

Importancia de Francia en la gastronomía



La Gastronomía de Francia está considerada como una de las más importantes del mundo. Está caracterizada por su variedad, fruto de la diversidad regional francesa, tanto cultural como de materias primas, pero también por su refinamiento. Francia ha sido y sigue siendo el baluarte de la cultura del buen comer.

La cocina francesa es la más influyente en el mundo. Por sus técnicas ancestrales y su reconocimiento en relación a la creación de la *brigade de cuisine*. Ya sea por los nombres de los cortes de vegetales y carnes, por el **Chef Paul Bocuse**, quien junto a muchos otros chefs cambió la visión de la gastronomía mundial en los años 70, o el *champagne*, Francia ha dejado impregnada su huella en la historia de la Alta Cocina.

La gastronomía francesa está presente cada vez que un chef prepara una comida. Por ejemplo, para preparar salsas, mermeladas o derretir fácilmente el chocolate, se utiliza la técnica de *Bain-Marie*, más conocida como Baño María. Si quieres conocer más técnicas de la **Alta Cocina** que tienen su base en Francia, [lee esta nota](#).

Al igual que en Perú, en Francia, la gastronomía juega un papel importante en el día a día de las personas. En los años 70 surgió la *nouvelle cuisine*, que buscaba darle un nuevo enfoque y presentación a las comidas, haciéndolas más livianas y delicadas, como mencionaremos a continuación y colocando el chef en evidencia al frente de su cocina.

Estas son las bases de la cocina francesa:

- **Las carnes**

En Francia, lo que predomina es la carne guisada o cocinada al horno. Y no solo se prepara carne vacuna, de oveja o de las aves de corral, sino que también se utiliza -con mucha frecuencia- la carne de animales de caza.

Algunos platillos recurrentes en la comida de los normandos (pueblo del noroeste de Francia) son: el *cassoulet*, guiso de frijoles blancos servido con pato confitado y carne de cerdo; y el *gardianne de taureau*, una especie de estofado con carne de toro.



- **Pescados y mariscos**

En esta categoría están las ostras, que podemos encontrarlas en los restaurantes típicos; y los mejillones, cocinados al vapor junto con muchas salsas y diversidad de papas fritas. Un plato que destaca por sobre el resto es la *bouillabaise*, sopa deliciosa preparada con pescados de río y del mar Mediterráneo

- **Verduras y frutas**

El primer plato de toda comida francesa es una rica ensalada. Verduras como el zapallito italiano y berenjenas son muy usadas en el sur de Francia. Un ejemplo de ello es que la *ratatouille* es muy popular.

En cuanto a las frutas, en las regiones más tropicales del país, se pueden cosechar piñas, plátanos y mangos. Pero lo más resaltante son las mermeladas con sabores de membrillo, naranjas y mandarinas.

- **Quesos**

La variedad de quesos es muy amplia; sin embargo, podemos decir que hay para todos los gustos: suaves, duros o cremosos; de cabra, de vaca o de oveja. Los más conocidos son el *Roquefort*, el *Brie*, o el *Camembert*. En Francia existen más de 450 tipos de quesos y, de ellos, más de 300 tienen denominación de origen (*label rouge*), que se usa para identificar un producto cuya calidad depende únicamente de la geografía en la que crece o se prepara.

- **Vinos**

Francia es el primer productor de vinos del mundo. Gracias a los viñedos de *Bordeaux* y *Bourgogne*, los franceses han posicionado esta bebida entre las más requeridas y caras en los restaurantes más importantes del mundo.



Ya lo sabes, la **gastronomía francesa** tiene una relación importante con la Alta Cocina. Si quieres conocer mucho más, **descarga ahora nuestra “Guía Verdadera Pasión”** y conviértete en el mejor chef del mundo.

Por supuesto que la gastronomía francesa ha evolucionado a lo largo de la historia, se ha adaptado a cambios socioculturales importantes, modificando su forma de hacer manteniendo su esencia tradicional y se dice que es en Francia donde se dan los primeros pasos a la cocina vanguardista.

La variedad de platos autóctonos de cada región francesa, la diversidad de estilos que varían según la ubicación, la tradicionalidad en la preparación de las comidas de acuerdo a los ingredientes locales, de las estaciones, etc., no hace fácil unificar a la cocina francesa.

Ingredientes y productos de alta calidad y tan exquisitos como vinos, carnes, setas, quesos y muchos otros marcan la diferencia y ponen en la vanguardia a la gastronomía francesa debido a la alta calificación de la que gozan estos productos.

