



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

COCINA ESPAÑOLA

CULTURA EN LA ZONA CENTRO DE ESPAÑA

PROFESORA

ANDREA DEL ROSARIO HENNING FONSECA

ALUMNA

ILSA DEL ROSARIO ALFONSO LÓPEZ

24 DE JUNIO DE 2020

VILLAFLORES, CHIAPAS

PASIÓN POR EDUCAR

## **CULTURA DE LA ZONA CENTRO DE ESPAÑA**

España es uno de los países más privilegiados del continente europeo, caracterizado por la historia, la cultura y la belleza de sus tierras, así como por la manera en que éstas se organizan. Este magnífico territorio está conformado por 17 comunidades autónomas y 2 ciudades autónomas, concebidas como entidades administrativas con acreditaciones y competencias específicas, las cuales comprenden regiones de gran riqueza paisajística, histórica y cultural de España.

### MADRID

Una de las regiones de España más populares y visitadas es la comunidad de Madrid, la cual se encuentra situada en el interior de la península ibérica, en la Meseta central.

Tiene como capital a la ciudad de Madrid, la más conocida de las localidades de esta comunidad, en la cual se encuentran sobresalientes manifestaciones culturales como el Triángulo del Arte, que comprende al Museo Nacional del Prado, el museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía y el Museo Thyssen-Bornemisza.

Asimismo, cuenta con monumentos y sitios sorprendentes, como el Palacio Real, la Plaza Mayor y la Gran Vía, y en las localidades de Aranjuez, Alcalá de Henares y San Lorenzo del Escorial, es posible apreciar representaciones únicas que les han valido el título de Patrimonio de la Humanidad.

La gastronomía de Madrid es el conjunto de platos tradicionales de la capital española. Es frecuente comprobar cómo el olor típico de la cocina madrileña es el de la fritura en aceite vegetal: los churros (elaborados en las churrerías), los calamares a la romana, la tortilla de patatas, los bocadillos de calamares servidos en los bares, las patatas bravas, los chopitos, etc.

Una de las características de la gastronomía madrileña es su capacidad de adaptar platos provenientes de otras zonas geográficas de España. Algunos de los platos y costumbres culinarias más tradicionales tienen su origen en la emigración de poblaciones procedentes de diversas partes de España, que tuvo su existencia a comienzos de siglo XX. Hoy en día no es extraño observar cómo las comidas de

otras culturas se instalan en numerosas calles haciendo más rica la oferta y abriendo las puertas a una cocina fusión.

Los ingredientes que abastecen la culinaria madrileña son diversos, entre los que predomina la oliva y el nardo borriquero, ofreciéndose todos ellos de forma eficiente mediante los diversos medios de transporte que unen las zonas productoras con los mercados de la ciudad. Es por esta razón por la que aparecen ingredientes aparentemente lejanos en platos típicos, como el pescado o el marisco.

Existen una gran variedad de platillos típicos de esta región:

- Cocido madrileño: Contiene garbanzos, carne de res, hortalizas y embutidos. Se sirve frecuentemente en el menú de los martes en los restaurantes de la Madrid.
- Besugo a la madrileña: Es el plato típico que se sirve en Navidad, preparado con besugo al horno.
- Sopas de ajo: Es el tercer plato típico madrileño.
- Callos a la madrileña: Se prepara con chorizo, pimentón, tripas de vacuno o cordero, morcilla, pata y morro de vaca y otros aliños.
- Judías a lo tío Lucas: Es un plato de judías cocidas en aceite de oliva y ajo.
- Ensalada San Isidro: Es una ensalada con aceitunas negras, huevo duro cortado en rebanadas, atún en lata y hojas de lechuga.
- Caracoles a la madrileña: Plato picante de caracoles en caldo de carne.
- Oreja a la plancha: Consiste en un asado a la plancha que lleva ajo y perejil.
- Gallinejas: Vísceras de cordero fritas.
- Soldaditos de Pavía: Trozos de bacalao fritos y rebozados que se sirve acompañados con pimientos rojos.

