

# **ESPAÑOL** **en la COCINA**

**Aprender español cocinando**

Coordinación:

Marisa de Prada y Clara María Molero



	INTRODUCCIÓN . . . . .	4
<b>Primeros platos</b>	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
<b>Segundos platos</b>	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
<b>Postres</b>	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

**L**a 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



**L**a 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	_____	barro, el	_____
aceite de oliva, el	_____	batidora, la	_____
aceituna, la	_____	batir	_____
ácido/-a	_____	bebida, la	_____
acompañamiento, el	_____	berberecho, el	_____
acompañar	_____	berenjena, la	_____
adobar	_____	besamel, la	_____
adobo, el (en _)	_____	besugo, el	_____
adornar	_____	bizcocho, el	_____
agregar	_____	blando/-a	_____
agua de azahar, el	_____	bol, el	_____
aguacate, el	_____	bollo, el	_____
ahumado/-a	_____	boloñesa (salsa _)	_____
ají, el	_____	boniato, el	_____
ajiaco, el (Chile)	_____	bonito, el	_____
ajo, el	_____	boquerón, el	_____
albahaca, la	_____	bote, el	_____
alcachofa, la	_____	botella, la	_____
alimento, el	_____	brasa, la (a la _)	_____
aliñar	_____	buey, el	_____
alioli, el	_____	cacao, el	_____
almendra, la	_____	cacerola, la	_____
almíbar, (melocotón en _)	_____	café, el	_____
almortas, las	_____	café, el	_____
alubia, la	_____	calabacín, el	_____
amargar	_____	calabaza, la	_____
amargo/-a	_____	calamar, el	_____
amasar	_____	caldo, el	_____
anís, el	_____	caldoso/-a	_____
añadir	_____	calentar	_____
apartar	_____	calorías, las (bajo en _)	_____
aperitivo, el	_____	calórico/-a	_____
apetitoso/-a	_____	canela, la	_____
aplastar	_____	cangrejo, el	_____
aroma, el	_____	caracol, el	_____
aromatizar	_____	caramelo, el	_____
arroz, el	_____	caramelo, el	_____
artesano/-a	_____	carne picada, la	_____
asa, el (fem.)	_____	carne, la	_____
asado/-a	_____	cascar (_ un huevo)	_____
asar	_____	cáscara, la	_____
atún, el	_____	casero/-a	_____
ave, el	_____	castaña, la	_____
avena, la	_____	cava, el	_____
azafrán, el	_____	cazo, el	_____
azahar, el (agua de _)	_____	cazuela, la	_____
azúcar, el	_____	cebada, la	_____
bacalao, el	_____	cebiche, el	_____
bandeja, la	_____	cebolla, la	_____
banquete, el	_____	cebolleta, la	_____
barbacoa, la	_____	cena, la	_____
barra, la	_____	cenar	_____
		centeno, el	_____