

Indice

1. Gastronomía árabe
2. Historia
3. Ingredientes
4. Características de la comida árabe
5. Recetas
6. Cultura
7. Platos principales

GASTRONOMÍA ÁRABE

La gastronomía árabe es el conjunto de cocinas pertenecientes a los países árabes. Se puede decir que es el conjunto de comidas tradicionales a los ciudadanos de los Estados árabes del Golfo incluyendo todos los países de la Península Arábiga, los países del norte de África cuya mayoría de idioma es el idioma árabe.

La gastronomía árabe es una de las más atractivas dentro del mundo culinario por su mezcla de sabores, texturas y, sobre todo, por su combinación única de la gastronomía mediterránea y la comida india.

La cocina Árabe se puede ver fácilmente que es una mezcla equilibrada de características gastronómicas mediterráneas y de cocina India en el empleo de las especias.

1. HISTORIA:

Los árabes son los habitantes el Oriente Medio, Africa del Norte. Proviene de la Península Arábiga, región del desierto. Esto hizo de ellos un pueblo nómada, dada la dificultad para la siembra y crianza de animales, lo que los obligó a andar por el desierto en caravanas en busca de agua. Estos habitantes de estas tribus fueron llamados de "Beduinos". Geográficamente la región árabe se encuentra en el extremo sur occidental de Asia. Limita al norte con Mesopotamia y Siria, al sur con el Océano Índico, al oeste el Golfo Pérsico y por el este con el Mar Rojo.

La comida árabe es la fusión de una rica combinación de culturas entremezcladas gracias al espíritu nómada de su pueblo y su larga tradición de comerciantes.

La definición de algunos entendidos es que es la fusión de un conjunto de comidas de los pueblos pertenecientes a : Estados Árabes del Golfo, incluyendo los países de la Península Arábiga, Norte de Africa, países de habla árabe.

Esta cocina es una equilibrada y delicada mezcla entre la Cocina Mediterránea y la Cocina India. Ella reúne las especias de India e Irán, los platos de Cocina Libanesa y Magrebí.

2. GEOGRAFIA y CLIMA:

El Mundo Árabe se extiende a lo largo de más de 596,9 millones de Km², comprendiendo África del Norte y parte del norte de África Oriental y Asia sudoccidental llamado Oriente Medio.

El mundo árabe puede ser dividido en diferentes territorios:

a) El Magreb o Poniente: Tradicionalmente se ha llamado Magreb a la región del Norte de África que comprende los países de Marruecos, Túnez y Argelia, aunque más modernamente se incluye también a Mauritania, Sáhara Occidental y Libia. Este último país es, geográfica y culturalmente, puente entre el Máshreq y el Magreb con Túnez.

b) El Máshreq o Levante: Son parte del Máshreq todos los países árabes al este de Libia, considerado tradicionalmente como territorio de transición, aunque modernamente se engloba dentro del Magreb y es miembro de la Unión del Magreb Árabe. La Unión Europea se refiere al Máseres como el territorio formado por Egipto, Jordania, Líbano, la Autoridad Palestina y Siria.

c) Oriente Próximo: Oriente Próximo, también denominado Próximo Oriente, Cercano Oriente u Oriente Cercano, es la región del Oriente más próxima al Mediterráneo. Sus límites varían según quién utilice el término. Es la región donde aparece primero la agricultura, el pastoreo, la civilización y la escritura.

CLIMA:

El clima predominante es el seco desértico. La temperatura de los meses de verano alcanza en muchos lugares hasta los 49º C y sus precipitaciones son muy bajas, un promedio inferior a 100 mm anuales. Otra característica de este tipo de clima es que presenta altas temperaturas durante el día e intenso frío durante la noche. En las regiones costeras de los países árabes predomina el clima mediterráneo.

3. ACTIVIDADES COMERCIALES:

El 73% del territorio es improductivo y solo el 9% está dedicado a la agricultura que , además absorbe el 40% de la población activa. Entre los cereales se destacan el trigo, arroz y cebada; también se obtienen plantas industriales como: algodón, lino, sésamo, ricino, soja y tabaco. Otra actividad económica importante es la cría de ganado; pesca en el golfo pérsico. Pero la principal fuente de ingreso es la explotación de petróleo y gas natural.

