultivos y productos, así como en otro animal muy abundante en la España antigua, el conejo; por otro lado, la miel era el gran producto endulzante, ya que el azúcar no aparece como producto de uso cotidiano hasta el siglo VII.

Los tartesios del sur de la península dominaban el arte de hacer cerveza, el del vino y las salazones de pescado. La gastronomía comenzaba a ser un elemento que significaba riqueza.

A partir del siglo VIII a. C., comienzan a llegar oleadas de comerciantes fenicios y griegos, que terminan fundando colonias en las costas peninsulares, sin penetrar aún en el territorio. Allí se establecían y vivían comerciando con los pueblos del interior y con ellos intercambiaban metales por productos elaborados de origen fenicio y griego. Los fenicios les enseñaban a rentabilizar el olivar y les aportaban la técnica del injerto sobre el acebuche para obtener cosechas más fructíferas. Esa fue la gran contribución de este pueblo marino y comerciante, que modificó desde su raíz la forma de alimentarse en la Península Ibérica durante los siguientes milenios y hasta la actualidad.

No es que no existieran antes los olivos, ni tampoco que no existiera el aceite de oliva, sino que se consiguen excelentes producciones al obtener árboles más fuertes y fértiles. Sin embargo, la alimentación tierra adentro seguía siendo

idéntica a las anteriores centurias, ya que los fenicios no se adentran en la península ni su llegada cambia el régimen alimentario.

A partir del siglo III a. C., comienzan a llegar los romanos; es entonces cuando sí se modifican los antiguos patrones de alimentación. No obstante, no se pierde la antigua raíz autóctona y los productos siguen siendo similares, pero a la vez, todo empieza a cambiar. Los romanos aplican en la península unos principios técnicos agrícolas de gran calidad, lo cual constituye el fundamento más importante de la gastronomía.

Estos ordenan el territorio y cultivan grandes extensiones de tierra con los productos de mayor interés en el Mediterráneo: el trigo, el olivo y la vid. De ahí que, prácticamente en toda la Península Ibérica, los cultivos mejor gestionados y organizados hagan su aparición. Asimismo, los romanos crean unos sistemas de redes de transporte excelentes, con carreteras tan bien pavimentadas que muchas han llegado incluso a la época actual. Esto facilita que los alimentos lleguen a todas partes y que la península quede mucho mejor abastecida que en épocas anteriores.

De esta manera, la alimentación se va basando cada vez más en estos importantes productos: el pan se hace imprescindible y cotidiano, tanto como el vino, y el aceite se convierte en un importantísimo medio para cocinar al estilo romano, mientras las poblaciones ibéricas van dejando en un segundo plano las grasas animales que se habían utilizado hasta el momento.

Como se puede observar, los cambios son notorios, la alimentación conoce un empuje con la llegada de los romanos, que son los grandes organizadores de su agricultura; y gracias a esto, la Península Ibérica se convierte en una gran productora de alimentos que a su vez se exportan a la capital del Imperio, a Roma. Se exportan cereales y aceite, pero también salsas de pescado (*garum*), salazones de pescado, embutidos y salazones de cerdo (jamones). Todo esto dirigido a un mercado muy selecto que apreciaba los productos de calidad.

Roma crea un sistema de estructura agrícola y alimentaria muy bien organizado, con una distribución magnífica. Hay excedentes alimentarios que se guardan para épocas de penuria y malas cosechas y toda Iberia conoce el estilo de vida romano, más confortable y de gran prestigio entre las élites locales, que tratan de asimilarse a ellos.

Las ciudades comienzan a crecer y a tener más importancia, en ellas hay todo tipo de productos, posibilidades y formas de acceder a múltiples alimentos, tanto elaborados como sin elaborar. Se venden alimentos en pequeños comercios, desde embutidos a platos hechos. También proliferan las grandes panaderías, donde se expenden dulces realizados con miel. En las ciudades más importantes hay élites de poder que celebran comidas periódicamente, tanto para ellos mismos en ceremonias de carácter privado como otras muchas para el pueblo, de carácter gratuito. De este modo, se entrega al pueblo pan, aceite, también carnes, aunque con menos frecuencia, y diversos platos, según la temporada y la festividad.

