Academia de Arte Culinaria

Técnico Superior Universitario

Cocina Asiática

Chef Instructor: Sergio Cota García

MODULO 1

Objetivos generales de la asignatura

- Identificar la gastronomía de los principales países asiáticos como: Japón, China, Corea , Tailandia, India entre otros.
- Contar con conocimientos básicos de la historia gastronómica de cada uno de estos países.
- Elaborar platillos representativos de cada uno de ellos basados en sus técnicas de preparación.
- Diseñar sus propias presentaciones de los principales platillos de estas regiones.

PLAN DE ESTUDIOS
3° SEMESTRE
ASIGNATURA 3.6 COCINA ASIATICA

TEMA: COCINA JAPONESA

- **3.6.1** Características de la cocina de Japón.
- **3.6.2** Regiones sobresalientes de Japón.
- **3.6.3** Conocimiento de ingredientes, utensilios y preparaciones de la gastronomía Japonesa.
- **3.6.4** Elaboración de las principales recetas tradicionales y clásicas de Japón.
- **3.6.5** Presentación de platillos, tomando en cuenta los parámetros gastronómicos, costumbres y tradiciones de Japón.

PLAN DE ESTUDIOS
3° SEMESTRE
ASIGNATURA 3.6 COCINA ASIATICA

TEMA: COCINA DE CHINA

- **3.6.6** Características de la cocina de China.
- **3.6.7** Regiones sobresalientes de China.
- **3.6.8** Conocimiento de ingredientes, utensilios y preparaciones de la gastronomía China.
- **3.6.9** Elaboración de las principales recetas tradicionales y clásicas de China.
- **3.6.10** Presentación de platillos, tomando en cuenta los parámetros gastronómicos, costumbres y tradiciones de China.

PLAN DE ESTUDIOS
3° SEMESTRE
ASIGNATURA 3.6 COCINA ASIATICA

TEMA: COCINA DE COREANA Y TAILANDESA

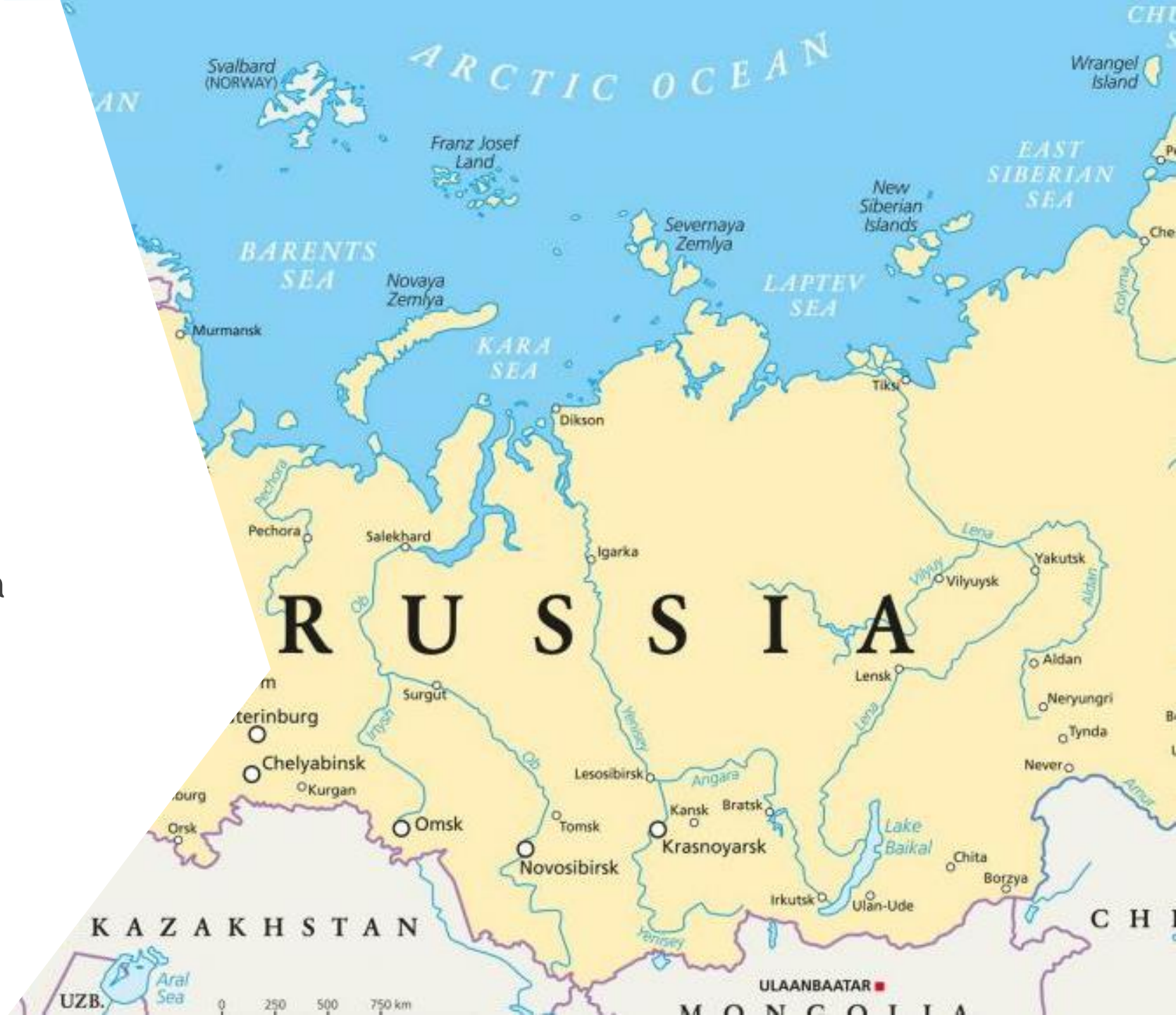
- **3.6.11** Características de la cocina de Corea y Tailandia.
- **3.6.12** Regiones sobresalientes de Corea y Tailandia.
- **3.6.13** Conocimiento de ingredientes, utensilios y preparaciones de las gastronomías de Corea y Tailandia.
- **3.6.14** Elaboración de las principales recetas tradicionales y clásicas de Corea y Tailandia.
- **3.6.15** Presentación de platillos, tomando en cuenta los parámetros gastronómicos, costumbres y tradiciones de Corea y Tailandia
- **3.6.16** Cocina Hindú
- **3.6.17** Cocina Rusa
- **3.6.18** Cocina Turca

RUSIA
AZERBAIYÁN
GEORGIA
ARMENIA
CHIPRE
TURQUÍA
LÍBANO
SIRIA
ISRAEL
IRAK
JORDANIA
KUWAIT
ARABIA SAUDITA (Riad)
YEMEN
OMÁN
BARÉIN
CATAR
EMIRATOS ARABES UNIDOS
KAZAJISTÁN
UZBEKISTÁN
TURKMENISTÁN
IRÁN
KIRGUISTÁN
TAYIKISTÁN
AFGANISTÁN
PAKISTÁN
MONGOLIA
CHINA
BUTÁN
NEPAL
INDIA
BANGLADÉS
SRI LANKA
MALDIVAS
MYANMAR
LAOS
TAILANDIA
CAMBOYA
VIETNAM
JAPÓN
COREA DEL NORTE
COREA DEL SUR
FILIPINAS
BRUNÉI
MALASIA
INDONESIA
SINGAPUR
TIMOR ORIENTAL

Asia del Norte

- ***RUSIA***

- Rusia es la nación más grande del mundo y limita con países de Europa y Asia, al igual que con los océanos Pacífico y Ártico. Su paisaje va de la tundra y el bosque a las playas subtropicales.



Asia Central

- ***Kazajstán, Kirguizistán, Uzbekistán, Tayikistán, Turkmenistán.***

- Asia Central se ha caracterizado históricamente por sus pueblos nómadas y por la Ruta de la Seda. Como resultado ha sido la vía por la que se han movido personas, bienes, e ideas, entre Europa, Oriente Medio, Asia del Sur, y Asia Oriental.

Asia Oriental

China, Corea del Norte, Corea del Sur, Japón, Mongolia, República de China (Taiwán), Hong Kong, Macao.

- Limita con Asia del Norte, al este con el Mar Amarillo y Océano Pacífico, al sureste con el Mar de la China Meridional, al sur con Sudeste Asiático, al suroeste con Asia del Sur y al oeste con Asia Central.
- Culturalmente comprende aquellas sociedades que han formado parte o se han encargado, dentro de la esfera de la cultura china; en la región tiene influencia el idioma chino clásico (incluyendo la tradicional escritura china).

Asia Occidental

- ***(Medio Oriente) Arabia Saudita, Armenia, Azerbaiyán, Bahréin , Siria, Egipto, Emiratos Árabes Unidos, Georgia, Irán , Irak, Israel, Jordania, Kuwait, Líbano, Omán, Qatar, Siria, Turquía, Yemen, Palestina.***

- Es prácticamente equivalente a las expresiones Oriente Medio o Cercano Oriente, que describen la posición geográfica en relación con la distancia desde Europa más que a una localización dentro de Asia.

- Asia Occidental es un territorio principalmente árido y semiárido, y puede verse sometido a sequías; a pesar de ello, existen amplias extensiones de bosques y valles fértiles.

Sudeste Asiático

Birmania(Myanmar), Brunéi, Camboya, Indonesia, Laos, Malasia, Filipinas, Singapur, Tailandia, Timor oriental, Vietnam.

- Comprende dos divisiones: la de Indochina (parte continental) y el archipiélago malayo también llamado Insulindia (parte insular).
- El término “Sudeste Asiático” está traducido directamente del inglés, proveniente del South East Asia Command (Mando del Sudeste Asiático) en la Segunda Guerra Mundial, y es una denominación postcolonial de los territorios conocidos como Indochina (Sudeste Asiático continental) y las Indias Orientales (Sudeste Asiático insular o archipiélago malayo)

Asia Septentrional

Banglash, Bután ,India, Nepal, Pakistán, Afganistán, Sri Lanka.

- Es una vasta región geográfica que se encuentra en la parte asiática oriental de la Federación Rusa, por lo que también se le llama Rusia asiática, Rusia oriental o Rusia del Este; y por su situación geográfica respecto al continente asiático se denomina ocasionalmente Asia Septentrional, Asia del norte o Norte de Asia. Es una región que se extiende desde los montes Urales en el oeste, hasta el océano Pacífico en el este, y que colinda al norte con el océano Ártico y al sur con Kazajistán, Mongolia, Corea del Norte y China. No representa ninguna división político-administrativa, ya que está formada por varios distritos de la Federación Rusa.

MODULO 2

ARROZ

El arroz es la semilla de la planta Oryza sativa, se trata de un cereal considerado alimento básico en muchas culturas culinarias (en especial la cocina asiática), así como en algunas partes de América Latina.

- Es el segundo cereal más producido en el mundo, detrás del maíz. Debido a que el maíz es producido con otros muchos fines.
- La forma de clasificación más difundida es según la forma de su grano.
- Pero el arroz también puede clasificarse según el tratamiento industrial que reciba.

De grano largo

Destaca, precisamente, por su largo. Su grosor puede llegar a ser hasta cinco veces inferior a su longitud. Es rico en almidón, y por ello, requiere de mucha agua para su cocción.

- Otra de sus características es que una vez cocinado, los granos suelen permanecer separados entre sí por su bajo contenido de amilopectina, de aquí que sea ideal para formar parte de ensaladas y guarniciones.
- En este grupo se incluyen el arroz basmati y thai, o jazmín, también conocido como arroz aromático.

De grano medio

Más corto y grueso que el anterior.

- Una vez cocido, su textura es suave y tierna. Se puede cocer en menor cantidad de agua, ya que su contenido de almidón también es menor. Se trata del arroz más utilizado en la cocina española. Si se pasa de cocción, se puede pegar y empastar, por ello, se recomienda respecta los tiempos de hervor.
- De todas las variedades, la más usada sea quizá la llamada bomba, que no se rompe como el resto y tiende a abombarse y arrugarse un poco. Es muy empleado para hacer paellas.

De grano corto o redondo

Es casi esférico y una de sus características más destacadas es que sus granos permanecen unidos cuando se cocina.

- Es el tipo de arroz más frecuente en el sushi, y una de las variedades más conocidas es el arroz **arborio,** el más indicado para hacer el clásico arroz con leche.

Arroz basmati

Basmati

- (Hindi: बासमती, bāsmatī, Urdu: (باسمتی es una variedad de arroz caracterizada por tener un grano largo, y es famoso por sus delicadas fragancias y su exquisito sabor. Su nombre en hindi significa "reina de las fragancias".

Arroz arborio

El arroz Arborio

- Es una variedad italiana de arroz de grano corto. Toma su nombre de la ciudad de Arborio, en el valle del Po, donde se cultiva. Cocidos, los granos son redondos, firmes, cremosos y masticables, gracias al alto contenido en amilopectina del almidón de esta variedad.

Integral

De grano medio a largo, es el más oscuro ya que conserva gran parte del salvado de la cáscara.

- Su cocción es más prolongada (hasta unos 45 minutos) y más lenta. El grano cocido es un tanto más duro que el resto.

Vaporizado

Es el que se publicita bajo el lema del ‘arroz que nunca se pasa’.

- En el proceso industrial se somete a un remojo de agua templada y luego a un tratamiento con vapor. Así se elimina parte de su almidón, y se facilita su cocción. Vale mencionar que requiere de más agua que otros para su cocción.

Salvaje, o silvestre

Es un grano distinto, producto de la semilla de una planta acuática llamada ‘avena de agua’, que crece de forma silvestre en ciertos suelos pantanosos.

- Su textura es crujiente y su sabor recuerda a la avellana. Su color es oscuro y necesita de una cocción más prolongada que el resto de los arroces.

Tiempos de cocción del arroz

Tipo de arroz		Cantidad de líquido	Tiempo de cocción	Rendimiento
250 gr.	De grano medio	625 ml.	16-20 minutos	560 gr.
250 gr.	De grano largo	420 ml.	16-20 minutos	560 gr.
250 gr.	Vaporizado	700 ml	20 minutos	560 gr.
250 gr.	Integral	700 ml.	45-50 minutos	700 gr.
250 gr.	Silvestre	600 ml.	45-60 minutos	450 gr
250 gr.	Para risotto	360 ml.	15-20 minutos	560 gr.

Ingredientes de la cocina Asiática

Productos del mar

MODULO 3

Fideos

Los fideos son una pasta seca o fresca preparade a base de distintas harinas ligadas con agua y componentes básicos.

- Los más consumidos son los fideos de arroz, que incluyen todo tipo de calibres: desde los más finos y sutiles, hasta otros planos y anchos, semejantes a los tallarines. Pueden ser secos (que se venden en haces y se remojan e agua caliente ates de cocinarlos) o frescos.

RAMEN

- De origen chino, llego a Japón a través de la isla de Okinawa que pertenecía a China hasta que este se apodero de ella. El fideo se elabora con harina de trigo, agua, sal y kansui. En ocasiones, se utiliza huevo en lugar de kansui para darle a la pasta su característico color amarillo. Tambien, se utiliza la semola, en lugar de harina de maíz, para elaborar los fideos. Aún cuando muchos consideran que lo más importante del ramen es el tipo de fideo, la manera más fácil de diferenciar las variantes es por la sopa en la que se sirve la pasta. Las más características son la shoyu y la de miso. Con este fideo también se preparan los fideos yakisoba, en los que el fideo va frito con verduras, carne o marisco y aderezado con salsa yakisoba.

RAMEN// yakisoba.//miso Ramen//
UDON// udon en caldo // yakiudon//
SOBA// fideos soba frios//soba en caldo//
SOMEN// fideos somen con miso//somen en ensalada

UDON

Es un tipo de fideo grueso hecho de harina de trigo, muy popular en la cocina japonesa. Fue importado a Japón desde China en el siglo VI. Suele servirse con un caldo a base de dashi, salsa de soja, y mirin. Después se les añade encima unos o varios ingredientes. Según estos ingredientes se diferenciara entre los distintos tipos de udon. También se puede tomar los fideos udon en caldo solamente acompañados de cebolleta picada. Existen otras variantes a la hora de prepararlos, como pueden ser cocidos y frios acompañados de una salsa suave o a la plancha con verduras, carne o marisco con salsa tonkatsu y soja. Los fideos udon podéis encontrarlos en las tiendas secos o ya cocidos en paquetes individuales.

- **SOBA**

- Es la palabra japonesa para el trigo sarraceno (alforfón), sin embargo, se utiliza más comúnmente para referirse a los fideos finos empleados en la cocina japonesa elaborados con harina de alforfón. Se sirven fríos con una salsa o caldo en la que se mojan, o en caldo caliente como el ramen. Por otra parte, es muy común en Japón referirse a los fideos finos como soba en contraste con los udon que son mas gruesos.

SOMEN

Es un pasta muy fina empleada en la cocina japonesa elaborada con harina de trigo. Estos fideos poseen menos de 1.3 mm de diámetro. El sōmen se sirve generalmente frío ligeramente condimentado con un caldo o tsuyu, y los fideos se sumergen en la salsa, no se vierten encima como otros alimentos. El Somen servido en sopa caliente se llama generalmente nyumen y se sirve con frecuencia en el invierno como soba o udon.

FIDEO CELOFAN

(Conocido también como: hilo de soja, hilos de fideo de soja, o fideos de cristal), es un tipo de tallarín muy típico en Asia elaborado con el almidón del garbanzo verde chino, agua y algunas veces otros ingredientes como almidón de la patata. El apelativo celofán se emplea a menudo en la industria para referirse a un material adhesivo transparente, que es la única propiedad física que le asemeja a este fideo. Generalmente se venden secos y en forma de 'madeja'; cuando se cuecen en agua se reconstituyen, y se emplean entonces en sopa, o en forma de rollito de primavera

FIDEO CELOFÁN

MODULO 4

Fruta del Dragón *(Keo mangkon)*

- También conocida como Pitaya, esta fruta es una de las más curiosas por su forma. Está muy rica, es muy aguosa, algo dulce y baja en calorías. Su textura se parece un poco a la de un kiwi o un melón. La encontraréis en todo el Sudeste Asiático, en Latinoamérica, en el sur de Japón, Australia y China.