Visto lo anterior, no es difícil entender que en efecto la influencia de la cocina francesa se extrapó a otros países poniendo en evidencia sus técnicas, refinamiento y es que muchos son los chefs que ponen en manifiesto en sus preparaciones la base de la gastronomía francesa sobre todo en el mundo occidental.

En la cocina francesa es común:

- El uso de las salsas en las preparaciones de comida
- Las especias, su uso prevalece en la cocina de la actualidad.
- Los utensilios presentes en la mesa, en otrora se compartían y en la actualidad se han individualizado gracias a su diversidad y evolución.
- La introducción de los buenos modales a la hora de comer, posturas, uso de los utensilios entre otros que han sido incorporados en el transcurrir del tiempo.
- Mejoran las vajillas, piezas rústicas mejoradas con un recubrimiento de esmalte para dar un toque más elegante a la mesa.
- El Roux, que resulta de mezclar harina de maíz o de trigo con cualquier grasa comestible y que sirve como base en la preparación de muchas salsas
- La creación de los coulis o jugos concentrados obtenidos de la cocción de carnes, verduras, vegetales o frutas para bañar los alimentos o para usarlas como base en la preparación de otros.
- Nace el Puré y el mousse.

- Surge el termino Restaurant, que en un principio se trataba de la preparación de un caldo con las cualidades de restaurar a quien lo consumiera.
- Se origina el servicio a la carta, vale decir plato por plato.
- Eliminan la discriminación en el trato a los invitados comensales.
- Surge una novedad en la cocción de alimentos, el braseado donde se somete al alimento a un proceso de dorado para luego terminar cociéndolo en una salsa.
- Todos estos aportes se llevaron a cabo desde la edad media, pasando por el renacimiento hasta llegar al nacimiento de la restauración.

Historia

Desde los cocineros del rey a los grandes chefs de hoy, el arte culinario de Francia y su historia constituyen expresiones específicas de la identidad de su nación.

Hace no menos de tres décadas, la alimentación es un objeto de la Historia que según el historiador Jacques Le Goff, promovió el estudio de varias historias como las de la alimentación, la cocina, la mesa y la gastronomía. Hoy, los alimentos -no sólo la soja, las vacas y la leche argentinas- se disputan con las fuentes de energía el centro del escenario político-económico y, también, el histórico.

Fruto de la evolución centenaria de la nación francesa, su gastronomía ha ido reinventándose sucesivamente con el paso de la historia, los movimientos sociales, políticos o artísticos, la evolución en el tipo de jornada laboral y el acceso a nuevas y diversas materias primas. El origen de las sucesivas vanguardias culinarias fue siempre la ciudad de París, donde residían los chefs encargados de la realeza, figuras en algunos casos de extrema importancia en la sociedad de la época y cuya influencia se extendía al resto del Reino y del orbe.

Para relatar los orígenes de la cocina francesa actual, es preciso situarse en el siglo XVII, época de una verdadera revolución culinaria porque se produce un cambio en el gusto alimentario tanto en Francia como en los otros países de Europa occidental. Las especias orientales: azafrán, jengibre, canela, etc., que habían sido muy apreciadas en la Edad Media y el Renacimiento dejan de utilizarse y sólo siguen condimentando las comidas en pequeñas dosis la pimienta, el clavo de olor y la nuez moscada.

Francia, en el siglo XVII, empieza a reemplazar las especias exóticas por aromáticas autóctonas: cebollas, echalottes, ajo, ciboulette, trufas, toda clase de hongos y condimentos provenzales como las alcaparras, las anchoas, los limones y, por supuesto, las "fines herbes": tomillo, perejil, etcétera.

Importancia de su gastronomía

La Gastronomía de [Francia](#) está considerada como una de las más importantes del mundo. Está caracterizada por su variedad, fruto de la diversidad regional francesa, tanto cultural como de materias primas, pero también por su refinamiento. Su influencia se deja sentir en casi todas las cocinas del mundo occidental, que han ido incorporando a sus bases conocimientos técnicos de la cocina francesa. Varios chefs franceses tienen una gran reputación internacional, como es el caso de Taillevent, La Varenne, Carême, Escoffier, Ducasse o Bocuse. Está ahora incluida en la lista del [Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad](#), desde el 16 de noviembre de 2010.

