



¿Conoces ... La gastronomía en la Unión Europea?



EUROPE DIRECT

Comunidad de Madrid

Comunidad
de Madrid



¿Conoces ...

La

gastronomía

en la Unión Europea?



EUROPE DIRECT

Comunidad de Madrid

Madrid, 2021



Comunidad
de Madrid

Dirección General de Cooperación con el Estado y la Unión Europea
Consejería de Presidencia, Justicia e Interior
Comunidad de Madrid

Dirige: José Herrera

Director General de Cooperación con el Estado y la Unión Europea

Coordinan la primera edición: Miguel Ángel Muñoz Martínez,

Concepción Brea Bonilla y María Teresa Caminero Cambero.

Centro de Documentación Europea y Europe Direct Comunidad de Madrid

Coordina ediciones posteriores: Centro de Documentación Europea y Europe Direct Comunidad de Madrid.

Dirección General de Cooperación con el Estado y la Unión Europea

Ilustraciones y diseño: Horacio Diez.

Edita:

CENTRO DE DOCUMENTACIÓN EUROPEA Y EUROPE DIRECT COMUNIDAD DE MADRID

C/ Castelló, 123. 28006 Madrid.

Tfno.: 91 276 12 25 / 16

europedirect@madrid.org

Imprime: BOCM

Depósito legal: M-27632-2017

Agradecemos su ayuda y colaboración a las Embajadas en España de: Austria (Oficina de Información y Turismo), Bélgica, Bulgaria, Chipre, Croacia, Dinamarca, Eslovaquia, Eslovenia, Estonia, Finlandia, Francia (Instituto Francés en España), Grecia, Hungría, Irlanda, Italia, Letonia, Lituania, Luxemburgo, Malta, Polonia (Oficina Nacional de Turismo), República Checa y Rumanía.

¿Conoces ...
La
gastronomía
en la Unión Europea?



Índice

| PÁG. | PAÍS |
|-------|-------------------|
| 6-7 | Claves de lectura |
| 8-15 | Introducción |
| 16-17 | ALEMANIA |
| 18-19 | AUSTRIA |
| 20-21 | BÉLGICA |
| 22-23 | BULGARIA |
| 24-25 | CHIPRE |
| 26-27 | CROACIA |
| 28-29 | DINAMARCA |
| 30-31 | ESLOVAQUIA |
| 32-33 | ESLOVENIA |
| 34-35 | ESPAÑA |
| 36-37 | ESTONIA |
| 38-39 | FINLANDIA |
| 40-41 | FRANCIA |
| 42-43 | GRECIA |
| 44-45 | HUNGRÍA |



| PÁG. | PAÍS |
|-------|--------------|
| 46-47 | IRLANDA |
| 48-49 | ITALIA |
| 50-51 | LETONIA |
| 52-53 | LITUANIA |
| 54-55 | LUXEMBURGO |
| 56-57 | MALTA |
| 58-59 | PAÍSES BAJOS |
| 60-61 | POLONIA |
| 62-63 | PORTUGAL |

| PÁG. | PAÍS |
|-------|-----------------------------------|
| 64-65 | REP. CHECA |
| 66-67 | RUMANÍA |
| 68-69 | SUECIA |
| 70-71 | Mapa de la Europa gastronómica |
| 73-81 | Actividades |
| 83-96 | Pegatinas |
| 97 | Mapa de la UE |



Claves de lectura

Utilizar las pegatinas

En la cabecera de las páginas de los países puedes ver:

Nombre del país

Su situación

Su bandera

ESPAÑA

Cocido madrileño



Aunque se habla del "cocido madrileño", el plato llamado "cocido" tiene muchas variantes, tanto por los ingredientes que puede llevar, como por los lugares en que se hace, de forma que tenemos algún tipo de cocido en casi cualquier región española. Es bastante sencillo de hacer y, como se le pueden poner variados ingredientes, al gusto de cada cual, es fácil comprender su fama y extensión. El cocido madrileño fue, ya en tiempos, un plato muy popular y es el resultado de la experiencia de generaciones. Los garbanzos se ponen en agua hirviendo y se va añadiendo todo lo que los comensales deseen: generalmente verduras (col, patata, ajo, zanahoria, nabos...) y también carne, embutidos, o huesos. Como el plato tarda en hacerse, porque las legumbres son duras, era y es un plato que no requiere mucha supervisión: se deja cociendo con todos los ingredientes y teniendo precaución de que estén cubiertos con agua suficiente. Es un plato completo y calórico, muy bueno para los días de invierno.

La gastronomía española



La cocina española forma parte de la dieta mediterránea, incluida por la UNESCO en la lista de Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Es, por tanto, una dieta rica por la calidad de sus productos, por la variedad de sus platos según sus regiones, por lo saludable de los componentes y por la forma de abordar nuestras comidas, celebrándolas en familia y con amigos, lo que pone de relieve valores de comunicación y sociabilidad. Por ello, hablar en pocas palabras de la gastronomía española es algo complicado.

En un país con tanta costa es fácil proveerse de pescados y mariscos. Preparados de muy diversas maneras, se pueden encontrar en todos los lugares costeros. Somos uno de los países donde más pescado se consume y encontraremos unas variedades u otras dependiendo de donde provengan, del Atlántico o

34

Nombre del plato más representativo del país

Cocido madrileño

¡Excelente
vianda! Completa,
sana y ligera.
De postre pongame
"Leche frita"



Cazuelas

del Mediterráneo. Nuestro plato más internacional, la paella, puede llevar pescados, carnes, mariscos o combinarlo todo, según el gusto. La costa norte, debido a su mayor pluviosidad, es también buena tierra para pastos y, por tanto, para la buena carne. En el interior, la mayor especialidad en carne son los asados: cordero, lechones o caza. Son esenciales, además, en la Península, los embutidos, que pueden comerse solos o como complemento de muchos guisos (fabada, cocido, pucheros, caldos, etc.) y el cerdo en todas sus variantes, destacando su gran protagonista internacional, el Jamón ibérico. La presencia de huertas es una constante en cualquier punto del país, por lo que el suministro de verduras, legumbres o frutas está garantizado para una dieta rica en vitaminas y minerales. Asimismo, ya es una constante el cultivo de la vid en todas las regiones, siendo el buen vino español otra referencia internacional.



| | |
|----------|-------------------|
| Nemán | : Sieb |
| Bulgaria | : Nedka |
| Checo | : Hliněný hrneček |
| Croata | : Cjedilo |
| Danés | : Dorslag |
| Eslovaco | : Sitko |
| Esloveno | : Cedilo |
| Español | : Colador |

| | |
|----------|----------------|
| Estonio | : Söel |
| Finés | : Siivilä |
| Francés | : Une passoire |
| Griego | : Σοργότη |
| Húngaro | : Szűrő |
| Inglés | : Earthenware |
| Irländés | : Sióthlá |
| Italiano | : Setaccio |

Traducción a los 24 idiomas oficiales de la Unión Europea del utensilio de cocina

Recuerda: la Unión Europea la componen 27 países,
pero solo hay 24 idiomas oficiales.



| | |
|------------|----------------|
| Letón | : Caurdurus |
| Lituano | : Koštuvas |
| Maltés | : Passatur |
| Neerlandés | : Zeef |
| Polaco | : Cedilo |
| Portugués | : Escorredor |
| Rumano | : Strecuătoare |
| Sueco | : deep frying |



Nombre del utensilio
de cocina

¿Fácil, verdad?
... pégalo en el lugar
adecuado ...

Despega la pegatina del utensilio, que
encontrarás entre las páginas 83 y 96,
y pégala en su lugar adecuado. Tienes
como referencia su imagen en gris.



Introducción a la gastronomía en la Unión Europea



2 son los países de la Unión Europea

a la fecha de cierre de la edición de esta publicación. Muchos son los países, muchísimas las regiones y por tanto, muchas las tradiciones y las culturas culinarias. Una vez más, lo que nos caracteriza a los europeos es la diversidad y

también, un bagaje común en lo que se refiere a los diferentes alimentos, recetas tradicionales y platos típicos que están relacionados entre sí como hermanos y primos de una familia que se influyen a lo largo de toda su historia. A veces hay más semejanzas entre platos de regiones limítrofes de países diferentes que entre los platos de un solo país que, en ocasiones, son muy variadas y pueden cocinarse de diferentes formas dentro de este.

Claro está que las diferencias culinarias se originan por la geografía, el clima y la herencia cultural: los alimentos básicos de la cocina vienen determinados por las condiciones climáticas y la posición geográfica (países con mar o interiores, fríos o cálidos, lluviosos o secos, montañosos o de llanura) y la forma de cocinarlos por la tradición cultural de los pueblos que han pasado y habitado por ese país o región, es decir, por su historia. Hay que tener en cuenta que la geografía de Europa es muy variada e intrincada, tiene muchos tipos de clima y, por tanto, de hábitats que nos permiten tener un mundo diverso de plantas y animales. También han sido muchos los pueblos colonizadores y colonizados de nuestra complicada historia que han enriquecido nuestra



cultura, también la culinaria.

La gastronomía quizás constituye un paso más de la cultura culinaria. No es lo mismo alimentarse que comer bien, por eso podemos decir que la gastronomía es un arte y una forma más de cultura. Este interés por el saber comer y beber de forma más refinada tuvo su punto de inflexión en el Renacimiento (siglos XV-XVI). Aunque antes de este momento todos los pueblos trataron de comer bien y no solo de alimentarse, la cocina era más bien básica.

Fueron los nobles, los reyes y los cortesanos europeos del Renacimiento los que querían elabora-

ciones y productos de lejanos países (que ya empezaban a conocer), para integrarlos en su cocina. Empezó una etapa culinaria de exquisitez, donde la utilización de especias de forma excesiva (a veces los condimentos escondían los alimentos estropeados por mala conservación) dio paso a la realización de nuevas y ricas salsas, y a ello tenemos que unir nuevos productos llegados de otros mundos, sobre todo desde el descubrimiento de América (la pasta de Asia, los tomates y las patatas de América), que enriquecieron la cocina europea. El comercio y los nuevos descubrimientos ayudaron a este fenómeno.



La historia de la cocina europea es básicamente la historia de dos tipos distintos de cocina: la de los países del norte de Europa y la de los países del sur.

La gastronomía del norte de Europa está condicionada por un clima duro y muy frío, lo que provoca que tengan regiones geográficas con escasos campos para el cultivo y para la cría de ganado.

Su origen podemos situarlo en la época vikinga, cuando este pueblo, descendiente de los germanos, se estableció en la península escandinava, conquistando territorios como Gran Bretaña y llegando, incluso, a las costas americanas y a Rusia.

Sus alimentos principales, propios de su clima y situación, eran los pescados, la caza y también, las carnes de cría como ovejas, cerdos, cabras, vacas y aves de ca-

rral. Además, cultivaban verduras, pero sobre todo, eran recolectores de bayas y frutas de sus bosques.

La forma de cocinar era particular porque, para hacer que sus alimentos durasen todo el invierno ahumaban, salaban o secaban en otoño, tanto el pescado como las carnes.

El pan no lo fermentaban: fabricaban el llamado pan ácimo, utilizando, más que el trigo, otros cereales como el centeno y la cebada y, también, usaban para ello las legumbres. Lo extendían sobre placas de metal o piedra calientes y así lo cocinaban.

La mantequilla y los quesos eran también importantes



en su alimentación y, también, el "skyr" que es una leche espesa, algo ácida, parecida al yogur. La leche agria sigue siendo hoy un ingrediente importante en la cocina de Europa del norte.

La cocina centroeuropea ha tenido y tiene a disposición más zonas de cultivo y utiliza cereales, patatas, coles y algunas verduras; pero en general, tanto la cocina báltica como la nórdica y la centroeuropea comparten una cocina contundente y calórica y, también, productos y formas de preparación: carnes de cerdo y caza (sobre todo), pescado ahumado (salmón, arenques, anguilas, bacalao), salsas agrias de nata y yogur,

mantequilla, centeno, alimentos fermentados, marinados, ahumados...

La gastronomía mediterránea,

en su origen, estaba basada en tres productos básicos que comparten desde hace cinco mil años todos los países de la zona: el aceite de oliva, el pan y el vino, a los que luego se unirían las hortalizas, las frutas y los cereales, para completar la base de la conocida dieta mediterránea.

Aunque Egipto no es un país europeo, sí lo es mediterráneo, y el contacto y la tradición común con Europa son evidentes. El pueblo egipcio empezó a



elaborar la cerveza y el pan, desarrollaron la apicultura y la pesca, y cultivaron viñedos, trigo y diferentes tipos de legumbres, hortalizas y frutas.

Su influencia traspasó la otra orilla y los griegos clásicos emplearon aceite de oliva y era frugal y

pezaron a elaborar el y el vino. Su comida basada en los ce-

reales, los lácteos y algunas carnes. La época romana conformó el carácter de la cocina mediterránea, ya que aportó productos y técnicas de los países conquistados de su gran imperio, enriqueciendo la cocina del sur europeo.

