

ESPAÑOL **en la COCINA**

Aprender español cocinando

Coordinación:

Marisa de Prada y Clara María Molero



INTRODUCCIÓN	4
------------------------	---

Primeros platos

AJOBLANCO	8
BERENJENAS RELLENAS	10
CAUSA RELLENA DE POLLO	12
COCIDO MADRILEÑO	14
CROQUETAS DE BERENJENA	16
FABADA ASTURIANA	18
FIDEUÁ	20
GACHAS MANCHEGAS	22
GAZPACHO ANDALUZ	24
PAELLA	26
PASTA AL CAVA	28
PISTO O SANFAINA	30
SALMOREJO	32
TORTILLA DE PATATAS	34

Segundos platos

ALBÓNDIGAS DE MANZANA Y CARNE	38
BACALAO AL AJOARRIERO	40
LASAÑA DE BACALAO	42
LOCRO CRIOLLO ARGENTINO	44
MECHADO DE TERNERA	46
MIGAS EXTREMEÑAS	48
MOLE DE OLLA	50
POLLO AL MELOCOTÓN	52
POLLO CHILENO	54
PULPO A LA GALLEGA	56
SALMÓN CON VERDURAS	58
SARDINAS ASADAS	60

Postres

ARROZ CON LECHE	64
CHURROS A LA MADRILEÑA	66
FILLOAS	68
FLAN DE CAFÉ	70
GOSHÚA	72
PANELLETS	74
ROSCÓN DE REYES	76
ROSQUILLAS DE ANÍS	78
TARTA DE ARROZ	80
TORRIJAS	82
SOLUCIONES	84
GLOSARIO GASTRONÓMICO	90

Libro de recetas aplicadas al aprendizaje de ELE

La gastronomía española e hispanoamericana es conocida más allá de nuestras fronteras y es un atractivo para acercarse a nuestra lengua. De esta premisa parte el origen del proyecto que pasamos a describir, especificando su estructura, sus objetivos y su metodología.

El objetivo del libro es que tanto los docentes como los aprendientes de español dispongan de un material complementario cuya base sea la cocina española e hispanoamericana. Manual al que puedan acudir para reforzar la comprensión lectora y ampliar su léxico y su conocimiento cultural del español de una manera divertida y original, a la par que eficaz, ya que es muy probable que el alumno que vaya a utilizar este material se sienta atraído por las recetas que en él presentamos y por la cocina hispana en general.

El libro está orientado a un nivel B1 y contiene 36 recetas, tanto españolas como de otros países. Cada plato adjunta una actividad de comprensión lectora relacionada con algún elemento de la receta. En algunas se explota el origen de la receta, en otras un ingrediente de ella o la zona o región donde se consume, siempre teniendo como referente y como hilo conductor la receta en sí.

Las recetas son originarias de diferentes partes del mundo donde se habla español (España e Hispanoamérica) además de Filipinas por la influencia española que tuvo en épocas pasadas, y se estructuran en primeros platos, segundos y postres.

No hay que olvidar una parte fundamental del proyecto: el aspecto sociocultural. La gastronomía va indisolublemente unida a la cultura de una región o de un país, forma parte de ella y a través de ella podemos entenderla. Por ello, a través de cada receta el alumno se acercará a las fiestas, tanto españolas como hispanas, a sus tradiciones, costumbres, hábitos, etc.

Todos sabemos que enseñar una lengua es transmitir su cultura, tanto cultura con mayúscula como con minúscula y ambas están tratadas en el libro huyendo de estereotipos y clichés y presentadas de una manera fresca, divertida y siempre tomando como origen un plato español o hispano.

Los puntos destacables que hacen de este material complementario un material original son:

- Tomar como base la gastronomía de la lengua que se va a estudiar. Aspecto atractivo para todos los estudiantes que se acercan a la lengua y, en muchos casos, una de las razones del estudio de la misma.
- Practicar y reforzar la comprensión lectora para un nivel B1.
- Acercarnos a la competencia sociocultural a través de la cocina.
- Ofrecer una gran versatilidad. Es un material que puede ser usado tanto por el docente como por el aprendiente autónomo de español.
- Unificar en un solo libro una diversidad de recetas y textos útiles y motivadores ya que proviene de 35 profesores de ELE residentes en varios países del mundo, profesores todos ellos con gran experiencia en el campo de la enseñanza del español.

Por último, nos gustaría agradecer a los profesores colaboradores del libro su trabajo y buena disposición en todo momento, al igual que la cesión de sus derechos a favor de la Fundación Vicente Ferrer. Este manual es el resultado del entusiasmo, profesionalidad y buen hacer de muchos profesores que desinteresadamente han colaborado con nosotros desde diferentes partes del mundo. Esperamos que todo este entusiasmo y profesionalidad se vean traducidos en la utilidad del libro tanto por parte de docentes como de aprendientes de español como lengua extranjera.