Para los banquetes privados se preparaban grandes platos, muy elaborados y de gran calidad. Las salsas eran una de sus características más destacadas, y durante los mismos se tomaban entrantes, para comenzar, y después platos diversos, desde ensaladas a carnes rellenas, pescados, huevos, y para finalizar, postres igualmente elaborados.

Estos menús, similares a lo que hoy se denomina alta cocina, estaban preparados por cocineros muy especializados, expertos técnicos, algunos de los cuales se formaban en escuelas de cocineros. Los más importantes trabajaban en las grandes casas de aristócratas y poderosos y también en la corte imperial. En los pequeños comercios de venta al público, solamente trabajaban cocineros que no gozaban de tanto prestigio y sus preparaciones no se podían comparar con las realizadas en las casas particulares. Se contraponen la cocina de taberna a la alta cocina.

En la Península Ibérica se consume entonces una cocina hecha con aceite de oliva, regada con vino de la tierra, y cuya base son el cereal, las legumbres y las hortalizas. La carne y el pescado se consumen con cierta frecuencia, más en las mesas de los poderosos, pero son sobre todo comidas propias de celebraciones. Los huevos, los frutos secos, el arropo, los vinos cocidos y la miel se utilizan en la repostería, cuya tradición ha llegado hasta la actualidad. La caza es otra de las actividades que proporciona en temporada buenas cantidades de carne.

Entonces, las técnicas no eran tan distintas a las actuales: se fríe en aceite de oliva, se preparan cocidos y pucheros, se estofa la carne y las comidas se acompañan de pan. Los asados se suelen elaborar para los días de fiestas y las celebraciones, momento en el que se toman dulces especiales y vino, mientras que la cerveza es más económica y tiene acceso a ella todo el mundo.

En la temporada natural de la fruta, era en la única época que se disponía de ella y se consumía las variedades locales, como los higos, las castañas o las manzanas. Pero poco a poco van llegando frutas nuevas procedentes de Oriente: melocotones, cerezas, ciruelas y nuevas variedades de manzanas y peras. Durante sus expediciones militares, los romanos no solamente conquistan territorio, son también grandes aprendices de agrónomos, y se ocupan de llevar a Roma (y es conveniente recordar que Hispania era parte de Roma) los nuevos productos que encuentran.

Llegado el momento, decae la grandeza del mundo romano, y las invasiones bárbaras son el colofón de un periodo que terminaba. Se había acabado la alta cocina, con sus grandes cocineros y elaboraciones sofisticadas.

En la Península Ibérica, los visigodos, a partir del siglo v, aparecen con un nuevo modelo de mundo y con otra concepción de la forma de alimentarse. Se adaptan a los productos y técnicas que existen, siguen utilizando el aceite de oliva, tomando pan y bebiendo vino, pero las elaboraciones son mucho más sencillas, la comida no es un problema ni algo importante, sino solamente la forma de transformar alimentos para sobrevivir.

Los estofados, cocidos y guisos siguen siendo los grandes protagonistas, pero también continúan haciendo repostería, a la que son muy aficionados. Los cereales como el trigo, la cebada y el centeno suponen la base de la dieta y se adoba con hierbas aromáticas hispanas, principalmente el ajo, también el romero, el tomillo o el cantueso. Al igual que en el Imperio romano, para beber prefieren el vino, del que se fabrican diferentes variedades en cuanto a calidad y tipos de uva.

Se decantan por una cocina más rústica, menos centrada en las elaboraciones complejas, pero basada en los mismos productos, aunque ahora más locales, ya que las importaciones de productos de lujo que se habían realizado durante la época romana se habían terminado.

