



ÁRABE Y GRIEGA

Principales productos culinarios.

PUC PAAT AYDE DEL ROSARIO 7B

INTRODUCCION

En este documento se encontrara información sobre aquellos alimentos y/o productos que caracterizan a la cocina árabe y griega, cuales son y detalles de ellos, así pues con el fin de conocer un poco mas sobre su cocina y obtener conocimiento de estos mismos.

INDICE

Carnes.....	3
Pescados y mariscos.....	4-6
Frutas.....	7-8
Verduras.....	9-10
Harinas	11-12
Especias y condimentos	13-18
Aceites.....	19-20
Utensilios.....	21-22

Carnes

En la cocina griega predomina la carne de cordero, que es la preferida, la de oveja, cabrito y aves de corral, ya que son animales comunes del país. La carne de bovino, que se cría sobre todo en el norte, también está presente, con frecuencia como carne picada.



En cuanto a los árabes , como toda cultura los árabes cuentan con una dieta y platillos específicos

para árabes y hebreos, el cordero es mucho más que un símbolo. El cordero está presente en las mayores celebraciones de las religiones musulmana y judía, la llamada precisamente Fiesta del Cordero, o fiesta del sacrificio (Eid al-Ahd



Pescados y mariscos

Grecia es un país con una larga tradición pesquera de calidad. Con 4,000 kilómetros de costa en el continente y otro 11,000 kilómetros rodeando las islas, Grecia ofrece excelentes condiciones para la pesca; y en sus aguas viven mas de 260 especies de peces.

Alrededor del 90% se pesca en el mar egeo, cuyas especies mas importantes son :



Sardina



Anchoa



besugo



Lubina o robalo



Mejillones

Del mar Jónico se extraen principalmente



Anchoas



Sardinas



calamares

También existen granjas que se dedican a la cría de especies como la lubina, el besugo y aunque en menor cantidad :



Trucha



Anguila



Carpa europea

Ahora bien en la gastronomía árabe se consume mas el cordero, los peces no dejan ser la excepción La parte continental de Arabia Saudita está cubierta en gran parte por el desierto de Arabia y se caracteriza por sus paisajes áridos. Este árido ambiente desértico carece de lagos, ríos y arroyos que son necesarios para los hábitats de peces de agua dulce. El país, sin embargo, tiene costas largas tanto en el Mar Rojo como en el Golfo Pérsico. Estas aguas albergan una variedad de vida de peces, algunas de las cuales se discuten a continuación.



Goldsilk
Seabream



Threadfish indio



Basslet
espinoso del
Mar Rojo



Salmonete
persa



Trichonotus
arabicus



Ilish



Pompano africano



Acanthobrama
hadiyahensis



wahoo



Tilapia azul

frutas

Grecia tiene una gran variedad de frutos, las grandes diferencias climáticas entre los diversos territorios les dan la gran gama de frutos como :



Higos



Manzana



Uva



Granada



pera

Al igual que frutos secos como :



Nueces



Pistaches



Almendras



avellanas

A cuanto en árabe se encuentran una gran gama de frutas como :



Fresa



Melocotón



Naranja



Manzana



Banana



Granada



Mango



Sandia



Higo



Pera



Dátiles



Piña



Kiwi



Cerezas



uva



Melón piel de sapo

Verduras

Las verduras en Grecia se usan ampliamente, estas están presentes en multitud de platos tales como :



tomate



berenjenas



patatas



Judías verdes



cebolla



pimientos



alcachofas



Espinaca

Las aceitunas más valoradas son las «kalamata».



kalamata

En el mundo árabe aunque se consume el cordero, también se dice que los habitantes de arabia ponen las verduras antes que la carne. Entre sus platillos podemos encontrar verduras como:



Papa



Tomate



Cebolla



Pimiento



Ajo



Berenjena



Pepino



Remolacha



Aguacate



Brócoli



Alcachofa



Calabacita
amarilla



Calabacín



Coliflor



Zanahoria



Lechuga romana



Guisantes

Harinas

Los cereales eran la base de la alimentación en la antigua Grecia, los panaderos griegos realizaban panes de distintas formas y de distinta composición. Los antiguos griegos conocían la levadura y fueron los creadores del horno.

Los granos principales usados eran:



Trigo



Cebada

El trigo era molido y convertido en harina y amasado para fabricar pan o distintas tortas, de igual forma la cebada era pasado por molienda y se convertía en harina para pan.

Ahora en la cultura árabe no encontramos en si, la historia de como conocieron la harina, pero ellos al igual que muchos lugares cuentan con la agricultura en sus siembras encontramos el algodón, trigo, arroz y sorgo.

Aunque cuentan con sémola, cuscús y el bulgur para elaborar comidas y postres.

ellos solo elaboran panes con harina de trigo como el tan conocido pan de pita



Algodón



Trigo



Arroz



Sorgo.



Pan pita.



Sémola



Cuscús



bulgur

Cuscús

Sémola de trigo duro propia de la gastronomía tradicional bereber. Se consume principalmente en las gastronomías del norte de África.

