



# Orígenes e historia de la gastronomía



## CAPÍTULO 3

# Objetivos

- Explorar los orígenes y la historia de la gastronomía local y nacional de los seis países participantes en el proyecto

# Requisitos

- Comprender la importancia de la gastronomía en el patrimonio cultural europeo





# Contenido

## Origen e historia de la gastronomía de los países europeos

Bulgaria	33
Francia	38
Grecia	41
Italia	45
España	48
<u>Referencias</u>	54



Co-funded by  
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en este documento son, sin embargo, los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea en el Ámbito Educativo y Cultural (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de las mismas.



## CAPÍTULO 3

# Cocina búlgara antigua

La cocina búlgara tiene una historia centenaria y rica, marcada por la ubicación de las tierras búlgaras. En cada región de Bulgaria, podemos reunir tantos recuerdos como sea posible sobre algo "típicamente búlgaro". Algo desconocido para algunos ha dejado recuerdos duraderos en las mentes y corazones de otros. Es interesante ver lo que "dice" la historia sobre la cocina tradicional búlgara.

Nuestros antepasados, los protobúlgaros, no tenían muchas opciones ni mucho tiempo para preparar el almuerzo o la cena. Eran nómadas, vivían literalmente a lomos de sus caballos, por lo que su comida era más rápida y fácil de preparar y consumir. Se centaban en la carne porque criaban principalmente rebaños. Despreciaban la comida de origen vegetal porque creían que arar los campos abría un camino hacia los espacios negativos de los muertos. (Foto – enlace) Los eslavos eran agricultores, lo que predeterminó la estacionalidad de sus platos. También utilizaban técnicas culinarias primitivas: hervir y hornear.

Con la creación del Estado búlgaro, se inició la fusión de las cocinas de los tracios, los eslavos y los protobúlgaros, lo que dio lugar al desarrollo de la cocina nacional. Cada grupo étnico aportó sus propias tradiciones culinarias. Gracias a la penetración mutua de las prácticas culinarias, los cereales (avena, cebada, trigo, mijo, espelta), especialmente en forma de papilla, ocuparon poco a poco un lugar importante en la dieta. En el ejército se formó una infantería y los soldados llevaban en sus bolsas principalmente bulgur, que no se enmohece, se cocina rápidamente y tiene valiosos nutrientes.

En los pergaminos sellados con sellos estatales, el pan era considerado como "la base de la vida de los búlgaros". El pan era la parte más esencial del menú de los búlgaros y, en algunas regiones más pobres, el único medio de sustento. Los ricos consumían pan blanco, mekitsi y polenta, mientras que en las regiones más pobres se comía pan negro, de centeno y bulgur. Cada hogar horneaba su pan (directamente en las brasas). La masa en las costas del Mar Negro y del Egeo se hacía con agua de mar, que dosificaba con precisión la sal en el pan. El pan también es una parte esencial de los rituales. Se cree ampliamente que el pan tiene un "alma", y por eso la tradición dicta que el pan debe partirse, no cortarse ni perforarse. Los búlgaros no solo nunca se sientan a la mesa sin pan, sino que también preparan pogachas y panes para las celebraciones e incluso reciben a los invitados con pan, sal y miel. (Foto – enlace con receta de la pogacha) El pan era muy apreciado y los panes rellenos tradicionales, como los de cebolla o de verduras, eran comunes. Los antiguos búlgaros utilizaban las habas, ricas en proteínas, que almacenaban en tarros sellados con arcilla. De esta manera, podían durar todo el invierno. Además, utilizaban la leche de forma mucho más eficiente y elaboraban muchos más tipos de queso que los que se producen hoy en día.





## CAPÍTULO 3

# El cristianismo y su influencia en la cocina búlgara

Con la llegada del cristianismo a nuestras tierras, los hábitos alimentarios y las tradiciones también cambiaron. El ayuno, impuesto por la religión, se introdujo en las costumbres culinarias. La influencia bizantina enseñó a los búlgaros a cocinar al vapor, guisar y freír. Muchas especias llegaron a la cocina búlgara desde la India y China a través de Bizancio, como la canela, la cúrcuma, la alcaravea, el jengibre, el comino, la pimienta de Jamaica, el laurel y la pimienta negra. Las investigaciones arqueológicas demuestran que los principales productos de la cocina medieval eran la col, la zanahoria, la remolacha, el nabo, la cebolla y el ajo. También era alto el consumo de carne, incluida la de oveja, cabra, cerdo, ternera, aves de corral y caza. Entre los cereales se encontraban el mijo, la avena, la cebada, el centeno y el trigo, así como algunas legumbres como las habas, las lentejas, los guisantes y las arvejas. (Foto – enlace)



Como en todos los países, la comida de Bulgaria está influenciada por otros pueblos que han pasado por nuestras tierras. Cuando hablamos de “cocina nacional búlgara”, debemos tener en cuenta que estamos hablando de la cocina balcánica (la musaka es más bien un plato tracio). La mayor influencia viene de los griegos y los turcos, con quienes tuvimos contacto directo durante décadas. De la cocina turca, adoptamos el roux rojo pesado con mucha grasa y condimentos picantes, los kebabs, los guisos, la musaka, así como los postres dulces como la halva, el baklava, el lokum y el kadaif. La influencia directa de Oriente trajo a nuestra mesa el arroz, las berenjenas y el café. La proximidad a Oriente enriqueció el menú con platos como el imam bayildi, el kyopolou, el pilaf, el baklava y el kadaif.