Diversidad

Tradicionalmente, cada región posee su propia cocina

- La cocina del noroeste utiliza la mantequilla, la crème fraîche y la manzana;
- La cocina del suroeste utiliza el aceite, el foie gras, las setas y el armañac;
- La cocina del sureste está caracterizada por influencias italianas y se sirve de la aceituna, las finas hierbas y el tomate;
- La cocina del norte está caracterizada por influencias belgas y se sirve de la patata, de la carne de cerdo, de judías y de la cerveza;
- La cocina del este, caracterizada por influencias [alemanas](#), se sirve del tocino, las salchichas, la cerveza y el sauerkraut.

Además de estas cinco grandes zonas regionales, existen también otras cocinas locales como la cocina del [valle de Loira](#) (famosa por sus pescados al [vino blanco](#)), la cocina vasca (caracterizada por el abundante uso del [tomate](#) y el pimiento de Espelette), la cocina de Rosellón (muy cercana de la cocina catalana) o la cocina del centro con su caza, su pâté de Pâques, sus patatas (Creuse) o sus vinos y sus pescados de agua dulce (en Brenne).

Hoy día, a causa de los movimientos de personas, estas diferencias regionales tienden a difuminarse, aunque siguen siendo observables, y una persona que viaje por Francia puede observar cambios significativos en la manera de cocinar, en los platos servidos y en los ingredientes utilizados. Por otra parte, la tradicional predilección del consumidor francés por los productos de la tierra (terroir) ha favorecido un fuerte renacimiento de la cocina regional y de sus productos, mientras que el movimiento slow food (también llamado ecogastronomía) gana en adeptos.

Algunas cocinas exóticas como la [china](#) y la vietnamita, junto con algunos platos de las ex [colonias magrebíes](#) (con el [cuscús](#) a la cabeza), también se han ido incorporando al elenco.

Distribución de las comidas

Desayuno

El **desayuno** francés suele seguir las pautas tradicionales de la **Europa** continental (menos copioso que el de los países anglófonos). Cabe destacar que, en consonancia con la fama de **Francia** por sus viennoiseries (bollerías de origen vienés) y el consecuente desarrollo de la bollería industrial, el consumo de cruasanes, brioches, magdalenas, napolitanas de **chocolate**, pan de pasas u otros productos de este tipo —antes reservado a desayunos especiales—, se ha extendido a los desayunos de todos los días. El desayuno típico del francés medio es el pain et confiture, baguettes abiertas por la mitad untadas en mermelada y mantequilla.

- Suele acompañarse de **bebidas calientes** (típicamente café con leche o **café** solo, pero también chocolate o **té**) y ocasionalmente precedido de zumos o piezas de fruta.

Almuerzos y cenas

Como en casi cualquier país, la comida que puede encontrarse en los restaurantes será por lo general más copiosa que la que consume la gente de a pie en sus casas. Sin embargo, si se va a uno de estos establecimientos o si se es invitado por un francés a una comida medianamente formal en su domicilio, el orden habitual de los platos (salvando las diferencias regionales que pueden encontrarse) será el siguiente:

- Apéritif. Es habitual dar la bienvenida con alguna **bebida alcohólica**: vinos dulces como el Oporto, mistelas como el Pineau des Charentes, bebidas alcoholizadas a base de hierbas, o cócteles como el kir (**vino blanco** y licor de arándano o grosella). Se acompaña de algo de comida (por lo general fría) como canapés, encurtidos, charcutería, frutos secos, aceitunas, etcétera. El concepto es parecido al de las tapas españolas.
- Entrée o hors d'oeuvre. El primer plato suele ser más ligero que en otras gastronomías, más próximo a los antipasti italianos. Son habituales las ensaladas (salades), sopas (soupes) para las cenas, platos de verduras crudas (cruautés), charcutería variada, patés, determinadas frutas como el aguacate o el pomelo que se comen de entrante, pasteles o tartas saladas como el pâté Lorrain o la quiche.
- Plat principal o plat de résistance. Aquí es donde se sirve la carne o el pescado en sus distintas preparaciones, aunque también pueden ser a base de arroz, pasta o legumbres.
- Fromage. Entre el plato principal y los postres es costumbre servir una selección de quesos para degustar.
- Dessert. El postre puede ir desde simple fruta o yogur a cualquier tipo de dulce más elaborado. Aunque en algunas zonas del norte y del este del país la cerveza forme parte de su cultura, lo habitual es que las comidas se acompañen de vino (cuyo color varía según, los platos servidos). En la región de **Champaña**, es tradicional servir Champagne durante toda la comida. Entre semana, el horario

habitual para las comidas es entre las doce de mediodía y la una y media de la tarde, mientras que para las cenas los restaurantes abren de 8 a 10 y media de la noche. Si bien estos son los horarios comerciales, las comidas familiares los fines de semana pueden prolongarse de forma considerable.

