

CUADERNILLO 3: EXPRESAR COSTUMBRES, PREFERENCIAS Y HÁBITOS CULINARIOS.



BLOQUE III: Hablar de gastronomía y de tradiciones socio-culturales: Gastronomía y tradiciones socio-culturales: preferencias alimentarias, platos o ingredientes típicos, significado de algunos alimentos, hábitos y costumbres

Ámbitos y temas

- Describir platos o ingredientes típicos.
- Hablar del significado de algunos alimentos, hábitos y costumbres.
- Expresar preferencias alimentarias.
- Hablar de y valorar costumbres y hábitos culinarios.
- Valorar el papel de la gastronomía en las celebraciones
- Expresar opinión

Contenidos

- Estructuras lingüísticas para generalizar (*todo el mundo, la mayoría de la gente, muchos...*)
- Estructuras impersonales con se + 3 persona del singular (*se cena, se puede comer de todo, se puede marinar con un vino blanco...*)
- Léxico sobre gastronomía y tradiciones culinarias (*pescado crudo, preparar al horno, ají molido, ingredientes básicos, me encanta, se elabora con, los días festivos, es un tipo de, solemos prepararlo para...*)
- Estructuras para expresar gustos, preferencias y/o necesidades (*me gustaría probar, no me gusta demasiado, me chifla, me encanta, prefiero, me sienta bien, soy alérgico a,...*)
- Verbo soler + infinitivo
- Adverbios de frecuencia en –mente (*tradicionalmente, habitualmente, generalmente...*)

Tarea 3: última semana del trimestre, en clase u online.

- Escribir un texto informativo relacionado con la tradición culinaria de tu país: tipo de dieta, productos y platos estrellas, recetas tradicionales, transformación de hábitos, impacto económico, etc.,

INTRODUCCIÓN: MEMORIA GASTRONÓMICA

CONVERSACIÓN: ¿ERES COCINITAS?

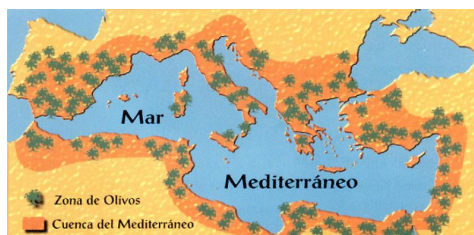
1 Habla con tu compañero sobre:

- Un plato o alimento que no has probado nunca.
- Una fruta que te chifla.
- Un alimento que te da asco.
- Un plato que te apasiona.
- Un plato que te encanta preparar cuando tienes tiempo y estás inspirado/a.
- Un alimento que siempre tienes en la nevera.
- Un producto fundamental en la cocina de tu país (fruta, verdura, carne, pescado, hierbas, bebida...).
- Un plato picante que te encanta.
- Un plato que prepararías con aceitunas.
- Un plato que prepararías con arroz.
- Un plato que prepararías con pescado crudo.
- Un alimento que siempre cortas en pedacitos muy pequeños.
- Una fruta que no necesitas pelar para comértela.
- Una fruta que necesitas pelar para comértela.
- Una verdura que puedes comerte cruda.
- Una verdura que puedes comerte hervida.
- Una fruta tropical.
- Un alimento o plato que comes normalmente con las manos.
- Un alimento que se puede preparar a la brasa.
- Un plato que sueles hacer al horno.
- Productos que tienen que ser tiernos.

2 Completa estas series:

Ensalada
Sopa
Fruta
Verdura
Carne
Pescado
Plato

1 LA DIETA MEDITERRÁNEA



1-Declaración

Lee el siguiente texto sobre la declaración de la dieta mediterránea como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad de la UNESCO.

Chipre, Croacia, España, Grecia, Italia, Marruecos, Portugal

Inscrito en 2013 (**8.COM**) en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad de la UNESCO

© 2012 par Câmara Municipal de Tavira

La dieta mediterránea comprende un conjunto de conocimientos, competencias prácticas, rituales, tradiciones y símbolos relacionados con los cultivos y cosechas agrícolas, la pesca y la cría de animales, y también con la forma de conservar, transformar, cocinar, compartir y consumir los alimentos.

El acto de comer juntos es uno de los fundamentos de la identidad y continuidad culturales de las comunidades de la cuenca del Mediterráneo. Es un momento de intercambio social y comunicación, y también de afirmación y renovación de los lazos que configuran la identidad de la familia, el grupo o la comunidad.

Este elemento del patrimonio cultural inmaterial pone de relieve los valores de hospitalidad, buena vecindad, diálogo intercultural y creatividad, así como un modo de vida que se guía por el respeto de la diversidad. Además, desempeña un papel esencial de factor de cohesión social en los espacios culturales, festejos y celebraciones, al agrupar a gentes de todas las edades, condiciones y clases sociales.

También abarca ámbitos como la artesanía y la fabricación de recipientes para el transporte, conservación y consumo de alimentos, como platos de cerámica y vasos.

Las mujeres desempeñan un papel fundamental en la transmisión de las competencias y conocimientos relacionados con la dieta mediterránea, salvaguardando las técnicas culinarias, respetando los ritmos estacionales, observando las fiestas del calendario y transmitiendo los valores de este elemento del patrimonio cultural a las nuevas generaciones.

Por su parte, los mercados locales de alimentos también desempeñan un papel fundamental como espacios culturales y lugares de transmisión de la dieta mediterránea en los que la práctica cotidiana de intercambios fomenta la concordia y el respeto mutuo.

Fuente: <http://www.unesco.org/culture/ich/es/RL/la-dieta-mediterranea-00884>

2-¿Qué alimentos forman la dieta mediterránea?

