



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 72 –FEBRERO DE 2011

“COCINA REGIONAL ESPAÑOLA”

AUTORÍA FRANCISCO JAVIER COBOS SALAS
TEMÁTICA GASTRONOMIA
ETAPA FORMACIÓN PROFESIONAL

Resumen

Estudio de las características gastronómicas de las diferentes Comunidades Autónomas que constituyen España. Costumbres gastronómicas, productos autóctonos así como los platos típicos dentro de cada comunidad.

Palabras clave

Comunidad autónoma:

Características gastronómicas:

Costumbres gastronómicas:

1. ORIGEN DE LA COCINA TERRITORIAL

La Península Ibérica, por su posición geográfica, ha sido receptora de gran diversidad de culturas, este hecho contribuye a sus peculiares características gastronómicas: cuando el resto de Europa seguía viviendo su lenta evolución medieval, la invasión musulmana viene a añadir a España parte de sus esencias. El descubrimiento y la colonización de América supusieron la conversión de España en la puerta de entrada a Europa de un gran grupo de productos culinarios nuevos.

La diversidad climática y geográfica de nuestro país da como resultado una gran variedad de productos y elaboraciones culinarias autóctonas. Así podemos encontrar cereales y ganados propios del clima continental, verduras y frutas de zonas más cálidas y gran riqueza piscícola debido a la gran extensión y riqueza de sus costas y a la potente industria pesquera.

En España se conoce un mosaico de culturas gastronómicas debido a que por ella han pasado un sinfín de pueblos: íberos, fenicios, griegos, romanos, árabes y musulmanes, siendo los árabes los que más han influido en la gastronomía regional actual. Todos estos acontecimientos que ocurrieron hace siglos no han sido en vano ya que se han ido depositando a través del tiempo y configuran en la actualidad la cultura gastronómica que nos caracteriza. Así, a través del tiempo ha prevalecido la cocina del pan, producto al que los romanos dieron su aspecto e importancia dentro de la dieta cerealista mediterránea,



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 72 –FEBRERO DE 2011

caracterizando a España por su capacidad para elaborar platos a partir del pan (manifestación de la cocina pobre).

También gracias a los romanos el olivastro primitivo se convirtió en el cultivo intensivo del olivo mediterráneo, llegando a ser el mayor proveedor de aceite de oliva y siendo en nuestro país ingrediente básico.

Hoy en día podemos ver en los mercados españoles el arte de la salazón del pescado, uno de los vestigios de la cocina prerromana, ya que España gracias al Estrecho de Gibraltar disponía de grandes reservas de túnidos.

La presencia árabe sirvió para que en la península se asentaran definitivamente todos los productos agrícolas del Medio Oriente susceptibles de ser aclimatados a su geografía; cítricos, arroces, verduras, azúcar de caña y especias siendo estas últimas las que más caracterizan la cultura culinaria árabe, tales como la canela, el azafrán, comino, anís, etc.

El hecho de que no se importara una determinada cocina sino más bien una serie de productos ha hecho que surgiesen curiosos fenómenos de creatividad en la cocina española y europea. El pálido gazpacho árabe se vitamina, acidula y colorea con la presencia del tomate y el pimiento; los guisos, potajes, aves, rellenos y arroces se ven enriquecidos por la capacidad de adaptación de estos nuevos productos.

La cocina española se vio también influenciada por el descubrimiento del pimiento dulce, que dio lugar a un producto netamente hispánico, el pimentón o polvo de pimiento seco, gracias al cual aparecen los embutidos entre los que destaca el famoso chorizo.

Para concluir, decir que España reúne en su cocina una gran variedad de influencias y sus campos producen una serie de elementos básicos de calidad y saludable valor dietético. A esto hay que añadir su peculiar forma de cocinar en torno al aceite de oliva y sus afamados guisos y potajes.

2. LA GASTRONOMÍA EN LAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS.

2.1 Galicia

Costumbres gastronómicas

- Sencillez en sus preparaciones
- Gran variedad y buena calidad de alimentos, dispone de múltiples pescados, mariscos, carnes y verduras.
- Afamada charcutería (jamones, lacones y embutidos)
- Cuenta con una larga tradición en la elaboración de empanadas (dulces y saladas)
- Su dulcería nace en conventos de monjas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 72 –FEBRERO DE 2011

Productos autóctonos

- Pescados y mariscos: sardinas (xoubas), besugos, merluzas, robalizas (lubinas), morena, lamprea, pulpo, vieira.
- Carnes: carnes rojas, lacón, capones
- Verduras: patatas (cachelos), grelos, pimientos del padrón, chicharros (garbanzos), tirabeques (guisantes consumidos con su vaina).
- Quesos: de tetilla, de Ulloa del país, de San Simón, quesucos.
- Cepas con D.O.: Albariño, Ribeiro, Macabeo, Garnacha, Tempranillo, Valeorras.