4. CULTURA:

Hay que resaltar que el concepto de comida en los países árabes está íntimamente ligado al de Hospitalidad, en muchos de los casos servir una comida al invitado es una oportunidad de hacerle la honra. No se puede olvidar que en la mayoría de los países el islam marca unos ritos precisos acerca de cuándo se debe comer (Ramadán o días de ayuno),

quitando la particularidad de la religión, las costumbres y el culto de la comida se acercan más a las de cada país árabe.

Como su nombre indica, la gastronomía árabe, pertenece a los países arábigos. Es la suma de en conjunto de las tradiciones culinarias de los Estados árabes del Golfo y los países del norte de África cuya mayoría son de idioma árabe. Introdúcete a la rica gastronomía árabe junto a nosotros, realmente te sorprenderás.

Pero las culturas árabes encuentran diferencias dentro del territorio de cada país, generando que la gastronomía árabe sea una rica combinación de diversas culturas.

“DE CADA CULTURA EN PARTICULAR PODEMOS DESTACAR EL RIGOR Y LA SENCILLEZ DE LA MAGREBÍ, EL EXOTISMO LIBANÉS Y LA INFLUENCIA DE LA INDIA E IRÁN EN LA UTILIZACIÓN DE ESPECIAS.”

Países y regiones que comprenden la gastronomía árabe:

Arabia Saudita - Argelia - Egipto - Jordania - Siria - Líbano - Palestina - Marruecos y abarca las regiones de: Magreb y Mediterránea.

5. CARACTERÍSTICAS DE LA COCINA ARABE

La gastronomía árabe es una rica combinación de diversas culturas entremezcladas por un idioma en común, en ella se incorpora el exotismo de la cocina libanesa, el rigor y la sencillez de la magrebí y elementos exógenos como las especias de la india y de Irán, gracias a larga tradición en el comercio y en las relaciones exteriores (humanas, culturales y políticas) entre países árabes y estas regiones asiáticas.

La gastronomía árabe es una mezcla de equilibrada de tradiciones gastronómicas mediterráneas y el empleo típico de especias que se hace en la cocina india.

Existen, no obstante denominadores comunes entre todas estas gastronomías que denominamos *cocina árabe*, y son: ***el empleo de carne de cordero, el yogur, la menta, tomillo (servida en una mezcla denominada zataar), el inolvidable té (preferiblemente de Ceilán), sésamo, curry en polvo, azafrán, cúrcuma, ajo, canela, arroz, Couscous y en las zonas costeras pescado.***

En este tipo de cocinas se prefiere ***la verdura a la carne y emplea en la mayoría de sus platos el pepino, la berenjena o la cebolla. El empleo de frutas se limita fundamentalmente a cítricos. Las especias*** son muy similares a las usadas en la India.

6. INGREDIENTES TÍPICOS DE LA COCINA ÁRABE

- a) **Vegetales:** el uso de las verduras tiene mucha importancia dentro de la gastronomía árabe, sobre todo el pimiento, la cebolla, el tomate, la berenjena y el pepino.

- b) **Entre los cereales y granos:** la sémola de trigo convertido en el cuscús, un ingrediente eminentemente típico de la cocina árabe. El arroz y el sésamo son los granos que más se utilizan en los platos árabes.
- c) **Para condimentar:** el curry, mezcla de diferentes especias, al igual que el zataar, el azafrán, la cúrcuma y la canela.
- d) **Carnes:** las carnes pasan a ser un ingrediente más secundario en la cocina árabe más que en otras gastronomías. La carne de cordero es la más utilizada seguida por la de pollo.
- e) **Las hierbas aromáticas:** Donde se prefiere el perejil de hoja lisa y no el rizado que utilizamos más en nuestra cocina occidental, también prefieren como nosotros el agri dulce sabor del cilantro fresco, que utilizan especialmente para aderezar ensaladas y como aliño. Pero la reina de las hierbas para los árabes parece ser que es la menta, la cual les gusta fresca y la toman también en infusión (el famoso te verde árabe) y que condimenta muchos de sus platos con carnes y verduras.
- f) **La Tahina:** Los países del mediterráneo sudoriental utilizan ampliamente este producto en el cual el ajonjolí o sesamo es el ingrediente principal de esta pasta compacta y tan energética, que se usa para aderezar ensaladas y verduras, pero es ingrediente en todo el Mundo Árabe. Con tahina se hacen algunas salsas básicas de esta cocina o se utiliza simplemente como nosotros utilizamos la mantequilla, untándola sobre el pan.
- g) **La miel:** Es uno de los ingredientes principales de los sabrosos pastelillos que son tan famosos en todo el mundo, pero también la utilizan para dar un toquecito dulce a los guisos de carne.
- h) **El encurtido de limón:** Para aromatizar las ensaladas y las tajines, aunque también prefieren el limón fresco al vinagre.
- i) **El bulghur:** Cereal de granos enteros de trigo cocidos al vapor que luego son secados muy bien y molidos para facilitar la cocción y la digestión rápida. Su agradable sabor a nueces y su textura tan ligera lo hacen uno de los preferidos de este tipo de cocina