Existen postres y bebidas muy reconocidas, un caso es: las tejas y los barquillos, las chatitas, las agujas de ternera. Unas bebidas representativas: la cerveza, el licor de anís, la horchata de chufa y el café.

## ÁVILA

La gastronomía de la provincia de Ávila es el conjunto de platos y costumbres culinarias de la provincia de Ávila.<sup>1</sup> Los crudos inviernos de la provincia requieren de platos contundentes. La carne de vacuno procedente de razas avileñas es muy famosa, siendo el popularmente denominado chuletón de Ávila (chuletón a la parrilla) uno de los más conocidos. A pesar de todo, a resultas de su pesca fluvial, son reconocidos los guisos con cangrejos (principalmente del río Adaja y del Tormes).

A lo largo de esta área se comparten platos de origen extremeño, como es el uso del pimentón y algunas frutas. Arévalo forma parte de uno de los vértices de área geográfica del lechón asado (triángulo del lechón asado) junto con Segovia y Peñaranda de Bracamonte (Salamanca). Ávila posee un pequeño sector de la denominación de origen Rueda en lo que a vinos se refiere, en el norte de la provincia. Hay otras dos localidades con características vitivinícolas: Cebreros y El Tiemblo, pero de momento sin denominación.

La provincia posee un clima continental que marca muchos de los ingredientes, así como de las preparaciones culinarias respectivas. Sus preparaciones culinarias tradicionales se acercan bastante a la cocina medieval.

Gracias a la sabiduría popular y al resguardo de generación a generación, la gastronomía abulense se caracteriza por platos abundantes y de sabores imponentes. Destacan en la comida típica de Ávila las carnes de origen vacuno de la ganadería autóctona, la patata y las legumbres. Una combinación de sabores inolvidables.

Debido a los fuertes fríos, los platillos típicos suelen ser muy calientes.

- Judiones del Barco de Ávila. De color blanco, gran tamaño y forma arriñonada, esta variedad de judías originaria del municipio El Barco de Ávila, junto con la morcilla y chorizo asturianos, la panceta y las costillas adobadas, el laurel, el ajo y la cebolla, conforman, entre otras alternativas de

preparación, un típico plato de sabor imponente que caracteriza a la ciudad más alta de España.

- Cocido Morañego. A este guiso, de fuerte e imponente sabor, lo completan verduras de la zona, tocino de cerdo y morcilla de ternera. Su cocción ideal es a fuego lento y en cazuela de barro, tal como se hacía originalmente en las moradas de campesinos y pastores.
- Monda de Mombeltrán. Este revuelto de huevos se impregna y se magnifica con los sabores que le aportan las virutas de jamón fritas en manteca, las tiras de lomo de cerdo y el picadillo de chorizos.
- Chuletón de Ávila. es una chuleta ternero, buey o vaca, de la raza exclusiva Avileña-Negra, preparada a la parrilla. En ocasiones esta exquisita carne puede sobrepasar el kilo y suele servirse acompañado de lechuga y patatas.
- Patatas con costillas. En este se combinan el incomparable sabor de las costillas de cerdo adobadas, cebollas y ajos sofritos, vino blanco y las patatas cortadas en lo que suele llamarse a cascós.
- Lentejas con chorizo. Después de cuatro horas en remojo, las lentejas son incorporadas con agua en una cazuela, luego de un sofrito en aceite de oliva que combina pequeños trozos de cebolla, puerro, zanahoria, ajo, tomate y panceta.
- Cochinito asado. También conocido como tostón, suele acompañarse con patatas y para maridar puede ser un vino tinto, joven, de Castilla, pero hay quienes lo prefieren con blanco o rosado. En cualquier caso, el protagonista principal es el cochinito y un buen maridaje exaltará su sabor incomparable.