.Platos más típicos

- **Pote gallego:** mixtura de patatas, judías, nabizas, grelos, berza y unto de cerdo rancio (existen versiones posteriores en las que aparece la carne de ternera, cerdo salado y chorizos que se han utilizado para enriquecer el caldo) Consumido en “cuncas” de barro con cucharas de madera
- **Lacón con grelos:** cocido a base de lacón (pierna delantera del cerdo o brazuelo curado en sal) chorizo, tocino, carne de ternera, grelos y patatas.
- **Caldeirada:** guiso marinero en el cual intervienen gran cantidad de pescados y de carnes duras amenizadas con aceite, ajo, pimentón, patatas y unas gotas de vinagre.
- **Empanadas:** su masa suele componerse de harina, levadura, manteca de cerdo, huevos, leche... Sus rellenos son muy numerosos tanto dulces como salados (manzanas, peras, higos, sardinas, lomo de cerdo, pimiento, tomate, anguila, perdiz, chorizo...)
- **Pulpo a feira:** pulpo cocido que se sirve laminado en plato de madera aderezado con sal, pimentón picante y aceite de oliva. Se suele intercalar patata laminada.
- **Filloas:** hojuela similar a una crêpe compuesta de harina de trigo, huevos, sal y agua, básicamente, aunque se puede emplear caldo de cocción del lacón, leche, sangre de cerdo, etc. Se suelen encontrar tanto dulces como saladas, servidas con rellenos de matanza, cremas dulces, miel, etc. Eran típicas en los días de carnaval.

2.2 Asturias

Costumbres gastronómicas

- Origen céltico
- Platos muy sabrosos constituidos fundamentalmente por guisos de pescado, de cerdo y combinados con productos hortícolas
- Gran variedad de pescados, mariscos, carnes y embutidos.
- Repostería sustanciosa pero sencilla
- Región de la sidra
- Las fabes dan nombre a su cocina interviniendo en su guiso toda clase de productos (carnes, pescados, mariscos y caza)
- Cocina rica en salsas



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 72 –FEBRERO DE 2011

Productos autóctonos

- Pescados: sardinas, bocarte (boquerón, besugo, salmón (rey), bonito, truchas, percebes, angulas, barbudas, erizos...
- Carnes: cerdos, terneras, morcillas, corderos, perdices
- Verduras: nabizas, fabes, berzas, grelos.
- Quesos: Cabrales, Arangas, Genestroso
- Vinos: vino tinto agrio del que por procedimientos primitivos se extrae una bebida parecida al orujo.
- Sidra

Platos más típicos

- **Merluza a la sidra:** merluza cocida en una salsa compuesta por sidra natural, cebolla, almendra, huevo picado y fumet (posteriormente han surgido muchas versiones de esta misma elaboración)
- **Caldereta asturiana:** elaboración marinera en la que intervienen gran cantidad de pescados frecuentes en sus costas. Similar a la caldeirada gallega
- **Fabada asturiana:** potaje compuesto por fabes, lacón, oreja de cerdo, morcilla, chorizos, longanizas, cecina y tocino, todo ello condimentado con laurel, ajo, cebolla y azafrán
- **Pote asturiano:** potaje compuesto por nabizas, berzas, grelos y otras verduras similares, fabes, patatas, productos del cerdo, unto y en ocasiones maíz
- **Tortillas de:** oricios, angulas, pulpo... curiosa afición de los asturianos a investigar en la elaboración de tortillas de pescados y mariscos.
- **Arroz con leche:** una vez elaborado lo espolvorean con azúcar y la queman con una pala candente
- **Fiyuelas:** compuestas de leche, pasta de harina, levadura, azúcar y huevos, posteriormente fritas en porciones con aceite o manteca de cerdo.
- **Casadielles:** pasta de hojaldre rellena de azúcar, mantequilla, jerez, canela, limón, nueces troceadas; se consumen en Carnaval.
- **Marañuelas:** tienen forma de ocho y son una pasta que consta de huevo, mantequilla, harina y aguardiente y se cocinan al horno, se preparan en Pascua

2.3 Cantabria

Costumbres gastronómicas

- Tendencias culinarias castellanas
- Comparte materias primas y elaboraciones con las regiones vecinas
- Zona de difícil personalidad gastronómica por lo que más bien se habla de la cocina santanderina



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 72 –FEBRERO DE 2011

- Las carnes se consumen mucho, sobre todo en la zona de montaña pero no existen estilos propios para cocinarla, por lo que las especialidades características de la cocina santanderina se encuentran en el pescado

Productos autóctonos

- Pescados: sardinas, anchoas, lubinas, besugos, mújol, salmonete, calamares (rabas), trucha, salmón, bonito.
- Carnes: vaca, callos, cordero, conejo, aves de corral
- Quesos: Pasiego, de Pido, Picón, de nata.

Platos más típicos

- **Marmita:** guiso marinero; se prepara con bonito, pimientos rojos y pimentón, complementado con cuscurros de pan
- **Sardinas a la santanderina:** asadas al horno tras haber sido limpiadas y empanadas con pan rallado y perejil
- **Rabas:** calamares cortados en tiras finas; se maceran en aceite y limón unas horas y se rebozan posteriormente en harina y huevo; por último se fríen; también se pueden macerar en leche y rebozar con una pasta de harina, agua y aceite
- **Arroz santanderino:** elaborado con salmón y leche, es uno de los más sabrosos y desconocidos platos de arroz
- **Sobaos pasiegos:** dulce elaborado a base de mucha mantequilla y huevos
- **Quesada:** preparado elaborado al horno con queso muy fresco o requesón, miel, mantequilla y huevos
- **Pantortillas:** son como panecillos con mucha mantequilla y azúcar.