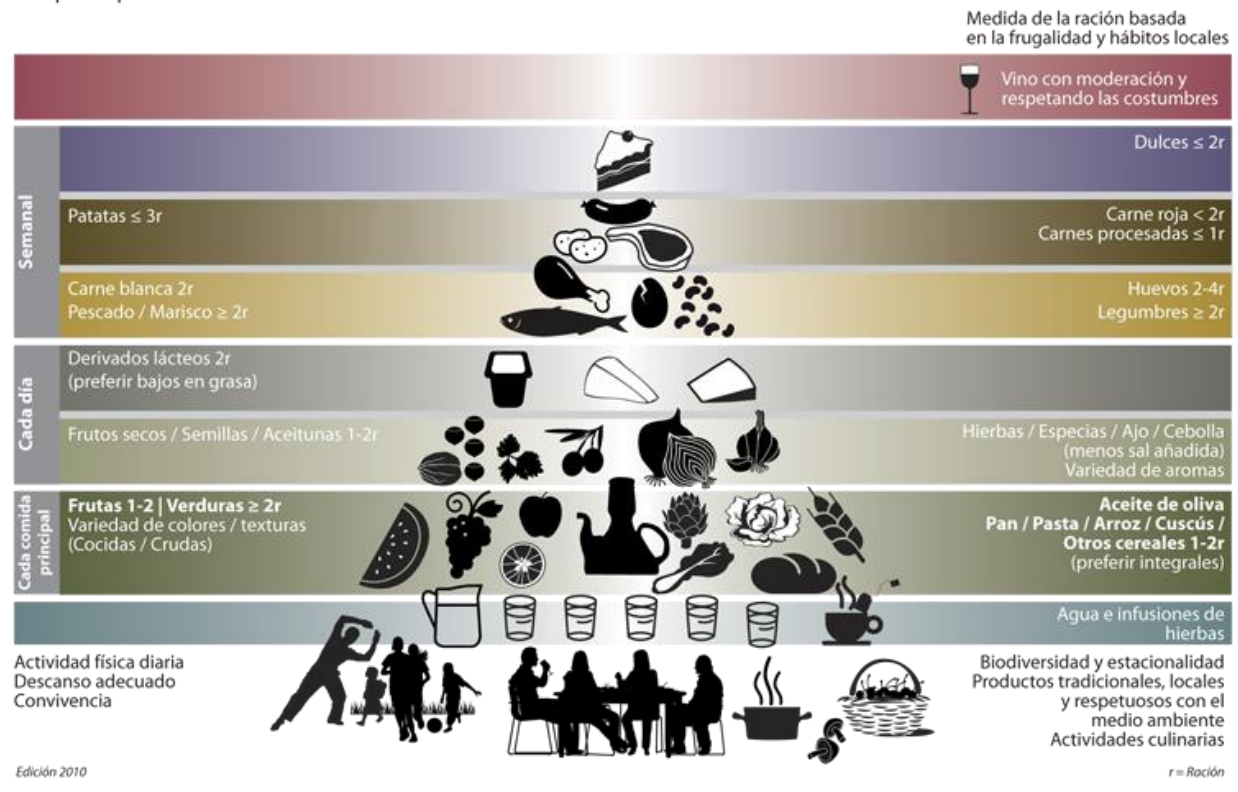
La dieta mediterránea se caracteriza porque se pueden comer todo tipo de alimentos siempre y cuando se respete la famosa pirámide alimenticia, que asienta las bases de qué alimentos se deben tomar a diario, cuáles se deben tomar semanalmente, y cuáles son aquellos que se deben tomar ocasionalmente.

Observa la pirámide alimenticia de la dieta mediterránea y comenta brevemente con tu compañero:

- qué productos pueden comerse a diario
- qué productos pueden comerse semanalmente
- qué productos pueden comerse ocasionalmente

Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta



3-¿Sabes el nombre de estos alimentos en español?

FRUTAS	TIPOS DE CARNE	PRODUCTOS LÁCTEOS	PESCADO Y MARISCO
		<p>Entera Semi Desnatada</p>  <p>1L. 1L. 1L.</p>	

			
<p>VERDURAS Y HORTALIZAS</p>	<p>LEGUMBRES</p>	<p>FRUTOS SECOS</p>	<p>OTROS ALIMENTOS</p>
			



2 COSTUMBRES DE ALIMENTACIÓN

6-Haz preguntas a tu compañero/a para descubrir sus costumbres de alimentación. ¿Son muy diferentes a las tuyas? Toma nota.

- ¿Tú comes mucho pescado?
- No, no mucho... Una o dos veces al mes, ¿y tú?
- Yo sí, dos o tres veces a la semana. El pescado me encanta.
- ¿Y qué pescado te gusta más?

¿TU COMPAÑERO/A COME O TOMA...?	¿QUÉ CANTIDAD? ¿CON QUÉ FRECUENCIA?
Pescado	
Carne	
Verdura y legumbres	
Huevos	
Fruta	
Frutos secos	
Productos lácteos (leche, queso, yogures...)	
Carbohidratos (pan, arroz, pasta...)	
Dulces	
Comida rápida	
Vino	
Agua	
Cereales	
¿TU COMPAÑERO/A COCINA...?	¿CON QUÉ FRECUENCIA?
Con mantequilla	
Con aceite de oliva	
Con otros aceites (de maíz, de soja, de girasol...)	
A la plancha	
Al vapor	

7-Observa las estructuras que utilizamos para hablar de alimentos.

En pareja o en grupo Nuestros alimentos

D

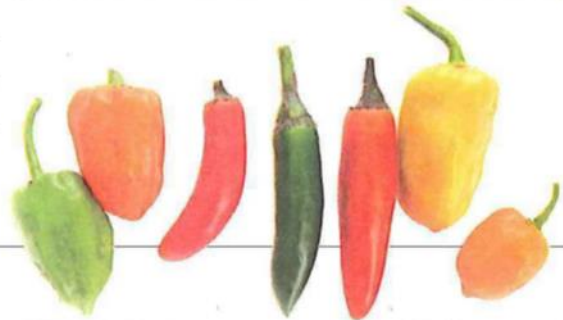
¿Comemos de todo? ¿Qué cosas nos encantan? ¿Qué no nos gusta o no podemos comer?