Mucho más tarde, en los siglos XVI y XVII, llegaron a nuestras tierras plantas y animales característicos de América. Aparecieron alimentos hasta entonces desconocidos como los frijoles, los pimientos, los tomates, las patatas, el maíz, los girasoles y la carne de pavo. Esto introdujo en la mesa platos como la musaca, el gyuvetch y diversas interpretaciones de los frijoles.

Después de la Liberación, la influencia europea también afectó a nuestra cocina.

(Foto – [enlace](#)) (Foto – [enlace](#)) (Foto – [enlace](#))



## CAPÍTULO 3

# La cocina búlgara después de la Segunda Guerra Mundial

Después de 1940, y sobre todo después de 1965, muchos de los ingredientes básicos desaparecieron del mercado y fueron rápidamente reemplazados por otros que hoy forman parte de nuestra cocina nacional. En lugar de mantequilla, se utilizó manteca de cerdo y, en lugar de aceitunas, encurtidos. Apareció el tradicional "Rousenko hervido". Más tarde, surgieron platos que se convirtieron en emblemáticos de la cocina búlgara contemporánea, como la ensalada Shopska, la kavarma al estilo de Radomir, la sopa de judías al estilo de los monasterios, los huevos al estilo de Panagyurishte y los pimientos rellenos.



Una de las características de nuestra cocina autóctona es que la mayoría de los ingredientes se cocinan a la vez, sobre todo en el caso de los productos horneados y los platos con carne y verduras. Según los historiadores, la explicación es sencilla: en un pasado no tan lejano, las mujeres no tenían hornos propios en casa, por lo que llevaban los platos listos para cocinar al horno público o al de algún vecino que tuviera un horno lo suficientemente grande. Esto significaba que había que poner todo en la bandeja al mismo tiempo, incluidas las especias. Así se preparaba el gyuvetch del domingo, se horneaban los pasteles de Pascua y se cocinaba el cordero para San Jorge. Esta tradición perduró hasta casi finales de los años 80.

## CAPÍTULO 3

# Los ingredientes de la cocina tradicional búlgara

Las mujeres búlgaras utilizaban condimentos picantes como cebolla, ajo, pimienta roja y negra, pimienta de Jamaica y hojas de laurel, pero en cantidades moderadas. Los platos se condimentaban con fuertes aromas y combinaciones aromáticas de menta, albahaca, romero y fenogreco (a veces inaceptables para los gustos de los consumidores de fuera de la región). En nuestra cocina, el condimento típico para las judías maduras es la menta, para las lentejas, la ajedrea, para las habas y los calabacines, el eneldo. Las sopas de pescado se condimentaban con tomillo y apio de monte, y las carnes guisadas, con estragón.

La manteca de cerdo se utilizaba principalmente durante las estaciones frías para platos con cerdo y legumbres.

El pescado no se encuentra entre los productos más preferidos, siendo más comunes los platos de carne elaborados con cerdo, cordero y ternera. Tradicionalmente, en nuestra cocina, el pescado se fríe o se cuece, mientras que los pescados más grasos se cocinan a la parrilla. Las aves se preparan guisadas, hervidas, horneadas en el horno o a la parrilla. Como se mencionó, a diferencia de otras cocinas, en la nuestra, la carne se cocina junto con los demás ingredientes (guisos, platos al horno, etc.). Los ingredientes se agregan juntos (gyuvetch al horno) o secuencialmente, según su tiempo de cocción.

Nuestras abuelas cocinaban principalmente en ollas de barro, que dejaban hervir a fuego moderado y añadían agua poco a poco según fuera necesario.

Tradicionalmente, para nosotros son los embutidos secos, como las salchichas, el sujuk y el dyado (un tipo de embutido curado en seco). (foto – enlace) ¿Sopa o caldo? En el pasado, se consumían más caldos (de pollo, de ternera, de callos). En general, los caldos o sopas de una etapa posterior eran bastante ricos en variedad e ingredientes.

También son tradicionales los platos al horno, como el pollo al horno con arroz, el pollo con patatas y el chucrut con cerdo. Los cocineros búlgaros son especialmente conocidos por su habilidad para preparar verduras rellenas. En la cocina búlgara, las verduras combinan a la perfección con los productos lácteos y la harina, la carne y el pescado.

A los búlgaros les encantan los aperitivos. A todo el mundo le gustan las deliciosas rebanadas de pan blanco untadas con lutenitsa o kyopolou caseros. Los pimientos asados y los aperitivos y platos elaborados con ellos son tradicionales para nosotros, como lo es el aparato que se utiliza para asarlos en tiempos más recientes: el asador de pimientos.



## CAPÍTULO 3

# Los ingredientes de la cocina tradicional búlgara

Nuestras tradiciones en materia de postres no son especialmente elaboradas. Por lo general, se preparaban postres horneados sencillos. Las familias colocaban diariamente frutas frescas, compota o frutos secos en sus mesas. Se adoptaron prácticas de repostería más específicas de las tradiciones de repostería de Europa occidental u oriental, como el asure, la mermelada blanca, la halva de sémola, el pastel, la banitsa dulce, las galletas, el malebi, el arroz con leche, la torta y la halva.

En cuanto a las bebidas, los búlgaros producen desde hace mucho tiempo la bebida del dios Dioniso: el vino, así como rakia y diversas bebidas de frutas.

El desayuno tradicional solía consistir en algo elaborado con masa, como mekitsi, panecillos, donuts y banitsa. Junto a ellos están los apreciados tutmanitsi, katmi, panqueques, galletas, bizcochos caseros y otros que han llegado a nuestra mesa desde países vecinos y que han sido modificados a lo largo de los años.