MARISA DE PRADA Y CLARA MARÍA MOLERO



Victoria Veiguela Pellitero – Profesora de Español, Instituto Cervantes, Varsovia, Polonia.

Las verduras enloquecen cuando en la sanfaina crecen

Ingredientes (para 4 personas)

- 2 calabacines
- 1 pimiento rojo
- 2 pimientos verdes
- 1 cebolla y media
- 5-8 tomates maduros
- 1 huevo por persona
(opcional, para el pisto)
- sal y aceite

Preparación

En una sartén grande, se calienta aceite, se añaden las cebollas cortadas en tiras y se fríen a fuego lento. Después se añaden los pimientos (previamente lavados y troceados) y se añade sal al gusto. Se deja cocinar todo a fuego lento y cuando los pimientos están casi fritos se añade el calabacín pelado y cortado en trozos pequeños. Se cocina todo junto hasta que los calabacines se ablandan y en ese momento se añaden los tomates pelados y troceados.

Se deja cocer hasta que el tomate quede frito y reducido, y se sirve caliente o frío, pudiéndose acompañar por un huevo frito por comensal.

Sabías que...

La receta de la sanfaina es típica de la cocina catalana, es el equivalente al pisto en el resto de España. La sanfaina se sirve como acompañamiento de algunos platos como: la tortilla de patatas, el cerdo o la carne. También se come sola, como un primer plato. Lo que diferencia a la sanfaina del pisto es que a este último se le suele añadir huevo.

LAS VERDURAS A LA SARTÉN

1. Contesta a estas preguntas.

- ¿En tu cultura se comen muchas verduras? ¿Cuáles?
 ¿Se preparan de manera similar?
 ¿Se relacionan con alguna festividad, tradición o momento histórico?
 ¿Se toman de alguna manera especial? ¿Solos o acompañadas de otros ingredientes?

UN PLATO MUY MANCHEGO

Como ves, este es un plato muy mediterráneo, pero aunque siempre se ha dicho que el origen del pisto o *sanfaina* es cien por cien español hay que matizar esto. Se dice que la procedencia de este plato es andalusí: en un principio se llamaba *alboronía* y llevaba berenjenas, calabacines, cebolla y membrillo. A pesar de que la variante más popular se llama manchega, no aparece citada en el Quijote, porque aunque algunos ingredientes ahora imprescindibles del plato, como el tomate, ya habían llegado del Nuevo Mundo, hasta el siglo XVI no se hicieron populares. La versión española nació en el campo manchego: se trataba de aprovechar lo que producían los huertos de La Mancha, que era lo que comían los campesinos y sus familias con pan.

Esta receta, elaborada a base de legumbres mezcladas con diferentes variaciones, tiene paralelos en toda la cuenca mediterránea en países como Francia, Italia o Malta.



2. Comenta si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

- | | V | F |
|--|--------------------------|--------------------------|
| a) El pisto es un plato tradicional árabe adoptado por los españoles. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b) La receta del pisto se mantiene fiel a la original. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c) En la época de Cervantes el pisto no era una receta tan común como actualmente. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| d) Al principio era un plato reservado a las clases altas por llevar ingredientes novedosos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| e) Es posible comer pisto en otros países mediterráneos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Laura Acuña Leiva – Profesora de Español, Volkshochschule Rhein-Sieg, Alemania.

El pollo chileno, famoso en el mundo entero

Ingredientes

- 1 cuarto de pollo por persona
- 4 dientes de ajo
- 2 o 3 cebollas pequeñas por persona
- 1/2 pimiento verde fresco y pelado
- 1 o 2 botes (o frascos) de alcachofas en conserva
- 1 vasito de jerez
- nata fresca
- aceite para freír
- sal y pimienta



Preparación

Se limpian y se secan los trozos de pollo y se rehogan con muchos dientes de ajo, para que tomen gusto.

Se sacan los trozos fritos ya dorados y se ponen en una fuente apta para horno.

En el mismo aceite se fríen las cebollas partidas en trozos pequeños y cuando estén doradas se sacan y se extienden sobre el pollo.

A continuación, se fríen los pimientos cortados en cuadrados, se sacan y se extienden sobre las cebollas.

Sobre los pimientos, se colocan los corazones de alcachofas partidos por la mitad.

Encima de cada capa se echa pimienta y sal.

Al final, se rocía con el jerez y se añade un poco de nata fresca.

Poner en el horno para acabar la cocción durante más o menos 15 minutos.

Se sirve con arroz o con puré de papas.