2.4 País Vasco

Costumbres gastronómicas

- Gastronomía marcada por las influencias de las cocinas europeas
- Valora el pescado como alimento exquisito
- Posee salsas muy características como el pil-pil, a la vasca, a la bilbaína
- El mar es la fuente de materia prima fundamental en esta cocina
- Sus elaboraciones reciben denominaciones particulares de las zonas como “a la donostiarra”, “a la irunesa”.
- El bacalao constituye uno de los alimentos básicos.

Productos autóctonos

- Pescados: merluzas de anzuelo, jibiones, besugos, txangurros (centollos), angulas, sardinas, anchoas, bonito, kokotxas, bacalao



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 72 –FEBRERO DE 2011

- Caza: becadas, codornices, pularadas
- Carnes: chuletón de Berritz, callos
- Quesos: Idiazábal, quesucos de Carranza, de Gorbea.

Platos más típicos

- **Marmitako:** guiso basado en patatas y bonito; las patatas deben estar cocidas y tiernas pero enteras; el bonito debe resultar jugoso y blando, no debe haber exceso de grasa y ha de resultar algo picante.
- **Bacalao al pil- pil:** bacalao confitado con aceite de oliva aromatizado con láminas de ajo y guindilla; a continuación se liga este aceite con la propia gelatina del pescado hasta obtener una salsa de textura similar a la mayonesa
- **Porrusalda:** sopa de bacalao y puerros
- **Pipirrada:** especie de pisto con huevos, jamón, pimientos, tomates, cebolla, etc.
- **Baracaldesitas:** dulce confeccionado a base de mantequilla, zumo de limón y relleno de fresa
- **Ponche zurracapote:** vino tinto, orejones, canela en rama, uvas pasas de Málaga y corteza de limón
- **Yemas “maitena”:** dulce preparado a base de huevos, azúcar, coco y brandy

2.5 La Rioja

Costumbres gastronómicas

- La cocina riojana representa suculentos platos típicos a los que se denomina con el calificativo de “a la riojana”
- Son representativas sus sopas y potajes, así como las carnes y embutidos
- Comunidad en la que abunda la verdura, siendo afamadas sus menestras
- Sus vinos son reconocidos mundialmente
- Las frutas se preparan en mermeladas y confitadas

Productos autóctonos

- Patatas, cebollas, pimientos choriceros, pochas
- Carnes: embutidos, cordero, vaca, codornices, gallina, perdiz, cabrito
- Quesos: Camerano
- Vinos: cepas, Malvasía, Garnatxa, Blanca. Viura, Mazuelo, Graciano, Chirac

Platos más típicos

- **Patatas a la riojana:** guisado de patatas, tomates, chorizo y pimientos choriceros
- **Menestra:** guiso elaborado con variedad de verduras, jamón, tocino, huevos duros y especias, aromatizado con vino clarete de la tierra
- **Pochas riojanas:** judías pintas con lomo, jamón, salchicha tocino y tomate



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 72 –FEBRERO DE 2011

- **Pimientos rellenos a la riojana:** rellenos de una farsa de carne de cerdo picada con miga de pan
- **Mazapanes de Soto:** tienen forma de pequeñas bolas y la misma calidad que algunos mazapanes de Toledo
- **Canastillas:** dulces elaborados con huevos, azúcar, manteca, harina, aceite, dándoles forma en moldes similares a los de las magdalenas.
- **Frutas:** se preparan en almíbar o confitadas

2.6 Aragón

Costumbres gastronómicas

- Su gastronomía es simple y fuerte. Debe su sencillez a una forma de ser de sus gentes que remite a la sobriedad étnica de lo ibérico
- Existe un denominador común: los chilindrones
- Región productora de aceite de oliva
- Las carnes y legumbres vertebran su gastronomía
- Como plato a destacar se encuentran las migas
- Relacionan el folclore con la gastronomía.

Productos autóctonos

- Carnes: cordero, ternasco, cabrito, cerdo, cogullas (pájaros pequeños), pollos.
- Pescados: angulas, truchas, abadejo, cangrejos.
- Verduras y frutas: borraja, cardos, trufas, melocotones, ciruelas, manzanas, cerezas
- Quesos: del bajo Aragón, de Ansó de Tronchón
- Vinos: D.O. Campo de Borja, D. O. Cariñena, vinos de calidad media en general.

Platos más típicos

- **Pollo y cordero al chilindrón:** fritos en cazuela con ajo, cebolla en brunoise, jamón, pimienta y tomate sin piel
- **Cogullas:** pajaritos fritos que se comen sobre rebanadas de pan que filtra el jugo de los mismos
- **“Recao” de Binéfar:** guiso popular a base de judías blancas, patatas y arroz
- **Goguera:** especie de empanada rellena de carne de caza o de corral
- **“Regañaos”:** humildes tortas con sardinas, arenques y tiras de pimientos rojo incrustadas en la masa
- **Migas aragonesas:** elaboradas con pan del día anterior, aceite, patatas cocidas, tomate y cebolla
- **Conejo a la baturra:** asado a la brasa o parrilla con limón, vino blanco y pimienta
- **Frutas de sartén:** elaboradas con harina amasada y sazonada con azúcar y anís
- **Suspiros de monja:** dulce elaborado a base de merengue, almendra y limón
- **Angélica de San Camilo:** galletas regadas con vino tinto de calidad