En la cocina búlgara, los alimentos rituales o los alimentos para festividades específicas desempeñan un papel importante. Los búlgaros preparan ciertos platos relacionados con festividades del calendario popular o eclesiástico. Algunos ejemplos son los rollitos de col rellenos sin carne y los pimientos rellenos de frijoles o arroz en Nochebuena, kapama y platos con chucrut para Año Nuevo, pescado para el día de San Nicolás, banitsa y halva para el Día del Perdón, kozunak para Pascua y cordero para el día de San Jorge.

Hoy en día, las cosas están cambiando según las tendencias de alimentación saludable modernas y las influencias de las cocinas globales. Los búlgaros contemporáneos a menudo disfrutan de la pizza, los espaguetis, el sushi y la paella. Sin embargo, esto no significa que se esté descuidando la cocina tradicional. Al contrario, el amor por los platos búlgaros sigue siendo fuerte en los corazones de los jóvenes, que cada vez aprecian más las deliciosas comidas que solían cocinar sus abuelas.



(Foto – [enlace](#))



Foto – [enlace](#) Foto – [enlace](#) Foto – [enlace](#)



# Francia: Historia de la gastronomía regional

En los inicios de la gastronomía francesa, cada región tenía sus propias especialidades culinarias, a menudo influenciadas por los recursos naturales y el clima locales. En el norte, la cocina se caracterizaba por el uso de productos lácteos, patatas y carnes como la de ternera y cerdo, mientras que en el sur, los platos se basaban en aceite de oliva, hierbas aromáticas y mariscos.

En la Edad Media, las especias y los ingredientes exóticos introducidos por las Cruzadas enriquecieron la cocina francesa, mientras que en el Renacimiento surgieron los primeros libros de cocina y se desarrollaron las artes de la mesa. Los chefs de las grandes cortes reales, como Catalina de Médicis, contribuyeron a popularizar nuevas técnicas culinarias e ingredientes refinados.

La Revolución Francesa también dejó su huella en la gastronomía, con la aparición de la cocina burguesa y la mayor accesibilidad de los productos alimenticios. Sin embargo, fue en el siglo XIX, bajo el reinado de Napoleón Bonaparte, cuando la gastronomía francesa alcanzó su apogeo, con la creación de las primeras grandes casas gastronómicas en París y la invención de platos emblemáticos como el pato a la naranja y el boeuf bourguignon. Con el tiempo, las regiones francesas han seguido desarrollando sus propias tradiciones culinarias, poniendo en valor los productos locales y adaptando las recetas a los gustos regionales. Bretaña, por ejemplo, es famosa por sus mariscos y crepes, mientras que Provenza es famosa por su aceite de oliva, hierbas aromáticas y platos soleados como el ratatouille.

En el siglo XX, la gastronomía francesa vivió un renacimiento con la llegada de la Nouvelle Cuisine, caracterizada por técnicas de cocción ligeras y el uso de productos frescos y de temporada. Chefs como Paul Bocuse y Alain Ducasse revolucionaron la cocina francesa poniendo énfasis en la calidad de los ingredientes y la creatividad culinaria.



## CAPÍTULO 3

# Influencias culturales en la cocina local

Las influencias culturales se pueden ver en las diferentes regiones de Francia, donde las tradiciones culinarias locales han sido moldeadas por la historia, el terruño y el intercambio cultural.

Por ejemplo, en el norte de Francia se perciben influencias flamencas y germánicas, con predominio de platos de carne, patatas y productos lácteos. La región es famosa por sus platos contundentes, como la carbonade flamande y el potjevleesch, así como por sus especialidades dulces, como los gofres y las crêpes dentelles.

Al oeste, Bretaña ofrece una cocina marítima con influencias del océano Atlántico, con productos del mar pero también con una fuerte presencia de la agricultura y la cría de cerdos. Platos tradicionales bretones como el kig-ar-farz y el kouign-amann son solo dos ejemplos.

En el sur de Francia predominan las influencias mediterráneas, con una cocina soleada y fragante caracterizada por el uso de aceite de oliva, hierbas aromáticas y verduras bañadas por el sol. La Provenza es famosa por platos coloridos como el pisto y la bullabesa, mientras que la cocina de Niza se basa en ingredientes locales como aceitunas, tomates y anchoas.

Al este, Alsacia y Lorena han recibido la influencia de la cocina alemana, con platos como el chucrut, los pretzels y la tarta flambeada. Estas regiones también son famosas por sus vinos blancos y sus delicados pasteles como el kougelhopf y el pan de jengibre.



Galette bretonne (letribunaldunet) - Región noroeste de Francia - Bretaña



Choucroute (pexels getty\_606744289)  
- Raíces germánicas - Región noreste de Francia



Cassoulet (Atlas del sabor) - Región del suroeste de Francia



## CAPÍTULO 3

# Ingredientes y técnicas tradicionales

El vino y el queso ocupan un lugar central en la gastronomía francesa. En todas las regiones de Francia, el vino suele asociarse a platos específicos, lo que refleja la diversidad de los terroirs vinícolas del país. Desde los tintos con cuerpo de Burdeos hasta los refrescantes blancos del Valle del Loira, cada región ofrece una paleta de sabores distinta. Los viñedos de Francia producen 3240 vinos diferentes bajo 1313 nombres diferentes en 80 departamentos y 16 viñedos importantes. Del mismo modo, el queso francés es una institución por derecho propio, con una increíble variedad de texturas, sabores y aromas. Desde los quesos de cabra del Loira hasta los quesos blandos de Normandía y los quesos azules de las montañas, Francia cuenta con más de 1000 tipos diferentes de queso, según el organismo interprofesional lácteo nacional. La combinación perfecta de un vino local con un queso regional es un arte en sí mismo, y uno que contribuye a la tradición de la convivencia y el compartir en torno a las mesas francesas.