Un gran paso en nuestra cocina fue, sin duda, la presencia e influencia de la cocina árabe, sobre todo en España, añadiendo además el gran sistema de regadío de los cultivos. Y, también, la co-



cina turca, sobre todo en Grecia y en los países balcánicos. Ambas civilizaciones nos aportaron especias, frutos secos, nuevas frutas y condimentos, además de otras formas culinarias.

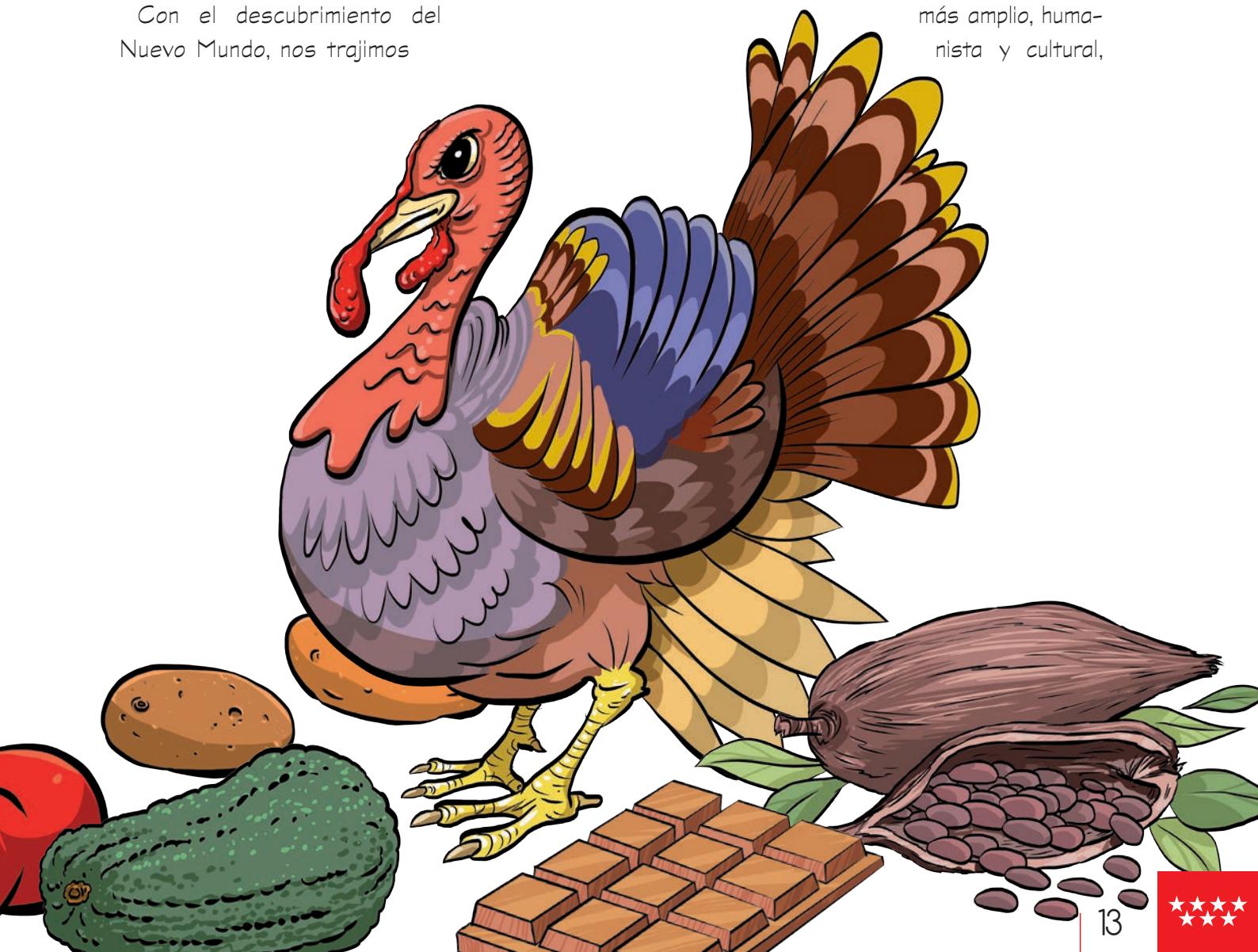
Asimismo, otras civilizaciones aportaron su saber culinario al Mediterráneo, testigo de tantas culturas y tradiciones, dando como resultado una cocina diversa y elaborada.

Con el descubrimiento del Nuevo Mundo, nos trajimos

de las Américas las patatas, el maíz, el tomate, los pimientos, la fresa, el pavo, la piña, el aguacate y el chocolate, entre otros.

Tenemos aquí todos los factores que han conformado la famosa dieta mediterránea, que se ha ido enriqueciendo en siglos posteriores, siendo, como hemos dicho, el Renacimiento la época en que la cocina formó parte de un movimiento

más amplio, humanista y cultural,



hasta llegar a convertirse hoy en día en una cocina más globalizada y globalizable, pero que preserva su rasgos característicos.

Europa, hoy en día, es un paraíso culinario por sus buenos e innovadores cocineros, por los variados y buenos restaurantes, por los paisajes donde se instalan, por la variedad de sus platos y por el valor que los europeos damos a la buena comida como parte del placer de vivir bien. Esto es un orgullo para nosotros y, por ello, contamos con la mayoría de las ciudades que tienen más estrellas Michelín.

Además, tendríamos que hacer mención de **otros aspectos que también definen la cocina europea**:

- Hemos inventado el **“slow food”** (comer lentamente) en contraposición al estilo **“fast food”** (comida rápida, que también llamamos basura, por sus efectos negativos para la salud).
- La Unión Europea emite unos **certificados o sellos de calidad** para los alimentos produ-

cidos ecológicamente, que se identifican por sus etiquetas y que nos permite consumir con garantías productos de gran sabor y calidad.

- Contamos también con las llamadas **denominaciones de origen**, a fin de cuidar, poner en valor y preservar nuestros grandes tesoros culinarios y sus especiales métodos de elaboración: vinos, quesos, jamones, aceites...
- Y, cómo no, Europa cuenta con la **dieta mediterránea**, nombrada por la UNESCO “Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad”, que se caracteriza por una forma determinada de cocinar una gran variedad de alimentos ricos y saludables y una forma de celebrar el hecho de comer que, junto con ejercicio, nos proporciona salud.



Hoy en día, algunos autores indican que son tres las patas que tiene la cocina europea actual: una cocina clásica (la francesa), una cocina de vanguardia (la española) y una cocina “top” mundial (la italiana). La cocina española aporta un nuevo concepto culinario: la “cocina tecno-emocional”, impulsada por Ferrán

Adriá, que trata de aportar algo más al sentido del gusto con la creación de nuevas emociones y la potenciación de otros sentidos.

Ya que hablar de productos sería interminable, solo nombraremos, para terminar, unos elementos que son muy importantes porque potencian los

sabores y en los platos, se gustan y se huele, pero casi no se ven: son los condimentos, como el azafrán, canela, cardamomo, nuez moscada, clavos de olor, pimienta, cilantro, hinojo, mejorana, orégano, menta, mostaza, perejil, ruda, salvia, tomillo y, claro está, el ajo.





ALEMANIA



Currywurst

En 1985, una alemana de Prusia oriental que tenía un puesto callejero en Berlín, creó una salsa a base de tomate, agua y condimentos y la vertió sobre una salchicha, sin saber que estaba creando el plato de comida rápida preferido por los alemanes: "el currywurst", que es una salchicha al curry, fácil de preparar y de comer. Se corta en rodajas y se moja en la salsa, que es de color rojo oscuro, y se echa en un plato de cartón.

El consumo de este plato con pocos nutrientes, pero de gran éxito, ha llegado también a otros países de Europa y del mundo; incluso en Berlín existe un museo sobre el tema (www.currywurstmuseum.com).

En cuanto al tipo de salchicha, es típica en la cocina alemana la "bockwurst" que es gruesa, con carne muy picada, sal, pimentón y pimienta blanca; todo ello, cocido y embutido. La carne puede ser de vaca, cerdo, caballo, oveja o ave.



La gastronomía alemana

La gastronomía de Alemania destaca por la variedad de sus platos, multiplicada por las diferencias que surgen en las diferentes regiones y ciudades, e influenciada, además, por las culturas culinarias como la francesa, la holandesa, la escandinava o la suiza. Sus principales elementos básicos son las carnes, los embutidos y las salsas. En bebidas, destacan los vinos y la cerveza. Algo que caracteriza a la cultura culinaria alemana es que sus platos son contundentes, calóricos y de sabores fuertes.

En Alemania, la comida más típica es la **salchicha**, existiendo más de 1500 tipos distintos. Pero por supuesto, existen muchas más:

Brezel: Es un tipo de pan horneado que tiene forma circular entrelazada (lazo). En algunos países se conoce como "pretzels". El nombre proviene del latín: *bracellus* "brazo pequeño". Se puede



disfrutar de brezels dulces o salados, estos últimos pueden tener distintos sabores, como a ajo, a orégano, etc.

Eisbein: Es un plato con codillo de cerdo cocido. Para preparar el codillo se debe cocer varias horas hasta lograr que tenga el sabor y cocción necesarios, ya que tiene abundante grasa y un sabor muy fuerte y aromático. Se puede acompañar con patatas cocidas, chucrut y albóndigas.

Bockwurst: Es un tipo de salchicha gruesa, hecha de carne finamente picada, sal, pimentón y pimienta blanca, que se cuece y luego se embute. Una vez hecho esto, la salchicha es ahumada durante varias semanas, lo que le da su característico color cobrizo.

Sauerkraut: Es un tipo de col (repollo), también conocido como chucrut, finamente picado y fermentado en agua con sal. Casi todos los platos se acompañan de esta preparación, que se puede realizar con cales blancas, verdes o rojas.



Currywurst



Día de
paseo y merienda.
¡Salchichas con
patatas fritas y salsa
de tomate!



Embudo

Alemán : Trichter
Búlgaro : фуния
Checo : Trýchtýř
Croata : Traktur
Danés : Tragt
Eslovaco : Lievik
Esloveno : Lij
Español : Embudo

Estonio : Lehter
Finés : Suppilo
Francés : Un entonoir
Griego : χωνί
Húngaro : Tölcser
Inglés : Funnel
Irlandés : Tunnadóir
Italiano : Imbuto

Letón : Piltuve
Lituano : Piltuvėlis
Maltés : Lembut
Neerlandés : Trechter
Polaco : Lejek
Portugués : Funil
Rumano : Pâlnie
Sueco : Tratt





AUSTRIA



Wiener Schnitzel o escalope vienes

Aunque no se inventó en Viena, el escalope vienes se ha convertido en uno de los iconos famosos de la ciudad. El verdadero origen del escalope vienes se ha convertido en un tema de debate entre los historiadores culinarios, vigoroso en los últimos tiempos. Lo absolutamente cierto es que este plato es verdaderamente para cosmopolitas.

Las primeras huellas nos conducen a España, donde los comerciantes árabes cubrían la carne con pan rallado durante la Edad Media. La comunidad judía de Constantinopla conocía un plato similar al escalope vienes en el siglo XII. Puede que la leyenda que rodea a la importación de la "Costoletta Milanesa" de Italia a Austria por el mariscal de campo Radetzky sea solo una historia agradable, pero en todo caso, el plato nos gusta de igual forma. Durante la época imperial, los chefs perfeccionaron el plato hasta convertirlo en lo que es hoy, una especialidad austriaca incomparable. Lo importante es que esté tierno y crujiente.



© Österreich Werbung Eisenhut Mayer

La gastronomía austriaca

Para "saborear" Austria, nada mejor que su excelente cocina y, dentro de ella, sus exquisitos dulces, que la han dado fama internacional. La cocina austriaca proviene de una larga tradición y de una mezcla de especialidades europeas.

Platos típicos: "Escalope a la vienesa" (Wiener Schnitzel), "Tafelspitz" (carne de buey hervida), "Trucha a la molinera" (Forelle nach Müllerin Art), "Kaiserschmarrn" (un plato dulce), "Palatschinken" (Creps), "Apfelstrudel" (Pastel de manzana) y la tarta de chocolate "Sacher" son la mejor propaganda de la cocina vienesa.

Como especialidades regionales destacamos el "Salzburger Nockerl" (soufflé de claras de huevo) y el "Tiroler Gröstl" (patatas con jamón frito), hasta llegar a los más refinados inventos de la Nueva Cocina.

Otra manera encantadora de conocer bien las costumbres gastronómicas

austriacas es la visita de un "Heurigen". Se trata de pequeños locales rústicos situados en los bosques de Viena y en la propia ciudad, que, sobre todo, durante la primavera y el verano, invitan a tomar un vaso de vino de cosecha joven "Heurigen" acompañado con platos típicos como ensaladas de patatas, de tomate, embutidos austriacos, patés, pasteles de requesón y manzana. En muchas ocasiones, unos músicos tocan temas tradicionales vieneses.