Mangostán *(Mangkud)*

- El Mangostán es una de las más dulces de la lista. Esta fruta es muy difícil de importar así que no suele encontrarse en Europa. Tiene el apodo de *la Fruta de la Reina* ya que hay una leyenda que dice que *la Reina Victoria de Inglaterra* (1819 – 1901) ofreció una gran recompensa a quien pudiera traerle esta fruta.

Guayaba o Guava (*Farang)*

- La Guava, también muy común en todo América, se utiliza mucho para hacer zumos o cocinar. A los tailandeses les gusta comerla con azúcar cuando aún no está madura. En tailandés esta fruta se llama *Farang*, el mismo nombre que utilizan para nombrar a los extranjeros europeos, americanos (sur y norte), australianos, etc.

Longan *(Longkong)*

- Esta pequeña fruta solo se cultiva en el sur de Asia y es muy común encontrarla en cualquier mercado tailandés. Es muy fácil de pelar y es bastante dulce, así que se utiliza mucho para los postres tailandeses (*kanom*).

Mango *(Mamuang)*

- Esta fruta es nativa de la India donde se consume muchísimo. Tailandia es el tercer principal productor del mundo después de India y China.

Manzana de Agua (Champoo)

- Es un fruto nativo de Malasia, presente en algunos países de Centroamérica como Costa Rica, Panamá, Nicaragua, El Salvador, Honduras y países de Suramérica como Venezuela, y Colombia y caribeños como Jamaica, Trinidad y Tobago, Puerto Rico y República Dominicana. La fruta posee una forma oblonga similar a la de una manzana de pequeño tamaño y un color rojo oscuro, aunque algunas variedades tienen una piel blanca o rosada. La pulpa es blanca y rodea una gran semilla. La pulpa es utilizada para preparar mermelada con azúcar negra y jengibre.

Papaya *(Malacoo)*

- La papaya es otra de las que más me gustan. Es dulce, aguosa y con una textura parecida al melón. Es propia de América y fue cultivada durante cientos de años en México antes de expandirse por el mundo. En Tailandia la utilizan, cuando aún está verde, para hacer su famosa ensalada *Som Tam*.

Rambután (*Ngo)*

- Junto a la Fruta del Dragón, el Rambután es una de las que tiene una forma similar al litchi. Es dulce y algo ácida.

MODULO 5

Santol *(Gratorn)*

- El Santol es una fruta que se encuentra exclusivamente en el Sudeste Asiático. Tiene una textura muy especial que no había visto en ninguna otra fruta anteriormente y es bastante dulce. También se usa para hacer *Som Tam* y mermeladas.

Snake Fruit – Fruta de la Serpiente *(Sala)*

- La Fruta de la Serpiente (otro nombre improvisado) es típica de Indonesia. La piel de esta fruta pincha bastante con lo que debe abrirse con cuidado. Una vez pelada tiene una forma similar a un ajo pero es muy dulce y algo ácida.

Durián *(Turian)*

- El Durián es también la fruta de la discordia, o te encanta o la odias. Aparentemente no parece muy apetecible puesto que apesta (está prohibido llevarla en el transporte público de muchos países asiáticos). A quienes les gusta dicen que es una de las mejores frutas del mundo, aunque debes comer poco ya que te hartas rápidamente.

Yang Tao

- Más conocida como Carambola. Es una fruta de color verde o rojizo, acuoso y agridulce, es muy buena para comer en el verano. Si la cortas por la mitad te encontrarás la forma de una estrella. Por eso, también se denomina “fruta estrella”

Pi Pa (Níspero)

- Pi Pa (Níspero): Esta fruta tiene el aspecto de un albaricoque, con gran contenido en azúcar y vitaminas. Se consume fresca, y también mezclada con otras frutas en ensaladas o copas frutales. La medicina china utiliza un jarabe de níspero que ayuda a suavizar la garganta. Combinada con otros ingredientes es conocido como “Pi Pa Gao”.

Yang Mei

- Se parece a la frambuesa pero tienen un sabor distinto ya que es agridulce. Su periodo de madurez es de mayo a junio. El Yang Mei es un fruto que ayuda a favorecer la digestión, también cuenta con una eficacia de adelgazamiento y anticancerígenos. Normalmente se come con azúcar para quitarle el ácido.

You Zi (Pampelmusa)

- You Zi (Pampelmusa), es una fruta con gran tamaño, de color amarillo pálido o rosado con un sabor ligeramente ácido con un pequeño toque de amargor. Su periodo de madurez es de octubre a noviembre. No sólo se come la pulpa del You zi, sino que se come también su cáscara. Se usa en la cocina y para el té. Además, contiene abundante vitamina C.

Litchi

- **Fruta tropical** denominada con varios nombres como: **lichi**, lychee, leechee, lichee, ciruela china.
- **Origen o hábitat de la fruta**: China, India, Japón, Malasia, Vietnam, África Oriental, Tailandia, Siria, Brasil.
- **Características**: De origen chino, muy aromática y de pulpa translúcida.
- De tamaño pequeño y ovalado con sabor dulce, con cierto parecido a las uvas. Especial para platos dulces como con carnes, aves, pescados y arroces. Su bajo valor calórico y alto contenido en vitaminas y minerales. Los puedes obtener en estado fresco y desecados.

Lima Kaffir

- **Nombre de Fruta tropical** conocida como: sambal, combava, purut.
- **Origen o hábitat de la fruta:** India y Sudeste Asiático, sobre todo Tailandia, y Madagascar.
- **Características de la fruta**: Una variedad asiática de lima muy aromática y apreciada en la cocina tailandesa. Utilizada a rodajas para aromatizar currys, así como la piel y las hojas del árbol deshidratadas para cócteles o condimentos, o salsas como la teriyaki.

MODULO 6

JENGIBRE

- El jengibre (Zingiber officinale) es una planta de la familia de las zingiberáceas, cuyo tallo subterráneo es un rizoma horizontal muy apreciado por su aroma y sabor picante. La planta llega a tener 90 cm de altura, con largas hojas de 20 cm.
- El jengibre se originó en los bosques lluviosos tropicales del subcontinente indio al sur de Asia, donde las plantas de jengibre muestran una variación genética considerable.1 Como una de las primeras especias exportadas de Oriente, el jengibre llegó a Europa durante el comercio de especias y fue usado por los antiguos griegos y romanos.

Galanga

- Es una planta herbácea perennifolia crece desde un rizoma (llamado Laos o Jengibre azul) y alcanza los 1,2 metros de altura con abundantes y grandes hoja] y frutos rojos. Las hojas miden 30 cm de largo con nervios longitudinales y paralelos, son cartagilanosas, alternas, lanceoladas, enteras y agudamente acuminadas. Las flores aparecen en una inflorescencia en forma de panículo terminal de unos 20-30 cm de largo. El fruto es una cápsula globular y ovoide con tres valvas

Coco

- El coco es una fruta tropical obtenida del cocotero (Cocos nucifera), la palmera más cultivada a nivel mundial. Tiene una cáscara exterior gruesa (exocarpio) y un mesocarpio fibroso y otra interior dura, vellosa y marrón (endocarpio) que tiene adherida la pulpa (endospermo), que es blanca y aromática. Mide de 20 a 30 cm y llega a pesar 2,6 kg.

Nabo

- El Daikon o rábano japonés (Raphanus sativus) es planta cuyo cultivo se destina al consumo de la raíz. De las subespecies se distingue el Raphanus sativus var. Sativus que se le llama rábano o rabanito, y el Raphanus sativus var. Longipinnatus, que se conoce normalmente como rábano blanco, Daikon o rábano japonés.

CITRONELLA, LEMONGRASS O HIERBA LIMÓN

- Es un tipo de pasto perenne. Es también conocida como té de limón, pasto de limón, lemongrass o pasto citronella.
- El pasto de limón se usa ampliamente en Asia como hierba, particularmente en Tailandia, Laos, Sri Lanka y en la cocina caribeña. Tiene un sabor y aroma similares al del limón y puede secarse, pulverizarse o usarse fresco. El tallo es difícil de ingerir, exceptuando la parte interna. Sin embargo, puede molerse finamente conservando el aceite aromático. El principal constituyente del aceite del pasto-limón es el citral.

Bok choy

- Bok choy o pak choi es una de las variedades de col china. Las variedades Chinensis no forman cabezas y tienen hojas verdes, lisas y oscuras, formando una agrupación que recuerda a la mostaza o al apio.

Col Napa

- La col china o repollo chino (Brassica rapa, ssp. pekinensis; en chino simplificado y tradicional, 白菜; pinyin, báicài; cantonés 黃芽白 wong ah bahk) es una variedad de col muy empleada como ingrediente de algunas cocinas de los países asiáticos, en especial en la cocina china. Se trata de una verdura de la especie Brassica rapa.

Tirabeques

- El bisalto o tirabeque (Pisum sativum subsp. arvense, P. arvense L.) es una planta herbácea de la familia de las leguminosas (Fabacea), más o menos trepadora, propia de la cuenca mediterránea aunque muy extendida en todo el mundo.
- Se cultiva para obtener sus pequeñas semillas –que, al igual que la planta misma, recibe distintos nombres, según la zona; entre otros muchos, guisante, chícharo, arveja – y las variedades de tiernas vainas comestibles que los envuelven conocidas como miracielo, cometodo o tirabeque, en ambos casos muy apreciadas para el consumo humano.

MODULO 7

Seta shiitake

- También se la conoce como la 'seta del bosque negro'. En tailandés se la nombra como 'hed el' (เห็ดหอม), que significa 'seta fragante'. El nombre shiitake proviene de 'shii' (árbol) y de 'take' (hongo).

Seta shimeji

- Se llama shimeji (シメジ, 占地) a un grupo de setas comestibles originarias del este de Asia, pero presentes también en el norte de Europa. El hon-shimeji (Lyophyllum shimeji) es un hongo micorriza difícil de cultivar. Otras especies son saprófagas, y el buna-shimeji se cultiva ampliamente en la actualidad. Los hongos shimeji son ricos en compuestos con sabor umami como el ácido guanílico, el ácido glutámico y el ácido aspártico.
- Hay variantes entre shimeji (setas maduras) y bunda shimeji (setas en maduración temprana)

Seta Enoki

- Flammulina velutipes, también conocida como enoki(エノキ en japonés) o seta de aguja de oro (金針菇 en chino) o1 es una familia de setas blancas alargadas y finas populares en varias gastronomías asiáticas (tales como la china, japonesa y coreana). Estas setas pertenecen al género Flammulina. Variantes salvajes se distinguen en color, textura y grosor y se les denomina "setas de invierno", "pie de terciopelo" o "tallo de terciopelo".

Seta Nameko

- Pholiota nameko, comúnmente conocido como nameko (ナメコ?), es un hongo basidiomiceto de la familia Strophariaceae.1 Su seta es pequeña, con un sombrero de color ámbar y recubierto de una fina película de textura gelatinosa. Se usa como ingrediente en la sopa de miso y en el nabemono. El algunos países, este hongo puede adquirirse en forma de kit para ser cultivado en casa. Es una de las setas cultivadas más populares en Japón. Tiene un ligero sabor a nuez y suele consumirse en salteados.

Seta Erinji

- Pleurotus eryngii (en castellano se denomina seta de cardo) es una especie de hongo basidiomiceto del or den Agaricales. Se distribuye por los países de la cuenca del Mediterráneo y es una de las especies de setas más conocidas en España y muy apreciada por su sabor.

MODULO 8

Salsa de soja

La salsa de soja es un condimento hecho principalmente de cuatro ingredientes: soja, trigo, sal y agua.

- Parece increíble pero de esos pocos ingredientes sale cada tipo de salsa de soja. Tanto la **ligera**, la **oscura** o la **gruesa** (las salsas de soja más comunes), comparten la misma receta, y solo se le añade un proceso adicional para cambiarles el sabor.

- En definitiva, este condimento, que puede combinarse con todo tipo de **sabores** (ácidos, dulces, salados e incluso picantes) está muy integrado en la cocina oriental.

Salsa de soja ligera (usu-kuchi)

- Esta salsa es de color marrón rojizo claro es salada, opaca y delgada. Y es utilizada, tanto por chinos como taiwaneses, para cocinarla con los marinados, los aderezos y los salteados de verduras. Aunque, en realidad, va bien para mejorar cualquier tipo de plato.

Salsa de soja oscura

- Tanto los chinos como los taiwaneses emplean esta salsa para sus guisos, como, por ejemplo, puede ser el **estofado de cerdo**.

- Esto se debe a que la salsa de soja oscura es capaznde **endulzar** ligeramente el plato, además de darle un color caramelo.

SHOYU

Shoyu:

- **Shoyu:** esta salsa no contiene tanto trigo como las de origen chino, por lo que su sabor es más intenso. Además, tampoco lleva azúcar.

USU-KUCHI

Salsa de soja espesa (koi-kuchi)

- Se prepara con azúcar, contiene más trigo durante el proceso de fermentación y, a veces, se le añade un espesante de almidón.

- Por otro lado, este tipo de salsa de soja es utilizada para acompañar salteados, así como también mezclarla con otras salsas. Mientras que los taiwaneses suelen añadirla en guisos y estofados, al igual que la anterior.

Tamari:

- **Tamari:** esta también tiene poca cantidad de trigo, por lo que también tiene un sabor fuerte y un color bastante oscuro. Te recomendamos que uses este tipo de salsa de soja para el pescado crudo y para cocidos.

Koikuchi

KOI-KUCHI

- **Koikuchi:** en Japón, este tipo de salsa de soja es la más utilizada. Puede usarse casi para todo tipo de platos. Y se caracteriza por tener un sabor fuerte, un color oscuro y por poder combinarse con caramelo para darle un toque más dulce.

MODULO 9

Kome-su (vinagre de arroz)

- Kome-su puede literalmente traducirse como vinagre de arroz. Tiene un sabor suave en comparación con los otros tipos de vinagre y, a veces se utiliza para agregar un aroma de vinagre a "Shari" (arroz de sushi).

Kokumotsu-su (vinagre de grano)

- Kokumotsu-su es una especie de vinagre hecho de una mezcla de granos. (Por lo general, una mezcla de arroz y cebada) Kokumotsu-su es el tipo de vinagre más popular utilizado en Japón, lo que significa que puede usarse básicamente en cualquier cosa que te guste.

Sushi-su (vinagre de sushi)

- Sushi-zu es un tipo de vinagre específicamente para sushi. Los ingredientes principales son los mismos que el vinagre de arroz, pero su proporción es diferente para que el vinagre sea perfecto para el sushi.
- En algún restaurante de sushi, cambian el tipo de sushi-zu según su sushi. (Akazu, el vinagre rojo también es un tipo popular de sushi-zu que tiene un color ámbar).

Vinagre de Ponzu

- A diferencia del otro vinagre mencionado anteriormente, el vinagre de Ponzu es un tipo de vinagre que ya está aromatizado. Para ser honesto, el vinagre de ponzu es completamente diferente de un vinagre común. No es fermentado ni envejecido.

Típicamente, lo que se llama ponzu en Japón es solo un jugo de cítricos. (Una mezcla de ponzu y salsa de soja también se llama "ponzu"

Kuro-zu (vinagre negro)

- Kuro-zu, que es simplemente un vinagre negro, a menudo se considera como un alimento saludable en Japón. Los japoneses beben kuro-zu por sí mismos, a veces cortándolo con un poco de agua o refresco para hacer una bebida refrescante.

En las tiendas de comestibles o en una tienda de conveniencia cercana, las bebidas kuro-zu se venden en paquetes de papel.

Salsa sambal

- Sambal es un condimento empleado en China, India, Indonesia, Malasia, Singapur y Sri Lanka, elaborado de una variedad de pimientos comunes, así como chiles.

- El sambal se emplea como condimento o como acompañamiento, y a veces sustituye a los chilis frescos; puede ser muy picante para los no iniciados. Está disponible en los supermercados exóticos y en los departamentos gourmet de numerosos países.

Salsa siracha

- Sriracha o chili fermentado es el nombre genérico empleado para denominar a una salsa picante procedente del sureste de Asia muy popular en Tailandia.

- Su nombre proviene de la ciudad ubicada en la playa Si Racha, donde inicialmente fue producida casi como un producto local.

Salsa de ostion

- La salsa de ostras (en chino simplificado, 蚝油; en chino tradicional, 蠔油; pinyin, háo yóu) es una salsa viscosa de color marrón oscuro muy empleada en la cocina asiáticas como puede ser la cocina china, y en la cocina filipina y la jemer.
- La salsa se trata de un condimento de textura viscosa y de color oscuro que se elabora con las esencias de las ostras en salazón. Algunas versiones se oscurecen con aditivos de caramelo que hacen su papel colorante.
- El condimento proporciona un sabor umami que organiza los potenciadores de sabor tales como los GMS.

Salas Hoysin

- La salsa hoisin (en chino simplificado, 海鲜酱; en chino tradicional, 海鮮醬; pinyin, hǎixiān jiàng) es una salsa para mojar típica de la cocina china incluida en platos tan populares como el pato pequinés, el rollito de primavera, el cerdo mu shu o el cerdo a la barbacoa.
- Es conocido y empleado también en la cocina vietnamita como tương đen (literalmente salsa negra).

Cocina y Aficiones

Salsa de judías negras

- La salsa y pasta de las judías negras se extrae de la salsa de soja de judías saladas y fermentadas, mezclada con una pasta condimentada.
- Estos productos son muy concentrados y cuando son cocinados desprenden todo su sabor. Se puede adquirir también una variedad dulce

Pasta dulce de judías rojas.
Anko

- Llamada anko en japonés. Se trata de una mezcla bastante dulce hecha con judías (alubias) rojas, utilizada fundamentalmente para rellenar pasteles, buñuelos y bollos.