La cocina francesa también se distingue por sus técnicas culinarias, que incluyen la cocina a la francesa (saltear, asar, brasear y freír), salsas complejas (bearnesa, bechamel), repostería refinada (macarrones, profiteroles, magdalenas) y métodos de corte precisos (brunoise o juliana).

Francia también contribuyó a popularizar la cocina al vacío, una técnica apreciada por los chefs por su capacidad para preservar los sabores de los alimentos. Estas técnicas le han dado a la cocina francesa una reputación inigualable en todo el mundo.



Bouillabaisse - Sopa de pescado (cooklook) -  
Región sureste de Francia



Crepes (pexels-elly-fairytale-3807389) -  
Región del Noroeste de Francia - Bretaña



# Grecia: Patrimonio culinario antiguo

Bienvenidos al mundo de la gastronomía griega, donde la historia y los sabores se entrelazan. Nuestro viaje comienza en la antigüedad, remontándonos a los días de Homero y la era clásica. Desde las fértiles llanuras del Ática hasta los paisajes accidentados de Creta, cada región de la antigua Grecia disfrutó de sus propias tradiciones culinarias distintivas, moldeadas por ingredientes locales, prácticas agrícolas e intercambios culturales con civilizaciones vecinas.

En la antigua Grecia, la dieta era predominantemente vegetal, con abundancia de cereales como la cebada y el trigo, legumbres como las lentejas y los garbanzos, y una variedad de frutas como higos, uvas, granadas y, por supuesto... aceitunas, así como verduras como el ajo, la cebolla y los pepinos.

El aceite de oliva, al que a menudo se denominaba "oro líquido", no solo era un ingrediente vital, sino que también tenía un significado sagrado en la cultura griega. El "simposio", una reunión social en la que se compartían comida, vino y debates filosóficos, simbolizaba la importancia de la comida en la sociedad griega antigua.

¿Cocina griega antigua? Piense en sencillez, ingredientes frescos y sabrosos y festines comunitarios. Asar a la parrilla, asar y hervir eran técnicas comunes, mientras que las hierbas y las especias realzaban los sabores naturales.

### Alimentos básicos de la dieta griega antigua:

- **Verduras:** Parte clave de la dieta, siendo populares la horta (diente de león), los pepinos, los garbanzos, el apio y las cebollas.
- **Frutas y frutos secos:** las frutas más comunes eran las granadas, los higos, las cerezas, las ciruelas, las manzanas, las peras, las uvas, las fresas y las moras. Muchas frutas se secaban para su conservación. También se consumían frutos secos como las nueces, las castañas, las hayas y las almendras.
- **Aceitunas:** Fruto esencial, las aceitunas eran fundamentales en la dieta, proporcionando aceite de oliva para cocinar y como combustible.
- **Cereales:** Generalmente cebada, a veces trigo.
- **Mariscos:** Abundantes debido al mar Egeo que los rodea, incluidos pescados, mariscos, camarones y pulpos.
- **Legumbres:** Entre las que destacan las lentejas
- **Carnes:** Raras y caras, la carne de res, cerdo y cordero se reservan para ocasiones especiales y sacrificios.
- **Miel:** Principal edulcorante, utilizado también en medicamentos.





## CAPÍTULO 3

# Evolución de la gastronomía griega

Desde las primeras civilizaciones de los minoicos y los micénicos hasta la era clásica de Atenas y Esparta, la cocina griega ha evolucionado continuamente, manteniendo sus principios básicos de sencillez, frescura y abundancia estacional. El período helenístico trajo consigo una fusión de influencias culinarias griegas y orientales, lo que dio lugar a nuevos ingredientes y técnicas.

La influencia otomana en Grecia trajo consigo cambios significativos en la gastronomía griega. La cocina griega se adaptó para incorporar elementos de la cultura culinaria otomana: asimiló ingredientes como la berenjena, el yogur y el cordero, así como técnicas de cocción como el relleno, el estofado y la cocción lenta. Platos como la musaca, los dolmades y el baklava son ejemplos de esta fusión culinaria.

A pesar de los períodos de dominio extranjero, la gastronomía griega se mantuvo firme y conservó técnicas como asar, asar y hornear, junto con ingredientes básicos como el aceite de oliva, el queso feta, la miel y las hierbas aromáticas. El Renacimiento trajo consigo un renovado interés por la cocina griega, y los especialistas redescubrieron y tradujeron textos antiguos sobre comida y vino.



La "ensalada griega" ("Choriatiki", del pueblo, en griego) - Foto: (pixabay) [galyafanaseva](https://www.pixabay.com/author/galyafanaseva/)



# Diversidad regional en la gastronomía griega

Pero la comida local es dinámica y está en constante cambio. Dependiendo del clima, el suelo, los cultivos y las influencias culturales, cada región de Grecia ha desarrollado sabores y tradiciones diferentes. A continuación, se enumeran algunos de los más conocidos.

### Notable dishes and techniques:

**Moussaka:** A classic Greek dish of layered eggplant, minced meat, and béchamel sauce, reflecting the rich flavors of the Mediterranean. Its origins trace back to the Byzantine era, where variations of this dish were enjoyed by nobles and common herd alike.