Sémola

Harina gruesa que se elabora con distintos cereales, trigo, maíz, cebada, etc. e incluso con algunos tipos de legumbre.

Bulgur

Granos de trigo parcialmente cocidos y machacados, hasta obtener trozos irregulares de diferentes tamaños. A continuación, se tamizan para agrupar los trozos según su grosor. El uso del bulgur está muy extendido en la gastronomía de Oriente Próximo y Oriente Medio

Especias, hierbas y condimentos.

En Grecia, país mediterráneo, hay una inmensa variedad de hierbas, especias y condimentos que utilizan para condimentar platos o como infusión tales como:



Oregano



Tomillo.

(utilizados al natural, aliñan todos sus platos y como infusión alivia dolores musculares)

También se cuentan con:



Hierbabuena



Krokos
kozanis
(azafrán
de kozoni)



Ajo



Eneldo



Sal



laurel



Albahaca



Hinojo



Cinamomo



clavo

La cultura árabe no se queda lejos, pues sus platillos siempre contendrán especias y condimentos tienen una alta gama de ellos como los que se muestran a continuación:



Frikeh



Cilantro



Mahlab



Baharat



Siete
especias
libanesas



Zumaque



zaatar



Sal
himalaya



del Sal de persia



Ras el hanout



Tahina



Comino negro



curcuma



cardamomo



harissa



Agua
azahar



de Hojas de parras



Agua de rosas

Frikeh

Cereal hecho con trigo duro verde (inmaduro) que se deja secar y a continuación se tuesta y se trilla. El frikeh es un ingrediente de la cocina de Oriente Medio.

Cilantro

El cilantro es una planta aromática utilizada sobre todo en las culinarias latina, asiática y árabe. En la cocina, se utilizan sus hojas, raíces y semillas.

Baharat

Mezcla de especias propia de las culinarias del Magreb y de Oriente Medio. La receta de baharat varía según la zona geográfica, pero la mayoría incluyen: cardamomo,

Mahlab

Especia obtenida de las semillas del cerezo Santa Lucía, árbol originario de Irán. El mahlab se emplea en las cocinas de Oriente Medio y en Grecia.

Siete especias libanesas

Mezcla de especias propia de la gastronomía del Líbano. Su composición es variable, aunque suele coincidir en cinco especias: pimienta negra, cilantro, clavo, canela y nuez moscada. También pueden incluir comino, pimienta blanca, jengibre, fenogreco, cardamomo o mahlab.

Zumaque

Especia que se obtiene de las bayas de la planta del mismo nombre, una vez secas y molidas. El zumaque se emplea tradicionalmente en las cocinas de Oriente Medio, especialmente en el Líbano.

Zaatar

Mezcla de especias con raíces en el Antiguo Egipto. El zaatar se compone principalmente de tomillo, zumaque, semillas de sésamo y sal, pudiendo incluir también algunas hierbas aromáticas como orégano, comino o hinojo. Es un ingrediente fundamental en el Líbano, Israel,

Sal del Himalaya

Sal de roca extraída de las montañas de Pakistán. Sus cristales poseen un característico color rosa, fruto de su alto contenido en hierro

Sal de Persia

Variedad de sal recogida en una mina de montaña en Zagros, en el sur de Irán. En su composición se encuentran cristales de roca azulados, formados por un proceso natural de fosilización gracias a las condiciones específicas de este lugar.

Ras el hanout

Conjunto de especias de hierbas de origen magrebí, cuya composición varía notablemente según el cocinero o vendedor que las elabora. Las recetas más habituales de ras el hanout suelen incluir pimienta negra, comino, cardamomo, nuez moscada, canela, pimentón y jengibre.

Tahina

Pasta elaborada a partir de sésamo tostado, aceite y agua. La tahina se emplea como condimento en Oriente Medio, donde tuvo su origen. Se utiliza también en las cocinas del Mediterráneo, en China y en algunas regiones del sudeste de Asia, especialmente en Vietnam.

Comino negro

El comino negro son las semillas muy pequeñas, oscuras y angulosas de una planta originaria de Siria. Se conoce también por el nombre de ajenuz y su uso se concentra en el este de India, el norte de África y Oriente Medio.

Agua de rosas

Producto del destilado de los pétalos de rosa, utilizado en cocina para aromatizar. El agua de rosas se emplea principalmente en el Magreb y Oriente Medio.

Hojas de parra

Como su propio nombre indica, las hojas de parra son las hojas que crecen y se recolectan de la vid. Forman parte de recetas tradicionales de las culturas turca, griega, búlgara, árabe, rumana y vietnamita. Se pueden consumir frescas, envasadas al vacío o en salmuera.

Cúrcuma

Especia extraída de la raíz de la planta con el mismo nombre, familia del jengibre. Entre sus características, destaca su color intenso y brillante, utilizado a modo de colorante. Aunque se ha popularizado en muchas cocinas del mundo, la cúrcuma está ligada a las culturas árabes (indias).