- ...me chifla/n.
- ...me apasiona/n.
- ...me encanta/n.
- ...no me gusta/n demasiado.
- ...no me gusta/n nada.
- ...me da/n asco.
- ...me sienta/n mal.
- Nunca he comido/probado...
- Soy alérgico/a a...
- No puedo comer... porque...
- Me gustaría comer/probar...

Palabras para actuar Experiencias y gustos

1

_____ me chifla.	Las hamburguesas _____ me chiflan.
_____ me apasiona.	_____ me apasionan.
_____ me encanta.	_____ me encantan.
_____ no me gusta mucho.	_____ no me gustan mucho.
El pescado crudo _____ no me gusta nada.	_____ no me gustan nada.
_____ me sienta mal.	_____ me sientan mal.
No puedo comer _____	porque _____
Nunca he comido/probado _____	
Soy alérgico/a a _____	
Me gustaría comer/probar _____	



Mis palabras Comida y bebida

2

	que me encanta 😊	que no me gusta ☹️
Una fruta	_____	_____
Una verdura	_____	_____
Una carne	_____	_____
Un plato típico de mi país	_____	_____
Un plato típico de otro país	_____	_____
Una bebida	_____	_____
Una cosa cara	_____	_____
Una cosa barata	_____	_____

8-Relaciona el vocabulario con las fotos siguientes. Observa qué palabras utilizamos para hablar de cantidades y recipientes.

UNA BARRA DE PAN INTEGRAL UNA BOTELLA DE ACEITE DE OLIVA
UN PAQUETE DE ARROZ UNA LATA DE CERVEZA
UN TROZO DE QUESO MEDIA DOCENA DE HUEVOS FRESCOS
UN CARTÓN DE LECHE DESNATADA UNA LIBRA DE JAMÓN COCIDO
UN GALÓN DE AGUA MINERAL



9-Con tu compañero/a, piensa en otros productos que se pueden relacionar con estas cantidades y recipientes.

Una botella de agua / de vino / de Coca-Cola /...
Un paquete _____
Una lata _____
Un trozo _____
Un cartón _____
Una libra _____
Un galón _____

3 PRODUCTOS Y PLATOS ESTRELLA

10-¿Qué sabes de los productos y platos estrella de la cocina española?

Antes de leer

Productos españoles

A

¿Qué productos y platos típicamente españoles conocemos? Entre todos intentamos hacer la lista más larga posible.

“

— Yo hago gazpacho muchas veces.

— ¿Qué es?

— Es una sopa fría de tomate y verduras. Y también lleva ajo y vinagre. Está muy bueno.

— Yo he comido, pero no sé hacerlo.

”

B

¿Qué sabemos del aceite de oliva, de las legumbres, del ajo, del jamón, del tomate y del bacalao? Lo comentamos entre todos.

historia	usos	propiedades
consejos	platos	...

Texto y significado

En casa siempre tienen...

E

14-16

Tres personas nos dicen qué alimento tienen siempre en su casa y para qué lo usan. Tomamos notas y comentamos si coincidimos con alguna de sus costumbres.

G

Buscamos tres o cuatro productos estrella de nuestro país o nuestra región. Escribimos pequeños textos para presentarlos.

— Se cultiva en...

— Se hace/elabora con...

— Se usa para...

— Es perfecto para...

— Es típico de...

— Se come/bebe/toma en...

QUESO MINAS

El queso Minas es uno de los quesos más conocidos de Brasil, es típico de Minas Gerais y se hace con leche de vaca. Es un queso blanco y suave. Es perfecto para tomar en el desayuno, con fruta, o para hacer bocadillos con jamón, pollo, lechuga... ¡Y se usa también para hacer el "pão de queijo"!

11-Lee los siguientes textos sobre los productos estrella de la cocina española.

Unidad 3

Rico, rico y con fundamento

01 ORIGEN: ESPAÑA

El escritor Josep Pla dijo una vez que “la cocina de un país es su paisaje puesto en la cazuela”. Seguramente es cierto, y por eso la cocina de España es tan variada como sus paisajes. Los productos estrella de la gastronomía española son también muy variados, pero hay algunos ingredientes que están presentes en casi todas las regiones. Estos son seis de los más representativos.



EL ACEITE DE OLIVA

El aceite de oliva es la base de la cocina mediterránea y Andalucía es, desde la época de los romanos, la región productora más importante del mundo. En España, el aceite de oliva se usa para todo: para freír, para aliñar las ensaladas, en casi todos los platos de carne, pescado y verduras y en muchas recetas de pastelería.

Dos consejos básicos para cocinar con aceite de oliva: compra siempre aceite virgen. No lo mezcles con otros aceites y no lo calientes nunca por encima de los 180°.



LEGUMBRES

Los guisantes, las judías, las lentejas, los garbanzos, las habas... son parte esencial de la dieta mediterránea. Las legumbres se consideran muy saludables porque tienen proteínas vegetales, hierro, fibra y muchos otros nutrientes. Además, son la base de muchos potajes considerados “plato único”, como las lentejas con chorizo, los garbanzos con bacalao o la fabada. ¡Y son baratas!

Un consejo para consumirlas: las legumbres pueden quedar muy duras si no pasan unas horas en remojo. No las cuezas directamente, déjalas en remojo un mínimo de 8 horas.

EL AJO

Tal vez para algunas personas su olor es demasiado fuerte, pero el ajo tiene muchas cualidades: es un antibiótico natural, reduce el colesterol y previene la depresión.

Dos consejos: para pelar los ajos, ponlos antes 2 minutos en el microondas. Y si tienes una cita importante, no comas ajo crudo.





TOMATE

El tomate llegó de América en el siglo XVI, pero durante algunos siglos no se usó en la cocina. Hoy en día, en cambio, es casi imposible hacer un menú español y no usar tomate en algún plato: es la base de cientos de salsas, es el rey de las ensaladas, está presente en miles de platos de carne, pescado y verdura e incluso se usa para hacer mermeladas.