**Souvlaki:** Skewered and grilled meat, often served with pita bread and tzatziki sauce, showcasing the Greek love for simple yet flavorful street food. This dish has ancient roots, with evidence of similar preparations dating back to ancient Greece.

**Dolmades:** Vine leaves stuffed with rice and herbs, a delicacy enjoyed across the Mediterranean region. dolmades have evolved over centuries to become a beloved part of Greek cuisine.

En Creta, conocida por su saludable dieta mediterránea, platos tradicionales como el **dakos** (ensalada de pan tostado con tomates y queso feta) muestran la abundancia de aceite de oliva, tomates y hierbas de la isla. Los orígenes de la cocina cretense se remontan a la civilización minoica, una de las primeras civilizaciones avanzadas de Europa. Los minoicos cultivaban aceitunas, uvas y diversas frutas y verduras, lo que tuvo un impacto significativo en las prácticas culinarias de la isla.



Los dakos de Creta - Foto: (pixabay) DanaTentis



## CAPÍTULO 3

# Diversidad regional en la gastronomía griega

**En las Cícladas**, el marisco es el protagonista, con platos como el pulpo a la parrilla o el pescado marinado en vinagre, a la parrilla o frito que resaltan la riqueza marítima de la región. Las islas Cícladas fueron centros comerciales históricamente importantes en el mar Egeo, lo que creó una gran conexión con el mar. Esta conexión marítima se representa en su abundante marisco que se puede disfrutar con el conocido ouzo, una bebida fuerte con sabor a anís que es sinónimo de la cultura griega y que los lugareños y los visitantes suelen disfrutar junto con el marisco fresco. Las raíces del ouzo se remontan a la antigua práctica griega de infundir bebidas espirituosas destiladas con hierbas y especias. Luego, su producción evolucionó con el tiempo y se originó en Tsipouro, que solían producir los monjes en el Monte Athos.

El norte de Grecia es famoso por sus platos de carne caliente, como los kokoretsi (vísceras a la parrilla envueltas en intestinos) y las soutzoukakia (albóndigas especiadas en salsa de tomate). Estos platos reflejan la herencia pastoral de la región y la influencia de las cocinas de los Balcanes vecinos. La historia de la región bajo el dominio otomano introdujo técnicas de cocina como la cocción a fuego lento y el uso de especias aromáticas.

Además, el tsipouro, un fuerte aguardiente elaborado a partir de orujo de uva, es un acompañamiento popular de las comidas en esta región y ofrece una experiencia de bebida fuerte y sabrosa.

**En Atenas**, la vibrante escena gastronómica combina la cocina griega tradicional con toques modernos. Desde tabernas llenas de vida que sirven la clásica musaka y el souvlaki hasta elegantes restaurantes que reinterpretan recetas antiguas, Atenas ofrece un viaje culinario a través de la rica historia gastronómica de Grecia. La cocina de la ciudad muestra el corazón histórico de Grecia, donde se puede degustar el resultado de antiguas tradiciones culinarias combinadas con la innovación moderna.

Cada región cuenta una historia única a través de sus sabores, ingredientes y técnicas culinarias. Desde los olivares del Peloponeso hasta los viñedos de Macedonia, la gastronomía griega es una celebración de la tradición, la innovación y el arte de la buena comida.



El "kokoretsi" Foto: (pixabay) ozlemgezdiren



# Italia: Orígenes antiguos

### **Influencias etruscas y griegas:**

- Etruscos (800-300 a. C.): Los etruscos, que habitaron la región de Toscana, sentaron las bases de la cocina italiana. Practicaban una agricultura avanzada, cultivaban una gran variedad de cultivos y su dieta incluía cereales, legumbres, frutas, verduras y carnes.

- Colonias griegas (siglos VIII-III a. C.): los colonos griegos del sur de Italia y Sicilia introdujeron las aceitunas, las uvas y el arte de la elaboración del vino. También influyeron en la dieta local con sus métodos de elaboración del pan, platos de marisco y el uso de hierbas y especias.

### **Imperio Romano (27 a. C. - 476 d. C.):**

- Los romanos adoptaron y adaptaron las tradiciones culinarias etruscas y griegas, enriqueciéndolas con ingredientes procedentes de su vasto imperio. La cocina romana se caracterizaba por su diversidad, incorporando especias, frutas y verduras procedentes de Oriente Medio y el norte de África.

- La dieta romana incluía alimentos básicos como pan, vino, aceite de oliva y garum (una salsa de pescado fermentada), además de una variedad de carnes, mariscos y productos frescos. Los banquetes y festines elaborados eran comunes entre los ricos.

### **Periodo medieval (siglos V-XV)**

- Feudalismo e influencias monásticas: la caída del Imperio romano y el auge del feudalismo dieron lugar a cocinas más locales. Los monasterios se convirtieron en centros de innovación agrícola, preservando el conocimiento culinario y cultivando hierbas, frutas y verduras.

- Influencia árabe: Durante el siglo IX, los árabes introdujeron nuevos cultivos y técnicas de cocina en Sicilia y el sur de Italia, como frutas cítricas, caña de azúcar, arroz y especias como el azafrán. También introdujeron la pasta, que se convirtió en un alimento básico de la cocina italiana.

### **Renacimiento (siglos XIV-XVII)**

- Renacimiento culinario: Este período vio resurgir el interés por las artes y la cultura, incluida la gastronomía. Las cortes de las familias ricas, como los Médici en Florencia, se convirtieron en centros de experimentación y refinamiento culinario.