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 72 –FEBRERO DE 2011

2.7 Cataluña

Costumbres gastronómicas

- Zona que practica una de las cocinas más importantes del país.
- Aceites y vinos de gran calidad
- Abundantes frutas, carnes, caza y pesca, legumbres y verduras
- En Barcelona (en 1470) se escribió el primer libro de cocina española
- Comunidad que se caracteriza por el empleo de la dieta mediterránea con productos como el tomate, ajo, aceite de oliva, cereales y hierbas frescas.
- En el Ampurdán destacan: pollos, pulardas, pavos, ocas, patos, caza, jamones.
- Con la denominación “a la catalana” existen muchas elaboraciones
- Es frecuente en la cocina catalana acompañar algunas viandas con determinadas frutas: el relleno típico del Ampurdán y de la Maresma, en el que se presentan peras, manzanas o melocotones vaciados y rellenos con una farsa de carne.
- Son habituales los platos de arroz
- Repostería abundante y variada.

Productos autóctonos

- Pescado: gran variedad de especies debido a sus amplias costas: bacalao, lubina, rape, langosta, percebes.
- Carnes: conejo, pollo, perdices, cordero, liebre...
- Verduras: mucha variedad, destacando los calçots y los mongetes
- Embutidos: salchichón de Vich, pernil de la Cerdanya, butifarra, sangre cocida
- Quesos: Brull, Mató, Recuit, Tronxon, del Valle de Arán
- Vinos: en toda Cataluña existen muchas denominaciones de origen, todas ellas de calidad como: Penedés, Tarragona o Priorato, Cavas y espumosos.

Platos más típicos

- **Escudella de pagés:** plato campesino básico elaborado con judías blancas, jamón, tocino, hueso de jamón, vaca y col, que se toma después de una sopa de arroz o fideos
- **Escudella i carn d'olla:** sabroso guisado de carnes y embutidos, patatas y otros componentes que constituyen el alimento principal del payés catalán
- **Calçotada de Valls:** especie de cebollas tiernas (calçots) confeccionadas a la brasa
- **Pavo de Navidad:** relleno de salchichas, butifarra, pasas y piñones
- **Suquet de peix:** es un palto que admite multitud de variaciones en función de la inspiración o imaginación de cada pescador. En cualquier caso se elabora con pescado variado y muy fresco
- **Langosta a la catalana:** cocinada en olla con ajo, almendras tostadas y el coral del crustáceo
- **Mongetes amb butifarra:** guiso de judías blancas y butifarras



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 72 –FEBRERO DE 2011

2.8 Comunidad valenciana

Costumbres gastronómicas

- Cocina muy versátil debido a la variedad de productos
- El ali-oli es uno de los elementos fundamentales de la cocina levantina
- En el siglo XV Valencia era ya una importante sede del buen comer, aunque aún no se hacía uso del arroz
- Región pionera en el cultivo del arroz desde tiempos muy remotos de donde surgió la afamada paella.
- Muchos pescados se consumen con su característica salsa all i pebre
- Celebran con dulces todas sus fiestas entre los que destacan con denominación de origen los turrone y mazapanes
- En la región marítima la cocina levantina se asemeja a la catalana y en el maestrazgo presenta influencia aragonesa.

Productos autóctonos

- Carnes: ternera, vaca, toro cebado, tordos, perdices, patos.
- Pescados y mariscos: gran variedad debido a su amplio litoral: salmonetes, atún, gambas, langostinos...
- Verduras: todos los productos que ofrece la huerta
- Frutas: dátiles, naranjas, granadas, nísperos
- Embutidos: morcilla, longaniza, chorizo, sobrasada, blanquet
- Quesos: de Servilleta, Tronchón, Brulló, Bensal, Catí
- Vinos D.O.: Utiel-Requena, Alicante.

Platos más típicos

- **Bajoques farcides:** plato perteneciente a la provincia de Alicante que consiste en pimientos rellenos de arroz, carne picada y tomate
- **Paella alicantina:** confeccionada únicamente con pollo y conejo
- **Borreta o borra:** guiso alicantino que consta de melva o bacalao, patatas, espinacas, pimientos secos y ajos
- **Pericana:** plato alicantino compuesto de bacalao, aceite de oliva, pimientos secos y ajos
- **Pastel de carne de Alcoy:** considerado como un postre, se trata de una especie de empanada elaborada con una masa similar al hojaldre y un relleno de carne dulce con canela
- **Mamelles de monja:** dulce elaborado con pasta flora sobre el que se incorpora merengue y se hornea
- **Almojábanas:** dulces en forma de rollitos de harina y huevo, horneados y bañados en almíbar
- **Turrone:** elaborados en la zona de jijona
- **Empedrado:** plato castellonés, es un arroz con tomate y bacalao, de aspecto seco y sobre cuya superficie destaca el empedrat de judías blancas



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 72 –FEBRERO DE 2011

- **Olla de Castellón:** se trata de un cocido de judías blancas con carne de buey o cerdo, tocino y morcillo
- **Gachas o tarrinetas:** se distinguen de las manchegas por la harina ya que en estas se realiza una mezcla de harina de maíz, garbanzos y guijas
- **Pá-nolí:** dulces consistente en un pastel o torta preparado con harina y aceite y un relleno de confitura de calabaza o boniato