También hay que hablar de los viñedos de Viena ya que es la única capital del mundo con viticultura, unas 700 has de viñedos, dentro del propio municipio y, cómo no, de sus cafés, centros de actividad social, política e intelectual. Un café con leche se llama "melange", el cortado "kleiner Brauner", el "espresso" de maquina italiana. Las grandes cafeterías son, al mismo tiempo pastelerías, que se llaman "Konditorei".



© Österreich Werbung, Wolfgang Schardt

Fuentes: www.austria.info / www.schoenbrunn.at

Wiener Schnitzel “Escalope Vienes”



Colador

Alemán : Sieb
Búlgaro : ШЕДКА
Checo : Cedník
Croata : Cjedilo
Danés : Dørslag
Eslovaco : Sitko
Esloveno : Cedilo
Español : Colador

Estonio : Sõel
Finés : Siivilä
Francés : Une passoire
Griego : σουρωτήρι
Húngaro : Szűrő
Ingles : Strainer
Irlandés : Síothlán
Italiano : Setaccio

Letón : Caurduris
Lituano : Koštuvas
Maltés : Passatur
Neerlandés : Zeef
Polaco : Durszlak
Portugués : Escorredor
Rumano : Strecurătoare
Sueco : Sil





BÉLGICA



Mejillones con patatas fritas

Esta receta tiene su origen en el siglo XIX, cuando los puestos de patatas de Ámberes y Bruselas decidieron mezclar ambos ingredientes, dejando como legado un plato famoso en todo el mundo. Las claras aguas del mar del Norte dan a estos mejillones su sabor único: sus conchas son más ligeras y su textura más carnosa.

La preparación de los "mejillones a la marinera" es muy similar a la de los "mejillones a la flamenca" (comparten la base de apio, perejil, pimienta, sal...). Sin embargo, estos últimos se distinguen por su combinación con las patatas fritas, que singularizan al plato y reinventan genialmente un ágape clásico.

Receta: Lavar y rascar un kilo de mejillones, cortar 1 o 2 cebollas en rodajas finas y, 1 o 2 ramas de apio, derretir la mantequilla, añadir la cebolla y el apio hasta que las primeras queden transparentes, añadir los mejillones que comenzarán a soltar su jugo al remover; tras 2 o 3 minutos, añadir 2 o 3 vasos de vino, laurel y tomillo. Salpimentar al gusto.



La gastronomía belga

Existen diversos componentes de la gastronomía belga que merecen ser mencionados, pero el primero es la cerveza. Con abundantes fábricas y tipos, Bélgica disfruta de una extraordinaria variedad de cervezas regionales, auténticas, de diversos colores, aromas y sabores. De hecho, 6 de las únicas 10 cervezas del mundo que se denominan trappenses, distinguidas por ser elaboradas en abadías por los propios monjes, son belgas. Otra famosa



especialidad belga es el chocolate, conocido internacionalmente por su sabor y calidad; sin ser el único postre imprescindible de la gastronomía, de obligada consumición son los gofres (de dos tipos, los de Bruselas y los de Lieja) y las galletas de especias "Speculoos". Las patatas fritas son otra de las instituciones de la cocina belga: se disfrutan en cualquier lugar gracias a las numerosas "friteries" repartidas por todo el país. Por último, el queso es otro de los grandes manjares,

con más de 300 variedades.



La cocina belga utiliza productos típicos y regionales acordes con la temporada, originando así llamativas variedades gastronómicas para un país tan pequeño. De hecho, ¿conoces el eslogan de Bélgica que reza: "Small country. Great food"? Así, por ejemplo, platos con pescado y recetas con mejillones figuran en los menús de la costa belga, mientras que la carne de caza predomina en las recetas de las Ardenas. En las zonas rurales, un ingrediente importante es la patata, introducida en Bélgica y el resto de Europa por el belga Charles de l'Écluse o Carolus Clusius en el s. XVI.

Otros productos de gran uso son la anguila, las quisquillas del mar del Norte, el jamón, las endivias blancas y las frutas (como peras, fresas, manzanas, etc.). Además, cabe señalar que Bélgica es el país con más restaurantes con estrellas Michelin por km² del mundo.



Mejillones con patatas fritas



Sí, son
para mí sólo
¡mmmm!



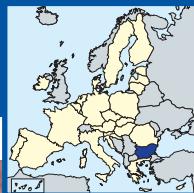
Olla a presión

| | | | | | |
|---------|-------------------------|----------|-----------------------|------------|---------------------|
| Alemán | : Druckkochtopf | Estonio | : Kiirkeedupott | Letón | : Ātrvārāmais katls |
| Búlgaro | : ТЕНДЖЕРА ПОД НАЛЯГАНЕ | Finés | : Paineekattila | Lituano | : Greitpuodis |
| Checo | : Papiňák | Francés | : Une cocotte-minute | Maltés | : Prexerkuker |
| Croata | : Ekspres lonac | Griego | : χύτρα ταχύτητας | Neerlandés | : Snelkookpan |
| Danés | : Trykkoger | Húngaro | : Kukta | Polaco | : Szybkowar |
| Eslavo | : Tlakový hrniec | Ingles | : Pressure cooker | Portugués | : Panela de pressão |
| Eslavo | : Ekonom lonec | Irlandés | : Brúbhruith | Rumano | : Oală sub presiune |
| Español | : Olla a presión | Italiano | : Pentola a pressione | Sueco | : Ångkokare |





BULGARIA



Zelevi sarmi

Este plato, tradicional de los Balcanes, es uno de los preferidos por los búlgaros en invierno. La peculiaridad de la receta está en uno de sus ingredientes, la col (repollo) fermentada en salmuera. Las hojas de col se rellenan con una mezcla de carne picada, arroz, verduras y especias típicas. Encima del manjar ya preparado se vierte otra mezcla de huevos y yogur natural. Se puede cocinar de manera tradicional a fuego lento o al horno en fuente de barro. Existen también otras variantes sin carne o con hojas de parra. En verano, se cocina con las hojas de la vid y, para la cena de Nochebuena, suele hacerse vegetariano, mezclando el arroz con pasas y nueces en vez de con la carne. Debido a su sabor agrio, los dos tipos de hojas se utilizan mucho en la cocina búlgara para la preparación de múltiples entremeses, fríos o calientes. Las especias más utilizadas para el relleno son el pimentón, la pimienta negra, el comino o la ajedrea.



La gastronomía búlgara



La cocina búlgara es muy variada y de mucho sabor. Es representativa de la gastronomía de los Balcanes. Se puede apreciar en ella cierta influencia de las cocinas griega y turca. La búlgara se caracteriza por la abundancia y diversidad de productos frescos y lácteos, y por la variedad de ensaladas que acompañan casi cualquier plato. También la carne es una parte importante de la mesa búlgara. Los platos son saludables, preparados de diferente manera: a la plancha, al horno, cocinados en olla de barro, a la parrilla. Son ricos en especias. El queso blanco en salmuera, llamado "Sirene" se considera un orgullo gastronómico nacional. El hojaldre "Banitsa" es una de las comidas búlgaras más conocidas y populares. Es un bollo que se prepara con varias capas de huevos y trozos de "Sirene" entre pasta filo y, después, se hornea. En el pan de Nochebuena y en la Banitsa



se suele poner alguna pequeña pieza simbólica de suerte (una figurita, una moneda o gajitos de cornejo). Últimamente también se añaden trocitos de papel de aluminio con deseos.

La sopa fría "Tarator" es muy refrescante. Se hace con yogur, pepino rallado, agua, ajo y eneldo. Se suele servir fría, en un cuenco, y ayuda a pasar los calurosos días de verano. Existe también una rica variedad de postres hechos con calabaza, nueces, manzanas y ciruelas. El yogur búlgaro es muy famoso por sus beneficios para la salud.

El pan dulce "kozunak" es típico en Pascuas, acompañado de huevos pintados. Se preparan también platos con huevos, pescados y diferentes tipos de panes artesanales.

En cuanto a las bebidas, destacamos los excelentes vinos de Bulgaria y bebidas alcohólicas típicas como el rakia, el mastika y el licor de guindas.



Zelevi sarmi



Espumadera

| | | | | | |
|---------|--------------------|----------|-------------------|------------|---------------------|
| Alemán | : Schaumlöffel | Estonio | : Vahukulp | Letón | : Putu karote |
| Búlgaro | : РЕШЕТЕСТАЛЪЖНИЦА | Finés | : Reikäikauha | Lituano | : Kiaurasamtis |
| Checo | : Naběračka | Francés | : Un écumoire | Maltés | : Xkumatur imtaqqab |
| Croata | : Rupičasta žlica | Griego | : τρυπητή κουτάλα | Neerlandés | : Schuimspaan |
| Danés | : Skummeske | Húngaro | : Hableszedő | Polaco | : Lyżka cedzakowa |
| Eslavo | : Naberačka | Ingles | : Skimmer | Portugués | : Escumadeira |
| Eslavo | : Penovka | Irlandés | : Liach bearrtha | Rumano | : Spumieră |
| Español | : Espumadera | Italiano | : Schiumarola | Sueco | : Hålslev |





CHIPRE



Kleftiko

Carne de cordero que se cocina tradicionalmente en un horno sellado, típico de Chipre. Este método de cocción permite que la carne se cocine completamente en su propio jugo y, el resultado final es delicioso.

El plato debe su nombre a la palabra griega "kleftis", que significa ladrón. Según dicen, lo cocinaban los bandidos con la carne que robaban, en hornos subterráneos y sellados para no ser descubiertos.

Este guiso, además de cordero, lleva orégano, romero, tomillo, ajo, zanahoria, patatas, calabacín, espárragos, cebolletas, tomates cherry, cebollas rojas, queso feta y aceite de oliva.



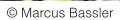
La gastronomía chipriota

Chipre se encuentra en la encrucijada de tres continentes: Europa, Asia y África. Durante su historia, a lo largo de los siglos, diferentes imperios, invasiones, colonos y comerciantes extranjeros dejaron su huella en la isla. Con ellos también trajeron sus recetas, muchas de las cuales se han introducido en la cocina chipriota, en particular, las de Grecia, Turquía, Armenia, Líbano, Siria, Italia, Francia y más tarde, Gran Bretaña. Estos sabores extranjeros se combinaron con los alimentos autóctonos, dando lugar a su propia cocina tradicional.

Su turbulento pasado ha hecho a Chipre prácticamente autosuficiente, y en zonas rurales las familias siguen produciendo ellos mismos la mayoría de los productos que necesitan. No hace mucho tiempo, el grano, el aceite y el vino eran almacenados en "pizaria", enormes mace-



© Marcus Bassler



tas de terracota con forma de cebolla que adornan el paisaje.



La isla, desde la antigüedad, debido a su excelente clima, siempre ha producido una enorme variedad de alimentos, como higos, habas, garbanzos, hierbas, aceitunas, dátiles, almendras y nueces. Los chipriotas disfrutan de una dieta saludable. Todo es fresco y hecho a diario.

Recientes excavaciones arqueológicas han confirmado que el vino lleva produciéndose en Chipre desde hace casi 5000 años. Estos descubrimientos testifican que Chipre puede muy bien ser la cuna del vino en la cuen- ca mediterránea. En las pequeñas y encantado- ras bodegas regionales se pueden degustar sus variedades de *mavro*, *maratheftiko*, *othalamo* y *lefkada* para vinos tintos y de *xynisteri* o *spour- tiko* para vinos blancos.





Juego de cuchillos

| | | | | | |
|---------|----------------------|----------|----------------------|------------|----------------------|
| Alemán | : Messer (Set) | Estonio | : Nugade komplekt | Letón | : Nažu komplekts |
| Búlgaro | : HOЖОВЕ | Finés | : Veitsset tai | Lituano | : Peilių rinkinys |
| Checo | : Sada nožů | Francés | : Un jeu de couteaux | Maltés | : Skieken tal-kċina |
| Croata | : Noževi | Griego | : μαχαίρια | Neerlandés | : Messen |
| Danés | : Knivsæt | Húngaro | : Késkészlet | Polaco | : Noże (zestaw noży) |
| Eslavo | : Sada nožov | Ingles | : Knives | Portugués | : Jogo de facas |
| Eslavo | : Noži (set nožev) | Irlandés | : Sceama | Rumano | : Set de cuțite |
| Español | : Juego de cuchillos | Italiano | : Set di coltelli | Sueco | : Knivset |





Zagorski štrukli

Son numerosos los pasteles realizados en Croacia con frutas o con queso, pero destacamos el Štrukli, rollitos de pasta rellenos de queso fresco, huevos y nata. Los dulces con miel son otra opción para los más golosos y, cómo no, la tarta macarana, hecha con huevos, almendras y emborrachada con licor de cerezas amargas. Os recomendamos también la orehrnjača (hojaldre de nueces) y la makovnjača (hojaldre de semillas de adormidera).

Preparación: Se mezclan 500 g de harina, un huevo, una cucharada de aceite, sal y agua tibia, y se deja reposar la masa en la nevera durante unos 30 m. Remover 250 g de queso fresco, agregando 150 ml de nata, la yema de un huevo, 100 g de azúcar y la clara del huevo a punto de nieve. Colocar la masa en papel de horno y aplatarla hasta conseguir una capa fina, cortar en rectángulos (12 por 15 cm) y cubrirlos con el relleno. Doblar los rectángulos para formar bolas, apretando bien los bordes, y hornearlos a 180º durante unos 35 minutos.