Un consejo: no compres nunca tomates verdes, el tomate tiene muchos antioxidantes, pero solo cuando es rojo!



JAMÓN

Los rusos tienen el caviar, los franceses, el *foie-gras*, y los italianos, las trufas, mientras que los españoles tienen el jamón. El más exquisito de los productos españoles es la pata del cerdo curada de manera natural. Los mejores jamones son los de cerdo ibérico o pata negra. Y mejor todavía si el animal se ha criado en libertad. Los más famosos son los de Andalucía Occidental, Extremadura y Salamanca. Una curiosidad: el jamón ibérico tiene el llamado "quinto sabor" o *umami*.

Un consejo para quien visita España: no te vayas de España sin probar un buen jamón ibérico. No hace falta que gastes mucho dinero en un restaurante: ve a un mercado o a una tienda especializada y compra cien gramos de buen jamón.



BACALAO

En España el bacalao salado fue durante siglos una fuente de proteínas barata. ¡Y que se conservaba en buen estado muchos meses! Además, el consumo de bacalao estuvo (y está) vinculado a la prohibición católica de comer carne en Cuaresma. Hoy en día, el bacalao está más de moda que nunca, aparece en las cartas de muchos restaurantes y es un producto casi de lujo. Solo los portugueses consumen más bacalao que sus vecinos españoles.

Un consejo: no compres bacalao demasiado amarillo (eso quiere decir que lleva mucho tiempo salado) ni demasiado blanco (eso quiere decir que lleva blanqueadores artificiales).

11- Prepara una presentación oral de los productos estrella de tu país con las instrucciones que te dará tu profesor en clase.

4 COCINAS Y COCINEROS DEL MUNDO HISPANO

13-EL FENÓMENO DE LA COCINA PERUANA



13-a Comenta con tu compañero las siguientes preguntas:

- ¿Has probado alguna vez un plato peruano?
- ¿Sabes cuáles son los productos estrella de la cocina peruana?
- ¿Has estado en algún restaurante peruano de Nueva York?
- ¿Has estado alguna vez en Perú o tienes amigos peruanos?
- ¿Sabes quién es Gastón Acurio?

13-b Mira el siguiente vídeo de presentación del documental: *Perú sabe: la cocina, arma social*: <https://www.youtube.com/watch?v=upJfEM9SHoc> y responde a las siguientes preguntas:

- ¿Tres palabras que recogen cómo nace la cocina peruana?
- ¿Cuántos jóvenes estudian gastronomía?
- ¿Qué representa la cocina en Perú?
- ¿En qué crees que consiste el fenómeno “la cocina como arma social”?

Puedes ver el documental completo en: <https://vimeo.com/63860117>.

13-c Comenta tus respuestas con tu compañero.

14-Lee los siguientes textos sobre la cocina peruana y su chef estrella.

Unidad 8 Rico, rico y con fundamento

02

EL ÉXITO DE LA COCINA PERUANA


RICA, MILENARIA, VARIADA, SANA...
Y UNA DE LAS QUE ESTÁN MÁS DE MODA. ESTAS SON CUATRO DE LAS CLAVES DE SU ÉXITO.

Una gran variedad de climas y regiones

Perú está situado en los trópicos, tiene más de 2400 km de costa y una variedad de paisajes única en el mundo; es por todo eso uno de los países con mayor biodiversidad y variedad de climas del mundo. Hace miles de años en Perú se empezaron a cultivar plantas como el maíz, la yuca y muchas variedades de patatas; cereales como la quinua o el amaranto; frutas y hortalizas como la chirimoya, el tomate, la calabaza, el aguacate; legumbres como los frijoles; frutos secos como el cacahuete y cientos de hierbas aromáticas. Los peruanos de la costa, además, siempre han comido mucho pescado y marisco y los de la selva amazónica, muchas frutas y vegetales. También fabrican desde siempre cerveza de maíz (chicha) y de yuca (masato).

Una historia fascinante

La cocina inca ya era rica y variada. Los españoles llevaron algunas técnicas de cocina (como freír), los lácteos, carnes como la de buey o la de cerdo y los huevos. Llevaron también productos como la cebolla, el ajo o el limón. Así nació la cocina criolla. Los esclavos africanos, que cocinaban para los españoles, introdujeron algunos guisos y el uso de las vísceras. Más tarde, la migración china del siglo XIX introdujo los sabores agridulces, la salsa de soja y, lo más importante, el arroz, que desde entonces es el acompañamiento típico peruano. La migración italiana hizo populares las pastas, las empanadas y los dulces. Y por último, la migración japonesa de fines del siglo XIX tuvo una gran influencia en la cocina peruana y llevó nuevas técnicas y maneras de cortar los alimentos.



Un cocinero mediático



La cocina peruana tiene también un chef estrella: Gastón Acurio es, según la revista *Restaurant*, uno de los mejores cocineros del mundo. Posee restaurantes en siete países de América Latina y en España y es una estrella en su país. Su restaurante Astrid y Gastón es un ejemplo perfecto de la cocina peruana más moderna: ingredientes y recetas locales fusionados con técnicas y sabores de todo el mundo. En las cartas de sus restaurantes destacan los ceviches, los arroces y los pescados.

Una nueva realidad social... y una película

Cuando el chef español Ferran Adrià, considerado entonces el mejor cocinero del mundo, llegó a Perú en 2011, se encontró con un país en el que había 80 000 jóvenes que estudiaban para ser cocineros. Adrià quedó impresionado por la maravillosa cocina peruana y por esta nueva realidad social en la que la cocina era fuente de progreso.

Adrià y Gastón Acurio viajaron durante un mes por todo el Perú e investigaron sobre las raíces de la cocina peruana, pero también sobre los cambios sociales que se están produciendo en el país gracias a la cocina. El resultado de este viaje es el documental *Perú sabe: la cocina, arma social*.