Salsa de anguila Unagi tare

- Al contrario de lo que el nombre pueda indicar, esta salsa no está hecha ni mucho menos de anguila, ni sabe a anguila. Se llama así por que es la salsa con la que sirve generalmente la anguila, el nombre Unagi Tare es por que en japonés Unagi es anguila y Tare es salsa.

Salsa de pescado

- La salsa de pescado es un condimento derivado del pescado fermentado. El término se emplea para describir en la actualidad a un amplio rango de productos empleados en diferentes cocinas del Sureste Asiático y se emplea añadida a algunos platos fundamentalmente como un ingrediente de propiedades similares a la sal. La salsa de pescado es muy popular en la cocina vietnamita.
- En la cocina china del sur se emplea como un aceite de cocina, o como un ingrediente para la elaboración de sopa. En Europa bajo el Imperio romano se llegó a consumir el garum que era una salsa muy similar (hoy en día aparece sólo en los libros de cocina antiguos, aunque en 2014 un biólogo extremeño junto a expertos de la Universidades de Cádiz y Sevilla dicen haber reproducido dicha salsa a partir de restos intactos procedentes de Pompeya).

Leche de coco

- La **leche de coco** tiene una consistencia parecida a la **leche de vaca.** Se elabora hirviendo pulpa rallada de la fruta con la **misma cantidad** de agua y posteriormente se cuela.
- El líquido resultante tiene un contenido en **grasa de 17%** y es de sabor **neutro** por lo que es utilizado para **salsas, sopas** y se puede utilizar en postres añadiendo algún endulzante.

Crema de coco

- La crema de coco, a diferencia de la leche, tiene una consistencia mucho más espesa y textura más fibrosa debido a que se hierven cuatro partes de coco rallado con una parte de agua; por lo tanto su nivel de grasa también es un 25% mayor.

- Además, es ligeramente dulce por la concentración de azúcar propia del coco a la hora de su elaboración, por lo que es utilizada para la elaboración de salsas dulces, postres y bebidas

Curry

- Curry (de caril en portugués para designar kari, ‘salsa’ en támil) o curri1 es el nombre generalmente adoptado en Occidente para describir un conjunto de platos elaborados con una mezcla de especias, más o menos picantes, desarrolladas en las cocinas asiáticas, del este y sureste asiático.
- La receta del curry varía mucho según cada región y su color depende de los ingredientes de la mezcla. La mezcla de curry a menudo incluye algunas de las siguientes especias: ají, albahaca, alcaravea, alholva, apio, azafrán, canela, cardamomo, cebolla seca, cilantro, clavo, comino, cúrcuma, fenogreco, jengibre, mostaza, nuez moscada, pimienta, pimienta de Cayena y/o tamarindo.

Miso

- El miso (del japonés 味噌, miso, 'fuente del sabor', a su vez procedente de mi 'sabor o condimento', y so 'fuente') es un condimento consistente en una pasta aromatizante, hecha con semillas de soja y/o cereales y sal marina fermentada con el hongo koji. Durante siglos fue considerado un alimento curativo en China y Japón.

- Los tipos de miso más afamados son fermentados durante largo tiempo. Se pueden obtener diferentes tipos, como:
- Shiromiso, es decir miso blanco: su fermentación dura aproximadamente un año y resulta ser el de sabor más suave;
- Akamiso, es decir miso rojo: su fermentación dura aproximadamente dos años, teniendo un sabor más fuerte que el blanco;
- Kuromiso, que es el miso negro: su fermentación dura aproximadamente tres años y su gusto es intenso;
- Hatchomiso es la variedad más concentrada y proteica al no llevar ningún tipo de grano añadido (arroz, trigo o cebada).

Garam Masala

- El garam masala (Hindi: गरम मसाला, Punjabi: ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ,Urdu: گرم مصالحہ, Bengali: গরম মসলা garam ("caliente") y masala (mezcla de especias)) es una mezcla de especias muy empleada en la cocina india, paquistaní y en otras gastronomías del sureste asiático. Se puede usar sola o con otros condimentos.

- La palabra garam se usa en el sentido de "calentar el cuerpo", ya que este era el uso que se le daba en la medicina ayurvédica. La mezcla más tradicional emplea:
- *Canela*
- *Clavo*
- *Nuez moscada*
- *Pimienta negra*
- *Semillas verdes de cardamomo o en su defecto vainas de cardamomo negro.*

Polvo cinco especias

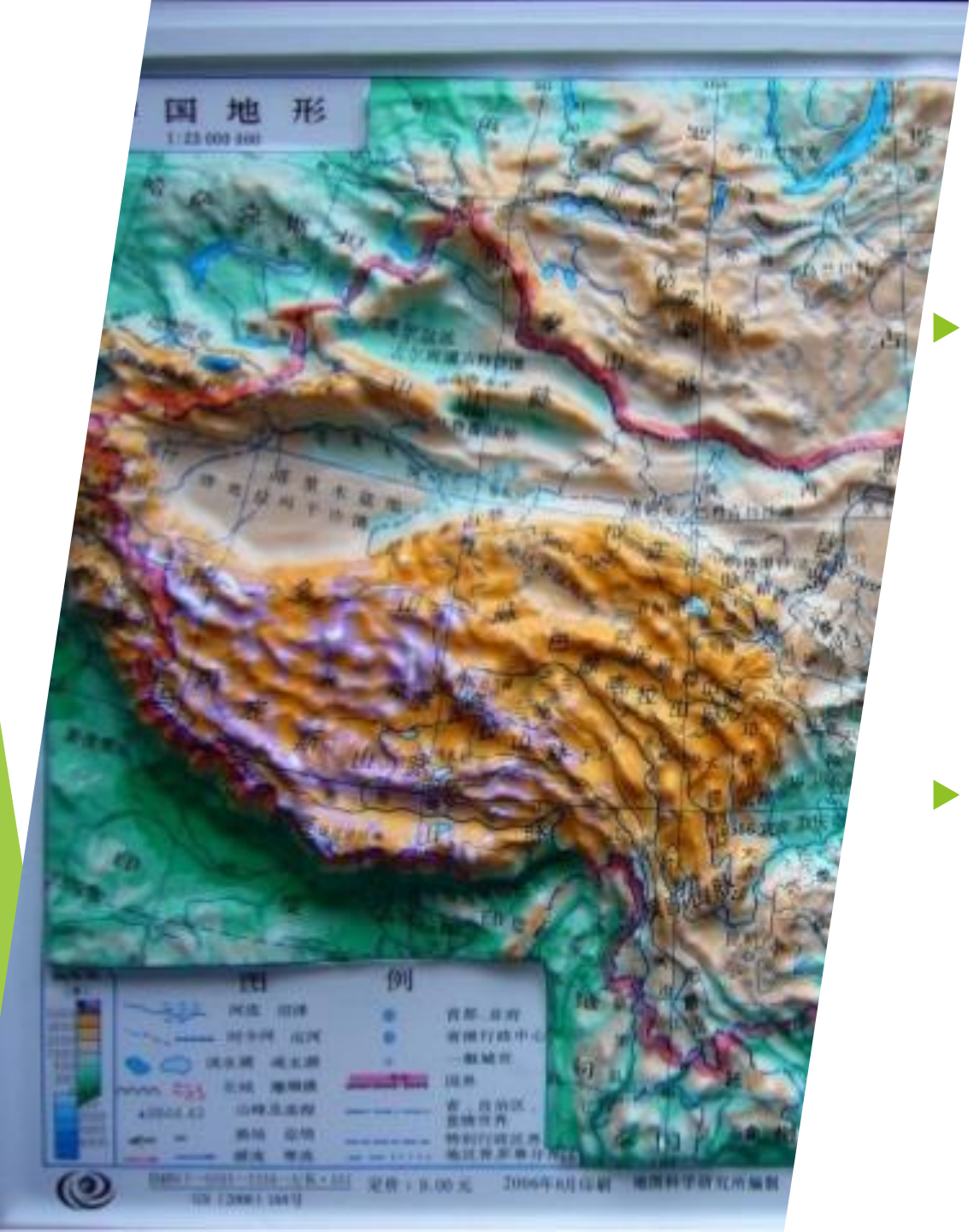
- El polvo de cinco especias es una mezcla de especias muy empleada en la cocina china. Incorpora los cinco sabores de la cocina china — dulce, ácido, amargo, umami y salado. Es un condimento muy conocido, al igual que la salsa hoisin.

MODULO 10

CHINA

Geografía

- La Republica Popular China está situada en el este del continente asiático, en la orilla occidental del Océano Pacífico. Siendo el tercer país más grande del mundo, después de Canadá y Rusia, cuenta con una superficie terrestre de 9.600.000 kilómetros cuadrados, o sea, una décimo-quinta parte del total mundial



Topografía

- Con una inmensa superficie terrestre, la topografía de China, variada y complicada, desciende del oeste al este. Las montañas, mesetas y colinas ocupan el **65 por ciento del total del territorio nacional**. Hay cinco cordilleras importantes en China, entre éstas se encuentran Kunlun, Gangdise y Himalaya.
- **El Qomolangma, pico principal de Himalaya, conocido también como Everest, tiene 8.848 metros sobre el nivel del mar** y es la mayor elevación del planeta. En el país hay otros seis cimas de montaña superiores a 8.000 metros sobre el nivel del mar.

De acuerdo con las diferencias climatológicas, China se divide en tres zonas naturales:

1) Zona monzónica del este: Ocupa el 45 por ciento de la superficie terrestre nacional, y cuenta con el 90 por ciento de la tierra cultivable y el 95 por ciento de la población nacional. Debido a una notable influencia de los monzones, tiene climas húmedo y semihúmedo. La mayor parte de la zona está situada a una altura inferior a 1.000 metros sobre el nivel del mar, con numerosos ríos y extensas llanuras, donde se encuentran las principales zonas agrícolas del país.

2) Zona seca del noroeste: Ocupa el 30 por ciento de la superficie terrestre nacional, y cuenta con el 10 por ciento de la tierra laborable y el 4 por ciento de la población nacional. Tiene un clima seco y semiseco, con vastas praderas que constituyen las más importantes zonas ganaderas del país.

3) Zona fría de la meseta Qinghai-Tíbet: Representa el 25 por ciento de la superficie terrestre nacional, y el 0,8 por ciento de la población nacional. Tiene una altitud promedio superior a 4.000 metros sobre el nivel del mar y es el lugar de nacimiento de los dos ríos más largos del país, el Yangtsé y el Amarillo, con un clima frío y seco.

Ríos

- China tiene 50.000 ríos. La mayoría de éstos corren del oeste al este para desembocar en el océano Pacífico. Los ríos principales incluyen Yangtsé (Changjiang), Amarillo (Huanghe), Heilongjiang, Perla (Zhujiang), Liaohe, Haihe, Qiantangjiang y Lancangjiang.
- El Yangtsé, con una longitud de 6.300 kilómetros, es el río más largo de China. El segundo es el río Amarillo, de 5.464 kilómetros. El Gran Canal Jing-hang (Beijing-Hangzhou) es un río artificial de gran fama mundial, cuya excavación se inició en el siglo V a.n.e. Parte de Beijing en el norte, recorriendo 1.801 kilómetros para terminar en Hangzhou en el sur. Esta es la más antigua excavación y el canal más largo del mundo

China
KAZAJSTÁN
UZBEKISTÁN
TURKMENISTÁN
TAYIKISTÁN
KIRGUISTÁN
AFGANISTÁN
PAKISTÁN
INDIA
NEPAL
BUTÁN
BANG.
MYANMAR (BIRMANIA)
MONGOLIA
MONGOLIA INTERIOR
COREA DEL NORTE
COREA DEL SUR
JAPÓN
TAIWÁN
VIETNAM
OCÉANO
Mar del Japón
Mar Amarillo
Mar de China Oriental
Golfo de
Cuenca de Dzungaria
Tian Shan
SINKIANG
Cuenca del Tarim
Kunlun Shan
Meseta del Tibet
Himalaya
Altai Mts.
Gobi
MANCHURIA
Yangtze
Yellow
Xi
K2 (Godwin-Austen)
8.611 m
(28.251 pies)
Mte. Everest
8.850 m
(29.035 pies)
Trópico de Cáncer
40° N
20° N
0 250 Millas
0 250 Kilómetros
Heihe
Amur
Hailar
Qiqihar
Jixi
Harbin
Changchun
Jilin
Shenyang
Anshan
Dalian
Beijing
Tianjin
Baotou
Hohhot
Yinchuan
Shijiazhuang
Taiyuan
Xining
Lanzhou
Jinan
Qingdao
Zhengzhou
Xuzhou
Xi'an
Nanjing
Shanghai
Suzhou
Ningbo
Wuhan
Hangzhou
Nanchang
Changsha
Guiyang
Fuzhou
Chengdu
Chongqing
Kunming
Guilin
Xiamen
Guangzhou
Nanning
Macao
Hong Kong
Yining
Ürümqi
Kashi
Shache
Yumen
Lhasa

Población

- China es el país más populoso del mundo, con una población de 1.295,33 millones de habitantes (cifra del quinto censo demográfico nacional, dado a conocer en el 2001), lo que supone un 22 por ciento de la total mundial.
- El promedio nacional de la densidad poblacional es de 130 habitantes por kilómetro cuadrado, con una distribución desequilibrada, pues en el litoral llega a más de 400 personas, en las zonas centrales a más de 200 y en el noroeste a menos de 10

Religión

- China es un país con múltiples religiones y más de 100 millones de creyentes. En el país se profesan el budismo, el islamismo, el catolicismo y el cristianismo. Además están el taoísmo, propio de China, así como el chamanismo, la iglesia ortodoxa oriental y la religión dongba.
- **El budismo, el islamismo y el taoísmo** son las creencias más importantes por su alcance de difusión entre la población.

GASTRONOMIA CHINA

- La Gastronomía de China se trata de una de las más ricas debido a la antigua tradición culinaria que conlleva y está muy ampliamente representada en el mundo.
- Se puede decir que originariamente procede de diferentes regiones de China y que se ha expandido a otras partes del mundo desde sureste de Asia pasando por el continente americano hasta y toda Europa.

Componentes

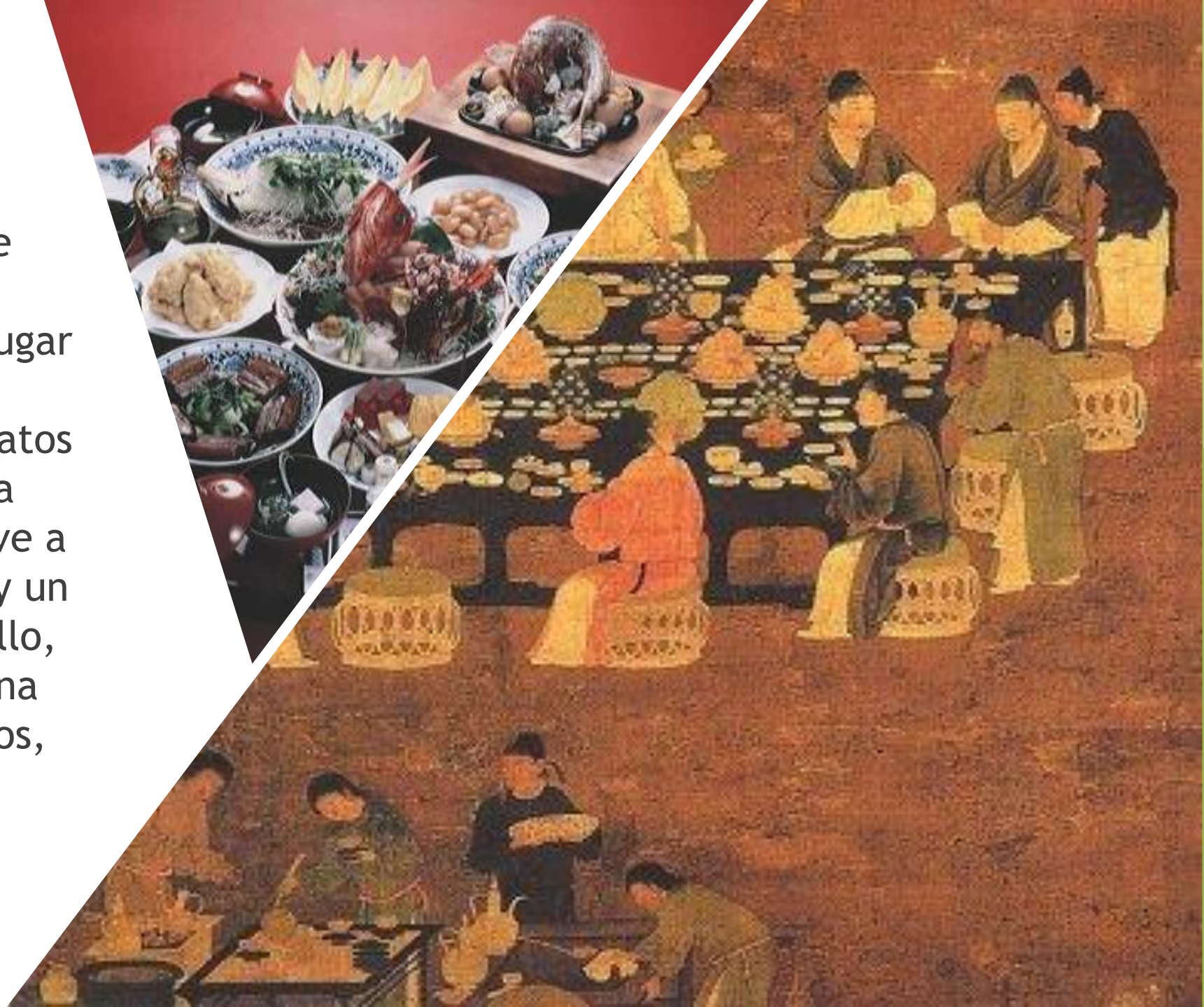
Una comida desde una perspectiva cultural se puede ver como un conjunto de Ingredientes con dos grupos:

1.-Una fuente de **carbohidratos o almidón**, conocido como (zhǔshí. "comida principal", alimento básico) generalmente arroz, pasta, o mantou (panecillos al vapor).