2.9 Murcia

Costumbres gastronómicas

- La cocina murciana sintetiza los productos de la huerta y del mar
- Es una cocina poco apreciada pero de extraordinaria imaginación
- Zona del limón, que abastece de agrios a la mayor parte de España
- Zona del pimiento rojo que molido es colorante y sazón de la cocina mundial
- Se da el cultivo de naranja, azafrán, arroz...
- La repostería conserva influencias árabes
- Las frutas en conserva son peculiares de la región
- Destacan las gachas migas y las gachas manchegas

Productos autóctonos

- Verduras: tomates, pimientos, arroz, frijoles, judías verdes, habas, berenjenas
- Pescados: langostinos, dorada, mújol, bacalao, dentón
- Carnes: cordero, pavo, liebre, perdíz
- Embutidos; longaniza blanca, longaniza encarnada, morcillas, blancos de cerdo
- Quesos: de cabra, de Murcia
- Vinos: D.O. de Yecla, de Jumilla.

Platos más típicos:

- **Caldo de michirones:** se confecciona cociendo las habas con pimienta, poleo aromático, hojas de naranjo y pimientos rojos secos
- **Pisto zarangollo:** elaborado a base de calabaza, pimiento fresco, cebolla y tomate, todo frito en aceite
- **“Mondonga”:** arroz acompañado de cordero que cuece en la olla junto con chorizos y morcilla. A veces este arroz se acompaña de garbanzos y hierbas aromáticas como la hierbabuena
- **Caldero:** plato costero constituido por mero, langostinos, dorada, calamares, azafrán, ñoras dulces, ajo perejil y tomate entre otros ingredientes
- **Pelotas de pavo:** albóndigas de carne de pavo picada, mezcladas con sangre del animal, huevo y tocino; se acompañan de almendras, piñones y patatas fritas



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 72 –FEBRERO DE 2011

- **Alfajores o pan de Alá:** dulces compuestos por miel almendras molidas, canela en polvo, huevo, ralladura de limón y naranja y aceite
- **Fanfarrona:** dulce de la sierra de Lorca hechos con harina, huevos, anís, aceite y ralladura de limón

2.10 Islas Baleares

Costumbres gastronómicas

- Cocina de gran calidad, profundamente mediterránea y de rara pureza, ya que para conocer su autenticidad hay que acudir a los domicilios particulares, preferentemente a las masias.
- Las sopas han alcanzado gran popularidad y en cada lugar se practican con sus propias características (las sopas suelen ser de pescado)
- El arroz también se cocina de diversas formas
- Los platos de pescado son muy parecidos a los que presenta la cocina levantina
- Son abundantes las recetas de pastelería y confitería.

Productos autóctonos

- Gran variedad de verduras y legumbres
- Carnes: perdices, cerdo, pollo y cordero
- Embutidos: sobrasada, jamón, butifarrón
- Quesos: ibicencos, de Formentera, de Mahón
- Vinos: D.O. Binisalem

Platos más típicos

- **Sopa mallorquina:** Las hay de dos tipos, unas más bien líquidas y que pueden ser de pescado, de cocido, de carne, de escudella..., y las llamadas propiamente sopas mallorquinas que son casi sólidas que ya apenas se hacen y proceden de la antigua sopa de col y llevan verduras, hortalizas y rebanadas de pan empapado en caldo.
- **Lomo a la mallorquina:** guiso de lomo de cerdo acompañado con rodajas de sobrasada
- **Espinagada:** empanada de anguilas y espinacas muy picante
- **Tumbet:** especie de pisto hecho en cazuela al que se añade patata y pimiento y tomate fresco
- **Huevos a la mallorquina:** fritos acompañados de sobrasada
- **Perdices de capellán:** filetes finos de ternera enrollados y rellenos de tocino y sobrasada
- **Calamares mallorquines:** rellenos de sus tentáculos, pasas y piñones
- **Burrada de ratjada:** raya hervida y sazonada con una picada de almendras
- **Ensaimadas:** pueden estar rellenas de cabellos de ángel o no llevar ningún relleno
- **Cocarros:** dulces elaborados con huevo, manteca y naranjas



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 72 –FEBRERO DE 2011

2.11 Andalucía

Costumbres gastronómicas

- Antiguamente se consideraba la cocina andaluza como pobre y poco arraigada
- Desde el renacimiento turístico (y gastronómico) de los años treinta se comenzó a hablar de una cocina andaluza
- Debido a su gran extensión se suele hablar de varias cocinas andaluzas agrupadas por rasgos comunes determinados por su geografía y climatología.
- El gazpacho en nexo gastronómico en Andalucía: una comida sabia que se tenía antes por refresco para pobres pero que es muy rico en vitaminas
- Andalucía está considerada la región de los fritos (pescaditos) y del aceite de oliva
- Abundante empleo de especias
- La dulcería de tradición árabe, muy conservada y ampliada por los conventos.

Productos autóctonos

- Frutas: uva, naranjas, peras, granadas. Almendras, pasas e higos, ciruelas, higos chumbos
- Vinos: de Purchena, D.O. Montilla-Moriles, moscateles de Málaga, D.O. vinos de Jerez, D. O. Vinos del Condado
- Embutidos: jamón de Trevélez, chorizo de Montefrío, longaniza de Soportújar, morcilla de lustre, jamón de Jabugo
- Verduras: habas, alcachofas...
- Quesos: de Capileira, quesos de oveja de Los Pedroches
- Carnes: perdices, corderos, despojos, rabo de toro, pollos tomateros
- Pescados: sardinas, rape, atún, castañuelas, ostión.