El año 711 vuelve a marcar un cambio de ritmo en la historia y en la forma de alimentarse. Los musulmanes comienzan la conquista de España y traen consigo un importante cambio de costumbres, una religión diferente, ya que España era cristiana en su totalidad. Eran excelentes horticultores y por ello retoman las labores romanas de la agricultura. Con ellos traen, además, nuevos

productos de gran importancia para el desarrollo de una nueva forma de alimentarse: alcachofas, berenjenas, cítricos (limón, naranja, pomelo, mandarina, etc.), caña de azúcar, arroz o azafrán.

El islam impone ciertas prohibiciones en la alimentación, como el consumo de cerdo y su grasa, por lo que esta carne es reemplazada por la de otros animales, como la oveja y la cabra, a la que aprecian muchísimo. La grasa de cerdo, utilizada en la cocina junto al aceite de oliva, se ve sustituida por este último sin opción de elección. Es conveniente decir que la prohibición islámica del vino solamente se puso en práctica en épocas de represión religiosa, pero en realidad, se consumió durante toda su dominación, aunque no públicamente, sino en la intimidad.

En cuanto a las preparaciones andalusíes, al incorporarse nuevos productos a la alimentación, como la berenjena, los cítricos, el arroz o el azúcar, los platos conocen una mayor amplitud y variedad. Se toman gran cantidad de fritos, tanto salados como verduras empanadas o enharinadas, buñuelos de verdura, carne o pescado; como dulces, postres del estilo de buñuelos con azúcar, flores de sartén y otros que se sumergen en arroyo o miel.

Además de los fritos, tienen un gran éxito las antiguas preparaciones romanas tales como los marinados y escabeches, por lo que alcanzan en el mundo andalusí su auténtico esplendor. Se pueden comer platos preparados en la calle, los vendedores dispensan frituras, comidas preparadas, pan y dulces. Mientras, existen casas en donde las preparaciones que se exponen simbolizan el gran apogeo de la cocina y donde se preparan y consumen los manjares más finos, costosos y bien preparados y aderezados.

Las presentaciones se cuidan especialmente, se recurre así a los contrastes de colores y de texturas. Son comidas muy trabajadas, con varias cocciones, muchas salsas y complementos, y de elaboración muy compleja. Tiene especial relevancia la cantidad de alimento que se sirve sobre la mesa, puesto que es un indicativo de la categoría del propietario de la casa. Generalmente, se depositan en ella una gran cantidad de platos con diversas preparaciones, de los cuales cada uno selecciona el que quiere. En estas comidas, hombres y mujeres comen en salas y horas diferentes y con estas últimas comen los niños.

La cultura judía estuvo presente durante cientos de años, incluso desde la época romana hasta la actualidad. Con ella, los viejos guisos de legumbres alcanzan un gran esplendor, que son a su vez las raíces de los antiquísimos cocidos, pero

sin carne de cerdo. Al igual que los musulmanes, los judíos no consumen carne de cerdo ni su grasa, y las carnes y el resto de productos deben ser kósher, esto es, sacrificadas con un determinado rito que asegure su pureza.

El mundo conoce un antes y un después en el año 1492, en el que, tras la conquista de América y la toma de Granada, España se unifica. Las antiguas prohibiciones sobre el consumo de cerdo y el vino quedan obsoletas y se produce una renovación de los alimentos.

Este cambio es realmente importante, pues simboliza la modificación de la alimentación a nivel mundial, porque los españoles también exportan sus alimentos a América. A España llegan la patata, el tomate, el pimiento, también el subproducto de este último, que es el pimentón y el cacao, la piña, el maíz, el cacahuete, la batata, la calabaza, las habichuelas, la yuca, el aguacate, la papaya, la vainilla o los pavos, entre otros productos.

A pesar de la importancia que estos productos han tenido en la alimentación española y mundial, no se integran tan activamente como se puede pensar, sino que por el contrario hay cierta prevención ante su uso. La patata y el tomate, por ejemplo, no se incorporan de forma habitual a la alimentación hasta los siglos XVII-XVIII, pero lo hacen lentamente y de manera progresiva¹.