2.-Platos de acompañamiento de **vegetales, pescado, carne, entre otros** artículos, este parte se conoce como (*cà* "vegetal") en el idioma chino.

Esta conceptualización cultural está en contraste de alguna forma con el concepto de la cocina occidental donde la carne o las proteínas animales se consideran el *plato principal*.)

- Una Comida China típica se compone normalmente de varios "platos fuertes" en lugar de un plato principal. Normalmente, todos los platos se sirven sobre la mesa a la vez y todo el mundo se sirve a su gusto. Normalmente hay un par de platos de carne: pollo, carne de res o de cerdo, una verdura, pescado o mariscos, y una sopa.



Arroz en la gastronomía de China

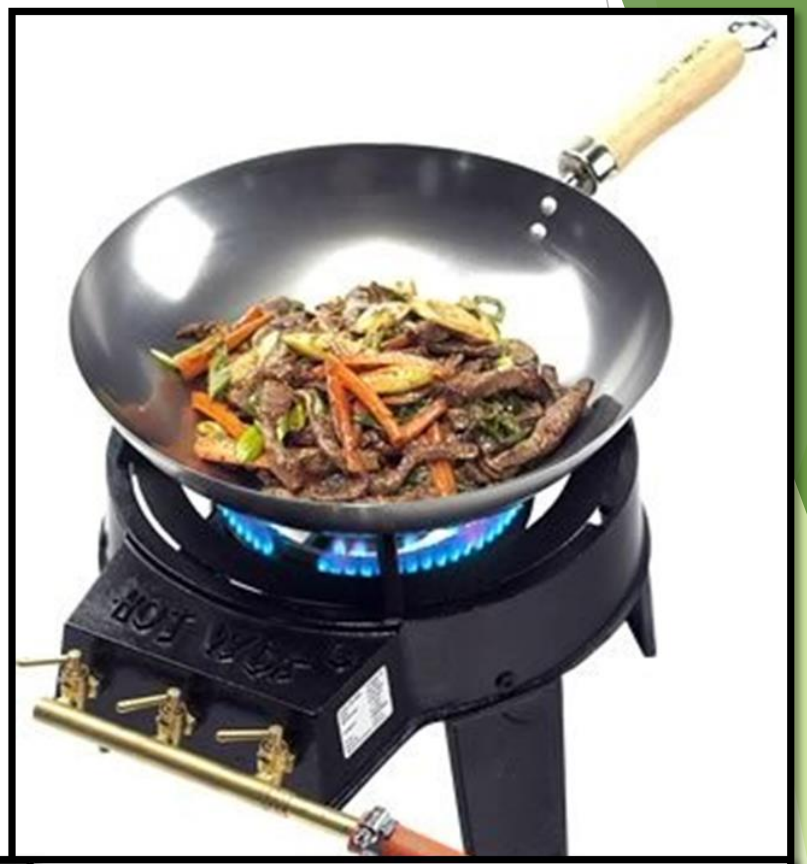
- Tal y como se sabe, el componente básico es el **arroz**, este componente es crítico y unificador de muchos platos de la cocina china. Unificador por existir innumerables variantes regionales en muchas partes de China, pero este ingrediente está presente en todos ellos, en especial en el sur de China.
- Por el contrario, los productos basados en trigo que incluyen la pasta y los panecillos al vapor son predominantes en el norte de China donde el arroz no es tan dominante en los platos. A pesar de la importancia del arroz en la cocina china, en casos extremadamente formales, si no se ha servido arroz y ya no existen platos sobre la mesa, en este caso, se sirve arroz a los comensales.

Los palillos

- En la cocina china los palillos se emplean como utensilios o cubertería para comer alimentos sólidos, mientras que las sopas y otros líquidos se toman con una cuchara especial con el fondo plano (tradicionalmente hecha de cerámica).
- En el pasado se elaboraron estos palillos con materiales más caros tales como el marfil y la plata. En la mayoría de los platos de la cocina china, los alimentos se preparan en pequeñas porciones (por ejemplo los vegetales, la carne, el doufu), para que se puedan comer directamente pinzados mediante los palillos.

El Wok

- Esta sartén se emplea para saltear los alimentos mediante un movimiento constante denominado en la gastronomía china (cantonesa) como "wok hei" (se trata de una habilidad para extraer el qi del wok, de esta forma los alimentos mantienen su sabor y su olor intactos). Aparte de saltear alimentos, el wok puede ser usado también para freír o cocinar al vapor colocando encima una cesta vaporizadora de bambú (o mushiki).



En un país tan enorme como la China, la diversidad de su comida es vasta, pero hay cinco estilos principales que se pueden atribuir a las diferentes regiones de las que proceden:

La cocina de Shandong (lu cai)

- Esta cocina aparece temprano en China (alrededor del año 770 A.C.). Rica y generosa, generalmente utiliza ajo y cebolla. Su especialidad son los mariscos, los platos a base de tripas, y las sopas, sobre todo caldos ligeros y sopa de leche. Las técnicas de cocinado son variadas (freir, saltear, etc). De esta forma, la cocina de Shandong ofrece una gran variedad de platos.
- Esta cocina es ideal para los mariscos, las sopas y los alimentos de fuertes sabores.

Cocina cantonesa (yue cai)

- La cocina cantonesa es originaria de Guangdong, al sur del país, y es la más conocida y popular en el mundo. De esta región que provienen la mayoría de immigrantes chinos los cuales llevaron consigo su estilo de cocinar a América, Europa y otros lugares de Asia.

- Una gran **variedad de productos** Frescos pueden utilizarse en la cocina cantonesa. Res y puerco, también animales más exóticos como la serpiente. **La soya y el jengibre** son los condimentos principales, para dar sabor .Por lo general, esta cocina se consume inmediatamente después de preparada, para conservar su frescura, ya que los vegetales ocupan un lugar importante en la elaboración. Los alimentos son crujientes, tiernos y perfumados.

- La comida Cantonesa se especializa en freir, cocina al vapor y guisados.
- Este es el estilo con el que crecimos en casa. Algunos de nuestros platos cantoneses favoritos: *char siu* (carne de cerdo asado), carne de res frita con pimientos y salsa de frijol negro, pollo al limón y *Dim Sum* .

Dim sum

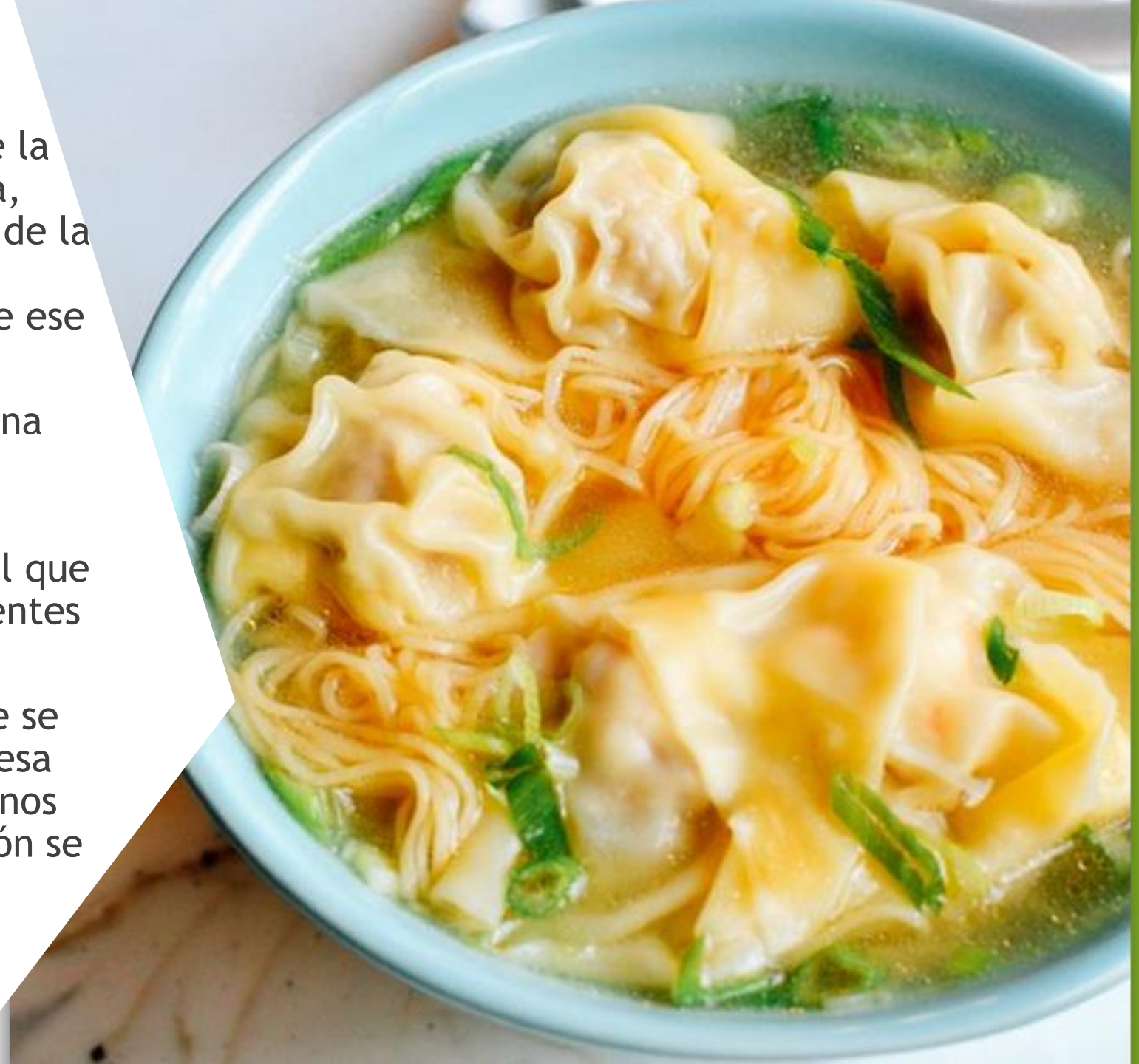
- Son los bocadillos chinos que vienen en una multitud de variaciones e ingredientes, tomados tradicionalmente con te.

Dumplings

- Los **'dumplings' chinos** denominados ***(jiaozi)*** se pueden dividir en varios tipos dependiendo de como son cocinados:
- **Cocidos**; *(shuijiao)* literalmente "dumplings en agua“ pinyin: *shuǐjiǎo*).
- **Al vapor**; *(zhengjiao)* literalmente "dumplings al vapor" (pinyin: *zhēngjiǎo*).
- **Ligeramente fritos** *(guotie)* lit. "a la sartén", también conocidos en EEUU como "potstickers", pinyin: *guōtiē*), y también como; pinyin: *jiānjiǎo*).

La cocina de Cantón

- La cocina cantonesa es originaria de la provincia de Cantón, al sur de China, específicamente de los alrededores de la ciudad de Cantón. Es el estilo más conocido de la cocina china fuera de ese país.
- Una de las especialidades de la cocina cantonesa son las sopas cocinadas lentamente.
- La sopa procede de un caldo claro al que se le sumerge carne y otros ingredientes durante varias horas.
- Este tipo de sopa es tan popular que se puede decir que una familia cantonesa media suele comer este plato al menos una vez por semana. Pero la tradición se va desvaneciendo debido a la gran cantidad de tiempo que requiere la elaboración de este plato.



Algunos ejemplos:

- Sopa cantonesa carne braseada.

- Sopa cantonesa Daikon.

La cocina de Sichuán (chuan cai)

- La cocina de Sichuán **picante y caliente** presta especial atención a los colores, olores y la presentación. Los ingredientes son variados y el empleo de los condimentos es un arte complejo. Los principales son: pimiento, ají de Cayenne, ají de Sichuán y jengibre.
- La cocina de Sichuán desarrolla gustos inéditos sobre la base de cinco sabores: salado, dulce, sazonado, picante y ácido.
- Favoritos de esta región son el ***Ma Po Tofu*** y el ***Pollo Kong Pau*** con chiles y semillas de marañón asi como el **Hot Pot**.

Gastronomía de Sichuan

La Gastronomía de Sichuan (chino: es uno de los estilos regionales de la cocina china originaria de Provincia de Sichuan ubicada al sudeste de China que ha logrado reputación internacional debido a su característica picante , quizás debido a su ingrediente más famoso la **Pimienta de Sichuan.** El nombre de la región es una romanización que se ha denominado *Sichuan*, a pesar de ello la cocina se pronuncia como *Szechuan* en el oeste. Los cuatro estilos en los que se divide se separan por su localización: Chengdu, Chongqing, the Gran Río (Yangtze), y el río Jialing.

Ingrediente

El ingrediente común en la cocina de Szechuan es el pimienta de Sichuan, denominada también Fagara. Se trata de una planta indígena cuyos frutos despiden una fragancia, aroma, que recuerda a las frutas cítricas. Es muy común también el chilli, el jengibre y algunas hierbas locales. El énfasis en estas especias se debe al carácter caliente y húmedo de la zona que necesita de formas sofisticadas de preservación de los alimentos que incluyen los encurtidos, salazón, el secado de alimentos y el ahumado. Es muy conocida la pasta de chili (chino o dòubànjiàng.)

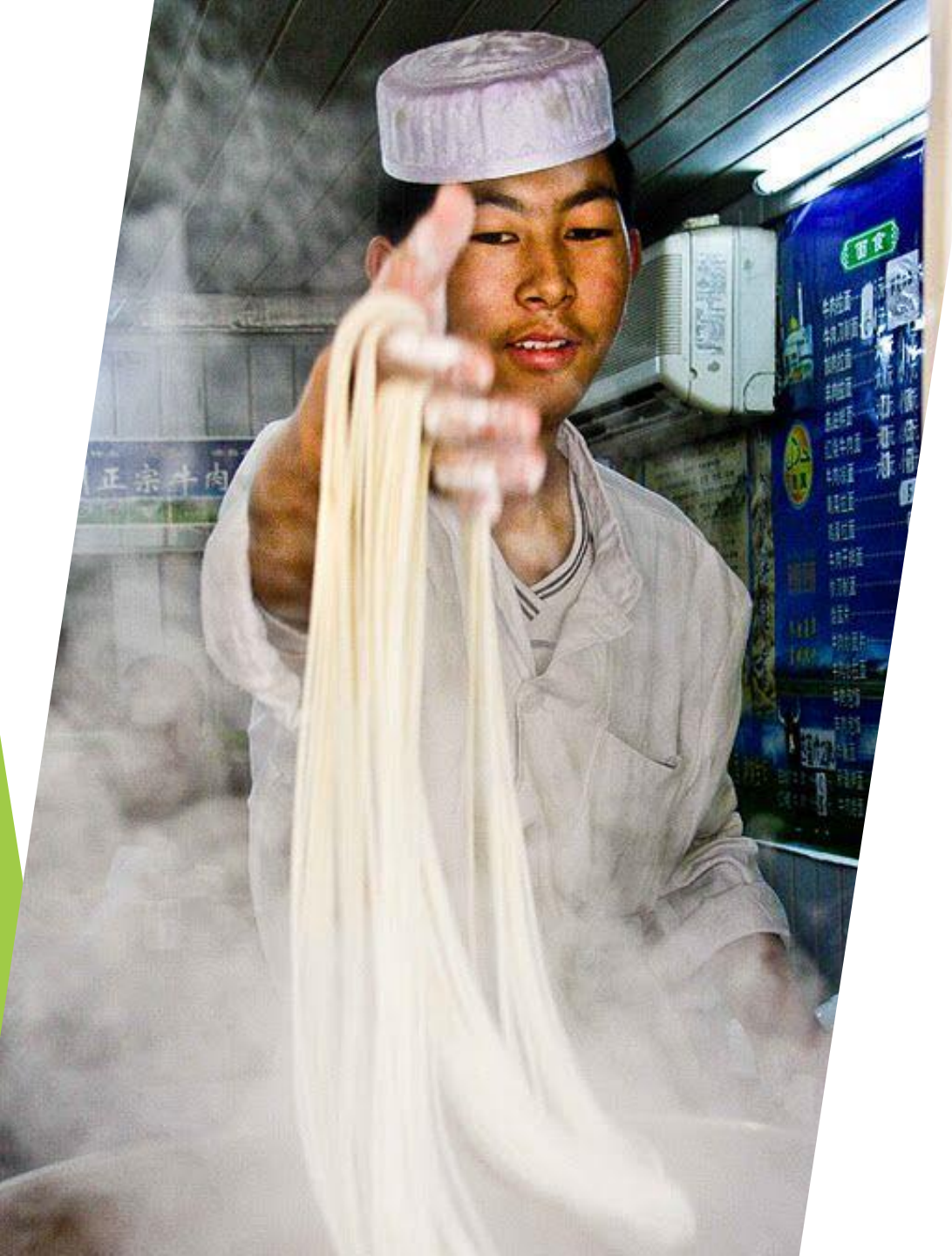
Asahi
Carlsberg
BRUCE FOREMAN/CNNGO

La cocina de Fujian (min cai)

- Situado en la región costera del sureste, Fujian posee numerosos productos del mar, tales como anguila, caracoles, conchas, pepinos de mar, entre otros. Muchos de los platos, tales como las sopas, reforzarán estos sabores marinos. El zao (vinagre a base de alcohol fuerte) es un condimento típico de la región, muy utilizado en los platos, realzando el sabor al donar un ligero toque agrio.
- Tanto el arroz y el trigo se cultivan aquí, así que el arroz, así como los fideos son la base de la alimentación de esta zona.
- Desde Fujian viene el Pollo Rojo y los populares *egg rolls*.