Los árabes por su comercio con el oriente introdujeron a Europa algunos frutos, muchos de ellos revolucionaron la gastronomía del mundo, luego los españoles trajeron muchos de estos frutos a América y realizaron un intercambio alimentario muy importante, los más destacados son los siguientes:

- **De China llevaron a Europa el damasco y lo llamaron albaricoque,** y fueron los creadores de los orejones que son pedazos de frutas desecadas, y que han formado parte de muchos postres y compotas, incluso en América.
- **El dátil** que los árabes consumían fresco y llamaban pan del desierto, lo comerciaron de seco para formar parte de panes y pasteles. El dátil se utiliza en cantidad de postres exquisitos.
- **La granada** que es tan popular en España la llevaron los árabes desde Persia, y también introdujeron su cultivo en los países árabes al norte de África.
- **El tamarindo** llamado por los árabes dátil indio, está incluido en la cocina del Mundo Árabe como una especia.

- **La almendra** que es un ingrediente básico de la repostería árabe y que también forma parte de algunos platos salados, especialmente para darles una capa crujiente a carnes de ave.
- **El higo** cuyo origen es el oriente próximo.
- **El limón, la lima y la cidra**, confitados en azúcar son la base del popular acitrón.

7. SALSAS ARABES:

a) **Salsa taratur:** Esta es acaso la más clásica de todas, ya que acompaña a platos tales como el shawarma o el falafel. Se trata de una mezcla de tahine (pasta de sésamo) con limón, agua y sal. Sencilla, pero increíblemente deliciosa.

b) **Salsa de yogur:** Otra preparación clásica dentro de la gastronomía oriental, también muy empleada por griegos. Además del yogur natural y el limón, también se le suele añadir pepino y menta. Va de maravillas con carnes asadas.

c) **Salsa para carnes y aves:** Es una mezcla de caldo, frutos secos y ajo, entre otras cosas. Generalmente se la emplea para carnes y pollo. Se la conoce también como sharkasiya.

d) **Salsa de tomate:** Una salsa de tomate que no tiene mucha diferencia con otras, salvo por una condimentación más cercana a la tradición oriental. ¡Hasta la podrás emplear en un plato de pastas sin problemas!

8. BEBIDAS TIPICAS:

- **Airan:** La toman los beduinos como un refresco, sobre todo en los ardientes veranos del desierto, se ofrece antes de la comida pues tiene propiedades digestivas, así que es como un aperitivo que prepara el estómago para aceptar las comidas condimentadas. Su preparación es muy sencilla, simplemente vacíe en una jarra tres tazas de yogur, y dilúyalos con tres vasos de agua, agregue una ramita de menta fresca, un ajo pelado y machacado, una cucharadita de sal y cubitos de hielo, revuelva muy bien con una cuchara larga de madera, hasta que tenga la consistencia de un jarabe, consúmalo bien frío en vasos largos con hielo.²
- **Agua de rosas:** forma parte importante dentro de la gastronomía, la utilizan así como en la cocina occidental utilizamos por ejemplo el extracto de vainilla, el agua destilada de las rosas rojas, se usa para aromatizar tanto platos dulces como salados en la cocina del Mundo Árabe, y para la preparación de refrescantes bebidas. En los países árabes suelen añadir a un vaso de agua bien fría, una cucharadita de agua de rosas, pues esta tiene propiedades digestivas y diuréticas, además de combatir el mal aliento, y dejar la boca fresca.³
- **Agua de tamarindo:** Es una bebida muy popular, especialmente en Siria e Irak, es implemente se pone a remojar en agua mineral la pulpa del tamarindo, hasta que suelte sus semillas negras, es muy agradable su sabor y muy refrescante, los árabes, le agregan unas gotas de limón y azúcar al gusto, lo toman frío con

bastante hielo picado, y luego de la comida pues consideran que es digestivo y energizante.4.