- Ingredientes del Nuevo Mundo: El descubrimiento de América trajo a Italia nuevos ingredientes, como tomates, patatas, maíz y cacao, que se incorporaron gradualmente a la cocina italiana.



# Periodo moderno (siglo XVIII – actualidad)

### **Diversidad regional:**

- La unificación de Italia en el siglo XIX no homogeneizó sus tradiciones culinarias. En cambio, florecieron las cocinas regionales, cada una con sus propios platos e ingredientes únicos. Por ejemplo, el norte es conocido por su uso de mantequilla, arroz y polenta, mientras que el sur prefiere el aceite de oliva, los tomates y la pasta.

### **Influencia global:**

- La cocina italiana se ha extendido por todo el mundo, en particular debido a las grandes oleadas de inmigración italiana a América a finales del siglo XIX y principios del XX. La cocina italoamericana, por ejemplo, desarrolló sus propias características únicas.

### **Innovaciones modernas:**

- Hoy en día, la cocina italiana sigue evolucionando, adoptando técnicas modernas e influencias globales, pero respetando los métodos tradicionales y los ingredientes regionales. El movimiento Slow Food, que se originó en Italia a fines del siglo XX, enfatiza la importancia de preservar las culturas alimentarias locales y promover prácticas sustentables.



## CAPÍTULO 3

# Elementos clave de la gastronomía italiana

- Pasta: Variedades como espaguetis, penne y lasaña son fundamentales en muchos platos regionales.
- Pizza: Originaria de Nápoles, la pizza se ha convertido en un símbolo internacional de la cocina italiana.
- Vino y queso: Italia es famosa por sus diversos vinos y quesos, y cada región produce variedades distintivas.
- Mariscos: Las regiones costeras cuentan con una gran cantidad de platos de marisco.
- Ingredientes locales y de temporada: la cocina italiana enfatiza el uso de ingredientes frescos, de temporada y de origen local.



En resumen, la gastronomía italiana es un tapiz de tradiciones antiguas, diversidad regional e influencias externas, todas entrelazadas a lo largo de los siglos para crear una cocina celebrada en todo el mundo por sus sabores, sencillez y variedad.



# España: una encrucijada culinaria

La gastronomía española es un vibrante tapiz tejido a partir de la influencia de varias culturas. A lo largo de la historia, la península Ibérica ha sido una encrucijada de civilizaciones, cada una de las cuales ha dejado su huella en las tradiciones culinarias locales. Este rico intercambio ha dado como resultado un paisaje culinario único y diverso, donde los sabores antiguos se mezclan con la innovación moderna.



Crédito de la foto:  
[Pexels](#)

## CAPÍTULO 3

# Influencias tempranas del período medieval

Los primeros indicios de actividad culinaria en España se remontan al Paleolítico, cuando la gente consumía carne, pescado y frutos silvestres. La llegada de los fenicios, griegos y romanos dio forma a la cocina española. Los fenicios introdujeron técnicas para salar el pescado y utilizar especias, mientras que los griegos trajeron el cultivo del olivo y la viticultura, sentando las bases de la relación amorosa de España con el aceite de oliva y el vino. Los romanos, por su parte, aportaron el garum (una salsa de pescado fermentada) y el pan de trigo, sin olvidar el establecimiento de la viticultura en España.





## CAPÍTULO 3

# El legado árabe

En la Edad Media llegaron los árabes, que tuvieron un profundo impacto en la gastronomía española. Introdujeron una gran cantidad de nuevos ingredientes, como el arroz, las almendras, el azafrán y una variedad de especias como el comino, la cúrcuma y el jengibre. Los cítricos, como las naranjas y los limones, también llegaron con los árabes, añadiendo una nueva dimensión de sabor a la cocina española. Las técnicas culinarias árabes, como la irrigación y las prácticas agrícolas avanzadas, también florecieron, lo que llevó a un aumento de la producción de alimentos. Las comunidades judías también desempeñaron un papel en la configuración de la cocina española, especialmente en las áreas de conservación de alimentos y panes.





## CAPÍTULO 3

# El Nuevo Mundo y más allá

La era de las exploraciones trajo consigo una oleada de nuevos ingredientes de las Américas. Los cocineros españoles adoptaron con entusiasmo los tomates, las patatas, el chocolate, los pimientos, el maíz y los frijoles, que pasaron a formar parte integral de la cocina nacional. La corte española también se convirtió en un centro de innovación culinaria, con platos elaborados y refinados preparados para la nobleza. La influencia francesa también dejó su huella durante este período, introduciendo el concepto de alta cocina en España.



Crédito de la foto: Pexels.



## CAPÍTULO 3

# Transformaciones modernas

Los siglos XIX y XX fueron testigos de importantes cambios sociales en España, con la industrialización y la urbanización afectando a los hábitos alimentarios. Los nuevos métodos de transporte y comunicación facilitaron el intercambio de productos e ideas culinarias, lo que dio lugar a una mayor variedad de ingredientes disponibles en las cocinas españolas.

A finales del siglo XX surgió la cocina modernista, liderada por chefs como Ferran Adrià, cuyo restaurante El Bulli se convirtió en un símbolo de la creatividad y las técnicas culinarias innovadoras. El enfoque deconstruccionista de Adrià sobre los platos tradicionales revolucionó no solo la cocina española, sino también la escena culinaria mundial. Técnicas como las espumas, la esferificación y la gastronomía molecular se hicieron populares, ampliando los límites de la cocina tradicional.