Existen 2 postres típicos de esta región. Yemas de Santa Teresa: Están elaboradas a base de yemas de huevo, canela, azúcar y limón. Y el otro es Bolla de Chicharrones: e prepara, como ingrediente básico, con el chicharrón de la matanza de los cerdos. Su elaboración de tipo artesanal incluye ingredientes como azúcar, anís y harina. Las boyas de chicharrones suelen formar parte de los almuerzos y las meriendas abulenses.

## SEGOVIA

La Gastronomía de la provincia de Segovia es el conjunto de preparaciones culinarias y costumbres gastronómicas de la provincia de Segovia. La orografía de la provincia es una mezcla de meseta castellana y de zona montañosa (Guadarrama y Somosierra), esto confiere un espacio ideal para la ganadería y agricultura. Segovia es considerada el centro de lo que se conoce como asado castellano. Los mesones segovianos son muy conocidos en toda España y ofrecen sus característicos asados a los clientes.

Los productos alimenticios de la provincia están regulados por la marca de calidad denominada Alimentos de Segovia, que gestiona la Diputación Provincial de Segovia.

La abundante ganadería que existe en la provincia permite realizar un queso castellano de fama, como son los de Cuéllar, y también los de Sacramenia.

Después de haber visitado el casco antiguo y el Alcázar de Segovia, puedes degustar su producto más típico, el cochinillo. Elaborado respetando la receta más antigua, mejorada gracias a la especial atención en la crianza del animal, este es el plato más amado y famoso. Preparado en la típica cazuela de barro, después de 60 minutos entre las llamas, se sirve con la corteza crujiente de un brillo uniforme, acompañado por un buen vino tinto.

Los platillos representativos de Segovia:

- Cochinillo asado: cocinado con aceite de oliva, cebolla, ajo, almendras, tomillo, orégano, laurel y un poco de vino blanco.
- Cordero de Sepúlveda: pierna de lechal, cebolla, manteca de cerdo, orégano, vinagre, zumo de un limón, agua y vino blanco.
- Judiones de La Granja: se preparan con oreja de cerdo adobada, cebolla, pimentón dulce de la Ver, jamón, chorizo, laurel y sal.
- Truchas: se utilizan peces de al menos 250 gramos con jamón serrano, limones, aceite de oliva virgen, harina, ajo, sal y pimienta molida.

- Patatas guisadas con chorizo: patatas tiernas, cebolla, pimiento verde y rojo, chorizo picante de Cantimpalos, ajo, laurel y pimentón dulce de la Vera.
- Ponche segoviano: bizcocho, huevos, harina, azúcar, almíbar, agua y un chorrito de ron.
- Florones: huevos, harina, leche sal, aceite para freír y azúcar.
- Perdices a la segoviana: perdices, zanahorias medianas, pimientos pequeños (o uno grande, rojo), puerro, tomate, cebolla, ajo, cebollitas de guarnición.
- Conejo segoviano: conejo troceado, cebollas, ajo, pan, canela, aceite de oliva virgen, sal y pimienta molida.
- Setas a la segoviana: setas de cardo, lomo de cerdo, jamón serrano, ajo, cebolla tierna, laurel, tomillo y vino blanco.

### GUADALAJARA

La Gastronomía de la provincia de Guadalajara es el conjunto de preparaciones y costumbres culinarias de la provincia de Guadalajara (Castilla-La Mancha). La geografía se divide en las tierras altas y las ribereñas de los ríos Henares, Jarama y Tajo lo que hace suponer una abundante variedad de pesca fluvial. Es una provincia escasa en producción vitivinícola. Esta provincia posee una relativa cercanía con Madrid.

La Alcarria tiene área de influencia en esta provincia, de esta forma se encuentra una cierta producción de miel. Los quesos artesanos de leche de cabra son afamados.