UN PLATO ESTRELLA

El ceviche es el plato más conocido de la cocina peruana y, hoy en día, se puede encontrar en cartas de restaurantes de todo el mundo.

Ingredientes

- 1 kilo de pescado blanco (por ejemplo, corvina o mero)
- 1/2 kilo de limones
- 3 dientes de ajo picados
- 4 cebollas cortadas a lo largo
- 200 gramos de rocoto molido o ají limo (un tipo de chile)
- 2 ramitas de cilantro picado fino
- sal y pimienta

Preparación



- Corte el pescado en rectángulos de 2 o 3 cm aproximadamente.
- En un recipiente de vidrio coloque el zumo de limón, la sal, la pimienta, el ajo y el rocoto y mézclelo todo.
 - Ponga el pescado en este líquido, revuelva y deje marinar algunos minutos. Añada la cebolla y el cilantro en el momento de servir.
 - Acompañe el ceviche con hojas de lechuga enteras (haciendo de base), yuca hervida o patatas.

15-¿Y en tu país? Documentate en casa para poder comentar con tu compañero las siguientes preguntas:

- ¿Qué papel juega la gastronomía? ¿Hay algún cocinero popular a nivel nacional?
- ¿Cuál es el plato estrella? ¿Cuáles son los productos principales?

5 ESPECIALIDADES CULINARIAS.

15-a Escucha el siguiente diálogo y completa este cuadro.

¿CÓMO SE LLAMA EL PLATO?	
¿QUIÉN LO PREPARA EN TU CASA?	
¿CUÁL ES EL INGREDIENTE PRINCIPAL? ¿ES UN PLATO DE CARNE, DE PESCADO, DE MARISCO, DE ARROZ...?	
¿A QUÉ CULTURA CULINARIA PERTENECE?	
¿QUÉ OTROS INGREDIENTES LLEVA?	
¿CÓMO SE PREPARA?	

15-b ¿Quién cocina mejor en tu casa? ¿Y en tu familia? ¿Seguís la tradición culinaria de tu país? Piensa en una o en dos de sus especialidades culinarias y ten en cuenta los aspectos de la actividad anterior.

16-Habla con tu compañero/a para descubrir las especialidades culinarias de su casa o de su familia. ¿Te gustaría probar alguna?

- *Mi marido es mexicano y prepara unos tacos muy buenos.*
- *Los tacos llevan carne, ¿no?*
- *Bueno, sí, son unas tortillas de maíz que pueden llevar carne o verdura.*
- *¿Y cómo se preparan?*

Modo de preparar un plato		
crudo/a	cocido/a	poco hecho/a
al horno	a la plancha	muy hecho/a
al vapor	frito/a	en su punto
<ul style="list-style-type: none"> - <i>A mí la carne me gusta poco hecha, ¿y a ti?</i> - <i>A mí en su punto.</i> 		

6 OBJETOS DE COCINA. FORMAS DE PREPARAR Y DE COMER UN ALIMENTO

17- ¿Conoces estos objetos de cocina? Lee las descripciones y escribe su nombre debajo de su foto correspondiente.





una olla













UNA SARTÉN se utiliza para freír huevos, patatas...

UNA OLLA sirve para cocer alimentos, calentar agua, leche...

UNA FUENTE es como un plato grande y profundo que se utiliza para preparar alimentos al horno

UNA CACEROLA se utiliza para cocer alimentos y es más baja que una olla

UNA CUCHARA se usa para tomar sopas y caldos

UNA BANDEJA se utiliza para transportar la comida

UN CUCHILLO se usa para cortar la carne, el pescado...

UN TENEDOR sirve para comer alimentos sólidos

18-a Relaciona estas formas de preparar pescado con su foto correspondiente.



PESCADO FRITO



← PESCADO A LA PLANCHA



PESCADO CRUDO



PESCADO AL HORNO



PESCADO COCIDO



PESCADO AL VAPOR

18-b ¿En tu casa se come mucho pescado? ¿De qué forma se come? Coméntalo con tu compañero / -a.

- *En mi casa no se come mucho pescado pero, cuando se prepara, normalmente se hace frito.*
- *Ah, pues en mi casa normalmente se come crudo. Nos encanta la comida japonesa.*

18-c. Ahora piensa en cómo comes tú estas cosas normalmente. Toma notas en la tabla y después coméntalo con tu compañero/a.

- *Yo como la carne cocida o al horno. A veces también frita. ¿Y tú?*

El pollo	La carne	Los huevos	Las patatas

CONSULTORIO LINGÜÍSTICO

Palabras en compañía En la cocina

7



lavar



pelar



cortar



picar



echar



guardar



freír



cocer



meter →
← sacar



revolver



servir

7 ALGUNOS PLATOS TÍPICOS DEL MUNDO HISPANO Y RECETAS

19-Lee las definiciones y decide cuál es la palabra adecuada para cada una de ellas.

