

# DIA DE LA COMIDA TRADICIONAL

## Introducción

"Dime qué comes y te diré quién eres" - Jean Anthelme Brillat-Savarin (1825).

La comida desempeña un papel fundamental en nuestras vidas. Los alimentos que comemos están estrechamente relacionados con nuestra cultura. Se puede aprender mucho sobre una determinada cultura explorando su comida. De hecho, puede ser difícil definir completamente una cultura sin un guiño a su cocina.

A nivel individual, crecemos comiendo la comida de nuestras culturas. Se convierte en una parte de lo que cada uno de nosotros es. En una escala mayor, la comida es una parte importante de la cultura. La cocina tradicional se transmite de una generación a otra. También funciona como expresión de la identidad cultural. Los inmigrantes llevan consigo la comida de sus países allá donde van y cocinar la comida tradicional es una forma de preservar su cultura cuando se trasladan a nuevos lugares.

La comida es esencial para la existencia y cómo y por qué las culturas comen lo que comen nos lleva a una mayor comprensión de lo que las hace funcionar. Por lo tanto, la comida es una necesidad universal. No importa de qué parte del mundo seas: debes comer. Y lo más probable es que tu cultura social haya evolucionado a partir de esa misma necesidad, la de comer. Una vez que se aventuraron a ir más allá de la caza y la recolección, muchas de las primeras civilizaciones se organizaron para facilitar la distribución y producción de alimentos. Eso también significaba que los animales, la tierra y los recursos que se encontraban cerca dictaban no sólo lo que se consumía, sino cómo se preparaba y cocinaba. El establecimiento del comercio de especias y la ruta mercantil de la seda son dos ejemplos de los grandes esfuerzos realizados por muchos para obtener los ingredientes deseados.

Además, los componentes de los platos populares pueden revelar secretos culturales. Esta es probablemente la parte más intrigante del estudio de una cocina específica. Ciertas regiones del mundo tienen ciertos ingredientes fácilmente disponibles, lo que indica el movimiento de la población a través de los tiempos, así como la expansión cultural. Embarcaos en un viaje intercultural a través de la comida, mientras exploráis los hábitos alimentarios de Europa y otros países.

## Materiales necesarios

Según la actividad - Papeles y lápices, cartulina impresa, tijeras, pegamento, rotuladores, lápiz, goma de borrar

# Instrucciones paso a paso y ejemplos de países europeos y de otros países

## Grecia

### Actividad nº 1. Visita a Turquía: "La misma comida, palabras similares"

Consultar detalles en el capítulo de Turquía.

### Actividad nº 2. "Haz una lista de la compra y vete de compras"

#### Objetivos

Del alumnado:

- Conocer la cocina griega y sus características.
- Desarrollar su capacidad de colaboración trabajando en equipo.
- Desarrollar su pensamiento crítico y computacional.
- Reconocer y practicar las métricas de masa y volumen.
- Practicar las habilidades matemáticas trabajando con números decimales.
- Reconocer y practicar el uso de las monedas de euro.

Al principio, creamos un lugar en el aula que representará el mercado. Para cada producto imprimimos y plastificamos una tarjeta que contenga una foto del producto que está a la venta, con la cantidad y el precio. Las imágenes necesarias se encuentran en el apéndice.

A continuación, dividimos al alumnado en equipos y les damos la receta (véase el apéndice) a cada equipo. El alumnado debe trabajar dentro del equipo para:

- Identificar los productos que necesitan comprar
- Hacer una lista de la compra
- Visitar el mercado, comprobar la lista de la compra y recoger los productos de forma inteligente, comprando los productos correctos en la cantidad adecuada.
- Volver a su equipo y calcular el dinero que han gastado.
- Pensar si podrían hacerlo mejor y llegar a una solución más eficiente.
- Comparar el resultado con los demás equipos. ¿Han llegado todos los equipos a la solución óptima?

Materiales para la actividad nº 2

Receta: Pastitsio griego

#### **Ingredientes:**

- 2-1/2 tazas de pasta penne sin cocer
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- 1 taza de queso Parmesano rallado

- 1-1/2 libras de solomillo picado
- 1 cebolla mediana picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 lata (15 onzas) de salsa de tomate
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de canela molida
- 1 taza de queso parmesano rallado, a parte

**Salsa Bechamel:**

- ½ taza de mantequilla cortada en cubos
- 2/3 de taza de harina común
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 4 tazas de leche reducida en grasa (2%)
- 2 huevos grandes batidos

**Productos del Mercado**



 <p><b>Cebolla</b> 250 g 0,80 €</p>	 <p><b>Salsa de tomate</b> 250 g 1,30 €</p>	 <p><b>Salsa de tomate</b> 500 g 2,30 €</p>	 <p><b>Sal</b> 200 g 0,70 €</p>
 <p><b>Canela molida</b> 1,60 €</p>	 <p><b>Parmesano rallado</b> 200 g 1,20 €</p>	 <p><b>Parmesano rallado</b> 400 g 2,90 €</p>	 <p><b>Mantequilla</b> 250 g 1,40 €</p>
 <p><b>Harina para todo uso</b> 500 g 1,10 €</p>	 <p><b>Harina para todo uso</b> 1 kg 1,90 €</p>	 <p><b>Pimienta</b> 150 g 0,80 €</p>	 <p><b>Leche 2%</b> 1 lt 1,20 €</p>
 <p><b>Leche entera</b> 1 lt 1,00 €</p>	 <p><b>Huevos</b> 6 pcs 2,70 €</p>	 <p><b>Leche 2%</b> 1,5 lt 1,80 €</p>	 <p><b>Mantequilla</b> 500 g 2,30 €</p>

### Actividad nº 3. "Receta misteriosa"

En esta actividad los alumnos elaborarán y probarán la famosa ensalada griega, la ensalada choriatiiki, como lo harían los antiguos griegos. Para cocinar esta misteriosa receta, los alumnos deben descifrar primero algunos de los ingredientes que van a necesitar. Utilizad las tablas del apéndice para ayudarlos a convertir las medidas de masa de la Grecia antigua en las modernas.