El auge de los restaurantes con estrellas Michelin en toda España, como El Celler de Can Roca y Arzak, ha puesto de relieve la dedicación del país a la excelencia culinaria. Estos restaurantes han obtenido elogios internacionales por sus enfoques innovadores de la cocina española, al tiempo que respetan los sabores e ingredientes tradicionales.





## CAPÍTULO 3

# Una sinfonía de sabores

La diversidad climática y paisajística de España ha desempeñado un papel crucial en la conformación de su identidad culinaria. Las escarpadas montañas proporcionan tierras de pastoreo ideales para ovejas y cabras, lo que da lugar a una rica tradición de elaboración de quesos y embutidos. Las exuberantes zonas costeras ofrecen una gran cantidad de mariscos frescos, mientras que los fértiles valles producen una gran variedad de frutas y verduras. Desde los olivares de Andalucía hasta los viñedos de Rioja, cada región cuenta con productos agrícolas únicos que definen su cocina local. Esta interacción entre el clima, la geografía y las influencias culturales ha creado una sinfonía de sabores que convierte a la gastronomía española en un verdadero festín para los sentidos.



## CAPÍTULO 3

# Bibliografía

- Greek Gastronomy Guide: an online resource offers articles, recipes, and guides to regional cuisines, as well as practical tips for experiencing authentic Greek dining experiences. <https://www.greekgastronomyguide.gr/en/>
- Discover the diversity of Greek wine: <https://winesofgreece.org/>
- Visit Greece - Gastronomy [Gastronomy \(visitgreece.gr\)](https://www.visitgreece.gr/)
- The Mediterranean Diet - [Koroni, Greece, UNESCO emblematic community of the Mediterranean Diet.](https://www.unesco.org/en/mediterranean-diet)
- Pavlidis G , Markantonatou S. (2020) [Gastronomic tourism in Greece and beyond: A thorough review, Europe PMC.](https://www.europepmc.org/article/med/34812348)
- [https://www.academia.edu/89839637/Gastronomic\\_tourism\\_in\\_Greece\\_and\\_beyond\\_A\\_thorough\\_review](https://www.academia.edu/89839637/Gastronomic_tourism_in_Greece_and_beyond_A_thorough_review)
- Δημπράκη Μυρολίνη (2006) [Ελληνική Γαστρονομία, Explorer GEY](https://www.explorergrey.com/2006/06/01/the-gastronomical-culture-of-crete/)
- [The Gastronomical Culture of Crete \(2016\), Tripln Adventures](https://www.tripin.gr/en/blog/the-gastronomical-culture-of-crete/)
- <https://www.tripin.gr/en/blog/the-gastronomical-culture-of-crete/>
- [Ouzo - The National Drink of Greece, The travel Insiders website](https://www.travelinsiders.com/ouzo)
- [Silvia Mitkova. \(n.d.\) Istoriya na traditsionnata blgarska kuhnya \[History of Traditional Bulgarian Cuisine\], Blog site. https://silviomitkova.wordpress.com/about/](https://www.silviomitkova.com/about/)
- [Istoriya na traditsionnata blgarska kuhnya \[History of Traditional Bulgarian Cuisine\]. \(n.d.\). obekti.bg, https://bnt.bg/bg/a/istoriya-bg](https://www.obekti.bg/istoriya-na-traditsionnata-blgarska-kuhnya)
- [BB Team. \(n.d.\). Istoricheski Pregled na Balgarskata Kuhnna \[Historical Overview of Bulgarian Cuisine\], BB Team. https://www.bb-team.org/articles/3588\\_istoricheski-pregled-na-balgarskata-kuhnya](https://www.bb-team.org/articles/3588_istoricheski-pregled-na-balgarskata-kuhnia)
- [Ot Debreite na Bitu Ni: Istoriya na Traditsionnata Bulgarska Kuhnna \[From the Depths of Our Home: History of Traditional Bulgarian Cuisine\]. \(n.d.\). blitz.bg, https://blitz.bg/](https://www.blitz.bg/ot-debreite-na-bitu-ni-istoriya-na-traditsionnata-bulgarska-kuhnia)
- [Bulgarian History Organization. \(n.d.\). Srednovekovna kuhnia \[Medieval Cuisine\], bulgarianhistory.org, https://bulgarianhistory.org/srednovekovna-kuhnia/](https://www.bulgarianhistory.org/srednovekovna-kuhnia/)
- [gotvach.bg. \(n.d.\). Тайнството на древната българска кухня \[The Mystery of the Ancient Bulgarian Cuisine\]. https://gotvach.bg/n-69121-%D0%A2%D0%B0%D0%B9%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%82%D0%BE\\_%D0%BD%D0%B0\\_%D0%B4%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%B0\\_%D0%B1%D1%8A%D0%BB%D0%B3%D0%B0%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B0\\_%D0%BA%D1%83%D1%8D%D0%BD%D1%8F](https://www.gotvach.bg/n-69121-%D0%A2%D0%B0%D0%B9%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%82%D0%BE_%D0%BD%D0%B0_%D0%B4%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%B0_%D0%B1%D1%8A%D0%BB%D0%B3%D0%B0%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B0_%D0%BA%D1%83%D1%8D%D0%BD%D1%8F)