Cardamomo

Especia originaria del sur de la India. El cardamomo se presenta en forma de pequeñas vainas que esconden semillas en su interior. También podemos encontrarlo ya molido o como parte de diferentes mezclas de especias, entre las que destaca el

Harissa

Condimento en forma de pasta o salsa, hecha a base de chiles rojos, aceite de oliva, ajo, semillas de cilantro, comino, alcaravea, sal y otros ingredientes variables. La harissa es uno de los ingredientes más representativos de la cocina tunecina; se conoce, de hecho, como "el

Bulgur

Granos de trigo parcialmente cocidos y machacados, hasta obtener trozos irregulares de diferentes tamaños. A continuación, se tamizan para agrupar los trozos según su grosor. El uso del bulgur está muy extendido en la gastronomía de Oriente Próximo y Oriente Medio.

Agua de azahar

Agua obtenida de la destilación de las flores del naranjo amargo. El agua de azahar es muy utilizada en el Magreb, Oriente Medio y otras regiones del Mediterráneo.

Aceite de olivo

El aceite de oliva se puede considerar como el producto alimenticio griego por excelencia. Después de miles de años de producción oleícola, es lógico que para los griegos constituya un elemento básico no solamente de su dieta sino, también, de su medicina, su cosmética e incluso como fuente lumínica. El aceite de oliva siempre ha ocupado y ocupará un lugar fundamental en el comercio griego.

El sabor, el aroma y el color del aceite griego son los criterios primordiales de su superioridad, reconocida por el mercado internacional.

Existen tipos de aceite de oliva dependiendo de la aceituna que utilizan como :



Koroneiki



kalamata



Chalkidiki.



Koroneiki

Es una aceituna resistente a la sequía pero no tolera el frío. Es la principal variedad para extraer Aceite de Oliva en Grecia por su floración temprana y abundante que permite la maduración precoz de los frutos.

Mastoidis

Encontramos este tipo de aceituna en las Islas del Mar Jónico, Se llama así por la forma de “mama” de la aceituna.

Andramitini

Es un tipo de aceituna que produce un aceite de oliva de grandísima calidad reconocido a nivel mundial. Este tipo de aceituna se suele encontrar en las islas de Lesbos, Quia y Evia.

KALAMATA O KALAMON

Este tipo de aceituna se encuentra en la zona de Kalamata al Sur del Peloponeso. Es el tipo de aceituna más conocido y aunque se utiliza tanto para aceite de oliva como para aceituna de mesa. Es la famosa aceituna negra carnosa con hueso pequeño.

CHALKIDIKI

Es un tipo de aceituna que aunque esté madura no ennegrece nunca. Su producción en aceite de oliva es pequeña y el uso habitual de este tipo de aceituna es como aceituna de mesa

El aceite de oliv o en la cultura árabe :Su desarrollo en los países de cultura árabe es muy avanzado debido a la creciente demanda de aceite de oliva. Debido a que estos países puedan asumir su producción ha hecho que puedan desarrollar su comercio exterior.

El origen del aceite de oliva en la cultura árabe se debe a su avanzado desarrollo, ya que cada vez se demanda en más países , no elaboran aceites pero un dato curioso es que el termino “aceite” proviene de la palabra árabe AZ-ZAIT, que significa “jugo de aceituna”:

Utensilios

Los métodos de cocción más utilizados por los griegos antiguos eran hervir, freír, cocer a fuego lento y cocer (sobre fuegos de leña), asar y hornear (en hornos de leña).

Las primeras ollas eran de barro, y recipientes similares (cocidos y vidriados) se usan todavía hoy en muchos lugares.

Además de la cocción, también se conservan los alimentos mediante el ahumado, secado, salazón, y adición de almíbares y grasas. Es frecuente cubrir los productos con aceite para preservarlos del aire.

Algunos de sus utensilios son:



Sartén Ática



Plato



Υδρία (hidria),
jarra para el agua



Οἰνοχόη,
Oinochoe,
jarrita para el vino.



Κάνθαρος,
utilizado para beber



Κρατήρα,
usada para
agua y vino



Ψυκτήρ
Este vaso servía para
enfriar el vino. ¿Cómo?
Introduciéndolo en una
crátera con agua fría o
agua con hielo.

Así como en Grecia tienen sus utensilios antiguos, hoy en la actualidad utilizan los que conocemos comúnmente como el sartén, olla, platos, etc...

Y en la cultura árabe también se cuentan con los utensilios que conocemos pero igual cuentan con algunos en específico para algunas de sus preparaciones como:



Tajin



Tetera arabe



cuscucera

El tajin que usan los árabes se puede cocinar cualquier tipo de comida al ser de barro la comida sale con mas sabor como si estuvieran en el pueblo.

La tetera árabe donde sirven el te ,normalmente te verde cuando nos ponen el te ,es todo un arte.

la cuscucera mientras se cocina por abajo la ternera o legumbres por arriba se cocina el cuscus.es cómodo y se queda mas suelto, y se hace al vapor