### Objetivos:

- Mejorar la eficacia de las relaciones interculturales a través de la experiencia de la cocina tradicional griega;
- Aumentar la tolerancia y la aceptación hacia los que son diferentes ya que, cuando compartimos la comida, compartimos la experiencia y no hay nada más eficaz para acercar a las personas que la experiencia compartida;
- Formar a las personas para que perciban, acepten y respeten la diversidad mediante el reconocimiento y la comprensión de las necesidades humanas comunes y, por qué no, de las costumbres alimentarias compartidas.

### Materiales necesarios:

Para convertir los ingredientes: utilizar las tablas que se encuentran en el apéndice (1 por grupo de alumnos)

Para la ejecución: dos cuencos para contener los ingredientes, cuchillo, cucharas y platos para que los alumnos prueben la receta.

### Ejecución:

1. Cortar la cebolla en finas rodajas verticales y poner la cebolla en un bol con agua fría y vinagre.
2. Lavar y limpiar el pepino dejando un poco de piel y cortarlo en finas rodajas verticales en diagonal.
3. Poner el pepino en otro bol.
4. Cortar los tomates cherry por la mitad y verterlos en el bol con el pepino.
5. Corta el pimiento en tiras finas verticales y viértelo en el bol con el pepino y los tomates cherry.
6. Enjuaga la cebolla escurriéndola bien con las manos y añádela al bol con las demás verduras.
7. A continuación, añade el vinagre, el azúcar, el aceite de oliva, la sal, la pimienta y mezcla con una cuchara.
8. Servir en un plato y echar por encima las aceitunas, el orégano, el queso feta, las alcaparras y rociar con suficiente aceite de oliva.
9. ¡A disfrutar!

### Materiales para la actividad 3:

- **Medidas de masa de la antigua Grecia:**
  - 1 obolus = 0,72 gramos
  - 1 dracma = 6 oboli = 4,32 gramos

- 1 mna = 100 drachmas = 432 gramos = 0,43 kg
- 1 talan = 60 mnas = 25,6 kg

Ingredientes (convertir la métrica griega antigua en la moderna)

81 <i>drachmas</i> de tomates Cherry	
1/2 <i>mna</i> de agua	
14 <i>oboli</i> de azúcar	
14 <i>oboli</i> de alcaparra	
35 <i>drachmas</i> de queso feta	

Otros ingredientes

- 1/3 de cebolla seca
- 1 cucharada de vinagre (para la cebolla)
- 1/2 pepino
- 1/2 pimiento verde
- 3 cucharadas de vinagre
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 10-15 aceitunas
- 1/2 cucharadita de orégano
- Sal
- pimienta

## Francia

## Letonia

### Actividad nº 1 ¡Visita las regiones de Letonia!

Ya sea en Latgale, Vidzeme, Kurzeme o Zemgale, los platos son los mismos, pero los nombres pueden diferir.

Objetivos:

- Que los niños descubran las similitudes de los distintos productos y alimentos entre la cocina y la gastronomía de **Latgale** y **Vidzeme**.
- Concluir que la convivencia de los dos pueblos durante tantos años ha llevado a tener mucho en común algo que se ve fácilmente en la gastronomía de cada país.

**Instrucciones:**

1. Imprimir una hoja para cada alumno con imágenes de diferentes alimentos.
2. Además, imprime una tabla con los productos sobre los que trabajarán los niños.
3. Distribuimos estas hojas a los alumnos con las fotos de los diferentes productos y alimentos, así como la tabla de los productos.
4. Debajo de cada producto o alimento hay una palabra en letón que pedimos a los niños que lean.
5. Pedimos a los niños que recorten un dibujo con unas tijeras y lo peguen a cada palabra de la tabla de los productos.
6. A continuación, pedimos a los niños que busquen las palabras en los diccionarios de inglés y alemán y que escriban las palabras en inglés y alemán en la tabla de los productos. ¿Pueden ver las similitudes?

**Materiales para la actividad nº 1**

<b>TABLA DE PRODUCTOS</b>			
<b>En inglés</b>	<b>Imagen</b>	<b>En alemán</b>	<b>En letón</b>
			MILTI
			SVIESTS
			ŪDENS
			CUKURS
			SĀLS



CULTURA  
UNIVERSALIS

			BURKĀNI
			MEDUS
			OLAS

INGLÉS	
FLOUR	BUTTER
WATER	SUGAR
SALT	CARROT
HONEY	EGGS

ALEMÁN	
MEHL	BUTTER
WASSER	ZUCKER
SALZ	KAROTTE
HONIG	SEIN

IMÁGENES	
	
	
	
	

## Actividad nº 2 "¡Haz una lista de la compra y vete de compras!"

### Objetivos

Los alumnos:

- Conocerán la cocina de Kurzeme y sus características.
- Desarrollarán sus habilidades de colaboración trabajando en equipo.
- Desarrollarán su pensamiento crítico y computacional.