Es normal que estos productos tan exóticos tardaran en utilizarse para los platos cotidianos que se elaboraban entonces; la gente no estaba preparada ni abierta al cambio y era difícil que incorporaran productos sobre los que no existía experiencia alguna.

Desde finales del siglo XIX, comienza una nueva tendencia, que si bien existía desde muy antiguo, ahora toma especial fuerza, y es el interés porque la salud y la alimentación caminen de la mano y que desemboca en la creación de grupos vegetarianos, lo que finalmente derivará en la producción de una nueva cocina a mediados del siguiente siglo.

El siguiente gran cambio en la cocina española llegó de la mano de la electricidad, a principios del siglo XIX. Supone otra gran revolución que vuelve a provocar un giro radical en la forma de alimentarse. El uso de la electricidad supuso eliminar una gran cantidad de personal que era necesario en las cocinas, ya que todo requería esfuerzo humano. También facilitó las operaciones

¹ Si quiere obtener más información sobre este tema puede consultar el manual de Almudena Villegas: *El libro del salmorejo: historia de un viaje milenario* (2010).

diarias, pues se dispone de un mayor número de productos y la refrigeración comienza a facilitar las labores de distribución y conserva.

La aparición de la electricidad influye en otros ámbitos; la sociedad cambia, se hace más dinámica, se comienzan a producir alimentos envasados y conservados industrialmente y las cocinas domésticas necesitan menos espacio.

Además, la electricidad también tiene efectos sobre la agricultura, sobre la forma de comercializar los productos y sobre la rapidez en todos estos procesos. Aparecen poco a poco alimentos fuera de temporada y la tecnología agroalimentaria vive un desarrollo como nunca había conocido. De esta manera, se fortalecen las especies de productos alimentarios, con la aplicación de técnicas de ingeniería genética (siglos XX y XXI), se obtienen especies de fructificación temprana o tardía, para tener abastecido el mercado durante más tiempo, también se consiguen animales y plantas resistentes o inmunes a enfermedades que en otros tiempos los habrían asolado, y gracias a ello, la comida se hace mucho más saludable y segura.

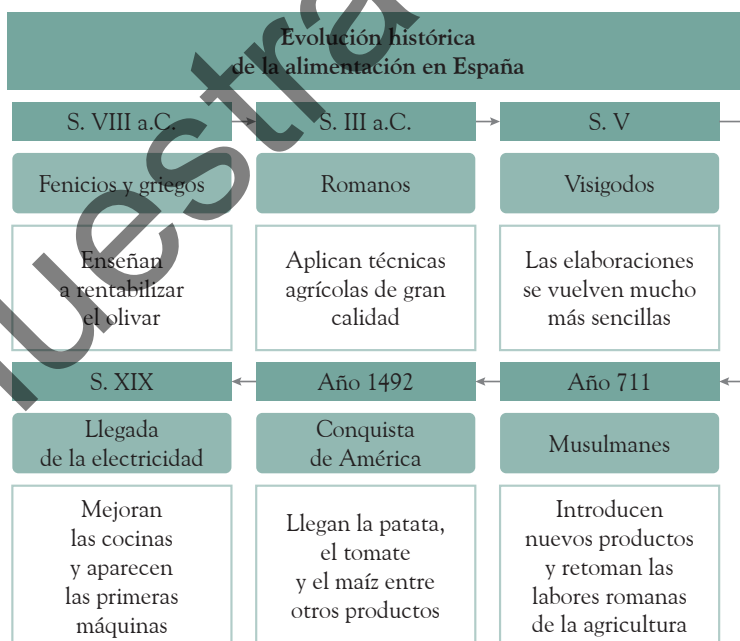
La electricidad y la tecnología condicionan el aspecto de las cocinas: no solamente hay máquinas que hacen un trabajo que antes era imposible realizar, sino que ayudan a conseguir tiempos y temperaturas muy exactos, a trabajar con menos cantidad de grasas y a congelar buenos productos para utilizar cuando es necesario y no los hay en el mercado. La cocina, a partir de entonces, se modifica radicalmente, ya no por la introducción de productos distintos, como había sucedido en otras épocas históricas debido a la aparición de alimentos nuevos, sino que esta transformación se produce en el interior.