- **Al qahwa:** Es el café árabe símbolo de la hospitalidad, su degustación es todo un ritual. Se sirve caliente y sin azúcar, su sabor es amargo.5.
- **Jugo de granadas:** Recomendada por Mahoma, es uno de los zumos preferidos por los árabes musulmanes, mezcle ½ litro de zumo de granada con el jugo de un limón, un cucharada de agua de azahar, azúcar a gusto y agua mineral (con gas si lo desea) sírvalo con bastante hielo picado.6.
- **Jarabe de menta:** Auténtico elixir medicinal, como muchas de las bebidas árabes, que son refrescantes y reconfortantes. Los jarabes de miel, manzana y limón, son muy beneficiosos para la salud, pero el de menta es muy apreciado dentro de esta gastronomía, pues consideran que fortalece el estómago y beneficia mucho al hígado. Lo preparan vertiendo un litro de agua, en una olla amplia, se le añaden un puñado de hojas de menta y de albahaca fresca, piel de naranja, 3 clavos de especias y azúcar a gusto. Se lleva todo a ebullición, se apaga y se deja reposar 5 minutos. Se sirve caliente y con bastante azúcar.7.
- **Leche de almendras:** Es una bebida ideal para el verano, famosa por figurar en los relatos de Las mil y una noches, su preparación es muy sencilla, triture ¾ de taza de almendras peladas, en la licuadora, agregue azúcar al gusto y 1 ½ taza de agua, procese hasta lograr una mezcla emulsionada y homogénea, agregue entonces ½ litro de leche, y una cucharada de agua de azahar (flor de naranjo) cuele por un liencillo, y sirva con bastante hielo picado.8.
- **Té a la menta:** Esta es una bebida muy común en el Mundo Árabe, y también la bebida nacional de Marruecos, como símbolo de hospitalidad que nunca debe rechazarse cuando nos lo ofrecen. Prepárelo fácilmente, enjuague la tetera con agua hirviendo para calentarla, ponga té verde chino, un puñado de hojas de menta frescas, trituradas a mano, añada azúcar y luego agua hirviendo, tape y deje que repose durante 5 minutos, sírvalo caliente.

9. ALGUNAS RECETAS POPULARES:

- **El falafel:** albóndigas o croquetas de legumbres, se degustan con unas verduras encurtidas y una salsa, dentro de las populares pitas. Plato original sobre todo de Medio Oriente y Turquía.
- **Pan de pita:** como decíamos, panes muy populares en el mundo, con una masa agradable y suave y admite muchas posibilidades a modo de bocadillos.
- **Waraq el enab vegetariano:** delicioso arroz cocinado en hojas de parra y, entre otras cosas, exquisitamente especiado. Plato típico de la cocina egipcia que goza de una gran popularidad.
- **Tahín o Tahini:** es un puré de sésamo o ajonjolí, un buen sucedáneo de la mantequilla y las margarinas.
- **Humus:** es un paté de garbanzo sencillo de hacer y una nueva forma de comer esta rica y sana legumbre.
- **Mutabbal o crema de berenjenas:** es menos popular que la anterior pero es tan fácil de hacer como el humus y su gama de sabores en el paladar le sorprenderá gratamente.

- **Maskina:** apetitoso postre a base de variados frutos secos troceados finamente y con una masa dulce, postre muy típico en la cocina árabe.

a. **Tahina,** Uno de los ingredientes más representativos de esta gastronomía:

Ingredientes

2 cucharadas grandes de semillas de ajonjolí molidas

1 diente de ajo machacado con pimienta negra, comino molido al gusto y una pizca de cayena molidas
Agua

2 cucharadas pequeñas de vinagre

1 limón

Preparación

Mezclar el ajonjolí el con ajo, comino, pimienta, limón y vinagre. Añadir agua poquito a poco y mover continuamente hasta formar una masa suave pero no líquida. Rociar con muy poco aceite y adornar con dos hojitas de perejil

b. **Cuscús:**

Ingredientes:

½ kg de cuscús preparado (Se vacía la caja de cuscús preparado en una fuente y se agrega

½ vaso de agua, aceite y un poco de cúrcuma. Se deja reposar

½ hora para que absorba los líquidos. Se revuelve bien, se pasa a un colador y se cocina al vapor sobre la sopa, durante media hora. Se vuelca el cuscús a la fuente y se repite por segunda vez todo el proceso. Se retira el colador de la olla, se vuelca el cuscús en la fuente y se lo revuelve con un tenedor para que no se formen terrones)

200 gramos de garbanzos secos

1 pollo cortado en 8

4 zanahorias

2 cebollas

½ kilo de ahuyama o calabaza Algunas flores de coliflor o repollo blanco3 papas1cucharada al ras de sal