CHILE

1. ¿Qué conoces de Chile? ¿Y de su cocina? ¿Podrías nombrar algún plato chileno? Vamos a descubrir un poquito más de la cocina de Chile.

COCINA ANDINA

Situado en el extremo suroeste de América, Chile cuenta con una amplia y variada gastronomía altamente influenciada por la conquista española. Junto con los españoles también llegaron los ingredientes que se transformarían en la base de su cocina. Entre los productos que llevaron están el trigo y los animales de granja: cerdos, pollos, ovejas y ganado vacuno. Estos ingredientes se mezclaron con los autóctonos dando origen a los platos más típicos de Chile.

Según los historiadores, el menú durante la Colonia era muy nutritivo. Al primer plato lo llamaban de “residencia” y podía ser ave, carne o pescado. Después seguían con “el guiso abundante”, elaborado a base de papas y choclo (maíz). También nace la afición por las algas marinas.

En el mismo siglo llegaron provenientes de México el ganso y el pavo, de Jamaica los melones y las sandías. Las bebidas más populares son el té, que se toma a las 5 de la tarde y el café, que se toma a todas horas.

De postre se toman chirimoyas, lúcumas, manzanas, peras, sandías y melones, y murta y murtillas junto a otras bayas, se utilizan para hacer mermeladas.

Junto con la cocina, el vino chileno es conocido en todo el mundo por su aroma, calidad y cuerpo. Otra bebida muy consumida es el pisco chileno, fermentado de los viñedos de las regiones de Atacama y Coquimbo y con denominación de origen.

Entre los platos más conocidos en la cocina chilena actual podemos destacar el ajiaco, la sopa de carne con ají, el curanto en plato, cuya base es el marisco y la carne, las empanadas o el pollo a la chilena.

2. Contesta a estas preguntas.

¿Qué es lo que más te ha sorprendido del texto anterior? ¿Conocías esta información? ¿Cómo calificarías la cocina chilena? ¿Se parece a la española? ¿Y a la de tu país? ¿Por qué?

3. En el texto aparecen diferentes maneras de cocinar los alimentos y verbos relacionados con la cocina. Anota otras maneras de cocinar que conozcas y pon ejemplos.

Verbos relacionados con la cocina

Rebogar: rebogar el ajo con el pollo.

...

Adjetivos relacionados con la cocina

Dorado: trozos de pollo dorados.

...



Alicia Berezo Sastre – Profesora de Español, Departamento de Románicas, Universidad de Rostock, Alemania.

Flan de café: merienda, postre o tentempié

Ingredientes (para 6 flanes)

4 huevos y 2 yemas
250 g de azúcar

1 vaina de vainilla
1 taza de café

Preparación

Primero prepararemos un café solo bien cargado. Luego haremos el caramelo para los moldes. Para ello pondremos la mitad del azúcar y 1/8 l de agua en una cazuela, removeremos para que no se quem hasta que se forme un caramelo dorado, si lo dejamos demasiado tiempo se quemará y amargará. Cuando esté listo lo verteremos en nuestros moldes, y los reservaremos para más tarde.

Pondremos a calentar la leche con la vainilla y el café. Mientras la leche se calienta, iremos batiendo los 4 huevos y las 2 yemas, a esta mezcla le añadiremos el resto del azúcar y seguiremos batiendo hasta que obtengamos una consistencia espumosa.

Una vez que la leche esté caliente, antes de que hierva la apartaremos del fuego y retiraremos la vainilla. Después, despacio, añadiremos la leche templada a los huevos y removeremos. Verteremos la mezcla en los moldes y los meteremos al baño María* en el horno precalentado a 150° durante 45 minutos.

Podremos comprobar si están hechos metiendo un palillo, si sale limpio es que están perfectos. Después de que los moldes se hayan enfriado, los desmoldaremos dándoles la vuelta y serviremos el flan acompañado de frutas o nata, a nuestro gusto. ¡Buen provecho!

***Baño María:** consiste en meter los recipientes, en este caso nuestros moldes, en una cazuela con agua, el agua hierve y cuaja el flan.

EL CAFÉ

1. Antes de leer el texto elige la opción adecuada. Luego compruébala al leer el texto.
 1. El café es originario de...
 - a) Brasil. b) Etiopía. c) Colombia.
 2. Llegó a Europa a mediados del siglo...
 - a) XX. b) XII. c) XVI.
 3. Las plantaciones de café tienen que estar a una altura de entre... sobre el nivel del mar.
 - a) 100 a 200 metros. b) 200 a 800 metros. c) 800 a 1000 metros.
 4. El Comercio Justo es una iniciativa que pretende que los trabajadores tengan...
 - a) más tiempo libre. b) horarios flexibles. c) salarios justos.