- Reconocerán y practicarán las métricas de masa y volumen.
- Practicarán las habilidades matemáticas trabajando con números decimales.
- Reconocerán y practicarán el uso de las monedas de euro.

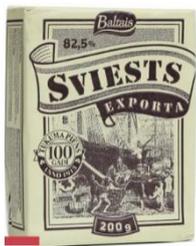
Al principio, creamos un lugar en el aula que representará el mercado. Para cada producto imprimimos y plastificamos una tarjeta que contenga una foto del producto que está a la venta, con la cantidad y el precio. Las imágenes necesarias se encuentran en el apéndice.

A continuación, dividimos a los alumnos en equipos y les damos la receta (véase el apéndice) a cada equipo. Los alumnos deben trabajar dentro del equipo para:

- Identificar los productos que necesitan comprar
- Hacer una lista de la compra
- Visitar el mercado, comprobar la lista de la compra y recoger los productos de forma inteligente, comprando los productos correctos en la cantidad adecuada.
- Volver a su equipo y calcular el dinero que han gastado.
- Pensar si podrían hacerlo mejor y llegar a una solución más eficiente.
- Comparar el resultado con los demás equipos. ¿Han llegado todos los equipos a la solución óptima?

## Materiales para la Actividad Nº 2

Productos del mercado. ¡Calcule y diga cuál es más rentable!

			
1 kg	2 kg	175 g	200 g
0,97 €	1,95 €	2,09 €	2,39 €

			
1,5 l	0,5 l	1 kg	0,5 kg
0,59 €	0,53 €	0.89 €	0,98 €



CULTURA  
UNIVERSALIS

			
500 g 1,05 €	100 g 2,09 €	1 kg 0,65 €	200 g 0,95 €

			
500g 4,79 €	20 g 0,34 €	10 gab. 1,69 €	6 gab. 1,39 €

	
500 g 1,95 €	200 g 1,19 €

### Actividad nº 3 Visita a Kurzeme: "Receta misteriosa"

Nuestro viaje nos ha llevado al otro lado de Letonia: Kurzeme.

El nombre es un compuesto de las palabras "sklanda" y "rausis". La palabra "rausis" es uno de los términos más antiguos para designar los platos de pastelería al horno, que en los libros de cocina también se refiere a las galletas, los pasteles abiertos, etc. Procede del verbo "raust", que significa hilvanar, lo que indica que la preparación de los rausis era muy sencilla: se cocinaban en la ceniza caliente del hogar o en las brasas del horno. La palabra "sklanda" es

una antigua palabra kurda que significa "poste de la valla, valla de sofá", también "lugar inclinado, pendiente en un camino de invierno". Hoy en día sigue existiendo un tipo especial de valla en kurzeme llamada valla sklanda. En este caso, sklanda se refiere a la forma de la tarta con un borde inclinado, que se asemeja a una valla de madera. Los sklandrausi también se llaman žograusis (pastel de valla) y dižrausis (gran pastel).

La base es una masa de harina de centeno sin levadura. El relleno es una mezcla de patatas y zanahorias, que puede completarse con otros ingredientes como mantequilla, crema agria, azúcar, huevos, sémola, etc. También se puede extender una capa de crema agria, canela o semillas de alcaravea por encima.

### **Objetivos:**

- mejorar la eficacia de las relaciones interculturales a través de la experiencia de la cocina tradicional de Kurzeme;
- aumentar la tolerancia y la aceptación hacia los que son diferentes ya que, cuando compartimos la comida, compartimos la experiencia y no hay nada más eficaz para acercar a la gente que la experiencia compartida;
- formar a las personas para que perciban, acepten y respeten la diversidad mediante el reconocimiento y la comprensión de las necesidades humanas comunes y, por qué no, de las costumbres alimentarias compartidas.

Para encontrar y cocinar esta receta misteriosa hay que descifrar primero los ingredientes que vamos a necesitar.

**Masa:** 250 de harina de trigo gruesa; 2 cucharadas de mantequilla; 1 huevo; 100 ml de agua; 1 cucharadita de azúcar; una pizca de sal.

**Relleno:** 250 g de zanahorias; 1 cucharada de crema agria; 1 cucharada de harina de trigo; 3 cucharadas de miel; 1 huevo; pizca de sal.

### **Ejecución:**

1. Tamizar la harina de trigo en una superficie de trabajo, hacer un pozo en el centro, batir la mantequilla, añadir el huevo, el agua caliente en la que se han disuelto el azúcar y la sal. Amasar hasta obtener una masa firme y bien enrollada.
2. Extender la masa en una placa de 2-3 mm de grosor.
3. Con un vaso, presionar círculos, hacer un borde de 1-1,5 cm de altura para cada uno y colocar en el molde.
4. Para el relleno, hervir las zanahorias, pelarlas y pasarlas por un colador. Añadir al puré la sal, la miel, el huevo, la crema agria y la harina y mezclar.
5. A continuación, añadir la mezcla de zanahorias a la parte superior.

6. Hornear durante 10-15 minutos a 200 grados hasta que esté dorado por encima y seco y crujiente.

7. ¡Disfrutar!