Cambian las formas de cocinar, las elaboraciones, las técnicas, y los propios productos, que aunque son los mismos, se hacen diferentes. La cocina de finales del siglo XX y el siglo XXI es más ligera, más saludable y más variada que nunca, al menos en líneas generales. Está al alcance de todos y los productos que en otro momento hubieran sido inalcanzables se vuelven más asequibles; cualquiera puede cocinar bien en su propia casa y disponer de todo lo necesario para hacerlo.

La industria también ha cambiado el panorama de la cocina española en esta época: aparecen platos preparados de gran variedad, tanto congelados como refrigerados, envasados al vacío o solo envasados. Es posible elaborar comidas en casa sin tener que cocinar, sin embargo todo el proceso industrial trae consigo un grave problema y se termina desarrollando una gran epidemia de obesidad, que es una realidad hoy a nivel mundial.

La cocina actual española ha sufrido una serie de cambios importantísimos a lo largo de su historia, lo que ha culminado finalmente en el origen de una de las mejores cocinas del siglo XXI, quizás la cocina de referencia en todo el mundo. Los cambios a lo largo de su historia han sido complejos y muy numerosos, y han estado relacionados con los productos y otros factores, como las culturas y la tecnología. Actualmente existe una cocina basada en principios de la física y de la química, muy trabajada y estudiada, y sin embargo, se siguen manteniendo ciertas cosas que son importantes y caracterizan la cultura española, como son el uso cotidiano del aceite de oliva virgen extra, el consumo de vino, y la elevada utilización de legumbres y productos vegetales junto al pan, también de uso diario.

Hoy en día, se debe tener en cuenta la historia de la alimentación como ejemplo para conservar y guardar los alimentos. Se aplican normas generales como evitar el calor y el sol, exposición que a los alimentos no les beneficia. Los productos secos estarán en despensas oscuras, debidamente desinsectadas y bien organizadas, en recipientes etiquetados o en sus envases originales. Los alimentos que se puedan deteriorar como puede ser el caso de los frescos estarán conservados en frío o congelados en cámaras o refrigeradores.



1.2. Alimentos españoles más emblemáticos. Productos con Denominación de Origen Protegida

Se ha comprobado como a lo largo de la historia ha habido alimentos que han definido la nación y le han otorgado una personalidad concreta. Con la seguridad de que estos alimentos caracterizan la gastronomía de una nación, las DO (Denominaciones de Origen) se han ocupado de proteger su calidad, trazabilidad y condiciones de cultivo, elaboración y otros. Se puede establecer que la gastronomía, en definitiva, es una forma más de cultura, de la expresión de una nación; la cohesiona y le proporciona una tradición común.

Así, las administraciones públicas se han ocupado de organizar, a través de las DO, la protección de algunos alimentos emblemáticos y caracterizadores, como son los vinos y los aceites, las legumbres y algunas carnes, y las hortalizas y los productos elaborados.

A continuación se indicarán los alimentos españoles más emblemáticos. Cada uno de ellos tiene unas características propias que se relacionan con el lugar donde se producen, con su historia y con la cocina.

El **aceite** y la **aceituna** son dos de los productos más antiguos y apreciados en la cocina española. El mejor aceite debería ser únicamente zumo de aceituna, pero en relación con su calidad, hay diferentes estándares.

Tanto la aceituna como el aceite tienen las mismas cualidades nutricionales y aportan ambas el mismo contenido en grasas, e idéntico en vitaminas A, E y D, así como en minerales. Tienen también propiedades que mejoran el aparato cardiovascular y circulatorio, entre ellas bajar el colesterol perjudicial.

También los aceites se diferencian en cuanto al tipo de aceituna que se utiliza para su extracción, y en España hay multitud de variedades. Si bien se analizarán solo las más importantes, existen unas 262 variedades diferentes de aceituna, algunas son comunes a todo el país y otras son locales y de consumo muy reducido, por lo que no todas se utilizan en la misma medida.