La gastronomía croata

Es muy difícil encontrar en Europa un espacio tan pequeño como Croacia donde se pueda apreciar de manera tan expresiva el entrelazamiento en la tradición culinaria de las civilizaciones de la Europa central, meridional y mediterránea. En el noroeste y noreste se siente la fuerte influencia de la monarquía austrohúngara, mientras



la parte costera tiene mucha influencia de la cocina mediterránea de países como Grecia e Italia. Podemos disfrutar de platos populares y tradicionales de pescados y mariscos, cocinados con arroz; un buen embutido de Dalmacia o de Istria; buenas carnes de cordero; y los quesos de oveja más exquisitos de todo el país, que son los naturales de las islas de Brač o de Pag. Pero, sin duda, en un país en el que predominan grandes extensiones



de pastos, el plato estrella es la carne, sobre todo en las zonas interiores. También podemos disfrutar del pollo relleno asado, acompañado de compota de membrillo, y del pastel de carne y arroz envuelto con hojas de col. En Zagreb, disfrutaremos de comidas como las conocidas juhe, (sopas) de pollo con setas, filetes de cerdo rellenos con ciruelas secas y jamón dulce. En los lugares más montañosos, el lechón, el cordero y la ternera son los imprescindibles en las cocinas, se aderezan con patatas cocinadas sobre cenizas y servidas con pan de siete granos molidos para untar en crema de leche ácida. Eslavonia es conocida por sus buenos platos de carne de cerdo y sus chorizos, entre los que es muy conocido el Kulen.



Zagorski štrukli



Vaso medidor

| | | | | | |
|---------|-----------------------|----------|--------------------|------------|-------------------|
| Alemán | : Messbecher | Estonio | : Mõõteklaas | Letón | : Mērtrauks |
| Búlgaro | : измервателна чаша | Finés | : Mittakannu | Lituano | : Matavimo indas |
| Checo | : Odměrka | Francés | : Un verre doseur | Maltés | : Tazza tal-kejl |
| Croata | : Posuda za mjerjenje | Griego | : δοσομετρητής | Neerlandés | : Maatbeker |
| Danés | : Målebæger | Húngaro | : Mérőedény | Polaco | : Miarka kuchenna |
| Eslavo | : Odmerka | Ingles | : Measuring glass | Portugués | : Copo medidor |
| Eslavo | : Merilni vrč | Irlandés | : Críoscín Tomhais | Rumano | : Pahar gradat |
| Español | : Vaso medidor | Italiano | : Misurino | Sueco | : Litermått |



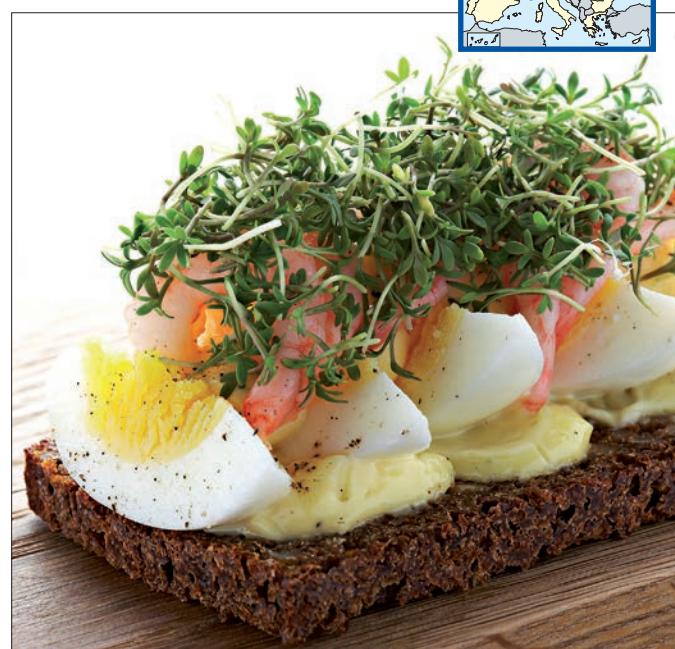


DINAMARCA



Smørrebrød

Una de las comidas más tradicionales y representativas de Dinamarca es el sándwich abierto, el llamado "smørrebrød". Esta comida apareció a finales del 1800 como la preferida de la clase burguesa. Desde entonces, se ha popularizado y ha ido evolucionando, sin alterar su esencia tradicional. Se trata de una comida con un particular "reglamento". El smørrebrød consiste en una rebanada de pan negro, el típico pan danés, sobre la que se colocan distintos ingredientes que tienen que "casar" entre sí, según dicta la tradición: arenques con cebolla cruda y alcaparras, gambas con huevo duro y mayonesa, paté caliente con bacon frito, etc. El resultado son unos sándwiches abiertos muy coloridos y vistosos. Es importante, además, empezar siempre por los smørrebrød que llevan pescado, para seguir luego con los de carne. Tradicionalmente, los adultos acompañan los smørrebrød con cerveza y un aguardiente danés llamado snaps.



© Wonderful Copenhagen



La gastronomía danesa



Hasta hace poco, la gastronomía danesa se asociaba con patatas hervidas, carne de cerdo y salsa marrón. Ya, no. En la última década, el movimiento de la Nueva Cocina nórdica ha revolucionado la gastronomía danesa y ha dado lugar a la creación de restaurantes de renombre mundial, como el Noma del chef René Redzepi. Empezó cuando un grupo de cocineros, liderados por el danés Claus Meyer, se pusieron a examinar meticulosamente el entorno natural nórdico. Descubrieron una auténtica despensa natural llena de productos excelentes,



© Restaurant Koefood

como las ostras de Limfjorden, el lenguado de Groenlandia y más de 50 tipos de bayas de los bosques nórdicos, por mencionar solo algunos productos. También revisaron los platos tradicionales daneses, actualizándolos e incorporando las materias primas locales. Esta nueva



generación de cocineros daneses se centra en la pureza de la comida mediante la utilización de alimentos de temporada sin ingredientes artificiales y con un grado de procesamiento bajo.

Una parte importante de la Nueva Cocina danesa es, también, el respeto a la naturaleza, al igual que el apoyo al comercio justo, la minimización de los residuos y la no elección de alimentos transgénicos y estimulantes del crecimiento. La frescura es una palabra clave para estos cocineros que buscan una especial fragancia y sabores nuevos como consecuencia del clima frío de la región. Se centran en la sencillez, en una comida honesta que resalta los sabores propios de las materias primas y que, además, es saludable y nutritiva.



© Columbus Leth

Smørrebrød



¡Hay que
cuidarse!



Aceitera

| | | | | | |
|----------|--------------------------|----------|-----------------------|------------|--------------------------|
| Alemán | : Essig ölflasche | Estonio | : Õlikann | Letón | : Eļļas trauks |
| Búlgaro | : прибори за оцет и олио | Finés | : Öljpullo | Lituano | : Aliejinė |
| Checo | : Nádobka na olej | Francés | : Huile | Maltés | : Flixkun taż-żejt |
| Croata | : Boca za ulje i octat | Griego | : σετ λαδόξυδο | Neerlandés | : Olie |
| Danés | : Smørkande | Húngaro | : Olajtartó | Polaco | : Zestaw do oliwy i octu |
| Eslavaco | : Nádoba na olej | Ingles | : Oil bottle | Portugués | : Galheteiro |
| Eslaveno | : Steklenica za olje | Irlandés | : Salt&Pepper Shakers | Rumano | : Olivieră cu |
| Español | : Aceitera | Italiano | : Acetiera | Sueco | : Olivolva |





ESLOVAQUIA



Bryndzové halušky

Los ňoquis de patata con queso fresco de oveja bryndza con trocitos de tocino fritos son el plato nacional de Eslovenia. El bryndza es un queso de oveja tradicional eslovaco, con una consistencia suave y que seunta con facilidad. La tecnología que se usa en el país para su elaboración es única en Europa. Los ňoquis, tanto de patatas como solo de harina, son un plato muy popular que se consume con bryndza, pero también con requesón o col fermentada. Se preparan con harina, huevo y patatas ralladas. Un plato sencillo, pero cuya elaboración es todo un arte, ya que la masa se coloca en una tabla para ir desgajando porciones muy pequeñas con un cuchillo o cuchara e ir echándolas en un cazo con agua hirviendo rápidamente. Es un plato, de "pobres", que se extendió desde las salaše, las granjas de ovejas del norte y centro eslovaco, y muy popular en todo el país.



La gastronomía eslovaca

La gastronomía eslovaca es un fiel reflejo de su variada orografía: una llanura fértil y de clima templado en el sur ha propiciado una cocina con abundancia de vegetales, frente a la cocina más austera, basada en legumbres, harina, leche, patatas, col y carne ahumada del montañoso norte del país, con un clima mucho más severo. Son muy típicos los riquísimos quesos: el fino parenica, cocido al vapor; el korbáčiky, estirado y trenzado, el oštiepok, tierno de oveja: todos ellos tanto ahumados como sin ahumar.

En una comida eslovaca no puede faltar como primer plato una sopa. Una de las más populares es la kapustnica, un guiso de col fermentada con chorizos ahumados, al que se suele añadir también carne de cerdo ahumada, boletus y hasta ciruelas secas.



En el país se sigue conservando la tradición de elaborar dulces en casa. La pastelería eslovaca es muy variada: los delicados pasteles y tartas



para ocasiones especiales y las populares pastas de jengibre y miel (algunas primorosamente decoradas con azúcar) no pueden faltar en las mesas navideñas; o diversos brioches y bollos de masa fermentada con toda clase de rellenos: de requesón, de nueces, de mermelada o de adormidera molida. En las mesas eslovacas se siguen degustando platos dulces, como fideos caseros con adormidera o requesón o bolas rellenas de frutas frescas o mermelada, antes consumidas como plato principal.



Las bebidas de mayor consumo entre la población adulta son la cerveza y los vinos, especialmente los blancos y los rosados. En los meses fríos es muy popular el vino hervido con especias. Muy populares, también, tanto entre los más pequeños como entre los mayores, son los excelentes refrescos autóctonos, Kofola, de cola con sabor a regaliz, o Vinea, elaborado a partir del mosto de la uva.

Bryndzové halušky



Estos,
¡mmmm! ñoquis
člos hacéis
vosotros?



Cucharas de madera

| | | | | | |
|----------|----------------------|----------|-------------------------|------------|---------------------|
| Alemán | : Holzkochlöffel | Estonio | : Puulusikad | Letón | : Koka karotes |
| Búlgaro | : ДЪРВЕНИ ЛЪЖИЦИ | Finés | : Puulastat | Lituano | : Mediniai šaukštai |
| Checo | : Vařečky | Francés | : Des cuillères en bois | Maltés | : Magħref tal-injam |
| Croata | : Kuhače | Griego | : ξύλινες κουτάλες | Neerlandés | : Houten lepels |
| Danés | : Træskeer | Húngaro | : Fakanalak | Polaco | : Łyżki drewniane |
| Eslovaco | : Varechy | Ingles | : Wooden spoons | Portugués | : Colheres de pau |
| Esloveno | : Kuhalnica | Irlandés | : Spínóga Adhmaid | Rumano | : Linguri din lemn |
| Español | : Cucharas de madera | Italiano | : Cucchiai di legno | Sueco | : Träskavar |





ESLOVENIA



Potica

Es un pastel dulce tradicional de Eslovenia, hecho de frutos secos. Suele desayunarse el Domingo de Pascua. Está preparado con una masa de levadura enrollada y estirada, con diferentes tipos de rellenos. Se conocen más de 80 tipos de rellenos, aunque el más conocido es el de nueces molidas, a las que suelen añadirse mantequilla, huevo, nata, miel y azúcar. También son frecuentes los rellenos de avellanas, estra- gón, amapola y requesón.

La Potica puede hornearse de dos formas distintas: en una bandeja de horno o directamente en la chimenea. El molde para hornear la Potica o el así llamado "Potičník", tiene la forma de un cono recortado en el medio o de rosca grande. Al cortarla, muestra una espiral de masa y relleno. Es un dulce difícil de preparar, porque cuesta acertar con las cantidades adecuadas de relleno y de masa.



Polica © T. Ješeničnik, Archivo de Turismo de Lubiana (www.visitljubljana.si)

La gastronomía eslovena

La gastronomía de Eslovenia reúne platos autóctonos con referencias de las cocinas del Imperio austro-húngaro. Los platos tradicionales suelen llevar como ingredientes: patatas, col, queso, cordero y aves.

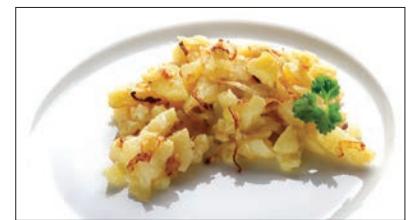
En Eslovenia son muy populares las sopas. Su forma varía según las zonas y sus ingredientes. Se consume mucho la *goveja juha* (caldo preparado de carne de vacuno y verduras), y también la *jota*, (con repollo o nabo agrios, panceta y costillas), la *mineštra* (menestra de verduras), el *ričet* (sopa densa con judías y avena), el *bograč* (con ternera, cebolla, patatas), y el *boršč* (sopa de verduras de color rojizo, ya que se utiliza también la remolacha).