Platos más típicos

- **Gazpachos:** muchas variedades; ajocaliente de invierno, ajoblanco, sopas frías, remojones, salmorejos, alboronías
- **Tortilla de Sacromonte:** la genuina debe contener sesos cocidos, empanados y fritos, criadillas de ternera o cordero, patatas, pimientos morrones y guisantes, todo ello troceado en paisana fina
- **Sopa de almendras:** de origen morisco; elaborada a base de almendras machacadas y un majado de pimienta, cominos, azafrán, ajo, perejil y pan frito
- **Moragas de sardinas o espetones de boquerones y sardinas:** los pescados se atraviesan en una brocheta que se clava en la arena de la playa y a la que se arriman ascuas para que se asen
- **Tarta real de Motril:** de origen morisco; elaborada amasando pasta de azúcar y almendra con agua de azahar
- **Frutas:** se elaboran diversas preparaciones: carne de membrillo, almíbares, arropes, potaje de castañas pilongas...



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 72 –FEBRERO DE 2011

2.12 Extremadura

Costumbres gastronómicas

- La gastronomía, en un principio, se localizó en los monasterios de Alcántara, Yuste y Guadalupe, triángulo de bien abastecidas despensas. El de Alcántara fue saqueado por las tropas napoleónicas llevándose consigo el patrimonio gastronómico que según la historia estaba constituido por platos de altísima cocina; de ahí llegan los platos con la denominación “al estilo de Alcántara”
- A la cocina extremeña se la puede considerar una cocina pastoril consistente
- Platos de carne de gran consistencia
- Se encuentran gran variedad de gazpachos
- Destacan los platos elaborados con lagarto
- Repostería en la que abunda el empleo de la harina y la manteca

Productos autóctonos

- Carnes: cabrito, cordero, cerdo, criadillas de vacunos, gallos, tórtolas
- Pescados: barbos, tenca, anguila, ancas de rana, bacalao
- Verduras: criadillas de tierra
- Embutidos: jamones
- Quesos: tortas del Casar y de la Serena
- Frutas: cerezas del Jerte
- Vinos: en general poseen vinos de calidad: tintos, blancos y claretes

Platos más típicos

- **Faisán al modo de Alcántara:** rellenar el faisán deshuesado con una farsa compuesta por higadillos de pato estofados y tamizados y trufas cocidas al vino de Oporto: el faisán, preparado así se deja macerar unos 3 días en Oporto. Asar y obtener el jugo del asado al que se le añadirán trufas.
- **Caldereta:** constituida por cabrito frito cocido con pimiento picante y aderezado con un majado de los hígados del cabrito, ajo crudo y pimientos morrones
- **Frite:** se elabora con trozos de cordero añal enrojecido generosamente con pimentón sin que resulte caldoso
- **Rebado de patatas:** guiso de bacalao en el que las patatas que lo acompañan van rebozadas y en salsa
- **Ajo de peces de río:** típico de Badajoz, consiste en una especie de gazpacho con pescados, ya que estos se cuecen en un majado con mucho ajo



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 72 –FEBRERO DE 2011

2.13 Castilla y León

Costumbres gastronómicas

- La cocina leonesa se considera una de las más recias y sólidas. Se distinguen dos regiones: el Bierzo y la cocina maragata con Astorga como capital.
- En el Bierzo, las comidas recuerdan ante todo a las gallegas: abundantes las empanadas
- Los maragatos tienen una importancia crucial en la gastronomía regional en general; montaron un servicio de arrieros que recorría la Península de norte a sur contribuyendo al trasvase de productos y recetas, entre ellas el bacalao al ajo arriero.
- En la cocina zamorana hay dos elementos básicos: el tostón y el garbanzo. Destacan los cocidos y, en dulcería, las pastas de aceite.
- La cocina charra (Salamanca), recia y fuerte es esencialmente carnívora, combinada adecuadamente con legumbres
- La cocina castellana propiamente dicha se caracteriza por su contundencia y falta de exquisitez
- Productos a destacar son el pan, los garbanzos, las lentejas y las alubias
- Son fundamentales el cerdo, la matanza y los asados

Productos autóctonos

- Carnes: vacas, abundancia de caza: perdices, codornices, liebre), terneras, conejos, buey, cabrito, aves de corral y cordero
- Pescados de agua dulce como la trucha y la tenca. El bacalao
- Verduras: cereales patatas, pimientos, grelos lentejas de Babia
- Embutidos: chorizos del Bierzo, lacón, cecinas, jamones de Villamanín, farinato, jamón y embutidos de guijuelo y chorizos de Salamanca, Cantimpalos y Burgos
- Quesos de Soria, Burgos y mantequilla de Soria
- Vinos: blancos y tintos de Tudela, Vega Sicilia, D. O. Ribera del Duero, blancos de Rueda, D.O. de Toro.