Tipos de Restaurantes

- Los franceses distinguen varios tipos de establecimiento donde se sirve comida y bebida, en función de la hora del día:

Restaurant. Es el mismo concepto de restaurante que puede encontrarse en casi cualquier país del globo. Varían los menús según la especialización de cada uno y el nivel de lujo. Los platos se seleccionan en función de un menú preestablecido o a la carta.

Bistrot o bistró. Más pequeño y de carácter más familiar, los menús suelen dictarse verbalmente o se escriben cada día en una pizarra.

Bistrot à Vin. Similar a una taberna, actualmente este término evoluciona hacia vinotecas donde pueden degustarse vinos de las distintas AOCs.

Brasserie. En su origen se refería a las fábricas de cerveza que solían disponer de una taberna donde se podía también comer. Hoy en día, una brasserie ofrece además de bebidas a lo largo de toda la jornada una pequeña selección de platos para acompañarlas. Es el equivalente de las cervecerías en [España](#).

Café. Los cafés, que no se deben confundir con las cafeterías, son la primera opción para el consumo de cafés y bebidas alcohólicas. Aunque hay excepciones (en general bocadillos, crêpes o ensaladas), no están destinados al consumo de comida.

Salon de thé. Orientados a bebidas calientes (tes, infusiones, cafés y chocolates), y especialmente frecuentados en desayunos y meriendas, suelen servir dulces y pasteles en acompañamiento. Debido al efecto de la inmigración muchas teterías han ido adquiriendo un carácter étnico y es fácil encontrar en las grandes ciudades salones de té orientales donde acompañar el té de una pipa de agua o pastelería árabe.

Bar. A pesar del nombre norteamericano, es simplemente un establecimiento destinado a bebidas alcohólicas más sofisticadas (cócteles, licores...) y a un público por lo general más nocturno.

Bouchon. Restaurante típico de Lyon. Comida tradicional cercana a la haute cuisine.

Estaminet. Restaurante típico de la región Norte-Paso de Calais. Antiguos lugares de reunión de las clases trabajadoras hoy reconvertidos en atracciones turísticas.

Especialidades por origen

Según la región

Alsacia:

- Baeckeoffe, estofado a base de patatas típico de Estrasburgo
- Beerawecka, bizcocho de frutas
- Bredela, pequeños pasteles de Navidad
- Choucroute garnie, Sauerkraut con salchichas, sal, patatas, carne de cerdo
- Flammkuchen, tarta flambeada de aspecto similar a la pizza
- Kouglof, brioche en forma de montaña
- Mannala, hombrecillo de pan
- Pretzel, galletita de origen alemán
- Spätzle, pasta en forma de gorriones (muy típica del sur de Alemania)

Artois-Picardía

- Andouillette de Cambrai, salchicha a base de intestinos de cerdo o vaca
- Escavèche, escabeche de pescado de agua dulce en vino y vinagre
- Hochepot, estofado de cuatro carnes con vegetales
- Potjevleesch, tarrina de cuatro-carne.

Auvernia

- Aligot, puré de patatas con queso Cantal fresco (tomme fraîche)
- Tripoux, callos de ternera picados envueltos en tiras de piel de estómago de ternera (pansette)
- Truffade, patatas salteadas en manteca y queso Cantal fresco (tomme fraîche).

Bretaña

- Crêpes, el postre más conocido de la cocina gala
- Far Breton, flan con frutas (en general ciruelas pasas)
- Kig ha farz, carne de cerdo hervida junto con una masa de harina de trigo negra
- Galette, crêpes saladas elaboradas con harina de trigo sarraceno
- Kouign amann, tarta elaborada con gran cantidad de mantequilla
- Yod kerc'h, gachas de avena salada tradicional.

