



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

COCINA ORIENTAL

COSTUMBRES DE LA GASTRONOMIA ORIENTAL

PROFESORA
MARLIS TECO RUÍZ

ALUMNA
ILSA DEL ROSARIO ALFONSO LÓPEZ

09 DE SEPTIEMBRE DE 2020

VILLAFLORES, CHIAPAS

PASIÓN POR EDUCAR

COSTUMBRES DE LAS GASTRONOMIA ORIENTAL

La Gastronomía Oriental es una de las más antiguas, con más de tres mil años de existencia, esta comida se ha preocupado por la búsqueda de equilibrio y contraste en la fusión de sus sabores. La comida oriental cubre una gran zona de Asia conocida como el lejano oriente, por lo cual incluye una gran variedad de tradiciones culinarias. Los países que forman el "Oriente" abarca desde la zona sur de Siberia oriental hasta Indonesia e incluye Mongolia, Japón, Corea, Vietnam, Tailandia y casi toda China.

La cocina oriental está llena de aromas y sabores muy especiales, principalmente esta consiste en una forma de alimentarse muy sana y bastante equilibrada. Teniendo siempre presente la experimentación para la creación de nuevos sabores y dar un espectáculo visual a quienes la consumen, tanto en su preparación como en el momento del emplatado.

Entre las principales características con las que cuenta la cocina oriental es que prefieren el uso de ingredientes sanos y frescos. Presentan altos consumos de arroz, frutas, verduras y carnes blancas, pero poco de carnes rojas, incluso en muchas partes es prohibido el consumo de carne bovina y de cerdo. Uno de los métodos preferidos para cocinar es al vapor y los guisados, además poco se contempla el consumo de frituras. Las especias y las salsas son de vital importancia para acompañar los alimentos, incluso muchas veces para cocinarlos en ellas.

CHINA

China es un país que ha ejercido gran influencia en el desarrollo, tanto social como cultural, de algunos de los principales países de Asia como lo son Japón, Corea y Tailandia. También su gastronomía ha tenido ese efecto y algunos de los productos y platos más influyentes son el Té verde, la Salsa de Soya, la Carne Mongoliana y el famoso Chop Suey.

Una particularidad muy especial que presenta la gastronomía en la China es que se encuentra directamente influenciada por las premisas que dicta el Yin y el Yang, o sea que a través de la alimentación también se pueden lograr condiciones

armónicas para el Ser, dado que se busca un equilibrio de características contrarias, es decir, un alimento líquido debe ser acompañado de algo crocante, un sabor suave debe contrastarse con otro muy condimentado, las carnes asadas con verduras al vapor y así, entre otras opciones opuestas.

JAPÓN

Muy importante para la gastronomía de esta región son las preparaciones con pescado sin cocinar, como es el caso del Sushi, uno de los platos japoneses más reconocido a nivel mundial y que se caracteriza por ser una preparación de arroz y pescado crudo enrollados en hojas de algas. Otro plato también muy famoso es el Sashimi que consiste en pescado crudo finamente cortado en láminas y delicadamente preparado con salsa de soya y un toque Wasabi, también conocida como la mostaza japonesa.

La costumbre de alimentación japonesa es considerada una de las más sanas, ligeras y equilibradas del Asia por los altos componentes de pescado crudo y algas en sus preparaciones.

INDONESIA

Las condiciones geográficas de Indonesia por ser archipiélago son idóneas para la producción de arroz con el cual se realizan una gran variedad de platos e incluso de bebidas exóticas, en donde se mezclan los sabores dulces del coco, los cítricos y el tamarindo con las hierbas y las especias. En el tema de los platos es común encontrar el arroz acompañado con pescados y mariscos, pollo, cerdo y cordero, adobados con el infaltable ajo como el mejor sazonador.

TAILANDIA

Por otro lado la cultura gastronómica de Tailandia es considerada como la cocina gourmet del oriente de Asia, ya que es la derivación de la fusión de las cocinas japonesa, india, francesa y portuguesa. Una de sus principales características está en combinar de una forma innovadora y atrevida todo tipo de sabores, tanto ácidos como dulces, amargos y salados, todos juntos pero presentados en una perfecta sincronización.

COSTUMBRES ORIENTALES

- **Festejo de fin de año.** En Oriente el año nuevo no se celebra el día 31 de diciembre como ocurre en Occidente, dado que en oriente se rigen por un calendario lunar. Esto hace que el día de este festejo varía año tras año, aunque siempre se lo celebra entre los meses de enero y febrero.
- **El harén.** Oriente se ha caracterizado por una idea del matrimonio muy diferente a la concepción Occidental. Mientras que la familia en occidente se constituye de un padre, madre e hijos; en Oriente, durante muchos años la concepción del harén (sobre todo en la clase alta; el sultán) poseían varias mujeres que conformaban el harén. Dentro de éste también existían diferentes rangos o estratos.
- **Los lutos.** Mientras que, en Occidente tras una muerte, se viste con atuendos de color negro, en Oriente la costumbre marca vestir de color blanco.
- **Las banderas.** En Oriente las banderas cuelgan del mástil, pero éstas lo hacen de la parte más angosta quedando de forma vertical a diferencia de las banderas en Occidente que cuelgan de forma horizontal.

COCINA

La cocina oriental se caracteriza por ser una especie de medicina natural preventiva. Por esta razón, esta alimentación se basa en vegetales y el consumo de muy poca grasa.

Los gustos orientales presentan mayor variedad de sabores dulces, salados, agrídulces, amargos, etc. En cambio, la cocina occidental basa la preparación de sus platos en los gustos salados.

Uso de los utensilios de mesa. Mientras que en occidente se estila el uso del cuchillo y del tenedor, en Oriente la costumbre es usar palillos o fai chi.

Dulces o golosinas. En Occidente las golosinas son, casi en su totalidad, dulces. En Oriente las golosinas pueden ser saladas, agrias, amargas, dulces, etc.