HISTORIA DEL CAFÉ



La historia del café ha dado lugar a diferentes leyendas y teorías sobre su origen. La creencia más extendida es que procede de la zona de Etiopía, aunque otros afirman que de Adén (Yemen) o Moka (Mauricio), en realidad, se trataría de la misma zona geográfica por el desplazamiento de las placas tectónicas.

La leyenda cuenta que un pastor descubrió que cuando sus cabras comían los frutos del café estaban llenas de vitalidad, y se los llevó a un monje. El monje cocinó los frutos verdes y decepcionado por el mal sabor los tiró al fuego, donde al tostarse desprendieron un exquisito aroma y se le ocurrió hacer una bebida con los frutos tostados.

Los europeos descubrieron el café a mediados del siglo XVI y en el siglo XVII, en París, se convirtió en una moda.

El café necesita un clima tropical y las plantaciones tienen que estar a una altura de entre 200 y 800 metros sobre el nivel del mar.

Se cree que llegó al continente americano a través de un monje jesuita. Actualmente los países que más café producen y exportan son Colombia y Brasil, aunque también hay muchos productores en África.

La idea del Comercio Justo, surge de las desigualdades económicas en las relaciones comerciales entre los países del hemisferio norte y los del sur, entre los consumidores (el norte) y los productores (el sur). El Comercio Justo intenta que los trabajadores tengan salarios justos, que trabajen en condiciones dignas y se respeten sus derechos. Además está prohibido el trabajo infantil y se implantan métodos para conseguir una economía sostenible y respetuosa con el medio ambiente. En las tiendas de comercio justo se venden productos de todo tipo: chocolate, artesanía, café, miel, té... Estos son un poco más caros que en otros establecimientos, pero el consumidor sabe que son productos de unas relaciones comerciales justas.

Sabías que...

El flan es un postre típico de España, proviene de la época de los romanos, aunque estos no lo tomaban con caramelo sino con pimienta espolvoreada. Durante la Edad Media era un postre especial para la Semana Santa, hoy en día se ha convertido en un postre habitual, cualquier ocasión es buena para disfrutarlo.

Elabora tu propio glosario en tu idioma. Busca el significado de estas palabras y anótalo.

ablandar _____
 aceite de oliva, el _____
 aceituna, la _____
 ácido/-a _____
 acompañamiento, el _____
 acompañar _____
 adobar _____
 adobo, el (en _) _____
 adornar _____
 agregar _____
 agua de azahar, el _____
 aguacate, el _____
 ahumado/-a _____
 ají, el _____
 ajíaco, el (Chile) _____
 ajo, el _____
 albahaca, la _____
 alcachofa, la _____
 alimento, el _____
 aliñar _____
 alioli, el _____
 almendra, la _____
 almíbar, (melocotón en _) _____
 almortas, las _____
 alubia, la _____
 amargar _____
 amargo/-a _____
 amasar _____
 anís, el _____
 añadir _____
 apartar _____
 aperitivo, el _____
 apetitoso/-a _____
 aplastar _____
 aroma, el _____
 aromatizar _____
 arroz, el _____
 artesano/-a _____
 asa, el (fem.) _____
 asado/-a _____
 asar _____
 atún, el _____
 ave, el _____
 avena, la _____
 azafrán, el _____
 azahar, el (agua de _) _____
 azúcar, el _____
 bacalao, el _____
 bandeja, la _____
 banquete, el _____
 barbacoa, la _____
 barra, la _____

barro, el _____
 batidora, la _____
 batir _____
 bebida, la _____
 berberecho, el _____
 berenjena, la _____
 besamel, la _____
 besugo, el _____
 bizcocho, el _____
 blando/-a _____
 bol, el _____
 bollo, el _____
 boloñesa (salsa _) _____
 boniato, el _____
 bonito, el _____
 boquerón, el _____
 bote, el _____
 botella, la _____
 brasa, la (a la _) _____
 buey, el _____
 cacao, el _____
 cacerola, la _____
 café, el _____
 café, el _____
 calabacín, el _____
 calabaza, la _____
 calamar, el _____
 caldo, el _____
 caldoso/-a _____
 calentar _____
 calorías, las (bajo en _) _____
 calórico/-a _____
 canela, la _____
 cangrejo, el _____
 caracol, el _____
 caramelo, el _____
 carne picada, la _____
 carne, la _____
 cascar (_ un huevo) _____
 cáscara, la _____
 casero/-a _____
 castaña, la _____
 cava, el _____
 cazo, el _____
 cazuela, la _____
 cebada, la _____
 cebiche, el _____
 cebolla, la _____
 cebolleta, la _____
 cena, la _____
 cenar _____
 centeno, el _____