Gastronomía de Shanghái

- La Gastronomía de Shanghái conocida también como *Hu cai* , pin yin: hù caí) es una variedad de cocina china, y no sólo circunscrita a la ciudad de Shanghái sino que es muy popular entre los habitantes de China. Se puede decir que no posee una cocina con identidad propia, se trata de un refinamiento o modificación de las gastronomías vecinas de las provincias adyacentes de Jiangsu y Zhejiang.



Ingredientes principales

- Lo que se denomina como cocina de Shanghái es un epítome debido al uso del alcohol en la elaboración de alimentos. Pescado, anguila, mariscos, y pollo sé sirven "borrachos" con diferentes licores y generalmente crudos. La carne en salazón y las verduras preservadas se emplean frecuentemente en la cocina de Shanghái como acompañamiento de ciertos platos.
- El empleo del azúcar es muy habitual en la cocina de Shanghái y en especial cuando se emplea en combinación con la salsa de soja, la mezcla se emplea como un balance entre los sabores dulces y salados. Los habitantes no nativos no distinguen el empleo del azúcar en algunos platos y acaban mencionando un "ingrediente secreto" sin llegar a saber que se trata del azúcar. El plato más típico que resume esta forma de cocinar son las "costillas agridulces" ("tangue xiaopai" en Shanghaines).

Especialidades

El Sheng Jian ("Sangji" - en Shanghaines) es uno de los desayunos que puede encontrarse en casi todos los puestos callejeros que venden cerdo asado, donde sirven el mejor ***xiaolongbao.*** Estos puestos callejeros venden también otros panecillos como el ***Shengjian mantou*** , literalmente "panecillo frito") y el *Guo Tie* (*jiaozi* frito), todo ello servido con vinagre negro.

Un desayuno típico es el youtiao, una especie de alimento en forma de pan frito hasta que se hace crujiente y que se suele comer en todas partes de China, enrollado con un pancake, y acompañado de leche de soja. Otro desayuno típico es el *cí fan tuán* consumido igualmente con leche de soja.

MODULO 11

JAPON

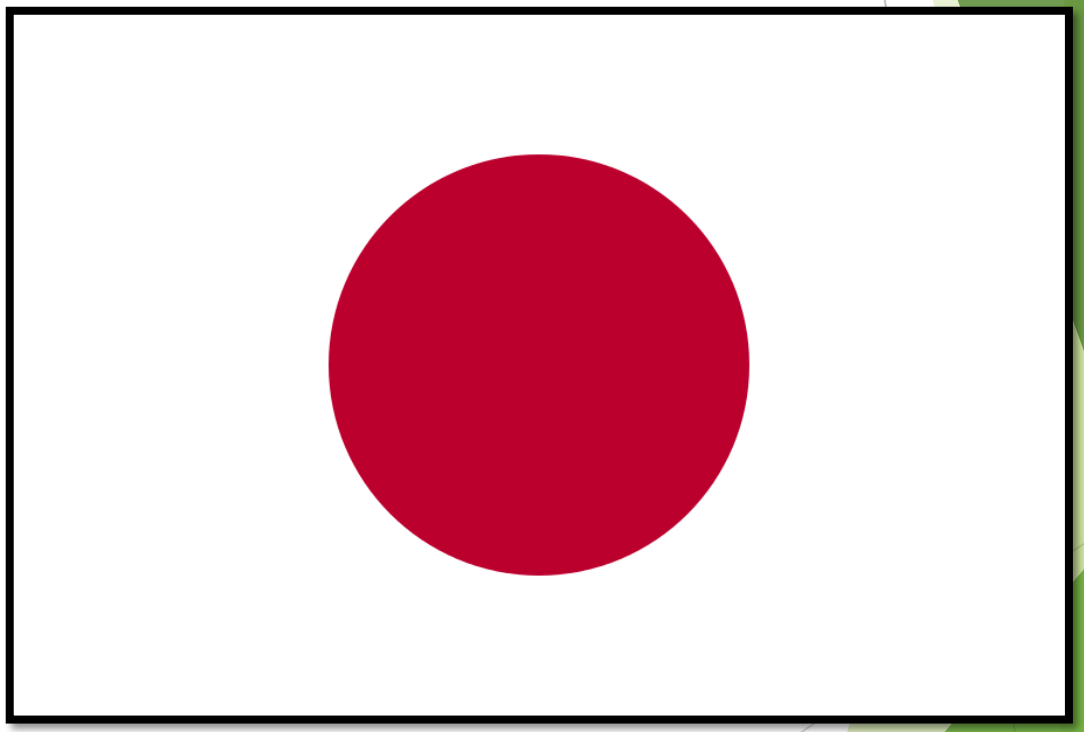
Japón

- (Nihon o Nippon), oficialmente Estado de Japón (koku), es un país soberano insular del este de Asia. Situado en el océano Pacífico; tiene al oeste el mar del Japón, China, Corea del Norte,Corea del Sur y Rusia, al norte el mar de Ojotsk y al sur el mar de China Oriental y Taiwán. Los caracteres que componen el nombre de Japón significan «el origen del sol», motivo por el que el país también es conocido como la **Tierra del Sol Naciente**.
- Japón es un archipiélago de **6852 islas**. El Área del Gran Tokio en la isla de Honshū, donde está la ciudad de Tokio, capital de facto de la nación, es la mayor área metropolitana del mundo, con más de treinta millones de residentes.

Japón
CHINA
RUSIA
COREA DEL NORTE
COREA DEL SUR
Bo Hai
Bahía de Corea
Mar de Japón
Estrecho de Corea
Mar de Okhotsk
Islas Kuril
Wakkanai
Abashiri
Asahikawa
Otaru
Sapporo
Muroran
Obihiro
Nemuro
Kushiro
Hokkaido
Hakodate
Aomori
Hachinohe
Hirosaki
Akita
Morioka
Honshu
Ishinomaki
Yamagata
Sendai
Fukushima
Iwaki
Mte. Fuji-san
3.776 m
(12.388 pies)
Sado
Niigata
Toyama
Nagano
Utsunomiya
Kanazawa
Oki-shotō
Tottori
Fukui
Tokyo
Chiba
Matsue
Kyōto
Nagoya
Yokohama
Hiroshima
Kōbe
Ōsaka
Shizuoka
Hamamatsu
Kitakyūshū
Fukuoka
Matsuyama
Kōchi
Shikoku
Oita
Nagasaki
Kumamoto
Kyushu
Miyazaki
Kagoshima
Ōsumi-shotō
Islas Izu
Izu-shotō
OCÉANO PACÍFICO
40° N
36° N
32° N
128° E
132° E
136° E
0
250 Millas
0
250 Kilómetros
Kyushu
Kagoshima
Miyazaki
32° N
Mar de China Oriental
Tanega-shima
Yaku-shima
Ryukyu
Tokara-rettō
Ō-shima
Kikai-shima
Islas
Tokuno-shima
Okino-Erabu-jima
Okinawa
Naha
Daitō-shotō
Mar de Filipinas
128° E
©MAPQUEST.COM

La bandera de Japón

- Consiste en un rectángulo de color blanco y con un gran disco rojo (representando al Sol) en el centro. Se denomina oficialmente **Nisshōki** (日章旗? «bandera del sol en forma de disco») en japonés, pero es más comúnmente conocida como **Hinomaru** (日の丸? «disco solar»).



La Cocina Japonesa

- La Cocina Japonesa como cocina nacional ha evolucionado, a través de los siglos, a causa de muchos cambios políticos y sociales. Comenzando por la Edad Antigua en la que la mayoría de la cocina estaba influenciada por la cultura china. Finalmente, la cocina cambio con el advenimiento de la Edad Media que marcó el comienzo de un abandono del elitismo con la normativa de la Dinastía Shogun. Al principio de la Edad Moderna tuvieron lugar grandes cambios que introdujeron en Japón la cultura occidental.

- El término moderno "**Cocina japonesa" (nihon ryōri, or washoku,** significa comida japonesa al estilo tradicional, similar a la que existía antes del final del aislamiento nacional de 1868. En un sentido más amplio de la palabra, podría incluir, también, alimentos cuyos ingredientes o modos de cocinarlos fueron introducidos, posteriormente, del extranjero, pero han sido desarrollados por japoneses que los han hecho suyos. La Cocina Japonesa es conocida por su énfasis en la estacionalidad de los alimentos (shun), calidad y presentación de sus ingredientes.

Tradición japonesa

- La cocina tradicional japonesa está dominada por el arroz blanco Cualquier otro platillo servido durante una comida se considera un platillo secundario. Éstos se sirven para realzar el sabor del arroz. Un desayuno japonés tradicional, consiste en una sopa de miso, arroz, y un vegetal encurtido.
- La comida más común, sin embargo, se llama ichijū-sansai "una sopa, tres platillos secundarios") con una técnica de preparación diferente para cada uno. Los tres platillos secundarios son normalmente pescado crudo (sashimi), un platillo a la parrilla, y un platillo cocido a fuego lento.

- Esta visión única japonesa de la comida se refleja en la organización de los recetarios tradicionales japoneses.
- Los capítulos están organizados según las técnicas culinarias: comidas fritas, comidas al vapor, comidas a la parrilla, por ejemplo, y no conforme a ingredientes específicos (por ejemplo, pollo o res) como en los recetarios occidentales. También hay, usualmente, capítulos dedicados a las sopas, el sushi, el arroz, los tallarines, y los dulces

Disposición de la mesa

- La disposición tradicional de la mesa en Japón ha variado considerablemente través de los siglos, dependiendo primeramente del tipo de mesa común y determinada época. Antes del siglo XIX, se colocaban pequeñas mesas-caja(hakozen) o bandejas planas en el suelo antes de cada comida. Mesas bajas más grandes (chabudai,) que daban cabida a familias enteras se fueron popularizando hacia el principio del siglo XX, pero estas dejaron vía libre casi totalmente a las mesas y sillas de estilo occidental hacia el final del siglo XX.

- Las configuraciones tradicionales se basan en la fórmula ichijū-sansai. **Típicamente se disponen cinco cuencos y platos separados antes de la comida. Justo al lado del comensal** están el cuenco de **arroz a la izquierda y el cuenco de sopa a la derecha.** Tras estos hay tres platos planos conteniendo las tres guarniciones, uno al **fondo a la izquierda (en el que podría servirse pescado hervido), otro al fondo a la derecha (en el que podría servirse pescado a la plancha), y otro en el centro de la bandeja (en el que podrían servirse verduras hervidas).** También se ofrecen frecuentemente vegetales en vinagre, para ser comidos al final de la comida, pero no se cuentan como parte de los tres platos de acompañamiento.

Tofu

- Es un alimento de origen chino, realizado coagulando jugo de soja y, a continuación, presionando el requesón resultante en cuadritos. Existen diferentes variedades de tofu, tanto fresco como procesado. El tofu tiene muy poco sabor u olor de por sí, por lo que puede ser utilizado tanto en platos salados o dulces, y es a menudo sazonado o marinado para adaptarse a la forma de elaborarlo.

Tamagoyaki

- Un Tamagoyaki (卵焼き literalmente "huevo asado"), o también denominado dashimaki (だし巻き), es una especie de tortilla de huevo que se puede encontrar en la cocina japonesa.
- Se suele servir como parte del desayuno en Japón o en platos de sushi. Por su composición puede ser dulce o salado, dependiendo del gusto del consumidor y de la zona.
- Se suele cocinar en una sartén de forma rectangular donde se extiende finamente la mezcla de huevo para luego ser enrollada con la forma característica correspondiente.

MODULO 12

ESTILOS DE COCINA

- **Yakimono** (焼き物) Los **yakimono son los asados a la plancha o a la parrilla**. La carne y el pescado se cortan en pequeños trozos o en filetes para que se cocinen más rápido y se sitúan en una parrilla, plancha o grill.

- Teriyaki (照り焼き): carne o pescado a la plancha marinada con una salsa dulce de soja.
- Takoyaki (たこ焼き): Buñuelo salado relleno de pulpo.

- Yakitori (焼き鳥): brochetas de pollo a la parrilla.
- Yakiniku (焼肉): carne adobada en tare y asada a la parrilla.

- Kushiyaki (串焼き): brochetas de carne o verduras (a veces empanadas). Okonomiyaki (お好み き): especie de tortilla o crepe con carne y verduras

- Gyoza (餃子): empanadillas de origen chino.
- Teppanyaki (鉄板焼き): carnes, verduras y pescados asados en una plancha.

- **2. Agemono** (揚げ物) Los **agemono son las frituras.** Las frituras japonesas son menos pesadas y más crujientes que las occidentales, probablemente porque se utiliza fécula de patata, harina de trigo o pan rallado japonés panko, según el caso. :.

- **Agedashi-dofu** (揚げ出し豆腐): cubos de tofu frito y servido en caldo.

- Tempura (天ぷら): verduras y marisco rebozado. Karaage (唐揚げ): carne adobada, enharinada y frita en abundante aceite.

- Tonkatsu (豚カツ): chuletas de cerdo empanadas. **Korokke (**コロッケ): croquetas japonesas

- 3.-**Los nimono** son **estofados o comidas hervidas a fuego lento**. Se cocinan los ingredientes en caldos y salsas de gran sabor para que la carne y las verduras estén más tiernas pero no pierdan su valor nutricional. Los caldos con base de sala de soja o de miso son muy populares.

- **Kakuni** (角煮): panceta estofada en un caldo de salsa de soja, mirin y sake con daikon y huevos.

- **Nikujaga** (肉じゃが): estofado de ternera y patata, aderezado con una salsa dulce de soja.

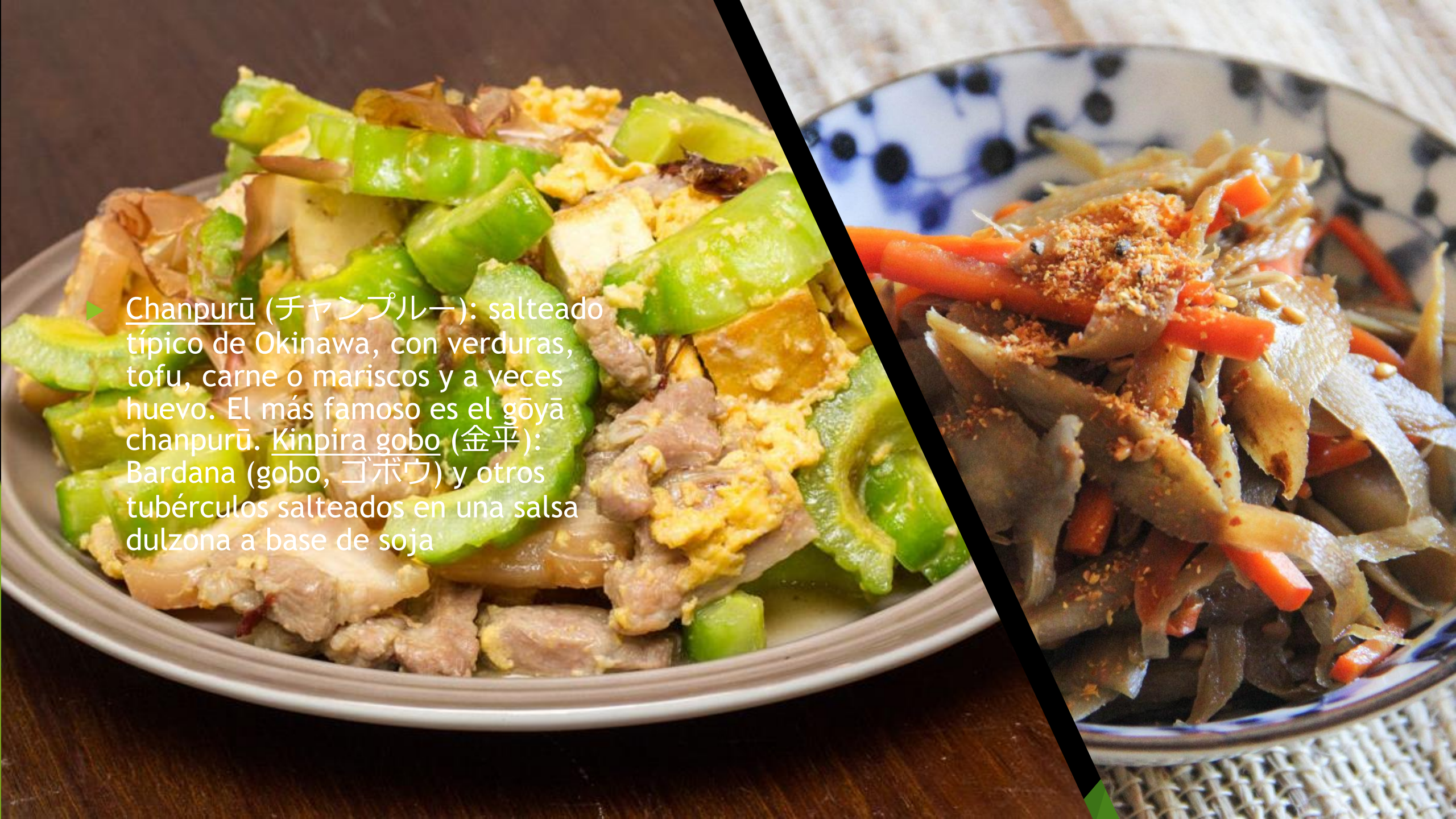
- Oden (おでん): pastelitos de pescado, huevos, daikon, surimi, etc. todo estofado en un caldo dashi de soja. Muy típico del invierno japonés.