También son platos típicos los *žganci*, preparados de trigo sarraceno y condimentados con cortezas de cerdo, o la *gjedova kaša* (alforfón que se toma para acompañar la carne o solo, preparado con setas, por ejemplo). La influencia italiana se observa en algunos platos de pasta como los *idrijski žlikrofi*, muy similares a los



raviolis, una especie de ñoquis de patata. Para acompañar la carne de goveja juha lo que más se consume son las *patatas asadas* (preparadas con cebolla).

En Eslovenia se preparan sabrosos postres caseros, como la *Potica*, o los famosos *štruklji*, un postre que admite infinidad de variantes y que puede tomarse también salado para acompañar la carne. Otro de los postres es la *gibanica*, cuyos ingredientes son las semillas de amapola, manzanas, nueces, queso, pasas y hojaldre, todo ello distribuido en capas. Y, por supuesto, la *kremna rezina* (preparada con hojaldre, crema de vainilla, nata y otra capa de hojaldre azucarada). En los carnavales se consumen los *krofi* (bollos fritos en aceite) y los *flancati* (masa de levadura frita en aceite).

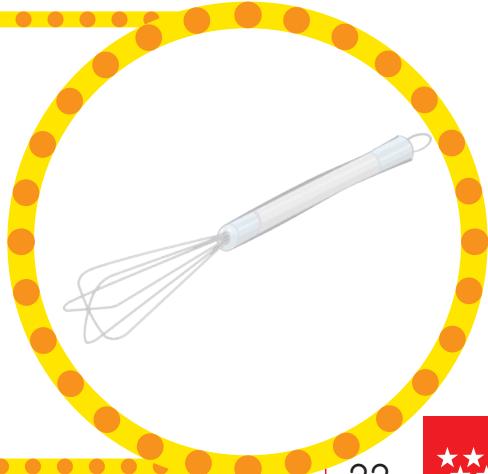


Potica



Varillas batidoras

| | | |
|---------------------------------|-----------------------|------------------------------|
| Alemán : Schneebesen | Estonio : Vispel | Letón : Putojamā slotiņa |
| Búlgaro : РЪЧЕН МИКСЕР | Finés : Vispilä | Lituano : Plaktuvas |
| Checo : Ruční šlehač | Francés : Un fouet | Maltés : Xkumatur |
| Croata : Pjenjača | Griego : αναδευτήρας | Neerlandés : Garde |
| Danés : Piskeris | Húngaro : Habverő | Polaco : Trzepaczka kuchenna |
| Eslovaco : Metlička na šľahanie | Ingles : Beating rods | Portugués : Batedor |
| Esloveno : Metlica | Irlandés : Greadtóir | Rumano : Tel |
| Español : Varillas batidoras | Italiano : Frusta | Sueco : Visp |





ESPAÑA



Cocido madrileño

Aunque se habla del "cocido madrileño", el plato llamado "cocido" tiene muchas variantes, tanto por los ingredientes que puede llevar, como por los lugares en que se hace, de forma que tenemos algún tipo de cocido en casi cualquier región española. Es bastante sencillo de hacer y, como se le pueden poner variados ingredientes, al gusto de cada cual, es fácil comprender su fama y extensión. El cocido madrileño fue, ya en tiempos, un plato muy popular y es el resultado de la experiencia de generaciones. Los garbanzos se ponen en agua hirviendo y se va añadiendo todo lo que los comensales deseen: generalmente verduras (col, patata, apio, zanahoria, nabo,...) y también carne, embutidos, o huesos. Como el plato tarda en hacerse, porque las legumbres son duras, era y es un plato que no requiere mucha supervisión: se deja cociendo con todos los ingredientes y teniendo precaución de que estén cubiertos con agua suficiente. Es un plato completo y calórico, muy bueno para los días de invierno.



La gastronomía española

La cocina española forma parte de la dieta mediterránea, incluida por la UNESCO en la lista de Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Es, por tanto, una dieta rica por la calidad de sus productos, por la variedad de sus platos según sus regiones, por lo saludable de los componentes y por la forma de abordar nuestras comidas, celebrándolas en familia y con amigos, lo que pone de relieve valores de comunicación y sociabilidad. Por ello, hablar en pocas palabras de la gastronomía española es algo complicado.



En un país con tanta costa es fácil proveerse de pescados y mariscos. Preparados de muy diversas maneras, se pueden encontrar en todos los lugares costeros. Somos uno de los países donde más pescado se consume y encontraremos unas variedades u otras dependiendo de donde provengan, del Atlántico o

del Mediterráneo. Nuestro plato más internacional, la paella, puede llevar pescados, carnes, mariscos o combinarlo todo, según el gusto. La costa norte, debido a su mayor pluviosidad, es también buena tierra para pastos y, por tanto, para la buena carne. En el interior, la mayor especialidad en carne son los asados: cordero, lechones o caza. Son esenciales, además, en la Península, los embutidos, que pueden comerse solos o como complemento de muchos guisos (fabada, cocido, pucheros, caldos, etc.) y el cerdo en todas sus variantes, destacando su gran protagonista internacional, el jamón ibérico. La presencia de huertas es una constante en cualquier punto del país, por lo que el suministro de verduras, legumbres o frutas está garantizado para una dieta rica en vitaminas y minerales. Asimismo, ya es una constante el cultivo de la vid en todas las regiones, siendo el buen vino español otra referencia internacional.



Cocido madrileño



Paellera

| | | | | | |
|----------|---------------------|----------|----------------------|------------|----------------------|
| Alemán | : Paellapfanne | Estonio | : Paella pann | Letón | : Panna paeljai |
| Búlgaro | : МЕТАЛНА ТАВА | Finés | : Paella-pannu | Lituano | : Paelijos keptuvė |
| Checo | : Pánev na paellu | Francés | : Une poêle à paella | Maltés | : Taġen usa u fond |
| Croata | : Tava | Griego | : μεγάλο τηγάνι | Neerlandés | : Paellapan |
| Danés | : Paellapande | Húngaro | : Paellasiűtő | Polaco | : Patelnia do paelli |
| Eslovaco | : Panvica na paellu | Ingles | : Paella dish | Portugués | : Paelheira |
| Esloveno | : Ponev za paello | Irlandés | : Friochtán Paella | Rumano | : Tavă pentru paella |
| Español | : Paellera | Italiano | : Paellera | Sueco | : Wokpanna |





Jamón al horno con judías verdes

La dieta tradicional de los campesinos se basaba en el pan de centeno y el arenque del Báltico, las gachas de cereales y los lácteos, pero también incluía legumbres, guisantes y carnes, acompañados con cerveza, "kali" (de centeno) e hidromiel. Las mejores recetas de la comida tradicional se han enriquecido con influencias de las cocinas danesa, sueca, alemana y rusa.

Explicamos como se hace este plato tradicional: se toma una pierna de jamón entera y se frota con una mezcla de sal, pimienta y ajo, y se deja reposar durante dos horas, espolvoreada con mejorana. Se introduce el jamón en el horno envuelto en papel de aluminio que habrá que retirar a mitad de asado. En este momento se añaden a la fuente patatas, cebollitas y judías verdes y se baja la temperatura del horno. Se sirve en un plato grande sobre el que se coloca una base de puerro o cebollino, regado con el caldo de la carne; luego, se añaden las judías, la carne, las patatas y la cebolla.



La gastronomía estoniana

Los estonianos valoran mucho los alimentos frescos de temporada que les ofrece la naturaleza, apoyado por el hecho de la creciente inclinación de los agricultores por los principios de la agricultura ecológica, que, además, está dando forma a la Nueva Cocina estoniana, en pleno desarrollo.



Esta cocina combina la rústica y las últimas tendencias culinarias del mundo.



La primavera trae el ruibarbo, el queso de cabra, la ternera, el cordero, el ajo de oso, la acedera fresca y la perca, pescada en los limpios lagos de esta tierra. Con la llegada del verano, llega también la posibilidad de disfrutar los sabores más embriagadores y emocionantes: hierbas aromáticas, bayas de la huerta, frutas del bosque, rebozuelos, patatas nuevas y los famosos pescados de agua dulce: anguila, perca y cangrejo de río, que son los protagonistas gastronómicos de los largos días del verano estoniano.

El otoño es la época para recoger arándanos rojos y fram-



buesas, avellanas y salsifi. Los corrales ofrecen sabrosos gansos y, aquellos que prefieran el pescado, pueden escoger entre lamprea, arenque báltico y platija. Pero lo mejor del otoño es, sin duda, la temporada de caza. Es impresionante la gran variedad de especies que se pueden encontrar en sus bosques e islas: faisanes, alces, jabalíes y ciervos, llegan en esta época a las mesas estonianas. En los cortos y oscuros días de invierno no hay nada mejor que disfrutar de platos energéticos y sabrosos: carne ahumada acompañada de chucrut, asado de corzo, budín de pan de centeno y morcilla de Navidad, ponche caliente de vino y galletas de jengibre.

Con la ayuda de una visión global del arte culinario se buscan continuamente las innovaciones y los matices que aportarán un valor añadido a los ingredientes tradicionales en la Nueva Cocina estoniana.

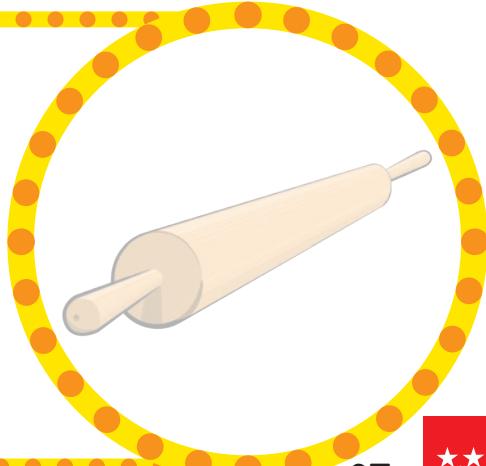


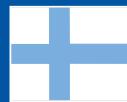
Jamón al horno con judías verdes



Rodillo amasador

| | | |
|----------------------------|-----------------------------------|---------------------------|
| Alemán : Nudelholz | Estonio : Taignarull | Letón : Mīklas rullis |
| Búlgaro : ТОЧИЛКА | Finés : Kaulin | Lituano : Kočėlas |
| Checo : Váleček | Francés : Un rouleau à patisserie | Maltés : Lembuba |
| Croata : Valjak za tijesto | Griego : πλάστης | Neerlandés : Deegroller |
| Danés : Kagerulle | Húngaro : Sodrófa | Polaco : Wałek do ciasta |
| Eslovaco : Valček | Ingles : Roller | Portugués : Rolo da massa |
| Esloveno : Valj za testo | Irlandés : Crann fuinte | Rumano : Sucitor |
| Español : Rodillo amasador | Italiano : Mattarello | Sueco : Bakkavel |





Kalakeitto

Durante todo el año, los finlandeses comen pescado fresco preparado de diversas formas, pero el preferido es el ahumado. El plato "Lohi y uudet perunat", por ejemplo, es un plato de salmón y patatas tempranas que es muy apreciado en verano. Al final de esta estación, las cenas de "jokiravut" (los cangrejos de río) son parte fundamental de la cultura gastronómica y social finlandesa.

Destacamos, no obstante, como plato típico el Kalakeitto (sopa de pescado), comida muy común entre los finlandeses. Se sirve en restaurantes, comedores, colegios y en la mesa familiar. Por lo general, a las sopas finlandesas de pescado, incluso a la de salmón, se le añade leche o nata.

Siempre es agradable terminar las comidas con un postre como el leipäjuusto (queso con pan fresco) cocido al horno, que es un plato típico del norte de Finlandia que se sirve con nata líquida caliente y acompañado de mermelada de camemeros árticos o solo con esta baya.



© Kristina Adamsson@VisitFinland

La gastronomía finlandesa

La gastronomía finlandesa surge de la mezcla de dos culturas culinarias distintas: la sueca y la rusa. Para cada mes del año ofrece platos diferentes, pero podemos afirmar, que gracias a sus productos básicos de calidad, los finlandeses han tenido siempre un régimen saludable de comidas. Su base es, pues, la propia naturaleza de las materias primas, como los cereales, bayas, pescado y la caza. Finlandia, como país con una gastronomía exótica, está ganando notoriedad.



A close-up photograph of a cluster of Chanterelle mushrooms, showing their characteristic yellow-orange color and gills.

teno con fiambres, queso, verduras, gachas de avena y yogur. Normalmente, la leche es la bebida de acompañamiento en la comida y en la cena, pero es el consumo de café lo que hace que Finlandia encabece la estadística mundial sobre este consumo.