½ cucharadita de cúrcuma

Preparación

Remoje los garbanzos durante la noche en agua ligeramente salada. Cuélelos y cocínelos en agua con ½ cucharadita de sal una hora. En un caldero grande fría ligeramente la cebolla y se agregan todas las verduras (salvo la ahuyama) y el pollo. Se añaden 2 litros de agua y se lleva a hervor, agregue los condimentos y siga cocinando a fuego bajo por una hora, sobre esta sopa cocine el cuscús al vapor. Agregue los garbanzos cocinados y la ahuyama a la olla con sopa, siga cocinando una hora mas a fuego bajo, retire las verduras con una espumadera y escúrralas manteniéndolas calientes, igual hágalo con el pollo. Sirva en una fuente honda el cuscús sobre el cual se colocan las verduras y el pollo, y en una fuente aparte se sirve el caldo

c. Humus; pate de Garbanzos.

Ingredientes

1 taza de garbanzos cocidos.

Jugo de un limón.

1 ajo.

1 cucharada de tahín (puré de sésamo).

Agua.

Preparación:

Se mezclan los garbanzos con los demás ingredientes en un pote y se lo tritura hasta alcanzar una mezcla homogénea.

Le añadimos más limón o más ajo, de acuerdo a su propio gusto.

Sírvalos sobre algo crujiente (galletas, verduras duras, pan, grisines, etcétera).

Muchas personas que no logran tolerar los garbanzos no se dan la oportunidad de probar este preparado muy sabroso. Pruebe los garbanzos con otro sabor.

d. Tabulé, Taboulé o taboulet:

Este es un plato de gran sabor y de muy fácil preparación. Podemos describirlo diciendo que es una especie de ensalada fría con sémola de trigo (existen diversas, pero destacamos Bulgur y el Cous-cous como dos de las más utilizadas).

El cous-cous permite preparar esta receta con mayor rapidez que el Bulgur.

Ingredientes

1 taza de cous-cous precocido (se vende en herbolarios y comercios árabes).

2 cucharadas soperas de hierbabuena o menta fresca bien picada.

1 cucharada sopera de perejil o cilantro en hojas picado bien fino.

3 tomates cortados a cuadraditos pequeños.

1 cebolla grande cortada finamente.

Jugo de 3 limones.

1 pepino cortado en trocitos.

Aceite de oliva extra virgen, al gusto.

Una pizca de sal marina.

Aceitunas negras.

Una cucharadita pequeña de comino.

Preparación:

Comenzamos por poner en un recipiente el cous-cous precocido. Luego vertemos sobre él una taza de agua hirviendo con sal

Dejamos 10 minutos para que el cous-cous absorba toda el agua y ya está listo.

Con un tenedor iremos removiendo el cous-cous de modo que quede suelto.

Añadimos todos los ingredientes y los removeremos bien.

Las aceitunas las dispondremos por encima, creando así mayor colorido.

Ponemos en la heladera para darle frescura.

La cantidad de jugo de limón que se debe utilizar es muy relativa, varía de acuerdo a los gustos.

Lo primordial en esta preparación es intentar que no predomine ningún sabor, lograr que predomine la mezcla de aromas

10. Utencilios:

- Aquí vos presento la pasta filo, es casi transparente y de forma redonda, se puede encontrar en grandes supermercados o en carnicerías marroquíes o pakistaníes, hay que tener cuidado, porque hay masa filo que está con harina y no se obtiene los mismos resultados.



- Este es el tajin que usan los arabes 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 t , es todo un arte.

- Aqui vos enseño la famosa cuscucera mientras se cocina por abajo la ternera o legumbres por arriba se cocina el cuscus.es comodo y se queda mas suelto,y se hace al vapor



11. PRINCIPALES REPRESENTANTES:

NO ENCONTRAMOS AÚN

12. ANEXOS.



13. BIBLIOGRAFIA:

14.

<http://www.buenastareas.com/ensayos/Geograf%C3%ADa-De-Los-Paises-Arabes/1557336.html>

http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_%C3%A1rabe

<http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=2089>

http://www.webislam.com/articulos/40287-sobre_cocina_arabe.html

http://es.wikipedia.org/wiki/Mundo_%C3%A1rabe

<http://www.escueladecocina.net/escuelas/gastronomia-arabe.php>

<http://es.scribd.com/doc/37633450/El-Mundo-Arabe>