- 4.- **Nabemono** (鍋物) Los nabemono son **los estofados**, una subcategoría de los nimono, porque su gracia recae en que podemos prepararlo todo con anterioridad y cocinarlo en la mesa en un recipiente justamente llamado nabe o donabe, un cazo hecho de arcilla japonesa que aguanta altas temperaturas y aumenta la calidad del resultado final. Este cazo se coloca en un hornillo de mesa, típicamente japonés, y así todos podemos disfrutar cocinando nuestra propia comida. La gran mayoría de nabemono son estofados o sopas que se disfrutan especialmente en el invierno japonés. Para preparar nabemono, los ingredientes deben cortarse en trozos pequeños para asegurar su rápida cocción en la mesa y cada comensal se va sirviendo a medida que va comiendo. Para los japoneses, compartir un nabe, es decir, comer todos de una misma fuente mientras se habla y se disfruta de la velada, es estrechar la relación de amistad, de familia o de amor. Así pues, los nabemono no sólo son deliciosos, sino que son importantísimos en construir y cuidar buenas relaciones humanas.

- Yosenabe (寄せ鍋): uno de los nabemono más populares; puede llevar básicamente lo que queramos siempre que esté estofado en un caldo hecho de miso o salsa de soja.
- Shabu shabu (しゃぶしゃぶ): carne cortada muy fina y estofada con verduras en un caldo suave.

- Chankonabe (ちゃんこ鍋): es un estofado típico de la dieta de los luchadores de sumo.
- Sukiyaki (すき焼き): ternera cortada muy fina y estofada con verduras en un caldo a base de soja.

- **5. Itamemono** (炒め物) **Los itamemono son salteados**. A pesar de que no es una técnica tradicional japonesa, el salteado se popularizó después de la Segunda Guerra Mundial y consiguió hacerse un hueco en las cocinas y recetarios de los hogares japoneses, especialmente gracias al éxito de las verduras salteadas o yasai itame (野菜炒め). Ejemplos de itamemono:.



- Chanpurū (チャンプルー): salteado típico de Okinawa, con verduras, tofu, carne o mariscos y a veces huevo. El más famoso es el gōyā chanpurū. Kinpira gobo (金平): Bardana (gobo, ゴボウ) y otros tubérculos salteados en una salsa dulzona a base de soja

- 6. **Mushimono** (蒸し物)
- Los mushimono son **ingredientes hechos al vapor**. Los platos hechos al vapor pueden prepararse en cuencos individuales, en un cuenco más grande (y luego servirse en porciones individuales) o prepararse con una técnica tradicional que consiste en colocar una loza de barro cocido sobre sal caliente, que hace que los ingredientes saquen su propia humedad (eso sí, tarda lo suyo y hoy por hoy ya no es tan frecuente en las casas japonesas).

- **Chawan-mushi** (茶碗蒸し): parecido a unas natillas, es una mezcla saladas de huevo con pollo y/o verduras al vapor. **Odamaki-mushi** (苧環蒸し): muy parecido al chawan-mushi,sólo que suele llevar fideos en la base.

- 7. **Suimono** (吸い物) y shirumono (汁物)
- Las suimono y las shirumono son las **sopas**. La sopa es un ingrediente básico de la mesa japonesa y la más popular es la sopa de miso, que combina pasta de soja fermentada con caldo dashi (hecho a base de alga kombu y katsuobushi o copos de bonito secos). Las sopas más típicas son las suimono (caldos claros hechos con carne, pescado, huesos y piel que suelen aderezarse con sal, salsa de soja y dashi), y las misoshiru (caldos más pesados hechos con pasta de miso).

- Misojiru (味噌汁): sopa hecha con pasta de miso disuelta en dashi, que suele tener dos o tres ingredientes sólidos (normalmente algas, verduras y tofu, aunque podemos poner lo que queramos, pescado, kamaboko, cebolla, almejas, patatas…).

- **Tonjiru o Butajiru** (豚汁): sopa parecida a la sopa de miso, sólo que le añadimos carne de cerdo. **Dangojiru** (団子汁): sopa que lleva bolas dango junto con algas, tofu, raíz de loto y otras verduras. Zōni (雑煮): sopa especial de Año Nuevo, que contiene pastelitos de arroz mochi.

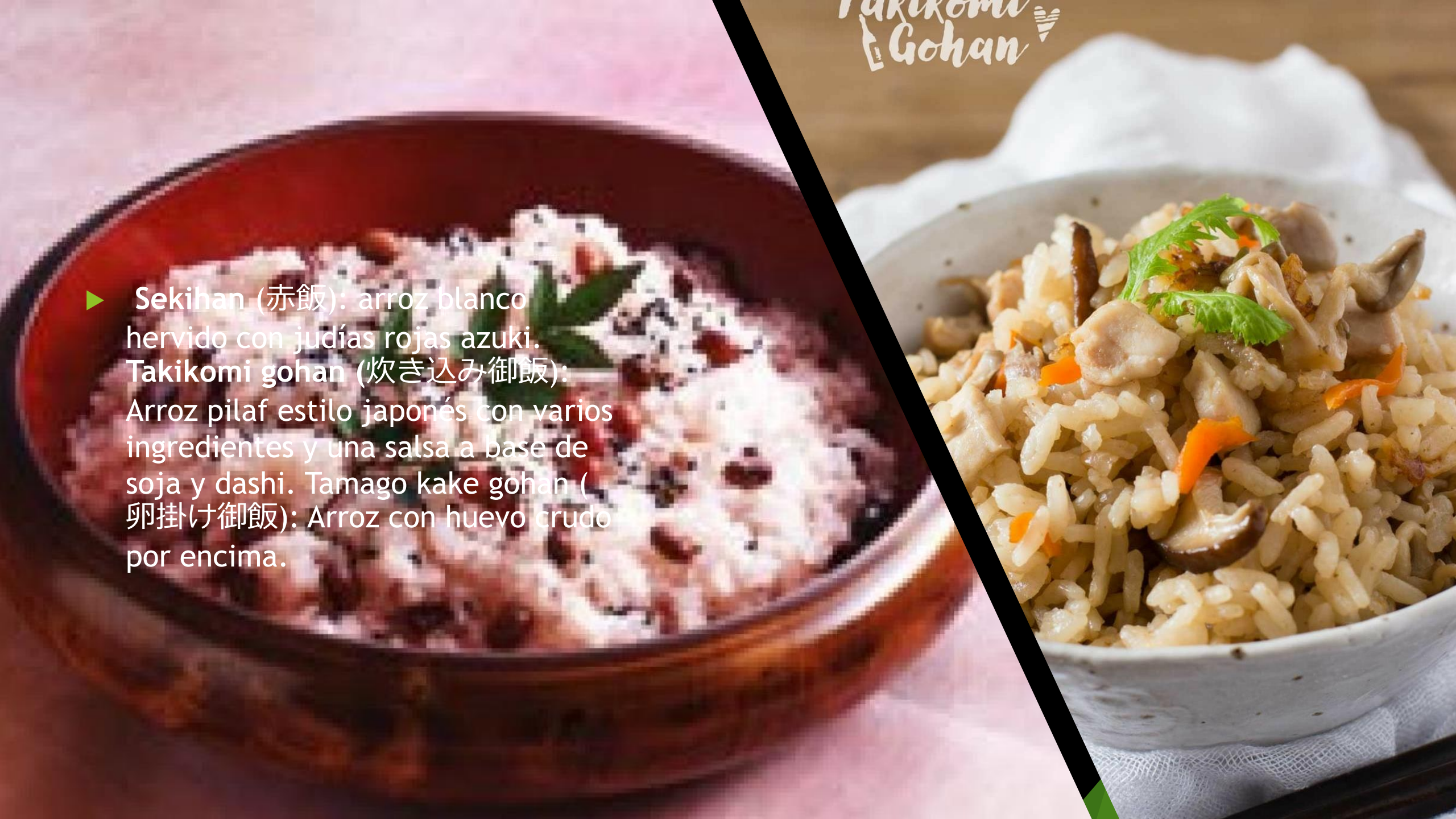
- 8. **Tsukemono** (漬物) y sunomono (酢の物)
- Los **tsukemono son encurtidos**, mientras que los **sunomono son avinagrados** o aliñados con vinagre. Los encurtidos y avinagrados siempre tienen un lugar en la mesa, especialmente como pequeño acompañamiento junto con el cuenco de arroz o la sopa. Suelen cortarse en pequeños trozos o rodajas, para que puedan comerse de un bocado. Los encurtidos más típicos suelen ser de rábano, de repollo, de albaricoque amargo, de pepino, etc. aunque uno de los más populares son las **umeboshi (** 梅干), las ciruelas encurtidas que suelen colocarse encima del arroz en los obento o como relleno de los onigiri. Los avinagrados más típicos suelen ser **pepino o alga wakame** marinados en vinagre de arroz.

- 9. **Aemono** (和え物)
- Los aemono son las ensaladas o revueltos (el verbo ‘aeru’ significa ‘mezclar’) en los que se mezclan los ingredientes principales (normalmente verduras y marisco) con una salsa espesa hecha a base de miso, sésamo o puré de tofu y que se sirven en pequeños platitos, como aperitivo o acompañamiento. De ahí que los ejemplos de aemono más populares sean las ensaladas goma-ae, shira-ae y miso-ae que presenta judías (u otra verdura de nuestra elección) mezcladas con sésamo molido y salsa de soja, pasta de tofu o pasta de miso respectivamente. Hay que especificar que aunque los sunomono del apartado anterior suelan ser también ensaladas, la principal diferencia entre éstas y las ensaladas aemono es que las sunomono están aliñadas con una salsa fina a base de vinagre.

- 10. **Namamono** (生もの)
- Los namamono son **ingredientes crudos**. Solemos pensar en pescado fileteado , pero lo cierto es que cualquier cosa puede ser sashimi: carnes (pollo y ternera, entre otras), pescados (atún, salmón, caballa, vieira, calamar, pulpo, pez globo… aquí el abanico es amplísimo), **mariscos y verduras crudas que se sirven sin cocinar** con una salsa para mojar, normalmente hecha a base de salsa de soja y wasabi.

- **11.- Gohanmono (ご飯物)**
- Los gohanmono son los arroces. **Gohan (o meshi)** es arroz blanco hervido.. El cuenco de arroz blanco japonés puede servirse solo, con una ciruela encurtida umeboshi, con alga nori o con furikake. Ejemplos de gohanmono:

- **Sekihan** (赤飯): arroz blanco hervido con judías rojas azuki.
Takikomi gohan (炊き込み御飯): Arroz pilaf estilo japonés con varios ingredientes y una salsa a base de soja y dashi. Tamago kake gohan (卵掛け御飯): Arroz con huevo crudo por encima.



- **Omuraisu** (オムライス): tortilla rellena de arroz frito con tomate. **Onigiri** (おにぎり): bolas de arroz (con varios rellenos). Equivalente a nuestros bocadillos.

- **Donburi** (丼): cuencos de arroz con otros ingredientes por encima como katsudon, oyakodon, gyudon, tendon,etc.

- **Karē raisu** (カレーライス): Arroz al curry japonés.
- **Chāhan** (炒飯): arroz frito, mucho más suave que la versión china original.

- Hayashi raisu (ハヤシライス): estofado denso de ternera con arroz.
- Kamameshi (釜飯): arroz con verduras y pollo o marisco por encima, al horno.

- Mochi (餅): pastelito de arroz glutinoso.
- Ochazuke (御茶漬け): té verde caliente japonés sobre arroz blanco hervido.

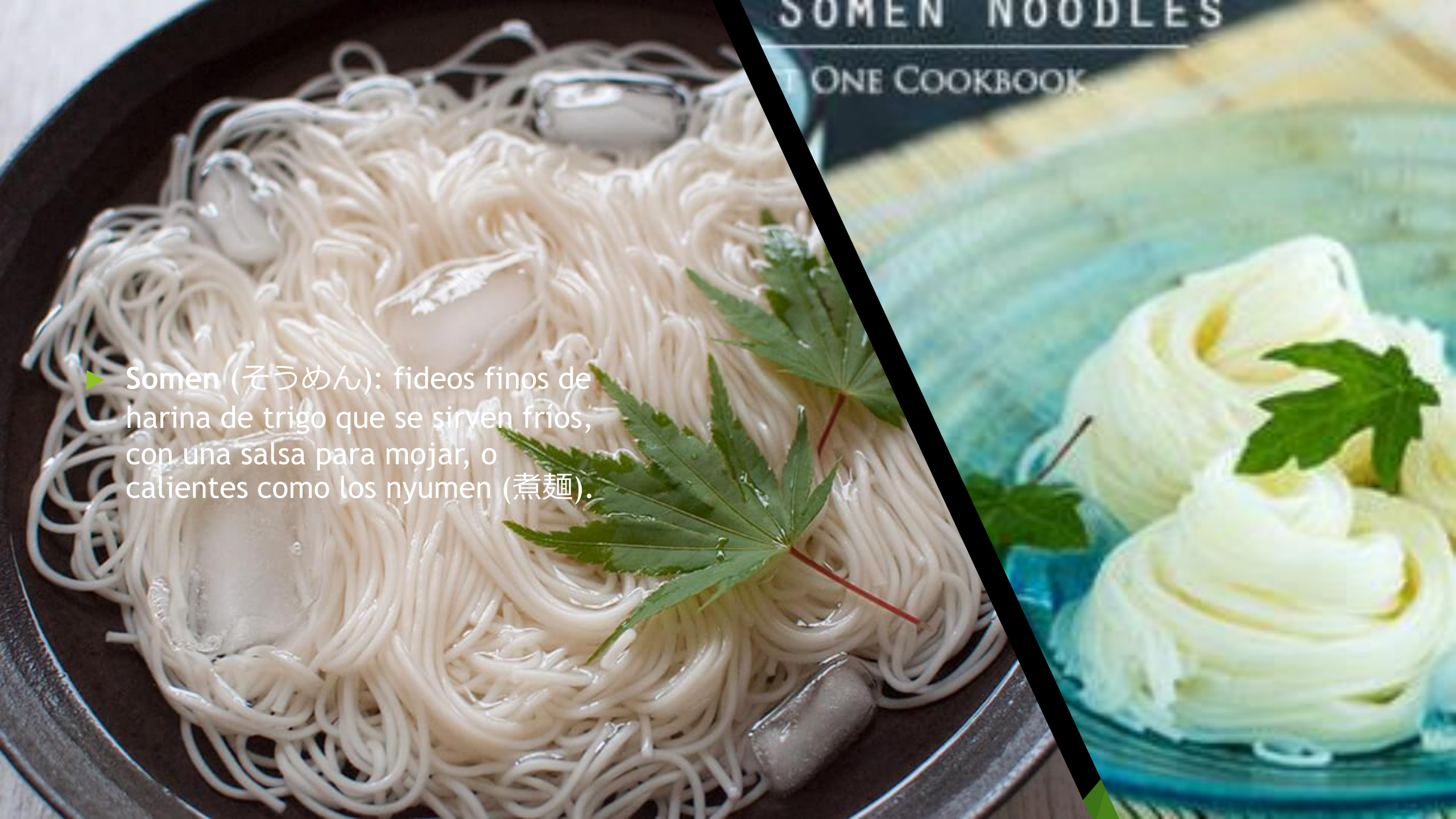
- 11. **Menrui** (麺類) Los menrui **son los fideo**s. Los fideos son otro de los ingredientes básicos de la cocina japonesa. A pesar de que normalmente deberían servirse sin arroz, a los japoneses les gusta tanto el arroz blanco que muchas veces nos sirven un cuenco de arroz blanco también con nuestro plato de fideos. Los fideos pueden servirse calientes, en un caldo casi quemando, o fríos para mojar en una salsa especial, según la estación del año. Ejemplos de menrui: **Soba** (そば): fideos finos de alforfón. Se puede servir con caldo caliente o fríos, como los zarusoba (ざるそば). **Somen** (そうめん): fideos finos de harina de trigo que se sirven fríos, con una salsa para mojar, o calientes como los nyumen (煮麺). **Ramen** (ラーメン): fideos de origen chino que se sirven en un caldo contundente. **Udon** (うどん): fideos gruesos de harina de trigo servidos en un caldo de salsa de soja y dashi. Champon (ちゃんぽん): fideos amarillos de grosor medio que se sirven con verduras y mariscos en un caldo caliente, muy típicos de Nagasaki. **Hiyashi chu**ka (冷やし中華): fideos amarillos finos servidos fríos con pepino, tomate, jamón o pollo, tortilla, etc. en una salsa fría a base de soja o de sésamo. Okinawa soba (沖縄そば): fideos gruesos de harina de trigo típicos de Okinawa, una mezcla entre udon y ramen.

- **Udon** (うどん): fideos gruesos de harina de trigo servidos en un caldo de salsa de soja y dashi. Champon (ちゃんぽん): fideos amarillos de grosor medio que se sirven con verduras y mariscos en un caldo caliente, muy típicos de Nagasaki.

- **Hiyashi chuka** (冷やし中華): fideos amarillos finos servidos fríos con pepino, tomate, jamón o pollo, tortilla, etc. en una salsa fría a base de soja o de sésamo. **Okinawa soba** (沖縄そば): fideos gruesos de harina de trigo típicos de Okinawa, una mezcla entre udon y ramen.

- **Ramen** (ラーメン): fideos de origen chino que se sirven en un caldo contundente

- Soba (そば): fideos finos de alforfón. Se puede servir con caldo caliente o frios, como los zarusoba (ざるそば).