Además de los platos de pescado, el pan y los pasteles figuran entre los productos esenciales para la mesa finlandesa, como por



Por ejemplo, el *Ruisleipä* (el pan negro de centeno). Los finlandeses han sido desde siempre grandes consumidores de pan integral y siguen siendo fieles a la creencia de que estos panes integrales son los que mantienen al hombre íntegro, sano y sabio. La *Karjalanpiirakka* (la empanada careliana) es una especie de empanadilla de arroz, que se hace con harina de centeno, manteca y huevos, que tiene su origen en Carelia del Norte, junto a la frontera rusa. El *Rieska* (*lefse*) es un pan tradicional, típico de Carelia y Laponia. El *Kalakukko* es una exquisita especialidad de la provincia de Savo. Es un pan negro, relleno de pescado y tocino.

Laponia y sus platos de carne siempre han ejercido una gran influencia en la cocina finlandesa: El *Poronkäristystä* (guiso de carne de reno) se come con jalea de arándano y puré de patatas. El *karjalanpäisti* (guiso careliano) es una carne de vaca o de cerdo que se sirve con puré de patatas, cubos de nabo sueco cocidos, zanahorias, arroz o arándanos rojos aplastados. La *Makkara* (la salchicha) o la *Mustamakkara* (morcilla negra) se sirven con jalea de arándano.



Kalakeitto



Cómo
apetece un buen
Kalakeitto.
¡Bien calentito!



Cubiertos

| | | | | | |
|----------|-----------------------|----------|--------------------|------------|-------------------|
| Alemán | : Besteck | Estonio | : Söögiriistad | Letón | : Galda piederumi |
| Búlgaro | : ПРИБОРИ ЗА ХРАНЕНИЕ | Finés | : Ruokailuvälineet | Lituano | : Stalo įrankiai |
| Checo | : Příbory | Francés | : Des couverts | Maltés | : Pożati |
| Croata | : Pribor za jelo | Griego | : μαχαιροπίρονα | Neerlandés | : Bestek |
| Danés | : Bestik | Húngaro | : Evőeszközök | Polaco | : Sztućce |
| Eslovaco | : Príbory | Ingles | : Cutlery | Portugués | : Talheres |
| Esloveno | : Jedilni pribor | Irlandés | : Sceana | Rumano | : Tacâmuri |
| Español | : Cubiertos | Italiano | : Posate | Sueco | : Bestick |





FRANCIA



Boeuf Bourguignon

El boeuf bourguignon es uno de los platos más típicos de Francia. Es originario de Borgoña (Borgoña), una región del centro del país. Allí se encuentran las dos cosas que componen un boeuf bourguignon: la cría de ternera de calidad, sobre todo de raza charolesa, y un reputado vino rojo. El vino que viene de esta región se llama "Borgoña". El boeuf bourguignon es un plato antiguo, que se degustaba los días de fiesta entre los campesinos. Con el tiempo, se ha convertido en un plato de domingos.

La carne de ternera se corta en pequeños trozos, que cuecen lentamente en el vino rojo para darle sabor a la carne. A continuación, se añade un poco de harina para que el vino espese y se convierta en una salsa. Para completar el guiso, se añade también cebolla, ajo, tocino y champiñones. Se necesita que el plato cueza mucho tiempo y a fuego lento. Se sirve tradicionalmente con pan tostado al ajo, pero también se puede comer con patatas, zanahorias, judías verdes, pasta...



La gastronomía francesa

El vino francés es conocido a nivel mundial. Según las regiones, tiene diferente color y sabor: en Alsacia se produce vino blanco; en Borgoña y en la zona de Burdeos, vino tinto; y en el sur, vino rosado.

El queso es otra de las especialidades de la gastronomía francesa. Se degusta con pan, entre el plato principal y el postre. ¡Se dice que Francia es el país de los 1200 quesos! Los hay de pasta blanda, de pasta dura, con leche de vaca, de cabra o de oveja. El camembert es típico de Normandía; el tomé se encuentra en Saboya; el queso azul, en Auvernia; incluso, hay una región, el Franco Condado, cuyo nombre proviene del queso que allí se produce, el comté.

Hay muchas otras especialidades francesas. En Borgoña, además del vino, se encuentran caracoles «de Bourgogne», que se cocinan al horno. En el suroeste, se crían gansos y patos para hacer foie-gras o pato confitado, y se come con ciruelas, setas o castañas. Es, de la región del Cassoulet, una mezcla de judías blancas, salchicha de Toulouse, ganso confitado, y trozos



de ciervo. En Alsacia, se degusta la choucroute, un plato que combina col cocida al vapor (con un sabor muy dulce), charcutería y patatas. En la región de Lorena se hace una quiche especial con queso, nata y bacon. ¡La Bretaña es la región de los crepes!

A su vez, el mar ofrece otros recursos importantes como pescados y mariscos. Las ostras son una especialidad de la costa atlántica, muy apreciadas durante las fiestas de fin de año. En el norte y el oeste, son muy típicos los mejillones con patatas fritas: ¡están deliciosos!

Esta gira gastronómica por Francia no puede terminar sin que mencionemos la tradicional baguette, consumida en todo el país... y los croissants calientes.



Boeuf Bourguignon



Vino, pan
y queso...
¡Bon appétit!



Fuentes para horno

| | | | | | |
|---------|-------------------------------|----------|------------------------|------------|-------------------------------|
| Alemán | : Ofenfeste gratinierformen | Estonio | : Ahjupannid | Letón | : Cepesstrauki |
| Búlgaro | : ТАВИ ЗА ПЕЧЕНЕ | Finés | : Uuniuoka | Lituano | : Orkaitės indai |
| Checo | : Zapékací miska | Francés | : Un plat pour le four | Maltés | : Dixx tal-fuħħar |
| Croata | : Keramička posuda za pečenje | Griego | : ταψιά φούρονος | Neerlandés | : Ovenschaal |
| Danés | : Ovnfast fad | Húngaro | : Sütőbe való tepsik | Polaco | : Gliniane formy do pieczenia |
| Eslavo | : Misy na pečenie | Ingles | : Roasting pan | Portugués | : Bandejas para forno |
| Eslavo | : Pekač | Irlandés | : Mias Bháċála | Rumano | : Tăvi pentru cuptor |
| Español | : Fuentes para horno | Italiano | : Teglia da forno | Sueco | : Ugnsvärmeform |





GRECIA



Musaka

La musaka (del griego μουσακάς, musakás) es un plato tradicional griego que se prepara también, con variaciones, en los Balcanes y el Medio Oriente.

Es el plato más representativo de la cocina griega en el extranjero y se sigue consumiendo en las tabernas y cocinando por las madres en los hogares, especialmente en verano. Contiene tres capas, la inferior de berenjenas en rebanadas fritas o asadas para una versión menos calórica, la del medio de carne picada de ternera en salsa de tomate y una última capa de bechamel espolvoreada con queso o pan rallado, todo ello asado al horno.

Existen variaciones en la receta básica, siendo la más común la que tiene calabacines, patatas o champiñones, además de berenjena, y la bechamel se puede sustituir por una salsa de yogur, queso feta y huevo. Incluso hay una versión para la Cuaresma que va sin carne, se hace solo con vegetales, salsa de tomate y migas de pan ¡Lo más importante es saborear el plato con amigos o familiares!



La gastronomía griega



La gastronomía griega es un elogio a la dieta mediterránea y ha recorrido una historia de 4000 años, basada en productos de calidad de la tierra helena. En la tradición culinaria griega el resultado gustativo se combina en armonía con un alto valor nutritivo y tiene una influencia positiva en la salud, la belleza y la longevidad, y, además, la cultura helénica ha relacionado la comida con el ocio y la comunicación entre amigos y familiares.



La cocina griega se basa en ingredientes frescos de calidad, el uso abundante de especias y hierbas (orégano, romero, menta), el famoso aceite de oliva y en su simplicidad. Hay variedad de platos típicos por zonas o por fiestas nacionales, y opciones para todos los paladares, desde las chuletas de cordero y el souvlaki (comida rápida tradicional) hasta platos vegetarianos, los famosos «magireftá» de verduras salteadas en salsa de tomate.

El tentempié nacional es la Tiropita (hojaldre de queso) o la Spanakopita (hojaldre de espinacas con queso), que se toman a cualquier hora, sobre todo en el desayuno, con una taza de café griego o un café frappé, una versión espumosa e instantánea del café con hielo que los griegos beben a todas horas. No olvidemos el queso feta, la amplia variedad de quesos frescos o curados. Se consume mucho pescado fresco, una delicia asado a la brasa y los sabrosos mariscos del Egeo.

En los últimos 15 años la producción de vino se ha extendido mucho, y ahora existen buenas bodegas y excelentes vinos: tintos, como el agiorgítico y el xinomavro, y blancos, como el asyrtico, el robola, y el moschofilero.

La felicidad para los griegos consiste en una comida con amigos, unos mezedes (tapas) y un poco de vino.

Giamas (¡Salud!).



Musaka

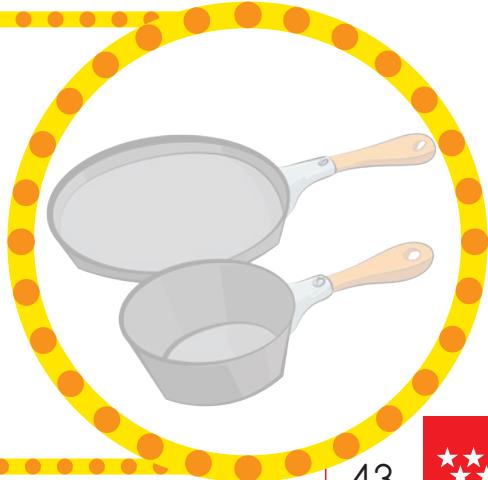


Sartén/es

Alemán : Pfannen
Búlgaro : ТИГАНИ
Checo : Pánev
Croata : Duboka tava
Danés : Pander
Eslovaco : Panvice
Esloveno : Ponev
Español : Sartén/es

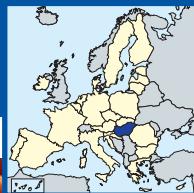
Estonio : Pannid
Finés : Paistinpannu tai
Francés : Une poêle
Griego : τηγάνια
Húngaro : Serpenyők
Ingles : Pans
Irlandés : Friochtáin
Italiano : Pentole

Letón : Pannas
Lituano : Keptuvės
Maltés : Taġen
Neerlandés : Koekenpan
Polaco : Patelnie
Portugués : Frigideiras
Rumano : Tigăi
Sueco : Stekpanna





HUNGRÍA



Gulyásleves

El nombre de esta deliciosa sopa proviene de los pastores de los rebaños de vacas o gulyás.

A finales del siglo XVIII, los viajeros ya la mencionan como plato tradicional de la gastronomía de Hungría. En principio, era una comida de la clase campesina modesta, y geográficamente, estaba vinculada con la Gran Llanura, en la parte oriental del país. Con el paso del tiempo, se va popularizando en las ciudades y en sus restaurantes entre las clases media y alta. Su fama se extiende más allá de las fronteras por el Imperio austrohúngaro. Se conocen diferentes versiones, pero sus ingredientes principales son la jugosa carne de vacuno, el pimentón (párvika), la alcarracha, la cebolla, el ajo y la sal. Todo esto se puede enriquecer con tomate, patata, zanahoria, raíz de perejil, apio y colinabo. Tradicionalmente, se elabora en un caldero, con fuego al aire libre. Es una comida tan contundente que se toma como plato único seguido del postre.



La gastronomía húngara

La gastronomía tradicional húngara se caracteriza por los sabores intensos y agradables. Los platos ricamente condimentados y los métodos de su preparación se basan en tradiciones remotas. El suelo fértil del país, cuyo cultivo con productos genéticamente modificados está prohibido, y el clima, ofrecen unas condiciones ideales para la producción de



A vibrant autumnal still life arrangement featuring a variety of fresh vegetables and fruits, including pumpkins, gourds, apples, and a large jar of jam, set against a rustic wooden background.

una gran variedad de ingredientes típicos, como la cebolla y el ajo de Makó, la raíz del perejil, el colinabo, la páprika fresca amarilla, el pimentón molido de Kalocsa (con su calor y sabor

intenso), las semillas de adormidera, la miel de acacia, los animales autóctonos (como el cerdo mangalica, la vaca gris húngara, la carne de caza o las gansos). Una de las características de la cocina húngara consiste en que la mayoría de las sopas y los quisos se

espesan mediante una salsa de manteca de cerdo y harina tostada, que, a la vez, es importante en la formación de la gama de sabores. Su empleo es también importante desde el punto de vista nutritivo: al preparar las verduras o legumbres a la francesa o a la inglesa, se pierden vitaminas y valiosas sales minerales con el agua en que se hierven; sin embargo, la cocina húngara sirve este delicioso caldo, espesado, en forma de sopa cremosa, con las verduras o legumbres dentro. Hoy en día el país vive una revolución gastronómica. En pocos años, seis restaurantes de Budapest han conseguido distinguirse con la prestigiosa estrella Michelin y cocineros húngaros han logrado excelentes resultados en la Bocuse d'Or, cuya final europea se celebró en 2016 en Budapest. Asimismo, las 22 regiones vinícolas de denominaciones de origen ofrecen un amplio abanico de vinos blancos, rojos y rosados de calidad.