## Polonia

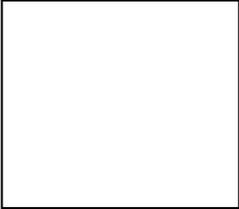
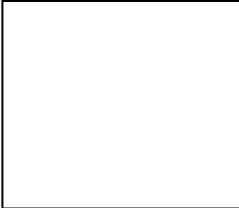
Objetivos:

- Aprender sobre la cocina polaca y sus características.
- Aprender sobre la cultura, la gente y el idioma polacos.
- Desarrollar la capacidad de colaboración trabajando en equipo.
- Mejorar la creatividad de los niños y la inspiración del arte.
- Promover la apertura a las costumbres de los demás.

### Actividad nº 1 - Juego de memoria

Los participantes juegan a un juego de memoria con imágenes de platos tradicionales polacos y sus nombres en polaco. De este modo, comienzan a aprender el idioma, pero también a conocer la especificidad de la cocina polaca. El cuadro contiene nombres e imágenes, pero es ampliable. Hay que cortar los cuadros.

Material para la actividad Parte 1

Palabra polaca	Imagen
	
	
	



### **Actividad nº 2 Juego - concurso - recopilación de recetas de platos polacos**

Los participantes se dividen en 4 grupos que competirán entre sí. El objetivo del juego es enumerar lo más rápidamente posible los ingredientes más importantes (básicos) de los platos tradicionales polacos, como: albóndigas, bigos, sopa agria, sopa de col, pan de especias, etc. Antes de empezar el juego, el profesor presenta los platos típicos polacos y lee sus ingredientes.

Durante el juego, el profesor menciona el nombre de un plato polaco y los alumnos crean una receta: cuando el grupo da los 4 ingredientes básicos, gana y obtiene puntos. Juega el equipo que haya conseguido el mayor número de puntos posible (el juego requiere un tiempo limitado para elaborar la receta del plato).

Albóndigas polacas: <https://culture.pl/en/work/polish-food-101-pierogi>

### **Albóndigas (pierogi polaco) Ingredientes**

Los pierogis son bolas de masa rellenas que se hacen envolviendo una masa sin levadura con un relleno salado o dulce y cocidiéndolas en agua hirviendo. A menudo se fríen en una sartén antes de servirlos. (Wikipedia)

"Esta auténtica receta de pierogi polaco es de mi abuela y se ha transmitido en nuestra familia durante generaciones. Los pierogi se rellenan con queso, patatas y champiñones, pero puede utilizar la receta de la masa y rellenarlos con otros ingredientes a su gusto. Hay muchas formas de servir los pierogi: cubiertos con cebolla frita y perejil o servidos con crema agria, mantequilla derretida y trozos de tocino fritos".

<https://www.allrecipes.com/recipe/260816/pierogi-traditional-polish-dumplings/>



Esta receta se hace con sólo seis ingredientes que probablemente ya tengas a mano.

#### **Harina**

Estas albóndigas comienzan con harina de uso general, que crea una estructura y mantiene unidos los demás ingredientes.

#### **Polvo de hornear**

La levadura en polvo (polvo de hornear) es un agente leudante, lo que significa que libera gas que hace que la masa se expanda. Es el responsable de la textura ligera y esponjosa de las albóndigas.

#### **Azúcar blanco**

Una cucharadita de azúcar añade un sutil toque de dulzura. También ayuda a que los dumplings conserven su humedad durante el proceso de cocción y retrasa el desarrollo del gluten, lo que garantiza que los dumplings sean tiernos.

#### **Sal**

Una pizca de sal sazona las albóndigas y realza los sabores de los demás ingredientes.

#### **Mantequilla o margarina**

La mantequilla o la margarina frías se cortan en la mezcla de harina para unir los ingredientes secos. Además, mantiene las albóndigas ligeras y tiernas.

#### **Leche**

La leche entera ayuda a crear una masa suave y húmeda. <https://www.allrecipes.com/recipe/6900/dumplings/>

Relleno: queso de granja, patatas peladas y hervidas, 3 cucharadas de aceite vegetal, champiñones pelados y cortados en rodajas, cebollas picadas

#### **BIGOS Ingredientes**

**El bigos, a menudo traducido al inglés como hunter's stew, es un plato polaco de carne picada de varios tipos guisada con chucrut y col fresca rallada. (Wikipedia)**



carne de cerdo (por ejemplo, cuello de cerdo)  
salchichas  
cebolla  
cucharadas de aceite vegetal  
caldo o agua  
setas porcinas secas  
2 cucharadas de mermelada de ciruela o unas ciruelas pasas  
1 manzana (por ejemplo, cuajo o Antonovka) - opcional  
chucrut  
1 cucharada de pasta de tomate  
1 cucharada de harina  
1 cucharada de mantequilla

### **Pan de jengibre Ingredientes**

**El pan de jengibre se refiere a una amplia categoría de productos horneados, normalmente aromatizados con jengibre, clavo, nuez moscada y canela y endulzados con miel, azúcar o melaza.**



miel  
mantequilla  
azúcar  
harina  
huevos  
yemas de huevo  
especias para pan de jengibre  
leche  
bicarbonato de sodio  
nueces

### **Especias para el pan de jengibre**

45 g de canela.  
10 g de jengibre molido.  
1 cucharadita de nuez moscada rallada.  
1 cucharadita de pimienta blanca.  
10 vainas de cardamomo.  
1 cucharadita de clavos enteros.  
1 cucharadita y media de semillas de cilantro.  
1 bola de pimienta de Jamaica.