Gazpacho

- Empanada gallega
- Arroz a la cubana

- Cortado
- Alfajores
- Tinto
- Carne a la brasa
- Quesadillas

- Arroz con pollo
- Mariscada
- Mate
- Chimichurri

- En realidad no es un plato típico, porque se puede hacer en todas partes. Lo único que necesitas es carne, una parrilla y un buen fuego, mejor al aire libre. Pero es muy popular en Argentina, donde tienen mucha carne.
- Parece que es una comida cubana, ¿verdad? Pues no. Es española, y se hace con arroz cocido, salsa de tomate y huevos fritos. Y cuando tienes mucha, mucha hambre, no hay nada mejor.
- Son una especie de galletas argentinas que se pueden tomar como postre. Están cubiertas de chocolate, y dentro tienen una pasta de dulce de leche. Buenísimos. El único problema es que comes uno y ya no puedes comer más. Llenan muchísimo.
- Es una palabra que significa dos cosas diferentes dependiendo del país en el que la uses. En España es el vino de color rojo; en Colombia, es el nombre que se le da al café solo, sin leche. O sea, que si estás en España y pides en un bar “Un _____”, te dan un vaso de vino, y, si estás en Colombia, te dan un café.
- En España es un café exprés con un poquito de leche. Se llama así porque la leche “corta” el color del café; otras personas dicen que el nombre viene porque es “corto” de leche.
- Son como las fajitas o los burritos, pero con queso.
- Como su nombre indica, se hace en Galicia, y consiste en una mezcla de pimiento, cebolla, atún y huevos duros que se fríe con salsa de tomate. Cuando la mezcla está fría, se mete dentro de una especie de pan. Por eso se llama así.
- Es una comilona de todo tipo de “comida del mar”, o sea, de marisco. Importantísima para los españoles, que son auténticos forofos del pescado y del marisco.
- Tiene un nombre muy divertido. No es una comida, sino una salsa argentina con muchas especias que se usa para untar (=spread) la carne a la brasa y darle sabor (=flavor).
- Imagínate que tomas los ingredientes de una ensalada (tomate, pepino, pimiento, cebolla, etc) y lo trituras todo con ajo, aceite y vinagre. El resultado es una especie de sopa fría que se toma mucho en verano por toda España.
- Seguro que cualquier persona que viva en Puerto Rico, República Dominicana y Cuba ha comido este tipo de arroz mezclado con carne muchísimas veces.
- Es una especie de té que se toma continuamente en Argentina y Uruguay. Se bebe en la cáscara de un fruto típico del Cono Sur, y, cuando la gente lo toma, no dicen “Vamos a tomar un _____”, sino “Vamos a cebar un _____.”

20 a. Aquí tienes algunos platos fáciles de preparar. Identifica cada plato y, con tu compañero, imagina cuáles son sus ingredientes y cómo se prepara.

- Conejo al ajillo con frutos secos
- Huevos con bechamel, espinacas y jamón
- Atún con pimientos
- Ensalada de pulpo



Para 4 personas
Preparación: unos 40 minutos
Cocción: 30 minutos

Ingredientes:
Un pulpo, 2 lechugas (de colores), un trozo de pimiento verde, un trozo de pimiento rojo, aceite de oliva, sal, vinagre y pimentón

Procedimiento:
Se cuece el pulpo, se corta y se pone en un plato. Se lavan las lechugas y los pimientos, se cortan y se ponen también en el plato. Luego se mezcla el aceite con el vinagre, la sal y el pimentón y se echa todo por encima.

Para 4 personas
Preparación: 50 minutos
Freír: unos 10 minutos

Ingredientes:
Conejo, 150 g de frutos secos, 1 kg de ciruelas, aceite, ajos, azúcar, mantequilla y sal

Procedimiento:
Se corta el conejo y se fríe. Se pelan las ciruelas, se quitan los huesos y se cuecen con azúcar y mantequilla. En una sartén, se fríen los ajos y los frutos secos. Después se mezcla todo y se echa encima del conejo.

Para 4 personas
Preparación: 20 minutos
A la plancha: 15 minutos

Ingredientes:
4 trozos de atún, 4 pimientos verdes, aceite, 2 ajos, perejil y sal

Procedimiento:
Se lava el pescado y se prepara el atún a la plancha. Se añaden los ajos. Los pimientos también se lavan, se cortan y se ponen en la sartén o en la plancha con el atún

Para 6 personas
Preparación: 20 minutos
Al horno: 4 minutos

Ingredientes:
6 huevos, 300 g de espinacas congeladas, 6 lonchas de jamón, aceite, sal, mantequilla, harina y leche

Procedimiento:
Se hace una salsa bechamel con aceite, harina, mantequilla, sal y leche. Se descongelan las espinacas, se cortan y se añaden a la bechamel.

20. b. ¿Te apetece probar alguno de los platos anteriores? ¿Cuál? ¿Coincides con tus compañeros?

- *A mí me apetece el atún con pimientos.*
- *A mí también porque me gusta mucho el pescado.*

20. c. ¿Con qué bebida crees que podemos asociar cada plato?

- *El atún, con vino blanco, frío o del tiempo.*
- *Pues yo con agua. Nunca tomo vino, no me gusta.*

<u>Tipos de bebidas</u>	
Vino blanco/tinto/rosado	(muy) frío/a del tiempo con hielo
Cerveza (sin alcohol)	
Agua con/sin gas	
Refresco de cola/naranja/limón	
Zumo (o iuao) de naranja/de melocotón	

20. d. En grupos de tres. El próximo viernes vas a cenar con tus compañeros para celebrar tu cumpleaños. Ten en cuenta sus gustos y sus tradiciones culinarias y decidid qué vais a cenar.

- *A mí me gusta mucho la pasta. Por ejemplo, la pasta con marisco me chifla. Es mi plato preferido.*
- *A mí también me gusta la pasta pero no me gusta nada el marisco.*
- *¿Y os gusta el pescado?*

¿Y de postre? ¿Y para beber?

- *Y de postre qué podemos tomar? A mí me gusta mucho la fruta.*

CENA DEL VIERNES

DE PRIMERO

DE SEGUNDO

DE POSTRE

Para beber vamos a tomar...

8 EL PAPEL DE LA GASTRONOMÍA EN LAS CELEBRACIONES

21. a. Observa a las personas de las fotos que te va a entregar tu profesor.
¿Qué creéis que celebran? ¿Qué relación creéis que hay entre ellos?

21. b. Individualmente: ¿Y tú? ¿Qué momentos celebras? Márcalo.

- Mis cumpleaños
- Los aniversarios de _____
- Algunas fiestas religiosas (La Navidad, el fin de Ramadán...)
- El día de Acción de Gracias
- El Año Nuevo
- _____

21. c. Ahora completa esta tabla sobre ti y sobre la gente de tu país.

¿Qué celebras?	¿Con quién?	¿Qué hacéis?	¿Coméis o bebéis algo especial?