Gulyásleves



La brisa, en
el campo abre
el apetito



Cacerolas

| | | | | | |
|---------|----------------|----------|------------------|------------|--------------------|
| Alemán | : Kochtopf | Estonio | : Potid | Letón | : Katli |
| Búlgaro | : ТЕНДЖЕРИ | Finés | : Kattila tai | Lituano | : Kaistuvas |
| Checo | : Hrnec | Francés | : Des casseroles | Maltés | : Borma tal-ghażiñ |
| Croata | : Plitki lonac | Griego | : κατσαρόλες | Neerlandés | : Pannenset |
| Danés | : Kasserolle | Húngaro | : Fazekak | Polaco | : Garnki |
| Eslavo | : Rajnice | Ingles | : Casseroles | Portugués | : Panela |
| Eslavo | : Lonec | Irlandés | : Casaróil | Rumano | : Cratię |
| Español | : Cacerolas | Italiano | : Casseruole | Sueco | : Kastrull |





Irish Stew

El "Irish Stew", o estofado irlandés, es un sencillo guiso elaborado con carne de cordero, patatas, cebollas y perejil, muy popular porque deja que el sabor de la carne sea el protagonista.

Primero, se coloca una capa de cebollas en el fondo de una cacerola de fondo grueso. Después, se coloca la carne por encima (preferiblemente costilla) y se añade una buena cantidad de perejil y una cantidad menor de tomillo, además de salpicar. Finalmente, se coloca otra capa de cebollas con las patatas (mitad harinosa y mitad nueva) y se salpimienta y añade una capa de hierbas aromáticas. Se añade agua, se lleva a ebullición y se tapa, cocinándolo a fuego lento entre dos horas y media y tres horas.

El guiso final debe quedar con algo de líquido, pero no excesivamente caldoso. Se debe añadir más agua durante el proceso de cocinado si parece que se está quedando demasiado seco. Las patatas harinosa se desharán en el caldo haciendo que este espese, mientras que las patatas nuevas quedarán enteras.



La gastronomía irlandesa

Irlanda, situada en el límite occidental de Europa, cuenta con una particular riqueza gastronómica en la que han influido su geografía, su clima y los diversos pueblos que se establecieron en esta pequeña y fértil isla de pastos verdes. La riqueza de estos pastos, junto con un clima templado, proporcionan el entorno ideal para la cría de ganado vacuno y ovino, que proporcionan una carne y una leche de una excepcional calidad, lo que además permite la elaboración de exquisitos productos lácteos, entre los que destacan los diversos quesos artesanales y la mantequilla.



Asimismo, las limpias aguas que bordean sus 7500 km de costa constituyen un marco excepcional para la vida marina y la pesca. Pero, sorprendentemente, el irlandés siempre ha preferido la carne y la patata al pescado y marisco.

La mayor parte de los platos típicos irlandeses están elaborados

con carne, verduras, mantequilla y patata, considerada esta última como el producto básico de su alimentación.

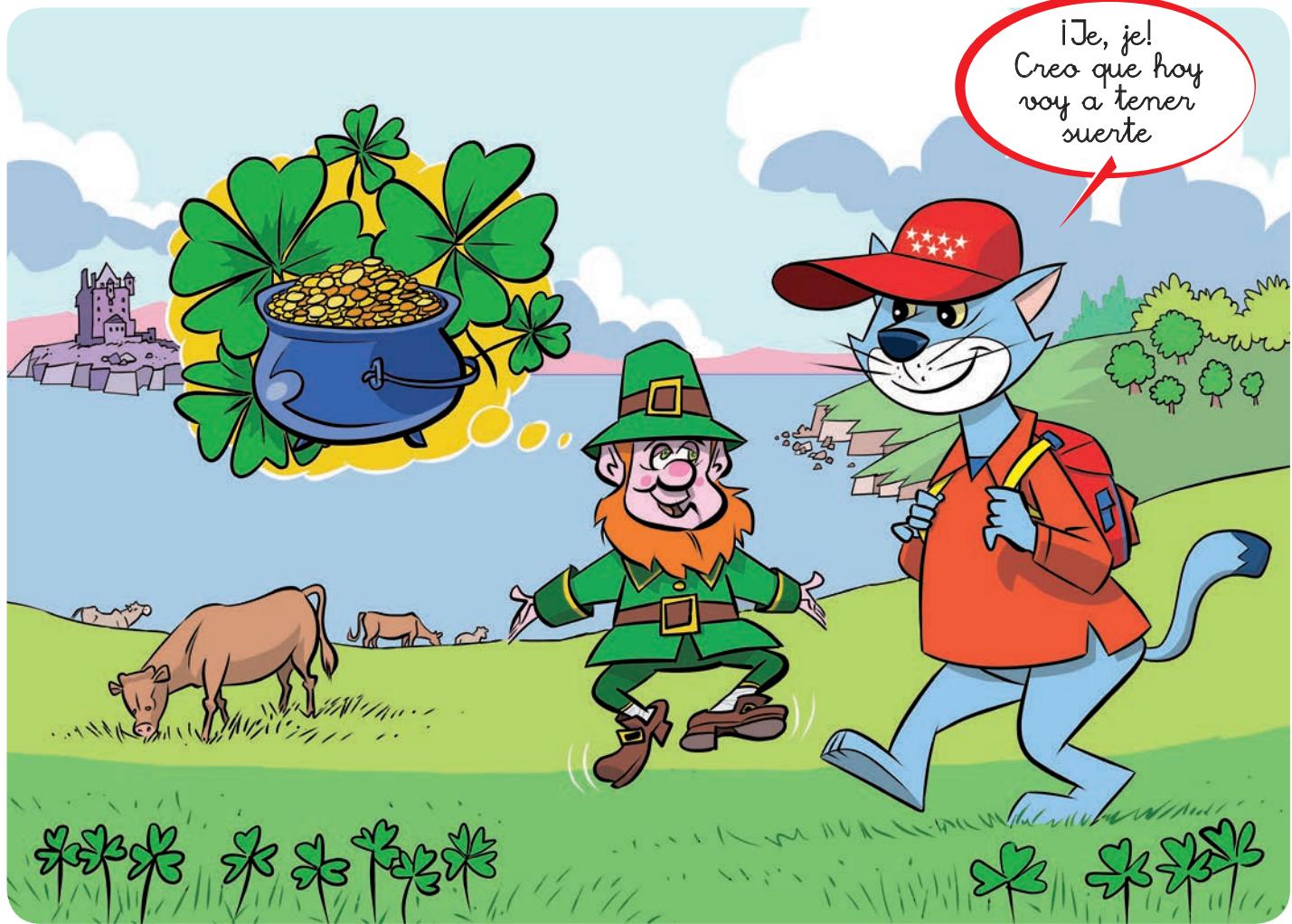
Es digno de mención el "Irish Breakfast"; el desayuno irlandés a base de huevos, bacon, salchichas, morcilla, "Porridge" (puré de avena), pastel de patata, tomate, pan y, por supuesto, té.

Entre los menos conocidos fuera de Irlanda, pero también muy tradicionales están el "Colcannon", elaborado con patatas, col y mantequilla; el "Bacon & Cabbage", en el que se hierven juntos beicon y col; y el "Coddle" dublinés que se elabora con salchichas de carne de cerdo cocida.

Una peculiaridad dentro de la gastronomía irlandesa es la antigua tradición de ahumar los productos, dada la humedad del clima. Los irlandeses siempre han curado a la sal o ahumado con roble, haya y, en ocasiones, turba.



Irish Stew



Cazos

Alemán : Topf mit stiel
Búlgaro : КАЧЕЦА
Checo : Rendlík
Croata : Lonac
Danés : Kasserolle
Eslovaco : Hrnce
Esloveno : Kozica
Español : Cazos

Estonio : Kastrulid
Finés : Kasari kattila tai
Francés : Une grande casserole
Griego : κατσαρολικά
Húngaro : Lábasonk
Ingles : Saucpans
Irlandés : Sásپain
Italiano : Pentolini

Letón : Katlini
Lituano : Puodai
Maltés : Kazzola
Neerlandés : Steelpannenset
Polaco : Rondel
Portugués : Caçarola
Rumano : Oală
Sueco : Såskopp





ITALIA



Lasaña

La lasaña es uno de los platos más característicos y antiguos de la cocina italiana. Se menciona ya en textos del año 1238. Aunque a menudo se la asocia con la ciudad de Bolonia, la lasaña tiene su origen en Nápoles, en la corte Angioina. La receta más común se prepara con pocos y sencillos ingredientes: pasta al huevo cocida en agua hirviendo y colada, que se alterna con capas de ragú, bechamel y queso parmesano.

Con el paso de los siglos, este plato se extendió por todo el país, y se modificó en función de los gustos y las tradiciones regionales. No existe, pues, una sola receta de la lasaña. En la región de Campania, por ejemplo, se utilizan la provola, la mozzarella y la ricotta romana. En la región del Véneto a menudo se usa el "radicchio tardivo" (achicoria tardía) en lugar del ragú, mientras que en Umbría se utiliza carne picada más gruesa. Al contrario de lo que se suele pensar, no en todas las tradiciones se utiliza salsa de tomate.



La gastronomía italiana



La cocina italiana es una de las más reconocidas y amadas del mundo gracias a su variedad, a su larga tradición y al uso de ingredientes sencillos. Capaz de influir en la cocina a nivel global, ella misma se ha visto influida por la cocina de la antigua Grecia, del Imperio romano, de los bizantinos y de todos los pueblos con los que Italia comerció y se relacionó durante su historia. Tras el descubrimiento de América, a los ingredientes tradicionales se les sumaron las patatas, los pimientos, los tomates y el maíz, fundamentales en la cocina italiana actual.



La sencillez de la cocina y el empleo, en la mayoría de las recetas, de pocos ingredientes (entre 4 y 8) ha llevado a los cocineros a esforzarse en su elección. No es casualidad que Italia sea uno de los países que más ha trabajado en el campo de las certificaciones de origen, para garantizar siempre el uso de productos de calidad, como, por

ejemplo la DOC (Denominación de Origen Controlada), y que también haya sido promotora de la iniciativa que ha convertido a la dieta mediterránea, de la que la cocina italiana forma parte, Patrimonio Mundial de la UNESCO.

Cada región o territorio cuenta con sus propios platos típicos y sus tradiciones. El Piamonte es conocido por sus risotti y por sus carnes a la brasa; Toscana es la patria del "ciacucco" (una sopa preparada con diversos tipos de pescado), Friuli Venezia Giulia tiene el "frico" (hecho a base de queso, patatas y mantequilla), mientras que en Lacio son famosos los "Bucatini all'Amatriciana" y esta es sólo una mínima parte de los platos que se pueden degustar en el país.

En Italia, toda comida termina con un café, otro producto importado del Nuevo Mundo que tuvo gran éxito en el país.



Lasaña



Cazuelas de barro

| | | | | | |
|----------|-------------------------------------|----------|---------------------------------------|------------|-------------------------------|
| Alemán | : <i>Römertopf</i> | Estonio | : <i>Savipott</i> | Letón | : <i>Māla podiņš</i> |
| Búlgaro | : <i>ГЛИНЕН ГЮВЕЧ</i> | Finés | : <i>Pata/savipannu</i> | Lituano | : <i>Molinis puodas</i> |
| Checo | : <i>Hliněný hrneček</i> | Francés | : <i>Une casserole en terre cuite</i> | Maltés | : <i>Borma tal-fuħħar</i> |
| Croata | : <i>Zemljani lonac s poklopcom</i> | Griego | : <i>πήλινη γάστρα</i> | Neerlandés | : <i>Schaal van aardewerk</i> |
| Danés | : <i>Lergryde</i> | Húngaro | : <i>Cserépedény</i> | Polaco | : <i>Garnek gliniany</i> |
| Eslovaco | : <i>Hlinený hrniec</i> | Ingles | : <i>Earthenware dish</i> | Portugués | : <i>Tacho de barro</i> |
| Esloveno | : <i>Lončena posoda</i> | Irlandés | : <i>Casaról cré</i> | Rumano | : <i>Oală de lut</i> |
| Español | : <i>Cazuelas de barro</i> | Italiano | : <i>Tegame di coccio</i> | Sueco | : <i>Gjutjärnsgryta</i> |





LETONIA



Pan de centeno

Piedra angular de la cocina letona es el aromático, delicioso y saciante pan de centeno, tal como lo saben hacer solo los panaderos letones.

Tradicionalmente este pan se hace añadiendo a la harina de centeno, malta y semillas de alcaravea, que dan el sabor y el aroma tradicionales y característicos del pan. Se hornea en un horno de leña, pero antes de hacerlo se decora la hogaza con los signos etnográficos letones y se pone sobre hojas de arce para que no se queme.

Con el pan de centeno se preparan platos variados y se puede comer con miel, queso, carne, mantequilla o sal.

También se preparan postres tradicionales, como la "sopa de pan".