Platos más típicos

- **Empanada de batallón:** compuesta de pimiento rojo, jamón, chorizo y hojaldre
- **Zurrapas:** es el caldo de cocer las morcillas para luego hacer sopas
- **Botillo o androlla:** se embuten en una tripa gorda huesos de cerdo no muy rebañados y se curan con el humo de la chimenea para consumir desde noviembre a abril, se echa al puchero puesto a la lumbre y se le añade repollo o berza.
- **Trucha berciana:** se prepara con unto de cerdo, sin más aderezo y en una fogata
- **Chanfaina berciana:** elaborada con trozos de bofe, cabeza y patas de cabrito, cocido todo con alcachofas, acelgas, lechugas y guisantes
- **Tortas de Burgazo:** elaboradas con leche y castañas
- **Orejas de León:** se elaboran con una masa especial de huevo, aguardiente y harina, fritas y espolvoreadas con azúcar



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 72 –FEBRERO DE 2011

2.14 Castilla- La Mancha

Costumbres gastronómicas

- Se trata de una cocina de secano, elaborada a base de alimentos pobres, sobre todo cereales
- Destacan las ollas (guisos), gazpachos manchegos, asados de cordero y matanza de cerdo.
- Gran afición por los escabeches y las conservas de pescado
- Platos que hoy no se elaboran: pichones asados, palominos en cocido, palomos en pepitoria o estofados.
- Cultivo del azafrán
- Dulcería con claro carácter árabe; empleo de la miel en sustitución del azúcar

Productos autóctonos

- Pescados: bacalao y truchas
- Verduras: patatas, ajo, berenjenas de Almagro
- Queso: quesos Manchegos
- Vinos: de Tomelloso, Manzanares, Socuéllanos, bajo la D.O. de Valdepeñas

Platos más típicos

- **Olla podrida:** consta de tres platos: la sopa del cocimiento, los garbanzos y verduras y la carne que podía ser “algo más vaca que carnero”, productos del cerdo, de las gallinas o de volatería y de la caza
- **Gazpacho manchego:** se precisa una torta de pan ácimo, aparte de cuecen con pimientos y tomates: conejos, liebres, palomas, pichones, pollos, etc. Se separa y desmiga la carne una vez cocinada. Se cuece la pasta troceada en el líquido de cocción
- **Migas manchegas:** al pan candela erogado con aceite y ajo se le añade jamón, chorizo y tocino.
- **Gachas manchegas:** elaboradas con harina de almorta que, en forma de papilla, se añade a la sartén en la que se ha derretido la papada de cerdo; se cuece todo muy lentamente
- **Pisto manchego:** el genuino sólo lleva pimientos verdes y rojos, tomates y una pequeña cantidad de calabacín (en algunos lugares se le añade cebolla, picadillo de jamón, huevos batidos o bonito en escabeche)
- **Duelos y quebrantos:** revuelto de huevos con torreznos de jamón y chorizo utilizando sólo la propia grasa de los torreznos
- **Flores manchegas:** dulces confeccionados con pasta frita y espolvoreada con canela y azúcar que se puede acompañar con nata y helado
- **Bizcochá manchega:** torta en remojo de leche, vainilla, canela y azúcar



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 72 –FEBRERO DE 2011

2.15 Cocinas de la zona centro: Madrid, Cuenca y Guadalajara

Costumbres gastronómicas

- La importancia gastronómica de Madrid radica en su gran capacidad de convocatoria para las cocinas regionales; Madrid no produce apenas víveres pero llega lo mejor de la geografía nacional.
- Madrid ha perdido parte de su identidad gastronómica, por ejemplo, el cocido madrileño se elabora en muy pocos restaurantes
- Frecuente empleo del escabeche en varias elaboraciones
- La dulcería también ha entrado en decadencia, siendo el churro la única preparación que se ha mantenido
- La cocina de cuenca es básicamente la cocina manchega pero los conquenses se han apropiado de algunos platos y productos como el morteruelo, zarajos, etc.
- Guadalajara no posee cocina propia, sus platos son manchegos
- Preparación del cabrito de manera muy tradicional

Productos autóctonos

- Vinos de Madrid: Chinchón, Navalcarnero, Getafe, etc.
- Todos los productos llegados de cualquier punto de la gastronomía nacional
- En Guadalajara destacan las perdices, codornices, liebres y truchas

Platos más típicos

- **Cocido madrileño:** famoso caldo constituido básicamente por huesos de rumiante, carnes de cerdo y ternera, sebo, embutidos, garbanzos, verduras etc. Se sirve primero la sopa y de segundo el resto de los componentes
- **Callos a la madrileña:** estomago de diversos rumiantes, especialmente de ternera, que deben ir bien especiados de comino, alcaravea, cilantro, ajo y guindilla. Los auténticos callos madrileños sólo se componen de esos ingredientes aunque actualmente se incorpora tomate, cebolla, laurel, tomillo, jamón y chorizo
- **Caracoles a la madrileña:** gordos y oscuros; guisados con aceite, jamón, tocino y un majado de ajos, comino y mucha pimienta
- **Potaje de vigilia:** potaje compuesto de espinacas, garbanzos y bacalao con un majado de almendras, pimentón, azafrán y cominos
- **Churros madrileños:** masa de harina, agua, sal y azúcar que se fríe en aceite y se pasa o espolvorea de azúcar
- **Huesos de santo:** mazapán en forma de pequeño cilindro relleno de yema dura
- **Morteruelo:** de Cuenca. Guiso muy grasiento, sabroso y fuerte compuesto de higadillos, carne de cerdo, aves, ajo, aceite, todo ello cocido; se desmenuza y se maja. Se cuece nuevamente en el caldo de cocción, se liga con miga de pan y se le añaden multitud de especias
- **Zarajos:** tripas de cordero enrolladas en un palo, cocidas y servidas muy frita