Las principales especies de aceitunas cultivadas en España son la arbequina, el cornezuelo, la hojiblanca, el empeltre, la aceituna picual y el picudo.

La arbequina es la variedad más común y la más apreciada para la exportación por su suavidad. Es de origen mallorquín y se cultiva especialmente en Cataluña, aunque está extendida a todas las provincias. En concreto, Valencia, Castilla-La Mancha y Andalucía son las que más la usan. Proporciona un aceite suave, muy afrutado, con sabor a almendra y manzana; es fresco, dulce y suave, lo que le garantiza muchos adeptos en el mercado internacional, al que no le gustan tanto los aceites más potentes y con carácter.

El cornezuelo o la cornicabra, llamado así por su característica forma en curva alargada, ofrece unos aceites aromáticos y afrutados, algo más fuertes que los anteriores, de amargor medio y aroma a fruto tropical. Es originaria de Jaén, también se conoce como *L'Hereu* y *Queixalet* y se cultiva en Castellón y Valencia.

La hojiblanca es una aceituna cuyo zumo se oxida con más facilidad que las anteriores. Es especialmente dulce, con regusto ligeramente amargo, aspecto positivo en el caso del aceite, y sabor a hierbas frescas y afrutadas. Es la aceituna más cultivada en las provincias de Córdoba, Málaga y Sevilla.

El empeltre es una variedad típica de Aragón que se ha extendido por toda España y proporciona un aceite aromático, suave y delicado, que es necesario proteger de la oxidación.

La aceituna picual es producida en Andalucía, el sur de Castilla-La Mancha y Extremadura; es la variedad que se cultiva en mayor medida y supone el 50 % de la producción total de España. Es un aceite afrutado, con cierto regusto amargo, más fuerte que el hojiblanca y muy agradable para los que conocen un poco más a fondo los aceites de oliva. Además de esto, es especialmente rico en antioxidantes.

El picudo es una aceituna dulce, cuyo zumo suele ser muy equilibrado. Es fuente de aceites con aroma a almendra y manzana, muy dulce. Se cultiva principalmente en la provincia de Córdoba, Málaga, Granada y Jaén. Es una aceituna ideal para combinar en coupage, pero no tanto para monovarietales.



Otros tipos de aceituna que se cultivan, pero en menor proporción son la blanqueta, la changlot real, la aceituna lechín, la manzanilla sevillana, la manzanilla cacereña, el morrut, la sevillenca, la verdial de Vélez-Málaga, la verdial de Badajoz y la verdial de Huévar.

Respecto a la blanqueta, se puede decir que es suavemente amarga, de sabor a almendra y manzana. Se cultiva en Valencia, Alicante, Murcia y Albacete. La changlot real es de origen valenciano, pero producida principalmente en Andalucía. Esta ofrece un aceite con aroma a manzana y hierba verde. La aceituna lechín, por su parte, se cultiva en las provincias de Sevilla, Córdoba, Málaga, Cádiz y Huelva. Es muy resistente a la oxidación, con aroma a tomate y hierba fresca y muy adecuada para los coupage.

Existen dos tipos de aceituna manzanilla, la sevillana y la cacereña. La manzanilla sevillana está destinada al verdeo, pero también se usa para coupage de alta gama, en poca cantidad, ya que no es tan interesante para aceite. La manzanilla cacereña es igual que la anterior, pero es más potente, suele ser afrutada, picante y ligeramente amarga.