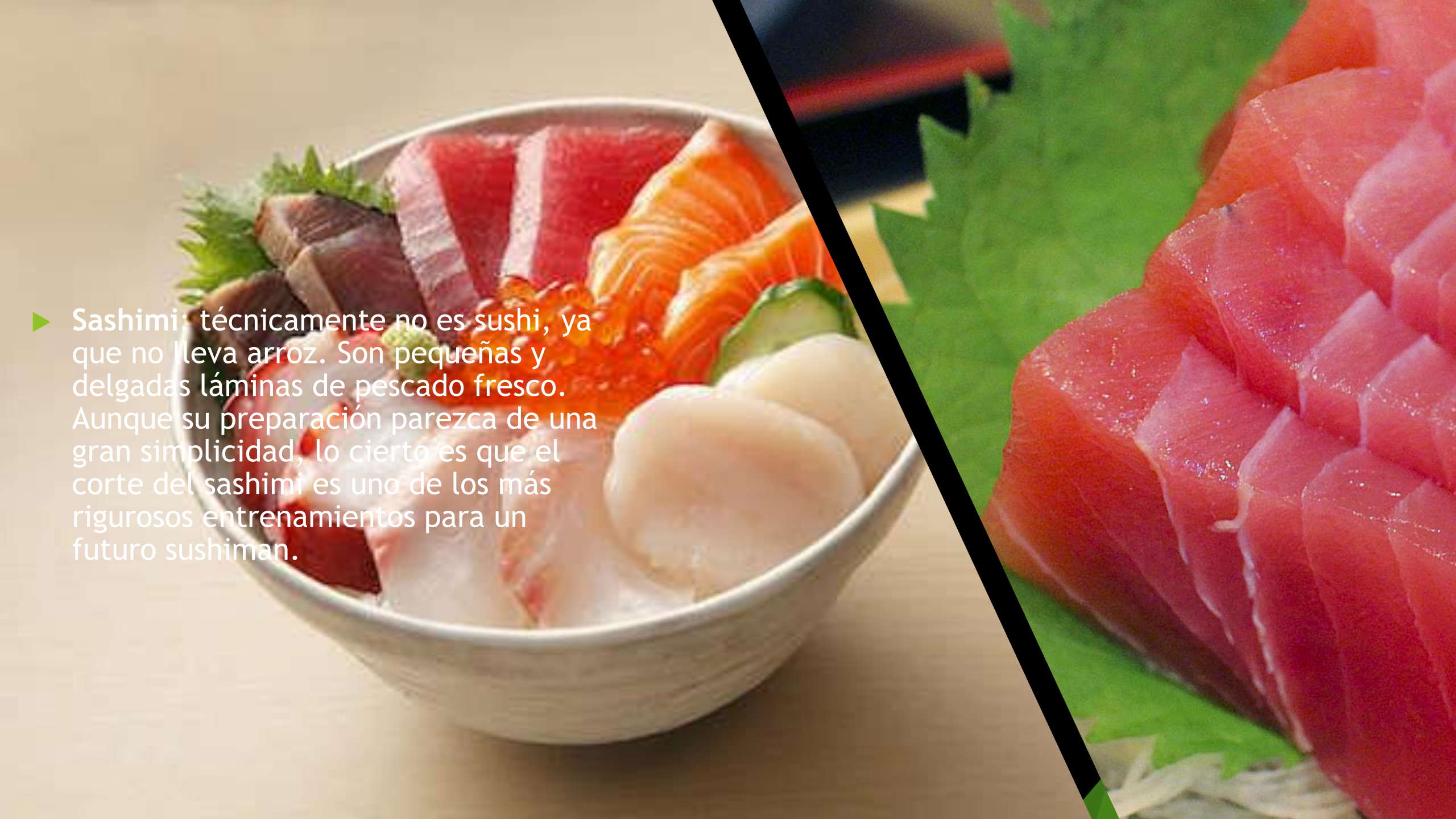
- **Somen** (そうめん): fideos finos de harina de trigo que se sirven frios, con una salsa para mojar, o calientes como los nyumen (煮麺).

- 12. Pan (パン)
- Pan, como su nombre indica, son comidas a base de pan. El pan no es una comida tradicionalmente japonesa, pero desde que llegó a Japón de manos portuguesas en el siglo XVI ha ido haciéndose un hueco en la dieta japonesa. Tienden a disfrutarlo en una serie de comidas preparadas con pan.

- **El sushi** es en realidad una forma de preparar el arroz y no hace alusión a los diferentes ingredientes que pueden acompañarlo. Aunque a escala internacional el nombre sushi se ha designado para señalar a las variedades más habituales de platos con este tipo de arroz, como el maki o el nigiri, paradójicamente también se suele englobar dentro de esta categoría el sashimi, a pesar de que se trata de un plato a base de pescado crudo pero sin arroz.

- **Nigiri Sushi** es la variedad de sushi más popular y consumida en Japón. El arroz se moldea y prensa a mano hasta darle una forma cilíndrica. No debe quedar ni muy compacta ni muy suelta; lo justo para que no se rompa al cogerla pero sí se deshaga en la boca sin esfuerzo. A continuación se cubre con una delgada porción de pescado.

- **Maki** Sushi significa rollo. Esta variedad de sushi se hace extendiendo el arroz sobre láminas de alga seca (nori), con pescado, verdura o fruta y enrollando el conjunto para luego cortar en ocho piezas. Uno de los tipos de maki es el Uramaki, sushi invertido. El arroz está en el exterior, el nori por dentro y el relleno está en el centro. Y por fuera, se le pueden añadir otros ingredientes como huevas, semillas de sésamo, etc… Las piezas de Maki Sushi se comen con palillos y de un solo bocado.



- **Sashimi:** técnicamente no es sushi, ya que no lleva arroz. Son pequeñas y delgadas láminas de pescado fresco. Aunque su preparación parezca de una gran simplicidad, lo cierto es que el corte del sashimi es uno de los más rigurosos entrenamientos para un futuro sushiman.

MODULO 13

TAILANDIA

- La bandera de Tailandia está formada por cinco franjas horizontales de color rojo, blanco, azul, blanco y rojo. La anchura de la franja azul, la central, es de doble tamaño respecto a las restantes. **Los colores rojo, blanco y azul simbolizan la nación, la religión y el monarca** ("Nación, Religión, Monarca" es un lema no oficial). La versión actual de la bandera se adoptó el **28 de septiembrede 1917**. En tailandés, a la bandera nacional se la conoce como ธงไตรรงค์ (“**Thong Trairong”)** que significa **bandera tricolor.**

- **Los tailandeses** son gente que ama su gastronomía, y su cultura no podría ser explicada sin el amor que sienten por la buena comida y bebida. Adoran a los tentempiés, **el picante, las salsas y especias**, los sabores **variados pero bien regulados dentro del mismo pla**to, y los mercados al aire libre que se forman por las ciudades al atardecer, cargados de olores diversos que desprenden sus productos frescos. Cada almuerzo y cena es un evento social idóneo para reunirse alrededor de una mesa y compartir elaboradas delicias acompañad as de una ración de arroz, tomando cerveza local o whisky rebajado con soda.

- El país era conocido previamente como **Siam.** Este nombre fue cambiado por primera vez en 1939 por Prathet Thai(ประเทศไทย) y nuevamente en 1949 (habiendo sido revertido durante la Segunda Guerra Mundial).Prathet significa 'país' y la palabra thai (ไทย) significa 'libre' o 'libertad' en el idioma tailandés,palabra que también es el nombre del grupo étnico mayoritario en Tailandia (etnia que encontró su libertad hace más de dos milenios, al llegar a esta región huyendo de los chinos). Esto hace que **Prathet Thai pueda traducirse como 'País de Gente Libre'.** Al traducirse al inglés Prathet Thai pasó a ser Thailand('Tierra de los Thai'), y de ahí a «Tailandia» en español

- La cocina tailandesa actualmente se basa en el buen equilibrio y la armonía de sabores como ácido, amargo, dulce, salado y **picante**, pero de este último se suele abusar dependiendo del tipo de plato o la región. A los tailandeses les ha cautivado tanto el sabor de los chiles rojos, que han ideado algunos platos que no pueden ser elaborados sin su presencia, y su paladar desea tanto ese gusto que se ha extendido el lema de **“mai pet, mai aloe”, que significa “no pica, no gusta”.**

- **CARNE Y PESCADO**

- Estos dos tipos de alimentos son parte esencial de la dieta tailandesa, y suelen estar presentes de alguna forma en una de las comidas diarias de la gente. **Ya sea secados, a la brasa, fritos, condimentados, con salsa, hervidos, rebozados, o salteados con arroz**, estos productos nutren de proteínas a los tailandeses y aportan una pequeña porción de grasas animales beneficiosas para el organismo.

- **EL ARROZ**
- Es la base de la comida tailandesa, y se prepara de diferentes maneras para diferentes fines. A veces es simplemente hervido y se utiliza como acompañante de un sabroso plato principal, otra veces amasado y glutinoso hasta quedar como un pan para comer con las manos, glutinoso y a la parrilla, convertido en harina para hacer fideos, en sopa con demás ingredientes, y otras veces siendo la estrella del plato, frito y mezclado con todo tipo de verduras, salsas, marisco,carnes, y pescados. Cuando acompaña a platos de origen indio como currys o pollo tandoori, el arroz suele ser de grano alargado, mientra que para los platos de origen Chino como el arroz frito suele ser de grano más redondo.

- **Aves.**
- En todo el país la carne es apreciada y cocinada de mil maneras. Se suele utilizar la ternera, el pollo, en los restaurantes de influencia china el pato, y el cerdo menos en el sur profundo donde abunda la religión musulmana.

- **El pescado.**
- En comparación con otros países de la zona, en Tailandia la pesca de río tiene una destacada importancia respecto a la del mar, y las regiones interiores la practican en los torrentes y lagos sacando una respetable porción del total de consumo de pescado del país. Los muchos kilómetros que tiene de litoral Tailandia, hacen que por supuesto el consumo de pescado de mar sea muy superior y de gran variedad. Los pescadores que todavía usan los métodos más tradicionales para desarrollar esta actividad, capturan marisco en abundancia, calamares, pulpos, y peces como el atún, lubinas, anchoas y pargos. En ciudades como Cha-am, hay una gran tradición **de salar y secar pescado pequeño al sol**, un género tan apreciado que se ha convertido en un souvenir más de la ciudad.

- **FRUTAS**
  - El clima tropical favorece el cultivo de una gran variedad de frutas en toda la región. Muchas de ellas son desconocidas por los occidentales, y los mercadillos y vendedores ambulantes nos dan la oportunidad de probar nuevas jugosas frutas exóticas que son ideales para calmar el calor y cargarnos de vitaminas. Alguna de las más curiosas son :la **pitaya, mangostán, litchi, durian, rambután o la guayaba**.

- **Tom yam :** Sopa picante de gambas y calamar con un toque a lima y jengibre

- **Masaman curry :**
- Curry típico del sur musulmán con una base de cacahuete y patata.

- **Pad thai** : Fideos chinos fritos servidos con brotes de soja tiernos y acompañado de cacahuete y chile.

- **Pad kao pao :**
- Carne molida o picada de cerdo o pollo aderezada fundamentalmente con albahaca y chile servida con arroz y rematada con un huevo frito.

- **Las especias**
- **Los misioneros portugueses las introdujeron en el s. XVI** cuando se dirigían hacia la India, y a partir de ese momento más de 40 tipos de especias pasaron a aderezar las especialidades gastronómicas locales**: canela, pimienta negra, nuez moscada y clavo que dan a los distintos tipos de curry su característico sabor**; además de la **cúrcuma,** por supuesto.

- En cuanto al **pimentón** *(prik)*, obtenido de distintos tipos de pimientos, hay hasta 12 variedades; la más fuerte, de color naranja, es el *prik kee nou luang*, o "caca de rata". Las **hierbas aromáticas** también son fundamentales, especialmente el **cardamomo** y el **ajo**, que combinan a la perfección con el sabor afrutado del tamarindo. Muchos platos combinan además el aroma de la **melisa**, el fuego del **pimentón picante** y la frescura del **cilantro** para ofrecer cierto sabor almibarado, mientras que la acidez del limón verde combina muy bien con el sabor agrio del galanga (una variedad de jengibre). Hay que añadir asimismo los sabores de la **albahaca**, la **menta**, la cebolla verde o la chalota.

- **La comida tradicional**
- La jornada habitual de un tailandés comienza con la típica **sopa de tallarines** *(khao tom)* o con un plato a base de arroz, verduras y carne estofada. Podrá elegir entre un *kuay tio man* , sopa de tallarines blancos con albóndigas de pescado, de cerdo o de pollo, y un *bami nam* , sopa de tallarines amarillos. El “desayuno” es la única comida que exige palillos, el resto se hace con cuchara y tenedor. Con el tenedor, que se sostiene con la mano izquierda, se empuja la comida hacia la cuchara, que se sujeta con la mano derecha. Sin embargo, el arroz glutinoso se coge con los dedos.
- .

- A diferencia de los menús occidentales, los menús tailandeses no se componen de entrante, plato principal y postre; todos los platos se sirven al mismo tiempo y cada uno se sirve lo que prefiere y lo adereza a su gusto. En general se procura combinar sabores y texturas, así como platos especiados y otros más suaves.

- La comida o la cena puede limitarse a buñuelos de gambas, patés imperiales o **satay** , deliciosas brochetas de pollo con salsa de cacahuetes de origen malayo. Un menú más contundente incluiría sopas, carnes o mariscos al vapor, pescado frito y, por supuesto, arroz. También es típico el **yam** , una ensalada con especias a base de pescado o carne, o compuesta de fideos de soja *(wun)* , lechuga, menta, ajo y limón.
- El pescado y la carne suelen ir acompañados de una gran variedad de verduras: judías, papayas verdes, berenjenas, zanahorias, coles, tomates, brotes de bambú y champiñones chinos. Por último, también hay una gran variedad de **salsas** : pequeños cuencos con vinagre, pimentón *(nam prik)* , salsa a base de pescado fermentado *(nam pla)* y salsa de soja; estas últimas sustituyen la sal.

- **Dulces de los trópicos**

- La comida termina con postres ligeros que se sirven en cuencos. Helados, tartas, flanes; **los khanom** presentan infinidad de formas y colores. Son muy dulces y en general se hacen a base de plátano o coco. El **kluai bouat chii** , muy apreciado, se elabora con trozos de plátano cocidos en leche de coco azucarada y perfumada y se sirve caliente. Los vendedores ambulantes también elaboran muchos dulces, como **el khanom beuang** , un crepe relleno de coco azucarado y cabello de ángel, cocido en sirope de gambas secas. Pruebe el **khao lam** , arroz glutinoso con leche de coco azucarada, cocido y presentado en una caña de bambú. Las frutas tropicales ponen fin al ágape: mango, piña, papaya, coco, rambután, etc. Pero sin duda el “rey de las frutas” es el **durián**; a los occidentales no les gusta por su olor nauseabundo; sin embargo, los tailandeses aprecian mucho su fuerte sabor.

- **Sabores regionales**

- La creatividad de la cocina tailandesa también se refleja en las especialidades regionales. Los 2.614 km de costas de Tailandia le permiten disfrutar de una gran variedad de platos de **pescado** y **mariscos** , especialmente en el **sur** . Según la región, podrá encontrar lubina, atún, pez gato e incluso tiburón del arrecife. En los restaurantes especializados, los clientes pueden elegir directamente el pescado o el bogavante en el acuario. El marisco se prepara con curry o frito, asado, cocido al vapor o aderezado con salsa agridulce, como el exquisito *pla priaowan* .. El sur de la península siamesa presume de servir los platos más picantes de todo el país debido a la influencia de las **tradiciones culinarias musulmanas de Malasia**.

- Las cocinas del **norte** y el **nordeste** no se quedan atrás en cuanto al picante. Destaca especialmente la provincia de Isan, famosa por su *som tam* , ensalada de papayas verdes y gambas secas aliñada con limón y mucha guindilla. Se sirve acompañada de pollo asado picante y arroz glutinoso al vapor y servido en la tradicional cestita de bambú trenzado. En esta zona se toma también el arroz de jazmín, el más perfumado de todo el país.

- **Bebidas**
- Debido a las altas temperaturas que reinan en el país, los tailandeses son grandes consumidores de **cerveza** , que beben mientras pican algo. A los hombres también les suele gustar el whisky local, el **Mekong** , que se destila a partir del arroz o de la caña de azúcar fermentados, de sabor muy fuerte. En los establecimientos de categoría media y alta también hay vino, pero es muy caro. Las comidas se acompañan con cerveza o con agua y bebidas gaseosas; el **jugo de caña** de azúcar combina a la perfección con los currys y los platos a base de arroz.
- En la mayoría de los restaurantes también se sirve **té negro (naam chaa) o té verde**, que son siempre gratuitos. Finalmente, a cualquier hora del día siempre podrá refrescarse con un **zumo de fruta fresca o un batido**.

MODULO 14

C O R E A

Geografía

- Al noroeste, el río Amnok separa **Corea** de China y al noreste, el río Duman separa **Corea** de China y Rusia. La península está rodeada por el Mar Amarillo al oeste, el Mar de China Oriental y el Estrecho de**Corea** al sur, y el Mar del Japón). Las islas más importantes son la isla Jeju, la isla Ulleung y la isla Dokdo.

Gastronomía

- Se puede encontrar una amplia variedad de alimentos y platos de comida en todo el país. Corea, fue un país agricultor, que ha producido **arroz como producto básico desde tiempos antiguos**. Hoy en día, la cocina coreana se caracteriza por la **diversidad y amplia variedad de carnes y pescados, así como de vegetales.** Las diferentes **comidas fermentadas y preservadas**, como el **"kimchi"** (repollo coreano picante fermentado), el **"jeotgal"** (mariscos fermentados salados) y la **"doenjang"** (pasta de soja fermentada) son los principales, haciéndose notar por su peculiar sabor y alto valor nutritivo.

- La característica prominente de la mesa coreana es que **todos los platos se sirven al mismo tiempo.** Tradicionalmente, la cantidad de los platos de acompañamiento podía ser desde **3 para la clase social baja, hasta de 12 para las familias de la realeza.** La puesta de la mesa puede variar, según se sirven fideos o carne. Se han desarrollado reglas formales para la puesta de la mesa, demostrando el interés de la gente por la comida. Comparada con los países vecinos, como China y Japón, en Corea **se utiliza más la cuchara, especialmente cuando se sirve sopa.**

- Una colocación **de la mesa coreana típica consta de arroz, sopa y unos pocos platos de acompañamiento,** que incluyen el plato de acompañamiento esencial, el **kimchi.**

  El arroz, la sopa, la cuchara y los palillos se colocan de izquierda a derecha, en ese orden, para cada persona. **Los guisos y platos de acompañamiento se sitúan en el centro para ser compartidos por todos.**

- Los coreanos utilizan la **cuchara** para comer el arroz, la sopa y los guisos, y los **palillos se prefieren para los platos secos de acompañamiento**, pero la cuchara y los palillos no se usan simultáneamente. Los coreanos tampoco sostienen sus cuencos o platos mientras comen. Cuando la comida se termina, la cuchara y los palillos se colocan de nuevo sobre la mesa.