21. d. ¿Tu compañero celebra las mismas cosas que tú? ¿Hace cosas parecidas o diferentes a ti? Pregúntale.

- ¿Y tú qué celebras normalmente?
- Yo sólo celebro los cumpleaños de mis hijos y el Año Nuevo.
- ¿Y cómo celebráis los cumpleaños? ¿Hacéis una fiesta en casa?
- No, casi siempre vamos a un restaurante y comemos allí pero yo hago una tarta.

TEXTOS DE REFERENCIA

1 La quinua, alimento estrella del Perú

Estructuras lingüísticas para hablar de un producto importante de un país o región:



Planta de la quinua



Grano de la quinua



La quinua (del quechua *kínua* o *kinuwa*) es una semilla (un pseudocereal) de un alto valor nutricional.

- **Es uno de** los alimentos más beneficiosos para la salud.
- **Es rica en** minerales, vitaminas y proteínas.
- **Se cultiva** principalmente en la cordillera de los Andes. Los principales países productores son Bolivia y Perú.⁴ En 2014, según la FAO, Perú produjo 95.000 toneladas y exportó 25.230;
- **Es perfecta para** todo el mundo pero especialmente para los **celíacos** (personas intolerantes al gluten), las **personas vegetarianas** por la gran cantidad de proteínas completas, **deportistas y mujeres embarazadas**, con más necesidad de proteínas, minerales y vitaminas.
- **Se come en** el desayuno, en la comida o como postre.
- **Se puede preparar** Sushi de quinua con aguacate y salmón, ensalada de quinoa con mango y cilantro, hamburguesa de quinua roja, croquetas de quinoa y tofu o hamburguesa de quinua con col rizada.
- **Es parte esencial de** la gastronomía peruana.

2 Descripción (y/o valoración) de una dieta o cocina



La cocina tradicional mexicana

Patrimonio inmaterial de la humanidad desde 2010

La cocina tradicional mexicana es un modelo cultural completo que comprende actividades agrarias, prácticas rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias y costumbres y modos de comportamiento comunitarios ancestrales. Esto ha llegado a ser posible gracias a la participación de la colectividad en toda la cadena alimentaria tradicional: desde la siembra y recogida de las cosechas hasta la preparación culinaria y degustación de los manjares. Los elementos básicos del sistema son: el maíz, los frijoles y el chile; métodos de cultivo únicos en su género, como la milpa (cultivo por rotación del maíz y otras plantas, con roza y quema del terreno) y la chinampa (islote artificial de cultivo en zonas lacustres); procedimientos de preparación culinaria como la nixtamalización (descascarillado del maíz con agua de cal para aumentar su valor nutritivo); y utensilios especiales como metates y morteros de piedra. A los productos alimentarios básicos se añaden ingredientes autóctonos como tomates de variedades diversas, calabazas, aguacates, cacao y vainilla. El arte culinario mexicano es muy elaborado y está cargado de símbolos: las tortillas y los tamales consumidos diariamente forman también parte de las ofrendas realizadas el Día de Muertos. En el Estado de Michoacán y en todo México se pueden encontrar agrupaciones de cocineras y de otras personas practicantes de las tradiciones culinarias que se dedican a la mejora de los cultivos y de la cocina tradicional. Sus conocimientos y técnicas son una expresión de la identidad comunitaria y permiten fortalecer los vínculos sociales y consolidar el sentimiento de identidad a nivel nacional, regional y local. Los esfuerzos realizados en Michoacán para preservar la cocina tradicional destacan también la importancia que ésta tiene como medio de desarrollo sostenible.

3 Descripción (y/o valoración) de un alimento



El chile

Sabor de México

El chile en México es imprescindible para dar sabor a cualquier platillo y es, sin duda, el condimento nacional por excelencia. En México se conocen más de cien tipos de chile, "la pimienta de esta tierra" como la llamó Sahagún. El chile provoca sensaciones en el gusto que no pueden ser calificadas ni como dulces o saladas, sino simplemente como picantes. El escozor en la boca, que modifica y a veces hasta predomina sobre otros sabores es lo que le da razón de ser a platillos tan típicos como el mole, la tinga, la salsa de los tacos y las indispensables enchiladas. Pero por otro lado, el chile tiene propiedades únicas: es un estimulante natural, es capaz, también de curar ciertos dolores - dicen los científicos que porque libera los opiáceos propios en el cerebro-, es de gran efectividad para sobrellevar la "cruda", despierta el apetito, aminora los efectos de la gripe, ayuda a desechar las toxinas (porque hace sudar) y, hasta corre la creencia de que, untado, hace que salga pelo a las personas calvas, desaparece las perrillas de los ojos y hasta elimina el sortilegio del "mal de ojo". Sin embargo, lo que sí es una verdad es que el chile

contiene cantidades importantes de vitamina C y diversos minerales indispensables en una buena nutrición.

4 Descripción (y/o valoración) de tradiciones gastronómicas



La gastronomía y el Día de Muertos

Patrimonio inmaterial de la humanidad desde 2008

Una de las celebraciones mexicanas más conocidas es la del Día de Muertos. Con la fiesta del Día de los Muertos, tal como la practican las comunidades indígenas, se celebra el retorno transitorio a la tierra de los familiares y seres queridos fallecidos. Esas fiestas tienen lugar cada año a finales de octubre y principios de noviembre. Este periodo marca el final del ciclo anual del maíz, que es el cultivo predominante en el país. Para facilitar el retorno de las almas a la tierra, las familias esparcen pétalos de flores y colocan velas y ofrendas a lo largo del camino que va desde la casa al cementerio. Se preparan minuciosamente los manjares favoritos del difunto y se colocan alrededor del altar familiar y de la tumba, en medio de las flores y de objetos artesanales, como las famosas siluetas de papel. Estos preparativos se realizan con particular esmero, pues existe la creencia de que un difunto puede traer la prosperidad (por ejemplo, una abundante cosecha de maíz) o la desdicha (enfermedad, accidentes, dificultades financieras, etc.) según le resulte o no satisfactorio el modo en que la familia haya cumplido con los ritos. Los muertos se dividen en varias categorías en función de la causa del fallecimiento, edad, sexo y, en ciertos casos, profesión. Se atribuye un día específico de culto para cada categoría. Este encuentro anual entre los pueblos indígenas y sus ancestros cumple una función social considerable al afirmar el papel del individuo dentro de la sociedad. También contribuye a reforzar el estatuto político y social de las comunidades indígenas de México. Las fiestas indígenas dedicadas a los muertos están profundamente arraigadas en la vida cultural de los pueblos indígenas de México. Esta fusión entre ritos religiosos prehispánicos y fiestas católicas permite el acercamiento de dos universos, el de las creencias indígenas y el de una visión del mundo introducida por los europeos en el siglo XVI.

