



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

COCINA ESPAÑOLA

PRODUCTOS, CLIMA, GASTRONOMIA EN
PRIMAVERA

PROFESORA

ANDREA DEL ROSARIO HENNING FONSECA

ALUMNA

ILSA DEL ROSARIO ALFONSO LÓPEZ

29 DE JULIO DE 2020

VILLAFLORES, CHIAPAS

PASIÓN POR EDUCAR

PRIMAVERA

La primavera no sólo es la estación de las flores, el inicio del buen tiempo, los días más largos y luminosos. Es también el momento del año en que tenemos la oportunidad de consumir una serie de alimentos, que ahora se encuentran en su momento álgido de sabor y textura.

VERDURAS EN PRIMAVERA

Comienza la cuenta atrás para las coles, coliflores, alcachofas, espinacas, acelgas, endivias y puerros, mientras que empiezan a llegar hortalizas propias de esta temporada primaveral, como los espárragos y judías verdes, rábanos o remolachas. Las zanahorias y cebollas, aunque suelen estar presentes en el mercado durante todo el año, ahora están en su mejor punto.



En primavera se encuentran lechugas, rábanos, remolachas, hinojo y esplendorosas zanahorias y cebollas para acompañar ensaladas, que ahora empiezan a ser más apetecibles.

ESPÁRRAGOS

La primavera es la mejor estación para disfrutar de esta verdura, especialmente rica en ácido fólico y vitaminas C y E, y que también aporta betacaroteno y vitaminas B1, B2 y B6. Conviene saber que, además, los espárragos ejercen un efecto diurético y depurativo.



JUDÍAS VERDES

Es la verdura más nutritiva del buen tiempo, pues es una buena fuente de vitamina C, fibra, carotenos y vitaminas del complejo B. Además, es una de las hortalizas que mayor contenido proteico tienen, por lo que ayudan a saciar al organismo con muy pocas calorías.



FRUTAS

Las piezas de fruta más comunes entre los meses de marzo y junio son fresas y fresones, nísperos, cerezas, arándanos y albaricoques.

FRESAS Y FRESONES

Son las frutas de primavera por excelencia. Nos aportan mucha vitamina C, poseen antioxidantes que benefician la salud cardiovascular, tienen pocas calorías y un alto contenido de agua.



NÍSPEROS

Los primeros nísperos de la temporada suelen llegar ya en abril, aunque mayo es su mes por excelencia, en el que los que se pueden encontrar más sabrosos. Es una fruta fugaz, que hay que disfrutar en esta época, ya que permanece por poco tiempo. Son especialmente ricos en potasio y provitamina A.



CEREZAS

Las cerezas suelen llegar a los mercados algo más tarde que las fresas y, como ellas, tienen un elevado porcentaje de agua. Es en mayo cuando se encuentran cerezas ricas y sabrosas. Son ricas en vitaminas del tipo A, B, C y E y en minerales como el calcio, el magnesio, el potasio, el azufre y el hierro.



ARÁNDANOS

Los arándanos se encuentran en su momento ideal al final de esta estación. Son antioxidantes y antisépticos, además de muy recomendables para prevenir las infecciones urinarias.



ALBARICOQUE

Esta fruta empieza a estar presente en mayo y se mantiene hasta el verano. Al igual que los nísperos, son ricos en potasio.



CARNES Y PRODUCTOS DEL MAR

Además de las carnes que encontramos en el mercado durante todo el año, en primavera podemos consumir carne de oca, capón, ganso, pavo y codorniz.

Los mejores pescados para comer pasado el invierno son la merluza, el bacalao, el atún, el bonito, el calamar, el centollo y las gambas.



CLIMA

En lo que respecta al clima, suele ser frecuente el aumento muy lento y progresivo del nivel de la temperatura conforme avanzan las semanas, con algún período intercalado en el que puede "reaparecer" el ambiente invernal debido a algunas masas de aire frío residuales. Las precipitaciones tienden a ser más irregulares y menos generalizadas, descargando en forma de chubasco y tormentas más probables a mediados y finales de la estación, cuando el verano está próximo. Las hojas y flores de los árboles de hoja caducifolia vuelven a crecer de manera gradual, dando colorido de nuevo al paisaje después del invierno.

GASTRONOMIA

ESPÁRRAGOS CON FRESONES Y AGUACATES

Un entrante ligero, fresco, con mucho color y sabor, un plato ligero, fácil y rápido de preparar.



GUISANTES MOZZARELLA Y OBLEAS CRUJIENTES

Los guisantes recién retirados de la vaina, aromatizados con menta o hierbabuena son un clásico, pero hay muchísimas formas de prepararlos, la que os proponemos es muy sencilla pero muy satisfactoria, fresca, sabor, textura.



ATÚN MARINADO CON FRESAS Y PISTACHO VERDE

Sin cocinar el pescado, aunque siempre tienes la posibilidad de marcar ligeramente el atún, dejando el interior jugoso. La combinación con los fresones y el aderezo es una delicia.



ARROZ CON CALAMARES Y HABAS TIERNAS

Las habas están repeladas, es un tratamiento opcional, pero facilita que este alimento sea aceptado por quienes no son muy amigos de esta legumbre.



NAVARÍN DE CORDERO CON VERDURAS DE PRIMAVERA

El navarín es un plato tradicional de la cocina francesa, sencillamente un estofado o guiso de cordero con verduras de primavera.



TERNERA CON GUIANTES, CEBOLLA MARINADA Y AVELLANAS

Unos filetes o entrecots de ternera que se enriquecen con pasta de avellana y combinan con los matices dulces de la cebolla y los guisantes de temporada, una exquisitez.



FRESONES CON QUESO COTTAGE Y BALSÁMICO DE CHOCOLATE

Los fresones son una fruta muy generosa, están deliciosas casi con todo, este postre es otra muestra de ello, ligero, nutritivo.



CLAFOUTIS DE CERZA

Es una tarta de origen francés que tradicionalmente se elabora con esta fruta, aunque hay variantes.