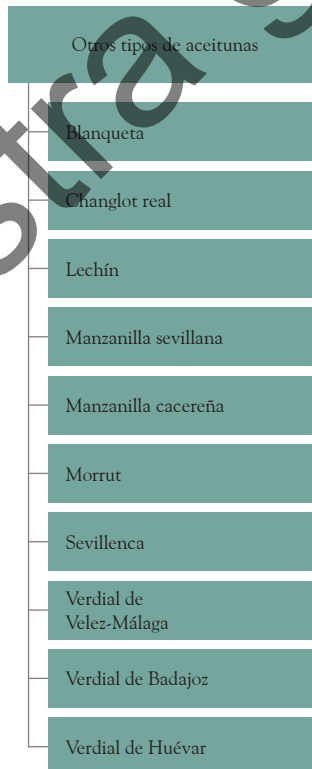
El morrut es una aceituna muy aromática de origen catalán que se utiliza para coupage de alta gama mientras que la sevillenca es una aceituna producida en las provincias de Tarragona, Castellón y Valencia. Tiene aroma a manzana y almendra y es picante, una cualidad muy apreciada por los expertos.

La verdial de Vélez-Málaga es una aceituna especialmente picante que se usa para la producción de aceite afrutado. Tiene sabor a almendra y tomate y es muy estable ante la oxidación por su fuerza aromática, se suele utilizar para hacer coupage con hojiblanca.

La verdial de Badajoz presenta un gran rendimiento. Es una aceituna que proporciona aceites picantes y afrutados, algo amargos y con un toque de almendra. Se oxida con facilidad y se consume en el mercado interno.

La verdial de Huévar es similar a la anterior, pero algo más suave y su zona de producción corresponde a las provincias de Sevilla y de Huelva. Produce un aceite ligero, amargo y picante, diferente a otros, con cierto aroma a menta.

Además de esta, hay unas 1741 variedades de olivo en el mundo que producen aceitunas diferentes y, por lo tanto aceites distintos. Algunas de ellas se utilizan para reforzar facetas concretas de los coupage y no tanto para hacer monovarietales. Entre ellas están arbosana, frantoio, koroneiki, alameña, ojo de, ojo de liebre, aloreña, carrasquillo, gileta y muchísimas más.



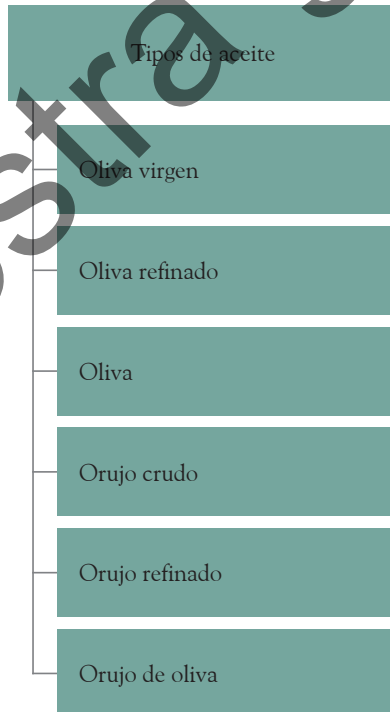
En relación con la calidad del aceite, en realidad se puede decir que el mejor aceite es solamente el que se hace de primera presión de la aceituna, pero hay otros tipos de aceite de oliva en el mercado, como son los siguientes:

- **Aceite de oliva virgen:** se consigue por un procedimiento natural, derivado simplemente de la presión de la aceituna. Es un producto natural, con el sabor de la aceituna sin modificar y con todo su contenido nutricional. Se pueden diferenciar diversas variedades, como son:
 - Aceite de oliva virgen extra, que es el mejor de todos los aceites. Es un aceite que carece de defectos y tiene un sabor irreprochable. Puede ser monovarietal (todo el aceite extraído de la misma aceituna) o coupage (mezcla de diferentes aceites en diferentes proporciones).
 - Aceite de oliva virgen, que no es de tanta calidad como el anterior, aunque igualmente puede derivar de un coupage o monovarietal. No tiene las mismas cualidades nutricionales ni organolépticas.
 - Aceite de oliva virgen lampante, que es un aceite defectuoso que no se puede consumir y en caso de que se quiera destinar al consumo humano habría que refinarlo. Antiguamente, se utilizaba para iluminar.
- **Aceite de oliva refinado:** el aceite lampante refinado. Es un aceite incoloro, inodoro e insípido, no tiene apenas contenido nutricional, excepto el calórico y hay que mezclarlo con otros para que adquiera sabor.
- **Aceite de oliva:** es el más consumido, de menor precio que los virgen extra, pero también de menor calidad y menor contenido nutricional.
- **Aceite de orujo crudo:** se consigue al extraer las grasas del orujo con disolventes. Sin embargo, para su elaboración no es suficiente con el simple proceso de la presión para extraer el aceite, sino que requiere de este tipo de química.
- **Aceite de orujo refinado:** igual que el de orujo crudo, se le somete a un proceso de refinado.
- **Aceite de orujo de oliva:** mezcla de un aceite refinado y otro de oliva virgen (no lampante).