Los platillos típicos de esta región:

- EL CABRITO ASADO DE JADRAQUE. Aunque hay muchas recomendaciones, no podemos pasar por alto el espectacular cabrito asado de la localidad de Jadraque. Son muchos los madrileños que se acercan a este municipio para degustar el famoso cabrito, asado en horno de leña y servido en cazuela de barro con su correspondiente salsa para mojar, mojar y mojar.

Además, la salsa que se hace en la localidad de Jadraque es muy peculiar en este asado, pues es como un vinagre aromatizado que se rocía sobre el cabrito antes de servirse.

- LA CALDERETA. Según la zona en la que lo encuentres, la receta puede variar, pero el común denominador de toda buena caldereta lo tiene: un buen cordero manchego, verduras de la huerta, vino blanco, fuego lento, paciencia y cariño. Lo demás dependerá de buscar una servilleta, pues es complicado dejar de chuparse los dedos.
- CAZA MAYOR Y MENOR. La mesa guadalajareña bien puede engalanarse con un estofado de jabalí, que en época de setas puede venir acompañado con una salsa de níscalos o de boletus.  
También son conocidos sus platos de codorniz, como las codornices escabechadas, un plato de caza en el que siempre hay presente un carnaval de especias
- LAS MIGAS ALCARREÑAS. También conocidas como “migas del pastor”. Se elaboran en la víspera con bien de ajo, de chorizo y de panceta. No es raro que se sirva en una sartén enorme y se coma alrededor de la misma. Se acompañan con uvas y sí, es plato único.
- HARINOSAS. En la elaboración se emplea masa de pan, fermentado con masa madre, que se ha aromatizado con anís y cáscara de limón, y relleno con uvas negras.
- BIZCOCHOS BORRACHOS. Se trata de una masa de bizcocho aromatizada con limón o naranja, que se deja empapar en un almíbar tibio elaborado con vino, licor y canela.

### TOLEDO

La gastronomía toledana se sustenta en platos sabrosos e intensos, elaborados por lo general con elementos humildes: puchero y cocido, gachas, migas, pote, pisto, legumbres, hortalizas, guisos de caza menor y aves domésticas, escabeches, vinos, aceite de oliva, quesos, perdiz estofada, cordero o carnero, gallina en pepitoria, pichones asados, ciervo, mazapán, dulces conventuales.

La cocina de Toledo capital trae aromas con ecos mediterráneos, romanos, visigodos, árabes, judíos, cristianos, palaciegos, campestres, quijotescos, conventuales. No por casualidad fue en Toledo donde se publicó el primer tratado de cocina en lengua castellana, el Libro de Guisados de Ruperto de Nola, en 1529, coincidiendo con la estancia en la ciudad del emperador Carlos V, principal impulsor de su traducción desde el catalán.

Existe una producción de vinos con la Denominación de Origen "Mérida" cuya característica es la dureza del clima que limita el rendimiento de la uva, aportando a cambio de proporcionar un potencial cromático, de aroma (la fruta) y alcohol.

Los amantes del buen comer gozarán de la cultura culinaria. Su cocina con influencias moriscas, sefarditas y cristianas está basada en platos fuertes y de gran calidad; muchos ligados a la caza y al pastoreo. Desde deliciosas calderetas, asados y verduras frescas hasta una repostería para chuparse los dedos.

- PERDIZ ESTOFADA. La perdiz estofada es uno de los platos más populares de la cocina toledana. Y es que, la caza es una actividad muy reconocida en la ciudad. La materia prima, el vinagre y hierbas aromáticas como azafrán son lo que marcan la diferencia.
- COCHIFRITO MANCHEGO. El cochifrito manchego es un plato emblemático de la gastronomía toledana, y de la cocina castellana en general. La receta se elabora principalmente con carne de cordero o cabrito.
- CARCAMUSA. La carcamusa es un guiso de carne de ternera o cerdo y verduras de temporada, elaborado principalmente en Toledo. Podrás encontrarla en cualquier bar o restaurante, servida desmenuzada como tapa o plato principal.
- ARROZ A LA TOLEDANA. El arroz a la toledana es otro de los platos estrella de la provincia que podrás probar en tu visita a Toledo. Es una nuestra propuesta muy tradicional, aunque menos conocida que otros platos típicos de Toledo. La peculiaridad de este arroz reside en la mezcla de sus ingredientes principales: arroz, congrio, setas, manteca de cerdo, pollo y calamares, ajo y sal, además de especias como azafrán y pimienta.