- Los coreanos creen, por lo general, que compartir la comida de un cuenco hace una relación más cercana, pero si uno se siente incómodo compartiendo los platos entre todos, está bien pedir un cuenco o plato individual. Hoy en día, muchos restaurantes coreanos proporcionan con naturalidad cuencos y platos individuales.
- En el pasado, no estaba permitido hablar en la mesa, pero esta etiqueta en el comer se ha vuelto más liberal y hablar o relacionarse es aceptable.

Hanjeongsik (menú del día)

El **hanjeongsik** es un menú completo de comida coreana, con muchos platos de acompañamiento sabrosos. La tradición del hanjeongsik se remonta a la época en la que los banquetes se servían en los palacios reales o en los hogares de la aristocracia.

- Normalmente, la comida comienza con un aperitivo frío y los platos principales incluyen tanto platos de carne como de vegetales adobados, a la parrilla, cocidos, al vapor fritos o salados.También se sirven estofados y, tras la comida, pueden servirse bebidas tradicionales, como el sikhye (bebida dulce de arroz), o el sujeonggwa (bebida de canela y caqui) y otros postres. Los platos servidos en el hanjeongsik varían según la temporada y la región

Tipos de comida Coreana

- **1. Bap (arroz hervido) y Juk (gachas)El arroz hervido**
- es el alimento principal de la dieta coreana. Se le agregan, a menudo, cebada, soja, castaña, mijo, u otros granos, para darle un gusto especial y valor alimenticio adicional. Se cree que las gachas -juk- son altamente nutritivas y ligeras. Existen muchas clases de "juk", por ejemplo: "Juk" hecho de arroz, de alubias rojas, de calabaza, de abalón, de ginseng, de piñones, de vegetales, de pollo, de setas y de brotes de soja.

- **2. Guk y Tang (sopa)**
- La mesa coreana nunca está completa sin una sopa. Se utilizan verduras, carne, pescados y mariscos, algas marinas, e, incluso, huesos hervidos de vaca para hacer el "guk" y el "tang" .

- **3. Jjigae y Jeongol (guisos y cazuelas)**
- Son menos acuosos y contienen más alimentos para masticar que la sopa, estos platos pueden ser **la parte principal de una comi**da. El guiso de pasta de soja es un "jjigae" muy popular. El "jeongol" se cocina, **generalmente, en una cazuela sobre un fogón portátil en la mes**a. Los fideos, las setas de pino, el pulpo, las tripas y las verduras, son los ingredientes que dan sabor al "jeongol".

- **4. Jjim y Jorim (carne o pescados hervidos a fuego lento)**
  El "jjim" y el "jorim" son similares. Se hierve la carne o pescado a fuego lento, con salsa de soja condimentada con otras especias, hasta que se enternezca y absorba el sabor. El "jjim" también se refiere a un plato cocido al vapor.

- **5. Namul (platos de verduras)**
- La dieta coreana incluye centenares de verduras, llamadas "namul", y la visita a un mercado coreano muestra una variedad enorme de vegetales poco vistos. El "namul" se cocina a medias o se fríe salteando con poco aceite, y se le da sabor, generalmente, con combinaciones de sal, salsa de soja, semillas de sésamo, aceite de sésamo, ajo y cebolleta.

- **6. Gui (platos asados o asados a la parrilla)**
- El "bulgogi" (carne de vaca adobada cortada muy fina) y el "galbi" (costillas adobadas de carne de vaca), son los ejemplos más conocidos del "gui". Los pescados también se asan a menudo.

- **7. Jeotgal (mariscos fermentados en sal)**
- El pescado, las almejas, el camarón, las ostras, las huevas de pescado, o los órganos seleccionados del pescado, son populares para hacer el "jeotgal". Es muy salado. Un plato acompañante, acre en sí mismo, con arroz hervido; se agrega al "kimchi", o, a veces, se utiliza para condimentar otras comidas.

- **8.-Jeon(platos fritos en sartén, c**hampiñones, calabacín, filetes de pescado, ostras, o pimientos verdes con relleno de carne; se cubren con harina, se sumergen en huevo batido, y después se fríen. Hay también "jeon" tipo crep: Se utiliza el polvo de brotes de soja, harina de trigo o patata rallada para hacer un rebozado, y se agregan cebolleta, "kimchi", o cerdo en tajadas, se mezcla bien y luego se fríe.

- **9. Mandu (bola de masa guisada)**
- El "mandu" es una bola de masa guisada, rellena con ternera, setas, calabacín salteado y brotes de soja. A veces, se utiliza cerdo, pollo o pescado, en lugar de la ternera.

- **10.-Hangwa (dulces y galletas)**

El hangwa es apreciado por sus diseños y colores artísticos y decorativos, así como por su sabor dulce. Acompañado a menudo por bebidas tradicionales, es apreciado como un postre saludable. Las cestas o cajas de hangwa, bellamente empaquetadas, también son regalos excelentes, muy apropiados para los mayores. Se venden en tiendas especializadas en pastelillos y dulces tradicionales. También se pueden encontrar en las secciones especiales de los grandes almacenes.

- **11.-Tteaok (pastel de arroz)**
-

El **Tteaok** es un pastelillo coreano tradicional, hecho a base de polvo de arroz. Los coreanos lo preparan para las ocasiones especiales, tales como cumpleaños y bodas, así como en los servicios conmemorativos a los ancestros. También los comen en las ocasiones estacionales, tales como el Seollal (Día del Año Nuevo Lunar) y el Chuseok (Día de Acción de Gracias). El tteok es un aperitivo sano y natural.

12.- **Hwachae (bebida fría)**

Las bebidas frías tradicionales se llaman hwachae. Se hacen, generalmente, con frutas o granos y agua endulzada con azúcar o miel, o condimentada y coloreada con omija (magnolia china o fruta del árbol de los cinco sabores -schisandra chinensis). También hay hwachae hecho con ingredientes de la medicina oriental, como la azalea o el polen de pino.

MODULO 15

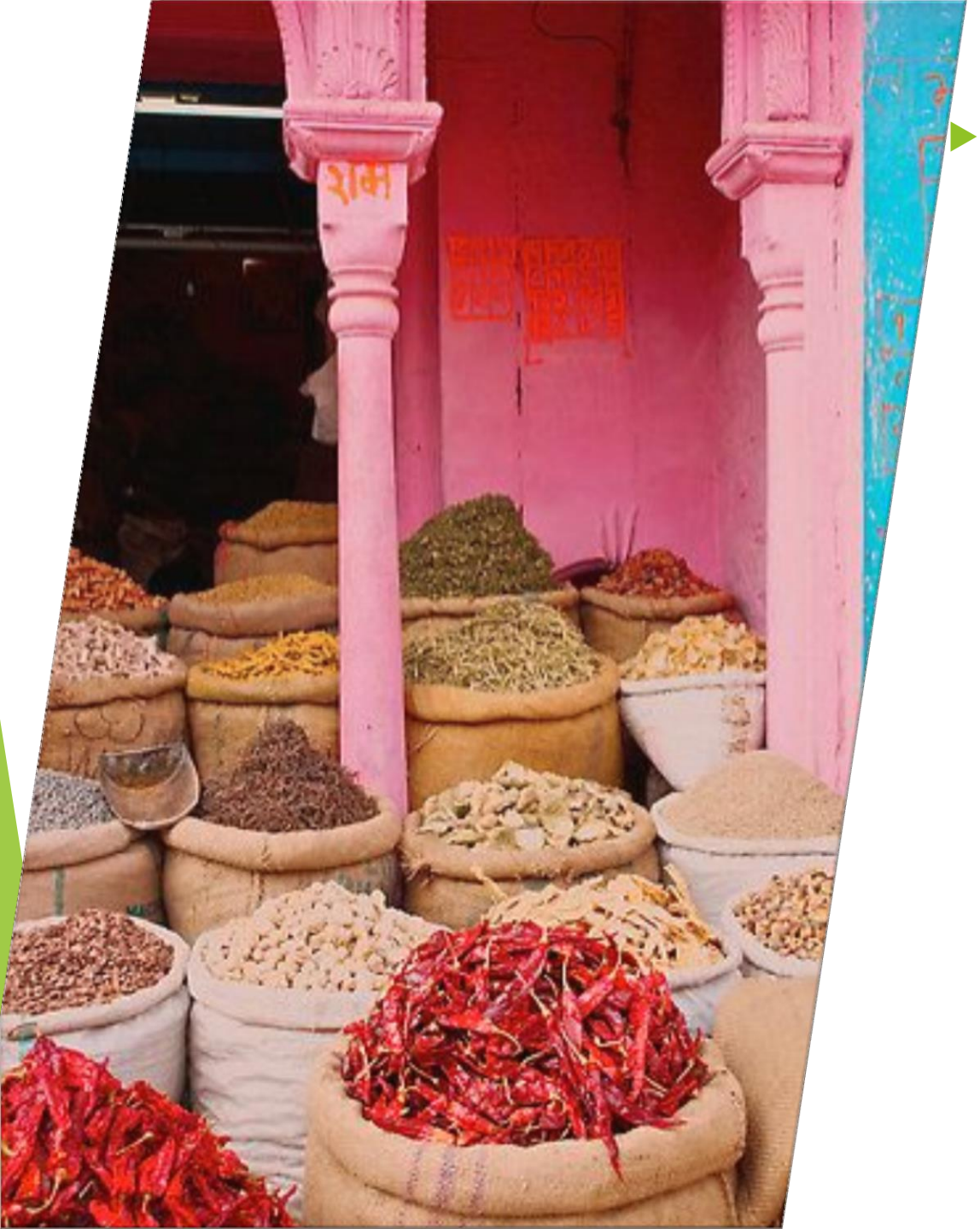
INDIA

- Las tradiciones de la India se remonta al año 8000 a.c, y tiene una historia continua registrada desde el periodo védico, que se cree que se inicio hace 3.000 o 5.500 años atrás. Varios elementos inconfundibles de la variada cultura de la India , como las religiones de la India, el yoga, y la cocina india, han tenido un profundo impacto en todo el mundo.

- La cultura de la India comprende las creencias religiosas, costumbres, comidas, tradiciones, idiomas, ceremonias, expresiones artísticas, valores y modos de vida de las personas que conforman más de un centenar de grupos étnicos que viven en la India. Los idiomas, danzas, música, arquitectura, gastronomía, y costumbres son muy diversos y varían según la región de que se trate. Su cultura puede ser comprendida como una amalgama de muchas diversas subculturas diseminadas sobre todo el subcontinente indio y tradiciones que se remontan a varios milenios

- La India se ubica en el sur de Asia. Limita con el océano Índico al sur, con el golfo de Bengala al sudeste, al oeste con el mar Arábigo, al noroeste con Pakistán, al norte con China y Nepal, al noreste con Bután y finalmente al este con Bangladesh y Birmania(Myanmar). Su capital es Nueva Delhi.
- Con respecto a la parte climática, cabe mencionar que la India tiene tres estaciones principales: el verano, el invierno y el monzón.
- Posee una superficie de 3287.590 Km cuadrados, con unos 4103 Km de fronteras y 7.000 Km de costas.

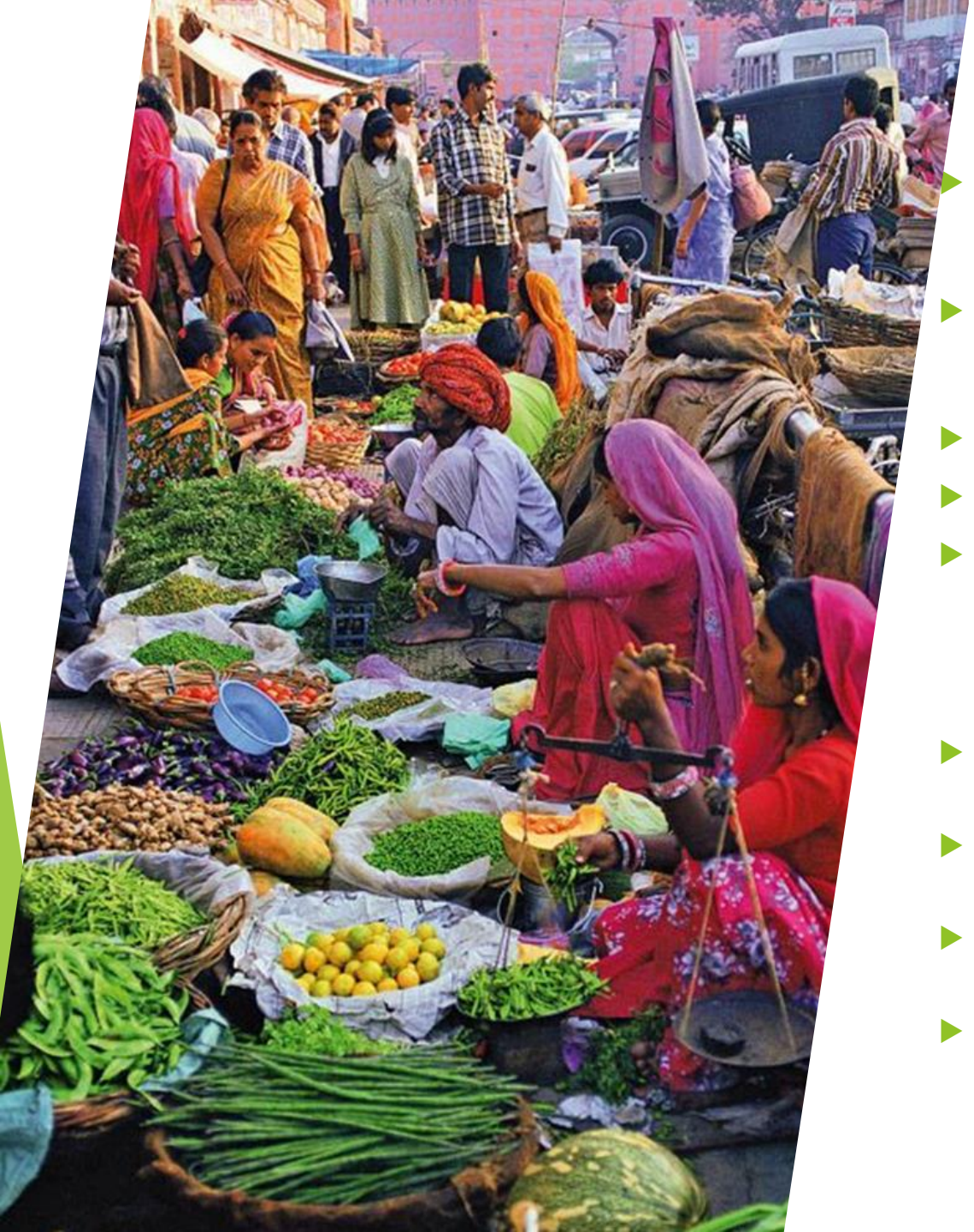
- Los hindúes o indios han desarrollado diversos sistemas filosóficos que siempre están asociados con la religión, están englobados en cinco grupos principales: el jainismo, el Sankhya y Yoga, el brahmanismo, el budismo, el tantra.



- La India es un país con una gran cultura gastronómica y muchas normas de educación y culturales alrededor de la misma, como por ejemplo, allí **rechazar comida que cualquiera te ofrece es de muy mala educación,** en las grandes celebraciones como las bodas, cumpleaños y otras festividades, como muestra de respeto se da de comer con la mano directamente en la boca a los demás comensales, en las casas se suele usar un solo plato para varias personas, siendo el orgullo de los abuelos que sus nietos compartan los platos con ellos. La comida, también, es parte de la dote o los regalos que se les ofrecen a los novios el día de la boda, y dar de comer a los animales, vacas, pajaritos, monos, ratas y otros varios atrae la buena suerte y la prosperidad.

Hay restricciones diversas dietéticas en India, y estos pueden afectar a la comida que van a servir:

- Los hindúes no comen ternera y muchos son vegetarianos.
- Los Musulmanes no comen la carne de cerdo o beben alcohol.
- Los sikhs no comen ternera.
- El Cordero, el pollo, y el pescado son los platos principales más comúnmente servidos para comidas no-vegetarianas y así evitan las restricciones en cuanto a carne de los grupos religiosos.
- Hay restricciones diversas dietéticas en India, y estos pueden afectar a la comida que van a servir.



- Para comidas no-vegetarianas y así evitan las restricciones en cuanto a carne de los grupos religiosos.
- Más modales a la mesa: son algo formales, pero esta formalidad es atenuada por las creencia religiosas de los distintos grupos.
- Comer con los dedos.
- Esperar a que te digan que te sientes
- Los Invitados a menudo son servidos en un orden particular: el invitado de honor es servido primero, seguido por los hombres, y los niños son servidos los últimos. Las mujeres típicamente sirven a los hombres y comen más tarde.
- Te pueden pedir que te laves las manos antes y después de la comida
- Siempre usan su mano derecha para comer, lo mismo si usas cubiertos o tus dedos.
- A veces te servirán algo en un plato para tí, pero en otras ocasiones te servirás de un plato común
- Si dejas una pequeña cantidad de alimento sobre tu plato indica que estas satisfecho. Pero si terminas todo significa que todavía sigues con hambre.

- **MasalaDosa /Desayuno**

- Este es el único plato del sur de India que me recuerda a casa. La dosa consiste en una especie de finísima y crujiente crepe, rellena con patata y cebolla frita a fuego lento, exactamente igual que en nuestra más típica tortilla de patata, aderezado con algunas especias que realzan su sabor. Es una opción ideal y no pica nada

MODULO 16

Examen