### **Actividad nº 3 - Desayuno polaco con arte de Giuseppe Arcimboldo**

Giuseppe Arcimboldo, 1591 - es uno de los pintores italianos más conocidos y respetados del periodo manierista, que trabajó en muchas cortes, como en Praga, Viena y Milán.

Su estilo es muy característico y reconocible porque creó sus retratos y composiciones figuradas de contenido genérico y alegórico a partir de elementos de la naturaleza muerta (flores, frutas, verduras). Considerado por algunos como un presurrealista, Arcimboldo, o más bien su obra, fue una inspiración para Salvador Dalí. Entre los cuadros más famosos de este artista se encuentran las series de lienzos denominadas: Primavera, Verano, Otoño, Invierno. <https://twoja-galeria.eu/>

Es un pintor que inspira nuevas actividades artísticas. Sus cuadros contienen referencias naturales. La inspiración es crear sus propias obras que utilicen elementos de la naturaleza.

La tarea de los alumnos es preparar un desayuno típico polaco, en el que utilizarán productos populares en la cocina polaca: pan, mantequilla, pepino encurtido, rábano, queso, salchicha. Deben prepararlos de manera que creen una imagen inspirada en el arte de Arcimboldo. Antes de empezar a trabajar, verán el siguiente vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=wbv-ugfgMLo>

Tarea para casa: Crea tu propia imagen inspirada en el arte del artista a partir de productos alimenticios. Intenta encontrar la alegría en la creación. El trabajo puede hacerse de forma independiente, pero también puedes invitar a los miembros de la casa, a los niños, a los adultos, a los ancianos. Haz una foto y describe las emociones que te han acompañado.

Tarea para la clase: Traer una foto a la clase, presentarla a los compañeros, responder a las siguientes preguntas. (posiblemente sea un trabajo escolar, dependiendo de las condiciones)

**Preguntas:**

- ¿qué emociones experimentaste al crearla?
- ¿qué título puede tener tu "foto"? - ¿qué expresa?

## España

### Juego de memoria

Los participantes realizan un juego de memoria con imágenes de platos tradicionales españoles y sus nombres en español. De este modo, comienzan a aprender el idioma, pero también a conocer la especificidad de la cocina española. El cuadro contiene nombres e imágenes, junto con una breve explicación de los platos. Hay que cortar los cuadrados. Una vez que los participantes consiguen un par, tienen que leer la explicación del plato a los demás participantes.

Materiales para la actividad de la Parte 1 (imprimir cada imagen 2 veces en el mismo tamaño, y 1 vez la descripción)

Palabra española	Imágenes
<p><b>Tortilla de patatas</b></p> <p>La tortilla de patatas es uno de los platos españoles más famosos y se puede encontrar en todos los bares y restaurantes del país.</p> <p>Su preparación es sencilla, ya que la patata se fríe lentamente (al ritmo de la cocción) en aceite de oliva, con o sin cebolla y sal, y se escurre y se mezcla con el huevo posteriormente, para hacer una tortilla.</p> <p>Sus orígenes se remontan al año 1798 en la localidad de Villanueva de la Serena, en Badajoz, donde dos terratenientes, con la ayuda de las amas de casa de la zona, trataron de buscar alimentos baratos para paliar la hambruna.</p>	
<p><b>Gazpacho</b></p> <p>El gazpacho es una sopa fría de puré de pan, agua, aceite de oliva, vinagre, tomate, pepino, cebolla, ajo y pimiento verde, deliciosa y refrescante durante los meses de verano.</p> <p>La historia del gazpacho es incierta, pero se cree que debió existir desde que se elaboraba el pan, como una forma de aprovecharlo, ya que se humedecía con agua y se le añadía vinagre, aceite y sal.</p>	

### Paella

La paella se ha convertido en uno de los platos más internacionales de España. Su nombre hace referencia al tipo de sartén que se utiliza para cocinar el plato, en valenciano, lugar donde nació gracias a los jornaleros que mezclaban los alimentos que tenían a mano, por lo que tradicionalmente se añadía a la paellera conejo, pollo, judías verdes, alubias blancas, caracoles y todo tipo de verduras que estuvieran a mano.



### Migas extremeñas

La receta de las migas extremeñas consiste en mojar pan del día anterior con agua, que luego se fríe con chorizo, tocino, pimiento verde, ajo, aceite de oliva, pimentón y uvas. Dependiendo de la zona, se sirven con huevos fritos e incluso con sardinas.



### Cocido madrileño

El cocido madrileño es un plato típico español destinado originalmente a las clases bajas, obreros o campesinos de Madrid, que hacían una comida lo suficientemente completa como para soportar el duro trabajo de todo el día, y que podía hacerse en una sola olla.

El cocido es un guiso que consiste en un primer plato de sopa de fideos o del caldo resultante de la cocción de los garbanzos con verduras, generalmente coles o judías verdes, pollo o gallina, morcillo, tocino, chorizo y morcilla, que se sirven como segundo plato.



### **Fabada asturiana**

Otro plato que, aunque tiene su origen en Asturias, se ha extendido y hecho muy popular en toda España, es la fabada.

El plato consiste en un guiso de alubias o judías con chorizo, morcilla, tocino y oreja de cerdo.