5 Valoración del impacto económico y social de una tradición

2.800 millones de personas viajan a China para el Año Nuevo Chino, de los cuales 295 millones lo hacen en trenes.

El Día de Acción de Gracias deja ganancias por 51.000 millones de dólares en Estados Unidos.

Los festejos por el Día de Muertos dejaron a la Ciudad de México una derrama económica de más de 78 millones; más de 212.000 turistas nacionales y extranjeros disfrutaron de las actividades de la capital.

Tan sólo en la Ciudad de México, del 12 de diciembre al 7 de enero de cada año se producen entre 15 mil 500 y 16 mil toneladas de basura al día, de acuerdo con datos de la Secretaría de Obras y Servicios del gobierno capitalino

PARA HABLAR DE COSTUMBRES, PREFERENCIAS Y HÁBITOS CULINARIOS

I. ESTRUCTURAS LINGÜÍSTICAS

1 Hablar de un producto

- El aceite de oliva es muy bueno para la salud.
- Se usa mucho en la dieta mediterránea
- *Se cultiva en...*
- *Se usa para...*
- *Se elabora con...*
- *Se come/bebe/toma en...*
- *Es un tipo de / es una especie de...*

2 Valorar un plato o alimento

- me apasiona/-n...
- me chifla/-n...
- me encanta/-n...
- no me gusta/-n mucho...
- no me gusta/-n nada...
- me sienta/-n mal...
- no puedo comer...
- nunca he probado...
- me da/-n asco...
- soy alérgico a...
- me gustaría probar...

3 Expresar costumbres y hábitos culinarios

- Todo el mundo desayuna fuerte.
- La mayoría de la gente cocina con aceite de oliva.
- Muchos prefieren beber un vaso de vino en la comida.
- Muchas personas hacen más de tres comidas al día.
- En mi cultura, el consumo de está bien visto/mal visto/está asociado a....
- Es típico de...
- Se cena muy pronto.
- Se puede comer de todo.
- No se puede/debe dejar comida en el plato.
- En mi país solemos preparar este plato la víspera de un festivo.

4 Adverbios en -mente

- Frecuentemente/Habitualmente/Normalmente/Tradicionalmente

II. DICCIONARIO DE COLOCACIONES

1 Nutrición

- i. Alimentación ~ sana/equilibrada, producto ~ natural/para diabéticos, alimento/comida ~ pesado/ligero, sabroso, delicado, exquisito, etc., se come con cuchara, con tenedor, con palillos,
- ii. es un plato de cuchara, sentar bien /mal, calorías, vitaminas, proteínas, fibra, hierro, alimentar(se) alimento, alimento bajo ~ en calorías/en sal/en azúcar, alimento rico ~ en calorías/en vitaminas/en proteínas/en fibra/en hierro/en calcio, alimento/producto ~ fresco/congelado/orgánico/dietético, producto alimenticio, comida ~ escasa/abundante, ayunar, tener apetito, devorar, comer ~ moderadamente/excesivamente, digerir, ser indigesto.

2 Bebidas

- iii. Infusión, vino, servir/probar ~ una bebida, tomar una copa, estar borracho, tener resaca, refresco, licor, cóctel, agua ~ potable/del grifo, cerveza de barril, emborracharse.

3 Alimentos

- iv. Marisco, especias, embutido, legumbres, hortalizas, repostería, postre, dulce, fruta, verdura, lácteos, carne, pescado, aceite ~ de oliva/de girasol, vinagre, mostaza, frutos secos, piel, hueso, harina, huevos, pan ~ integral/rallado/de molde.

4 Recetas

- v. Receta, ingredientes, modo de preparación, a la plancha/frito/hervido, carne ~ a la brasa/asada/guisada, blando, duro, crudo, poco/muy ~ hecho, salado, dulce, picante, amargo, freír, hervir, cocer, asar, aliñar, condimentar, cocinar ~ un plato/un alimento, exprimir,, rallar queso, picar carne, trocear una manzana, rebozar/empanar, cortar ~ en trozos/en tacos/en dados ~ finos/gruesos/pequeños cocer, hervir, batir, freír,, pelar ~ fruta/patatas, cortar ~ el pan/la carne, aliñar una ensalada, quemarse la comida, preparar/servir ~ una comida, disfrutar (de) una comida.

5 Utensilios de cocina y mesa

- vi. Sartén, cazo, mantel, copa ~ de vino/de champán, taza ~ de café/de té/de desayuno, vaso de agua, jarra de ~ agua/cerveza, fuente, bol, tazón, olla (a presión), cazuela (de barro), recipiente.

6 Restaurante

- vii. Restaurante ~ sencillo/de lujo, comida ~ casera/tradicional, cocina ~ india/andaluza/internacional, tomar nota, traer /servir ~ el primer/el segundo ~ plato, tomar ~ un aperitivo/una ración, ir de tapas, para ~ tomar (aquí)/llevar, autoservicio, hamburguesería, restaurante ~ de fama internacional/de cuatro tenedores, banquetes, comedor, salón, comer ~ de menú/a la carta..