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 72 –FEBRERO DE 2011

2.16 Islas Canarias

Costumbres gastronómicas

- Es la cocina más exótica de la gastronomía española
- Entre los elementos más arcaizantes de la cocina canaria figura en lugar destacado el gofio, elaborado con harina de trigo, cebada, maíz o garbanzo que ha sufrido torrefacción. Ha constituido la base de la alimentación de la clase obrera canaria durante mucho tiempo.
- Destacan los pescados sancochados, los mojos y caldos de pescado fresco ya que la cocina canaria es más piscívora que carnívora
- Dulces con claro acento indígena

Productos autóctonos

- Frutas: plátano, frutas tropicales
- Verduras: tomates, jaramagos, berros
- Embutidos: morcilla canaria dulce
- Queso: queso de flor
- Vinos: Malvasías, vinos de calidad y ron.

Platos más típicos

- **Gofio:** recuerda al cous cous; compuesto de harina de cebada, maíz o garbanzos torrefactados; se amasa la harina con agua o leche hasta formar una masa homogénea
- **Cocido canario o sancocho:** cocido que se puede hacer de carne o pescado; condimentado con calabaza, habichuelas o garbanzos y panochas, ñames, peras, batatas, patatas...
- **Almogrote:** salsa característica compuesta de tomate maduro y queso curado y rallado mezclado con aceite de oliva y sazonado con sal y pimienta hidratada
- **Mojo picón:** existen infinidad de variedades: Machacar en un mortero comino tostado junto con pimienta colorada hidratada y machacada, ajos, pimentón y sal. Mezclar con aceite de oliva y utilizar de condimento de otras elaboraciones
- **Rapadura:** dulce típico; se cuece a fuego lento en un recipiente miel, azúcar, canela, limón rallado y matalaúva. Una vez cocido con precaución de que no forme grumos se añaden almendras peladas, tostadas y molidas y gofio hasta formar una masa espesa. Enmoldar, enfriar y desmoldar.

2.17 Navarra

Costumbres gastronómicas

- Influenciada por la gastronomía vasca
- Las carnes ocupan el primer lugar



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 72 –FEBRERO DE 2011

- El patrimonio de la dulcería navarra lo tienen los conventos
- Comarca destacada por sus truchas
- Dispone de mucha variedad de guisos
- La corte navarra permaneció unida a la Corona de Francia durante dos siglos lo que produjo el emparentamiento entre la cocina navarra y la bearnesa (la colindante en territorio francés)
- La caza ha sido uno de los grandes recursos de la región, siendo muy populares las aves.

Productos autóctonos

- Pescados: trucha, salmón, barbos, anguilas
- Carnes: cordero, chuletones, embutidos (chistorra), codornices, aves de corral, paloma torcaz
- Verduras: pimientos del Piquillo D.O., espárragos D.O., pochas, fabes
- Quesos: Roncal, Idiazabal, Aralar, Quesos frescos (requesón)
- Vinos: tintos, moscateles con la variedad de cepas tempranillo y garnatxa

Platos más típicos

- **Cochifrito:** cordero en trozos menudos, frito con cebolla, perejil, ajo, pimentón y zumo de limón.
- **Truchas a la Navarra:** macerar la trucha con una mezcla de vino tinto, hierba buena, tomillo, laurel y pimienta en grano. Enharinar y freír; se sirve con una loncha de jamón serrano.
- **Migas de Bárdenas:** elaboradas con pan remojado y tostado en la sartén con sebo de carnero
- **Potaje de castañas:** cocidas con granos de anís y erogadas después con aceite
- **Chuletas de cordero a la Navarra:** saltear a fuego vivo con manteca de cerdo, aceite, incorporándoles jamón, cebolla frita, tomate triturado y recubiertas de chorizo de Pamplona
- **Cordero al Chilindrón:** carne de cordero frita guarnecida con ajo, cebolla, tomate y pimientos
- **Paloma torcaz:** asadas con hierbas a la parrilla
- **Bacalao al ajo arriero:** similar al del alto Aragón pero con el bacalao desmigado
- **Tortas de chanchigorris:** dulce consistente en tortas de chicharrones

3 Bibliografía:

- Lujan, Néstor y Perucho Juan (2003). *EL LIBRO DE LA GASTRONOMIA ESPAÑOLA E HISTORIA*. Barcelona: Tuquets.
- Pardo Bazán, E (2007). *COCINA ESPAÑOLA ANTIGUA Y MODERNA*. San Sebastián: Cartoné
- Delegación nacional de la sección femenina del movimiento. *COCINA REGIONAL* Ed. Almena.
- Sala, Cristina (2003). *COCINA REGIONAL ESPAÑOLA*. Barcelona: vecchi s.a
- Díaz Parraga, M.A. (2002) *LOS DULCES DE LA COCINA ESPAÑOLA*. León: Everest

Autoría

- Nombre y Apellidos: Francisco Javier Cobos Salas
- Centro, localidad, provincia: I.E.S. LA ATALAYA, Conil de la frontera, Cádiz
- E-mail: elclauastro5@hotmail.com