Borgoña

- Escargots de Bourgogne (Helix pomatia), caracoles cocinados en sus conchas que se rellenan *antes de servir con mantequilla, ajo y perejil

- Gougère, pastel hecho de pasta choux mezclada con queso Comté o Gruyère
- Huevos en meurette, huevos pochados acompañados de pan tostado y salsa de vino tinto
- Mostaza, especialidad de Dijon
- Pôchouse, estofado de pescado en vino tinto.
- Potée bourguignonne, variante del pot-au-feu a base de carne de cerdo salada y repollo.

Languedoc-Rosellón

- Bourride, plato de pescado típico de Sète
- Brandada de bacalao, pasta de bacalao desmigado gratinada típica de Nimes
- Cassoulet, guiso hecho con alubias blancas y distintas partes de carne animal

Lemosín

- Clafoutis, tarta de cerezas
- Pâté aux pommes de terre, tarta de patatas y crème fraiche.

Lorraine

- Mirabelles, un tipo de ciruela casi exclusivo de la región con que se elaboran licores, mermeladas y tartas
- Quiche Lorraine, tarta salada a base de huevos, crème fraiche y beicon
- Potée Lorraine, sopa de carne de cerdo, embutidos y verduras
- Pâté Lorrain, carne de cerdo y ternera marinada, envuelta en masa de hojaldre.

Normandía

- Tripes à la mode de Caen, callos cocinados en sidra y Calvados
- Matelote, pescado cocinado en sidra o vino.

Provenza-Alpes-Costa Azul

- Bouillabaisse, sopa hecha con una mezcla de pescados mediterráneos, tomates y hierbas
- Calisson, dulce típico de Aix-en-Provence
- Ensalada nizarda, especialidad de Niza
- Pan-bagnat, bocadillo relleno de los ingredientes de la ensalada nizarda
- Pastis, licor de anís
- Pissaladière, variante nizarda de la pizza
- Ratatouille, pisto hecho con berenjena, tomate, calabacín, pimientos y albahaca
- Socca, pasta de harina típica de Niza

- Tapenade, puré de olivas negras usado como aperitivo o condimento

Ródano-Alpes

- Crème de marrons, mermelada de castañas típica del Ardèche
- Coussin de Lyon, dulce lyonés a base de chocolate y pasta de almendras
- Fondue savoyarde, fondue elaborada con queso y vino blanco donde se mojan pequeños cubos de pan
- Gratin dauphinois, gratinado de patatas y nata que suele servir de acompañamiento
- Nougat, dulce típico de Montélimar
- Quenelles, albóndigas con forma de salchichas, típicas de Lyon
- Tartiflette, tarta de patatas, queso Reblochon, crema y beicon
- Raclette, queso Raclette fundido servido sobre patatas y charcutería
- Sopa de cebolla, acompañada a menudo con tostas y queso fundido.

La salade landaise es un plato popular que mezcla los ingredientes del sudoeste, típicamente gésiers, piñones y pato o ganso confitados.

Suroeste

- Canelés, pastelitos típicos de Burdeos
- Cassoulet, un plato elaborado con alubias, salchicha y confit de pato o ganso
- Confit de canard, carne de pato confitada en su grasa (a veces también de oca o ganso)
- Foie gras, el hígado de patos o gansos cebados
- Garbure, sopa de col
- Jamón de Bayona, salado con sal de las salinas del estuario del Adur
- Salade landaise, ensalada con elementos del pato (típicamente mollejas, paté o magret)
- Salchicha de Toulouse, similar a la butifarra
- Gastronomía vasca, como pinchos, piperrada, pastel vasco.
- Departamentos/dominios de Ultramar
- Acras de morue, buñuelos de bacalao típicos de Guadalupe
- Couac, sémola de yuca típica de la Guayana
- Boudin martiniquais, morcilla de Martinica.

Especialidades pan francesas

Los siguientes platos son conocidos por todo el territorio galo sin ser especialidad de ninguna región en concreto:

- Coq au vin, estofado de gallo al vino

- Croque-monsieur, sándwich mixto al horno (si lleva huevo se denomina croque-madame)
- Hachis parmentier, gratinado de puré de patatas y carne picada
- Pot-au-feu, cocido de buey y verduras
- Como lo son así mismo algunos dulces que pueden encontrarse en las boulangeries (panaderías) de toda Francia:
 - Beignet
 - Brioche
 - Cruasán
 - Magdalena
 - Tarte Tatin

Fuente

- Enciclopedia Espasa-Calpe/edición de 1901 /Barcelona.España.
- Dossier de servicio
- **Consultado en**
- <http://www.quedelibros.com/libro/.../La-cocina-francesa-clasica.htm>