## CAPÍTULO 3

# Bibliografía

- The best Bulgarian food that you must try. (n.d.) Imagesfrombulgaria. <https://imagesfrombulgaria.com/en/best-bulgarian-food/>
- Особености на българската национална кухня [Features of Bulgarian National Cuisine]. (n.d.) Matekitchen. <https://matekitchen.com/osobenosti-na-balgarskata-natsionalna-kuhnya/>
- Istoriya na traditsionnata blgarska kuhnya [History of Traditional Bulgarian Cuisine]. obekti.bg. Retrieved from <https://www.obekti.bg/chovek/istoriya-na-traditsionnata-blgarski-kuhnya/>
- Istoriyata na traditsionnata balgarska kuhnya [History of Traditional Bulgarian Cuisine]. (n.d.). economic.bg. <https://www.economic.bg/bg/a/view/istoriya-na-traditsionnata-balgarski-kuhnya-78517>
- French gastronomy: unique cuisine, greatest national pride | Gastronomos
- Mona. (2023, 21 novembre). 25 pâtisseries françaises typiques & # 8211 ; les grands classiques. Blog de France Hotel Guide. <https://www.france-hotel-guide.com/fr/blog/patisseries-francaises/>
- CNIEL. (s. d.). Filière Laitière. <https://www.filiere-laitiere.fr/fr/les-organisations/cnie/>
- Vins de France - Liste des vins français - Vin-Vigne.com. (s. d.). <http://www.vin-vigne.com/vin/>
- Histoire de la cuisine - Cuisine française. (s. d.). <https://www.cuisineafrancaise.com/fr/articles/17-histoire-de-la-cuisine>
- GET TO KNOW THE FASCINATING HISTORY OF ITALIAN CUISINE
- <https://authenticaworldcuisine.com/get-to-know-the-fascinating-history-of-italian-cuisine/#:~:text=The%20roots%20of%20Italian%20cuisine,%2C%20cheese%2C%20and%20seasonal%20vegetables.>
- THE HISTORY OF ITALIAN CUISINE
- <https://www.cucinarustica.co.uk/post/the-history-of-italian-food>
- THE CULTURAL INFLUENCES ON ITALIAN CUISINE
- <https://toscanasc.com/blog/the-cultural-influences-on-italian-cuisine/>
- <https://blog.windstarcruises.com/history-of-italian-food/>
- <https://italian-cuisine.org/the-history-of-italian-cuisine-a-cultural-journey/> ΕΥΣΕΦΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ



## CAPÍTULO 3

# Bibliografía

- Abad Alegría, F. (2009)
- Albalá, Ken. *Food in Early Modern Europe*. Greenwood, 2003.
- González, María José Sevilla.
- Anderson, B. (2013). *A History of Spanish Food*. London: Reaktion Books.
- Ansón, R. (2013) *La gastronomía, uno de los ejes de la marca España*. Ed. Cuenta y razón.
- Chamorro Fernández, M. I. (2002) *Gastronomía del Siglo de Oro español*. Ed. Herder (Barcelona)
- Cruz Cruz, J. (1995) *Gastronomía medieval*. Ed. Grupo Cultural de Cenas Medievales de Sangüesa (Navarra).
- Díaz Yubero, I. (2008) *Las estrellas de la gastronomía española*. Alianza Editorial.
- Delicioso: A History of Food in Spain. Reaktion Books, 2012.
- De la Quinta Garrobo, A. y Fernández Albéndiz, M.C. (2024) *Cultura de la gastronomía en España*. Ed. Aconcagua Libros.
- García Santos, R. (2000) *Los mejores cocineros : lo mejor de la gastronomía*. Ed. Destino.
- Hernández de Maceras, D. (1999) Libro del arte de cocina. Ediciones Universidad de Salamanca.
- Martínez Llopis, M. (1995) *Historia de la gastronomía española*. Ministerio de Agricultura
- Pérez Berciano, A. (2022) *La cultura de la gastronomía en España*. Ed. Mosaico. Revista para la promoción y apoyo a la enseñanza del español núm. 40, 2022.
- Recetario Tradicional de la Red de Ciudades CENCYL (2020) *As nossas mesas/Nuestras tablas*. Ed. Red de Ciudades CENCYL.
- Sanz Hermida, J. Editor (2023) *Dietario gastronómico : el arte culinario en la Biblioteca General Histórica de la Universidad de Salamanca*. Ediciones Universidad de Salamanca.
- **CONTACT ORGANISATIONS:**
- Ministerio de Industria, Comercio y Turismo (Gobierno de España)
- <https://turismo.gob.es/es-es/Paginas/Index.aspx>
- TURESPAÑA (Instituto de Turismo de España)
- <https://www.tourspain.es/es/>
- Consejería de Cultura y Turismo de la Junta de Castilla y León
- <https://gobierno.jcyl.es/web/es/consejerias/consejerias-cultura-turismo-deporte.html>
- Basque Culinary Center
- <https://www.bculinary.com/es/home>
- Academia Castellano y Leonesa de la Gastronomía
- <https://www.gastronomiacyl.com/>
- Asociación de Empresarios de Hostelería de Salamanca
- <https://www.hosteleriasalamanca.com/>
- Consejería de Agricultura y Desarrollo Rural (Organigrama)
- [https://gobierno.jcyl.es/web/jcyl/Gobierno/es/PlantillaIOOrganigrama/1284870254477/\\_/1285157515647/Organigrama](https://gobierno.jcyl.es/web/jcyl/Gobierno/es/PlantillaIOOrganigrama/1284870254477/_/1285157515647/Organigrama)
- <https://www.foodswinesfromspain.com/en/index> <https://www.spain.info/es/folleto/gastronomia/>  
<https://realacademiadegastronomia.com/revista/>