### **Pulpo a la gallega**

También conocido como "pulpo a feira", es un plato muy sencillo, donde una vez más se demuestra la máxima de la cocina española de trabajar con alimentos de calidad.

El pulpo se cuece introduciéndolo durante unos segundos en una olla con agua hirviendo, y repitiéndolo hasta tres veces, para que el pulpo conserve la piel y quede blando. Se sirve en rodajas sobre una tabla de madera, con un poco de aceite de oliva, sal y pimentón dulce espolvoreado por encima.



### **Pisto manchego**

Fritura vegetal similar al pisto francés, procedente de Castilla y La Mancha, donde se utilizaban los productos de sus huertas, aunque en realidad su origen está más lejos, teniendo en cuenta la sakshuka, un desayuno típico en países del norte de África como Marruecos, Túnez, Argelia, Egipto, Libia e incluso Israel.



### Churros

Los churros con chocolate caliente son uno de los desayunos favoritos de los españoles. Se elaboran con una masa de harina, agua y sal que se fríe en aceite. Después se pueden recubrir de azúcar u otros ingredientes dulces. Dependiendo de la zona de España en la que nos encontremos, podemos ver churros rectos o con forma de lazo. Otro tipo de churro que tiene mucho éxito son las porras, una variante más grande que suele tener forma recta.



### Turrón

Los turrónes son uno de los dulces navideños españoles más famosos. Sus componentes básicos son azúcar, almendras, miel y clara de huevo. Sin embargo, cada vez se elaboran más variedades con todo tipo de ingredientes. Los tipos más famosos son el duro o Turrón de Alicante, en el que las almendras son visibles, y el blando o Turrón de Jijona, en el que las almendras están molidas por dentro. Ambas variedades tienen denominación de origen y se elaboran de forma artesanal.



### **Crema catalana**

La crema catalana es un postre típico de Cataluña que se ha extendido por el resto del país. Se elabora con yema de huevo, harina, azúcar y leche. Todo ello cubierto con una capa de azúcar caramelizada.



### **Mantecados**

Entre los dulces más tradicionales de España se encuentran los mantecados, cuyo origen se sitúa en Andalucía (no se sabe si en Estepona o Antequera). En cualquier caso, su consumo se ha extendido por todo el territorio nacional. Los ingredientes básicos son manteca de cerdo, harina y azúcar. Entre sus múltiples variedades tenemos los mantecados manchegos, los mantecados de hojaldre y los mantecados de vino, también conocidos como nevaditos.



### **Pestiños**

Los pestiños son uno de los dulces españoles más antiguos. Su origen se remonta al menos al siglo XVI y su consumo es típico en Semana Santa, especialmente en Andalucía. Entre sus ingredientes podemos encontrar harina, azúcar, aceite o vino blanco.



### **Sobaos**

El sobao es el bollo más típico de Cantabria. Su origen se sitúa en los Valles Pasiegos. Inicialmente, este esponjoso dulce español se elaboraba con masa de pan y mantequilla, ingredientes de los que disponían los habitantes de los Valles en aquella época. A partir del siglo XIX, se empezó a añadir azúcar para su elaboración y la masa de pan se fue sustituyendo por harina. También se le pueden añadir otros componentes como ralladura de limón, huevo o licor.



### **Horchata con fartons**

La horchata de chufa (orxata de xufa en valenciano) es una bebida refrescante (también consumida como postre), originaria de Alboraya (Valencia) preparada con agua, azúcar y chufas húmedas (o molidas), además de ingredientes que potencian su sabor, como la canela y la piel o cáscara de un limón. La horchata se suele consumir con fartons, un tipo de bollo alargado suave, dulce y absorbente que se moja en horchata.



## Turquía

### Visita a Turquía: "Misma comida, palabras similares"

Si eres de Grecia y has ido a Turquía de vacaciones o viceversa, una cosa es segura... que durante tu estancia allí no pasarás hambre. Aunque no hablen el mismo idioma, pronto se darán cuenta de que, en lo que respecta a la comida, estos dos pueblos pueden llevarse bien. Esto se debe a que la cocina turca y la griega comparten muchos sabores comunes y algunos de sus platos son iguales, mientras que otros se parecen mucho.

#### Objetivos:

- Que los niños descubran las similitudes en los distintos productos y alimentos entre la cocina y la gastronomía griega y turca.
- Llegar a la conclusión de que la convivencia de ambos pueblos durante tantos años ha hecho que tengan mucho en común, algo que se aprecia fácilmente en la gastronomía de cada país.

#### Instrucciones:

1. Imprimimos la hoja con las distintas imágenes de los productos comestibles para cada alumno.
2. Además, imprimimos la tabla de productos sobre la que trabajarán los niños.
3. Distribuimos estas hojas con las imágenes de los distintos productos y alimentos, así como la tabla de productos a los alumnos.
4. Debajo de cada producto o alimento se escribe la palabra en turco que pedimos a los niños que intenten leer.
5. Pedimos a los niños que recorten una imagen cada vez con sus tijeras y que la peguen al lado de cada palabra en la tabla de productos.
6. A continuación, pedimos a los niños que escriban la palabra griega y la palabra inglesa en la tabla de productos.