## CUENCA

Para quienes quieran conocer los platos típicos de la cocina de Cuenca y estén pensando en visitar la provincia de Cuenca, además de disfrutar de sus parajes naturales y sus bonitos pueblos no debe olvidar tampoco hacerlo de su variada y exquisita gastronomía, de sus típicos platos que puedes comer , todos ellos elaborados con los productos de la tierra, basados en antiguas recetas que han pasado de generación en generación conservando los aromas y sabores de antaño.

- Morteruelo. El morteruelo es una comida típica de Cuenca que en cierta medida podríamos asimilar al paté. Se trata de una pasta hecha principalmente con hígado de cerdo, especias y pan rallado, a la cual se suelen añadir otros ingredientes cárnicos, como pollo, conejo o lomo de cerdo, así como volatería o cualquier carne derivada de la caza menor.
- Zarajos. Los zarajos son un plato típico de Cuenca que puedes pedir cuando estés en Cuenca. Está basado, como ingrediente principal, en los intestinos de cordero lechal, que, tras ser marinados, son enrollados en un sarmiento para, seguidamente, ser fritos en aceite de oliva, aunque también se pueden asar en el horno o hacer a la plancha.
- Migas con huevo. Las migas con huevo constituyen un plato muy popular y muy apreciado en la gastronomía conquesa, cuyos ingredientes básicos son el pan seco, huevos, ajos, aceite de oliva, sal y agua.
- Ajo Arriero. El ajo arriero es una especie de pasta que se suele añadir a ciertos platos, especialmente los de pescado, aunque también podemos degustarlo con carne, con verduras o incluso con pasta.
- Gazpacho Pastor. El gazpacho del pastor es un plato tradicional de la provincia de Cuenca. Una de sus principales características es que su ingrediente básico son las tortas de cenceña, que se elaboran con pan ácimo, es decir, sin levadura.

## CIUDAD REAL

La gastronomía de la provincia de Ciudad Real es el conjunto de platos y costumbres culinarias existentes en la provincia de Ciudad Real. Un poco menos de la mitad de la superficie de la provincia se dedica a la producción vitivinícola. Su cocina se engloba dentro la gastronomía manchega, aunque posee grandes influencias andaluzas. De la misma forma se hace sentir influencias de la cercanía de la cocina extremeña. Existen abundantes posibilidades de carne de caza, siendo famosos los cotos de perdiz roja.

- Pisto manchego. El pisto manchego se prepara con calabacines, tomates, cebolla, pimientos verdes y rojos, ajo, y puede tener huevo, se acompaña por lo general con pan u otras comidas.
- Berenjenas de Almagro. las típicas berenjenas de Almagro se preparan con berenjenas, pimientos rojos asados, comino, ajo, vinagre, pimentón dulce, aceite y agua, este es un encurtido bastante típico de Ciudad Real, suele servirse como entrada antes de un plato fuerte, también puede servirse con un palito de hinojo.
- Migas manchegas. Esta delicia culinaria propia de días fríos y lluviosos de La Mancha., aunque ahora podemos encontrarlo en muchos otros lugares de España.
- Tojunto. Hechas con pan, ajos y jamón frito, o las berenjenas en escabeche, la pipirrana, el pan de cruz, el cochinitillo, el salchichón imperial, el salpicón de vaca y el tojunto, un guiso muy típico de la cocina manchega preparado con carne de ternera, conejo y verduras variadas.