En cuanto a la acidez, si bien el comercio en general le da bastante trascendencia, no se debe valorar este aspecto, ya que carece de importancia. El valor de un aceite estriba en la diferencia entre la selección de un virgen extra de gran calidad y un aceite virgen o refinado.

La otra gran diferencia entre los aceites de oliva es la aceituna con la que se producen. Esta sí determina una gran distancia organoléptica entre unos y otros aceites. Así, habrá aceites suaves y afrutados (de olivos arbequinos y hojiblanca, por ejemplo), otros más fuertes y algo picantes (de aceituna picual, por ejemplo) y otros más densos y casi especiados. Los sabores responden a la clasificación realizada anteriormente.

Generalmente, se usarán los de sabor medio para fritura, los más suaves para freír repostería, para crudo dependerá de la elaboración, pero, a grandes rasgos, dan buen resultado los suaves, sin embargo, en algunas preparaciones, un aceite fuerte es un excelente contraste y, por último, los más sabrosos suelen resultar muy bien en guisos, los picantes para acompañar a la carne de caza y los afrutados para el pescado.



Los usos del aceite de oliva en la cocina española son la fritura, la condimentación y los guisos.

La fritura debe practicarse a 180 °C (temperatura de humo), con lo que se obtienen frituras ligeras, doradas y crujientes y jamás empapadas de grasa. Por su parte, la condimentación consiste en el uso del aceite en crudo y es una de las mejores posibilidades para la salud, ya que se conservan intactos sus contenidos nutricionales y se percibe todo el sabor en su plenitud.

La importancia del aceite en los guisos es que resulta imprescindible el aporte de una grasa que mejore la palatabilidad de los ingredientes. Resulta especialmente necesario en el caso de las legumbres, ya que estas mejoran su sabor y textura si se cocinan con un poco de grasa, preferentemente aceite de oliva.

El **vino** y el **vinagre** pertenecen a ese grupo de productos emblemáticos españoles. La viticultura y vinicultura se han desarrollado extraordinariamente en los últimos años y se han logrado avances tecnológicos que han mejorado y ampliado los cultivos de vid.

La agricultura de la vid ha desarrollado nuevas variedades de cepas más resistentes a las enfermedades tradicionales y la vinicultura se controla gracias a la aplicación de la tecnología. Esto ha facilitado la proliferación de vinos y que se produzcan caldos de excelente calidad en regiones en las que anteriormente esta no era tan buena. Hay, como en el aceite, vinos hechos con una sola variedad de uva o con varias (*coupage*), con lo que se consigue que haya vinos para todos los gustos, dirigidos a mercados muy concretos.

Los vinos tradicionales españoles han mejorado significativamente su calidad, han conseguido más estabilidad y heterogeneidad en las distintas añadas y han aumentado el número de litros por cosecha. La adaptación de la tecnología a las necesidades del vino ha sido de una impresionante calidad y las bodegas se han convertido en centros de visita de turismo por parte de un sector cada vez más interesado en la gastronomía entendida desde la producción a la mesa.

No se debe olvidar que el vino, además de ser un excelente acompañamiento de la comida, es un ingrediente fundamental en el desarrollo de muchas elaboraciones, ya que se utilizan para elaborar caldos de calidad. Las cantidades necesarias en general no son proporcionalmente elevadas y un buen vino, o bebida alcohólica, mejora sensiblemente el resultado final del plato. Se debe