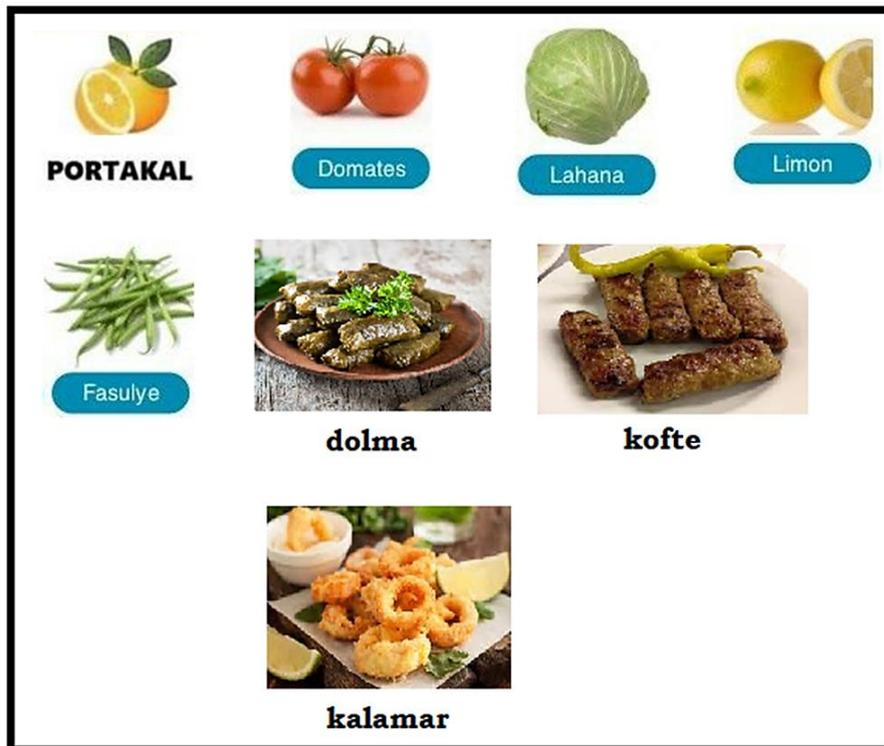
#### Materiales para la actividad 1

TABLA DE PRODUCTOS			
Palabra turca	Imagen	Palabra griega	Palabra inglesa
PORTACAL			
DOMATES			



CULTURA  
UNIVERSALIS

LAHANA			
LIMON			
FASULYE			
DOLMA			
KOFTE			
KALAMAR			



## Siria

**Visita a Siria: "¡Haz una lista de la compra y vete de compras!"**

### Objetivos

Los alumnos:

- Conocerán la cocina siria y sus características.
- Desarrollarán sus habilidades de colaboración trabajando en equipo.
- Desarrollarán su pensamiento crítico y computacional.
- Reconocerán y practicarán las métricas de masa y volumen.
- Practicarán las habilidades matemáticas trabajando con números decimales.
- Reconocerán y practicarán el uso de las monedas de euro.

Al principio, creamos un lugar en el aula que representará el mercado. Para cada producto imprimimos y plastificamos una tarjeta que contenga una foto del producto que está a la venta, con la cantidad y el precio. Las imágenes necesarias se encuentran en el apéndice.

A continuación, dividimos a los alumnos en equipos y les damos la receta (véase el apéndice) a cada equipo. Los alumnos deben trabajar dentro del equipo para:

- Identificar los productos que necesitan comprar
- Hacer una lista de la compra
- Visitar el mercado, comprobar la lista de la compra y recoger los productos de forma inteligente, comprando los productos correctos en la cantidad adecuada.
- Volver a su equipo y calcular el dinero que han gastado.
- Pensar si podrían hacerlo mejor y llegar a una solución más eficiente.

- Compara el resultado con los demás equipos. ¿Han llegado todos los equipos a la solución óptima?

### **Materiales para la actividad 2**

#### **Receta: Pastel sirio de sémola y nueces**

- 1 1/4 tazas (225 g) de harina de sémola (normal, no fina)
- 6 cucharadas (85 g) de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente
- 1/4 taza (50 g) de azúcar superfino
- 1 1/2 tazas (360 ml) de yogur de leche entera
- 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de tahini
- 1/3 de taza (50 g) de almendras blanqueadas
- 1/3 de taza (50 g) de pistachos sin sal y sin cáscara
- 1/3 de taza (50 g) de mitades de nueces
- 1/3 de taza (50 g) de anacardos sin sal
- 1 1/2 tazas (360 ml) de Jarabe de Azúcar aromático, a temperatura ambiente (receta siguiente)

#### **Jarabe de azúcar aromático**

*Rinde aproximadamente 1 1/2 tazas (360 ml)*

- **2 tazas (400 g) de azúcar superfino**
- **1 1/2 cucharadita de zumo de limón recién exprimido**
- **1/2 taza (120 ml) de agua**
- **1 cucharada de agua de rosas**
- **1 cucharada de agua de azahar**

#### **Productos del mercado**



CULTURA  
UNIVERSALIS



Harina de sémola  
250 g  
1,20€



Harina de sémola  
320 g  
2,00€



Mantequilla sin sal  
200 g  
1,50€



Mantequilla sin sal  
250 g  
1,65€



Mantequilla  
ligeramente salada  
butter  
250 g  
1,30€



Azúcar superfino  
500 g  
0,80€



Azúcar superfino  
1 kg  
1,10€



Yogur de leche  
entera  
200 ml  
2,20€



Yogur de leche  
entera  
450 ml  
3,70€



Bicarbonato  
450 g  
1,60€



Tahini  
300 g  
2,30€



Limonos frescos  
500 g  
0,90€

Productos de mercado Pg.1

Productos de mercado Pg.2



CULTURA  
UNIVERSALIS



Almendras blanqueadas

500 g  
4,30€



Pistachos

200 g  
2,20€



Nueces en mitades

200 g  
3,90€



Anacardos sin sal

1,10 kg  
8,60€



Agua de rosas

200 ml  
1,30€



Agua de azahar

200 ml  
1,40€



Almendras blanqueadas

200 g  
2,10€



Pistachos

450 g  
5,30€



Nueces en mitades

100 g  
2,80€



Anacardos sin sal

500 g  
4,20€

Productos de mercado Pg.3

Productos de mercado Pg.4

## Filipinas

Visita a Filipinas: "Receta misteriosa"

Nuestro viaje nos ha llevado al otro lado del mundo, donde vamos a conocer una receta popular filipina llamada maja jubilee. La maja tiene la consistencia de una gelatina espesa o jalea con un sabor delicado y un color blanco cremoso. Su nombre sugiere su origen español. La maja o maja blanca es un postre de pastel de coco muy popular en Filipinas. El nombre de maja es una adaptación del tradicional postre navideño manjar blanco. El nombre significa "manjar blanco". Principalmente, este postre está hecho de coco. También se conoce como pudín de coco y es habitual encontrarlo durante las fiestas y los días festivos.

#### **Objetivos:**

- mejorar la eficacia de las relaciones interculturales a través de la experiencia de la cocina tradicional filipina;
- aumentar la tolerancia y la aceptación hacia los que son diferentes ya que, cuando compartimos la comida, compartimos la experiencia y no hay nada más eficaz para acercar a la gente que la experiencia compartida;
- formar a las personas para que perciban, acepten y respeten la diversidad mediante el reconocimiento y la comprensión de las necesidades humanas comunes y, por qué no, de las costumbres alimentarias compartidas.

Para encontrar y cocinar esta receta misteriosa hay que descifrar primero los ingredientes que vamos a necesitar. Utiliza las tablas del Apéndice para ayudarte a descifrar la receta.

Materiales necesarios:

Para convertir los ingredientes: Las tablas que se encuentran en el apéndice (1 por grupo de alumnos)

Para la ejecución: Una fuente de horno de 13 x 9 (así como aceite de coco o mantequilla derretida para pincelar la fuente de horno), una olla grande, cuencos grandes para contener los ingredientes, utensilios de cocina (espátula, batidor, etc.), una placa de cocción, una nevera, un cuchillo, cucharas y platos para que los alumnos prueben la receta.

Ejecución:

1. Unte el fondo y los lados de una fuente de horno de 13 x 9 con aceite de coco o mantequilla derretida. Reservar.
2. En una olla grande, combine la leche de coco, la leche evaporada, la leche condensada y el azúcar.
3. Llevar a un hervor suave, revolviendo regularmente, hasta que el azúcar se disuelva.
4. Añadir 2 tazas del cóctel de frutas y remover para distribuirlo. Cocinar durante 1 o 2 minutos.
5. En un bol pequeño, combinar el agua y la maicena. Remover bien hasta que la maicena se disuelva.
6. Añadir suavemente la mezcla de maicena a la mezcla de leche, batiendo enérgicamente para evitar los grumos. Seguir cocinando, batiendo continuamente, hasta que la mezcla se espese hasta formar una pasta espesa.
7. Pasar la mezcla al plato preparado, alisando la parte superior con una espátula o cuchillo ligeramente aceitado.
8. Mientras aún está caliente adornar la parte superior con la 1/2 taza de cóctel de frutas restante.
9. Dejar que se enfríe ligeramente, tapar y refrigerar durante 1 ó 2 horas o hasta que se enfríe por completo y cuaje.

10. Espolvorear la parte superior con coco rallado.
11. ¡Disfrutar!

**Notas:**

- Escurrir bien las frutas ya que el almíbar extra pesado podría afectar la consistencia del pudín y hacer que el postre sea demasiado dulce.
- Cocinar a fuego lento y no dejar que la mezcla de leche llegue a hervir rápidamente para que no se cuaje o se separe.
- Cuando prepare la papilla de maicena, añada el agua lentamente a la maicena para que sea más fácil de remover y disolver.
- Barnizar la superficie de la maja con más frutas mientras esté caliente, ya que no se pegarán si ya está fría y cuajada.
- Deje que el maja se enfríe antes de cubrirlo, ya que el vapor podría gotear sobre el pudín y provocar charcos de agua.

**Materiales para la actividad 3**

Volumen

Medidas de volumen.

- 1 Salok = 80 ml
- 1 Saro = 250 ml
- 1 Mangok = 400 ml

Masa

Medidas de masa.

- 1 Dakot = 10 gr
- 1 guhit = 100 gr
- 1 Kagitna = ½ kg
- 1 Gatang = 1 kg
- 1 Chimanta = 6 kg
- 1 Kaban = 25 kg

**Ingredientes**

2 mangok de leche de coco	
1 mangok de leche condensada	
1 mangok de leche evaporada	
1 ½ guhit de azúcar	
1 kagitna + 1 guhit de fruta mezclada y picada	



CULTURA  
UNIVERSALIS

1 guhit + 2 dakot de fécula de maíz	
1 guhit + 2 dakot de agua	
6 dakot de coco rallado	