La gastronomía letona



La cocina letona tiene varias influencias. Históricamente está determinada por el clima duro. Se utilizan mucho los granos de cereales en las papillas y en el pan. El segundo pan de los letones es la patata, que puede ser el plato principal o se suele



le añadir a las sopas y hacer las ensaladillas. Los garbanzos grises también son populares y forman parte de la comida típica navideña. El asado de cerdo y el



chucrut son, asimismo, habituales.

Se consumen mucho los productos lácteos, como el kéfir, la cuajada y el requesón. Los quesos se elaboran principalmente con leche de vaca.

Actualmente, los letones son aficionados a la recolección de setas y frutos del bosque. En esta costumbre se refleja la tradición histórica de los ancestros de los letones, que eran

cazadores-recolectores.

Letonia tiene una costa de 500 kilómetros y, en ella, se sitúan muchos pueblos pesqueros que suministran gran cantidad de pescado fresco y ahumado, como la anguila, el bacalao, la lamprea y la solla.

Los inviernos duros han creado la necesidad de conservar los alimentos. Por ello los letones hacen mermeladas, conservas de pescado y de vegetales, ahúman la carne y el pescado. Uno de los productos gourmet son los espadines ahumados.

En la cocina letona no se usan muchos condimentos. Los más tradicionales son la sal, las semillas de alcaravea, la cebolla, el ajo, la mostaza, el rábano picante y el eneldo.



Pan de centeno



Sartén parrilla

| | | | | | |
|----------|-------------------|----------|---------------------|------------|--------------------|
| Alemán | : Grillpfanne | Estonio | : Grillpann | Letón | : Grilpanna |
| Búlgaro | : ОРЕБРЕН ТИГАН | Finés | : Grillipannu | Lituano | : Grilio keptuvė |
| Checo | : Grilovací pánev | Francés | : Une poêle à frire | Maltés | : Grilja |
| Croata | : Roštilj tava | Griego | : τηγάνι γκολιέρα | Neerlandés | : Grill |
| Danés | : Grilstegepande | Húngaro | : Hússütő | Polaco | : Patelnia grilowa |
| Eslovaco | : Rošt | Ingles | : Grill | Portugués | : Grelhadora |
| Esloveno | : Ponev za žar | Irlandés | : Scilléad | Rumano | : Grătar |
| Español | : Sartén parrilla | Italiano | : Bisteccchiera | Sueco | : Grillpanna |





LITUANIA



Pan

Desde tiempos inmemoriales el pan lituano ha sido muy respetado y valorado y, en la actualidad, resulta indispensable en el país. De acuerdo con las antiguas recetas de pan lituanas, se cuece tanto en el hogar como en las grandes panaderías. Sin embargo, el pan de horno es el más sabroso, tiene un particular y delicioso aroma y con tan solo un bocado podrá llenarse al instante de sabores extraordinarios.

Un ama de casa lituana común te ofrecerá queso blanco artesanal para degustar junto con el pan casero. Pero, el queso blanco no solo se come con pan casero, sino que también va bien con la miel y con una variedad de mermeladas de bayas. Nunca encontrarás combinación tan inteligente en ningún otro país del mundo. El pan es muy querido por los lituanos y considerado como sagrado. A los niños se les enseña desde temprana edad que si un pedazo de pan se cae accidentalmente al suelo, se debe no solo recoger, sino también besar para así disculparse.



© www.vilnius-tourism.lt

La gastronomía lituana



Aunque la cocina lituana ha evolucionado y cambiado a lo largo de los siglos, la población tiene buenos hábitos para comer que son dictados por las estaciones. En verano, la mayoría de los lituanos come verduras y bayas; en otoño, toda la cosecha de los huertos, frutas y setas; mientras que, en invierno y primavera, tienen estantes cargados de diferentes mermeladas, zumos caseros, setas marinadas y pepinos. La cocina lituana es de origen campesino, pensada para dar energía a los trabajadores del campo, por eso los productos fundamentales son la carne y las patatas preparadas de una u otra forma. El plato favorito local son los llamados "Cepelinai" unos bollos de patatas rellenos de carne y cubiertos con una gran montaña de nata ácida y trozos de bacon. También durante el verano, los lituanos son aficionados a una sopa fría de remolacha, leche agria, pepino y huevos duros que se llama "Šaltibarščiai", que es muy refrescante en un día caluroso.



© www.vilnius-tourism.lt

En Lituania hay diferentes grupos étnicos, cada uno con sus específicas comidas típicas.

Las diferentes regiones del país están orgullosas de sus platos y de sus sutiles recetas e incluso los mismos platos son preparados por las amas de casa de diferentes zonas del país de forma muy diferente. La única cosa que nunca cambiará: todos estos platos y especialidades son muy sabrosos y abundantes y, lo más importante, son muy nutritivos. Pero hay que recordar que si intentas probar todos los platos tradicionales lituanos, tendrás que

tomarte tu tiempo.

Los lituanos tienen una larga tradición de hospitalidad y cocinan platos tan deliciosos que acabarás chupándote los dedos y querrás repetir de nuevo.



Pan



El pan
está delicioso con
queso y miel



Molde desmoldable

| | | | | | |
|----------|---------------------|----------|----------------------------|------------|-----------------------------|
| Alemán | : Kochformen | Estonio | : Lahtikäiv koogivorm | Letón | : Tortes forma |
| Búlgaro | : ФОРМА ЗА ТОРТА | Finés | : Irrotettava muotti | Lituano | : Kepimo forma |
| Checo | : Dortová forma | Francés | : Des moules démoulables | Maltés | : Recipjent ghall-kejkijiet |
| Croata | : Kalupi za torte | Griego | : φόρμα με αποσπώμενη βάση | Neerlandés | : Bakvorm |
| Danés | : Bageform | Húngaro | : Szényitható tortaforma | Polaco | : Tortownica |
| Eslovaco | : Rozkladacia forma | Ingles | : Removable mold | Portugués | : Formas para forno |
| Esloveno | : Pekač za torto | Irlandés | : Stán báćála | Rumano | : Tavă demontabilă |
| Español | : Molde desmoldable | Italiano | : Tortiera | Sueco | : Brödform |





Judd Mat Gaardebounen

La carillada de cerdo con judías fue plasmado en un sello postal de la serie Europa 2005, consagrada a las especificidades culturales de los países europeos. Se suele acompañar de patatas asadas y de vino blanco de la Moselle o de cerveza del país. Es similar a muchos platos tradicionales de las civilizaciones agrarias europeas. Al principio era una comida de gente humilde, pero hoy en día es muy apreciado por los gourmets. Desde antaño, los expertos han investigado el origen de la palabra luxemburguesa "Judd". Probablemente, este plato típico provenga de la época del dominio español en Luxemburgo (1519-1715) ya que soldados españoles, de paso hacia los Países Bajos, ya hablaban de judía para designar su plato de carne de cerdo con judías. Judía es sinónimo de habichuela, palabra cuyo origen latino "faba" aparece en España en el siglo XVI. También podría proceder del árabe yudiya' o una derivación de judío, del latín *Judaeu*, *Judio*. En todo caso, si parece que el origen del "Judd Mat Gaardebounen" luxemburgoés refleja la adaptación del término castellano judía.



La gastronomía luxemburguesa

Esta cocina es sencilla, y numerosas recetas están relacionadas con el modo de vida agrícola que representó a Luxemburgo durante siglos. Un dicho luxemburgués reza "no hay comida adecuada sin patatas". Este tubérculo ha sido la base de la alimentación de la población desde el



siglo XVI. Por otro lado, la cocina luxemburguesa es internacional, debido a las numerosas influencias que dejaron huella durante siglos: primero los domi-

naciones extranjeras (del siglo XV al XIX) y después, las oleadas de inmigración europea (a partir del siglo XIX). Hoy, las especialidades luxemburguesas no se reducen solo a las antiguas recetas campesinas, sino que se está redescubriendo la cocina tradicional, ligeramente transformada y adaptada al gusto de nuestra

época. En los menús modernos hay platos luxemburgeses tradicionales como la carrillada de cerdo ahumado con judías, los Träipen (morcilla frita) con compota de manzana y los cangrejos de río a la luxemburguesa acompañados del vino blanco de la región de la Moselle o de cerveza del país. Otros platos típicos son la Bouneschlupp (sopa de judías verdes, a la que suele añadirse zanahoria, ajo, puerros, apio, patata, leche o nata, así como tocino ahumado), los Kuddelfleck (tripas servidas empanadas o con salsa de tomate picante), el Städerzelen (plato a base de harina de alforfón con tocino ahumado y, a veces, con nata). También cabe destacar la Fritür (pescadito frito) y la brocheta con salsa de Riesling. Luxemburgo es el país con el mayor número de restaurantes con estrellas Michelin por habitante y por metro cuadrado en el mundo.





Exprimidor de zumos

| | | | | | |
|----------|------------------------------|----------|-------------------------|------------|------------------------------|
| Alemán | : <i>Saftpresse</i> | Estonio | : <i>Mahlapress</i> | Letón | : <i>Sulu spiede</i> |
| Búlgaro | : <i>СОКОИЗСТИСКАВАЧКА</i> | Finés | : <i>Mehupuristin</i> | Lituano | : <i>Sulčiaspaudė</i> |
| Checo | : <i>Odšťavňovač</i> | Francés | : <i>Presse-agrumes</i> | Maltés | : <i>Għasira tal-larinġ</i> |
| Croata | : <i>Cjedilo za agrume</i> | Griego | : <i>αποχυμωτής</i> | Neerlandés | : <i>Citruspers</i> |
| Danés | : <i>Juicepresser</i> | Húngaro | : <i>Citromfacsaró</i> | Polaco | : <i>Wyciskacz do soków</i> |
| Eslovaco | : <i>Odšťavovač</i> | Ingles | : <i>Squeezer</i> | Portugués | : <i>Espremedor</i> |
| Esloveno | : <i>Ožemalnik agrumov</i> | Irlandés | : <i>Síire</i> | Rumano | : <i>Storcător de fructe</i> |
| Español | : <i>Exprimidor de zumos</i> | Italiano | : <i>Spremiagrumi</i> | Sueco | : <i>Apelsinpress</i> |





MALTA



Conejo

Si se le pide a un maltés que haga una lista de comida tradicional, el conejo seguramente estará al principio de la lista. Las recetas de conejo están prácticamente en todos los libros de cocina malteses, incluyendo *Ctieb tal Cchina*, publicado en 1894 y considerado por muchos como el primer libro impreso de la receta en maltés. Sin embargo, la carne de conejo era popular desde mucho antes. La investigación en archivos históricos revela que, cazado o criado por campesinos, los conejos abastecieron de carne barata a las islas durante siglos.

Este animal es también el centro de las celebraciones rurales con motivo de la festividad de San Pedro y San Pablo (29 de junio), más conocido como el *Imnajra*. El conejo se prepara también en días festivos y ocasiones especiales, ya sea frito en aceite de oliva, ajo, hojas de laurel y vino blanco o guisado en salsa de tomate, y es, sin duda, un plato que debe probar todo el que visite las islas!



Malta Tourism Authority © MTA - © viewingmalta.com



La gastronomía maltesa



La cocina maltesa es el resultado de una larga relación entre los isleños y los muchos invasores que ocuparon las islas maltesas a lo largo de los siglos. Esta unión de sabores ha dado al país una mezcla muy particular de la cocina mediterránea.

La cocina tradicional maltesa es rústica y está basada en la temporada del año. Sus especialidades son: pastel de Lampuki (pastel de pescado), estofado de conejo, Bragioli (carne de buey con aceitunas) y Kapunata (versión maltesa de pisto). En los mostradores de muchas tiendas de alimentación se puede ver Bi-gilla, es decir, un paté espeso de judías con ajo. Algo que no hay que perderse es el 'hobz biz-zejt' (rebanada de pan bañada en aceite de oliva, untada con tomates maduros y relleno con una mezcla de atún, cebolla, ajo, tomates y alcaparras) y los pastizzi (un trozo



de hojaldre con requesón o puré de guisantes).

Un viaje al mercado de pescado de Marsaxlokk cualquier domingo por la mañana mostrará la variedad de peces que se pueden pescar en las aguas maltesas. Cuando la pesca es favorable se podrá cocinar *Aljotta* (sopa de pescado). Dependiendo de la estación, hay sponotta (lubina), dott (pez piedra), cerna (mero), dentici (dentón), sargu (pargos), y trill (salmonetes). El pez espada y el atún se pueden ver en otoño, así como el famoso Lampuka o dorada. Los pulpos y los calamares se utilizan a menudo para hacer estofados y salsas para pasta.

Los postres favoritos son: Kannoli (masa de pastelería frita y crujiente con requesón), postres al estilo siciliano semi-freddo (bizcocho, helado, frutas escarchadas y nata) y *Helwa tat-Tork* (mezcla azucarada de almendras machacadas y enteras).



Malta Tourism Authority © MTA - © viewingmalta.com



Malta Tourism Authority © MTA - © viewingmalta.com

Conejo



Tabla de cortar

| | | | | | |
|----------|---------------------|----------|--------------------------|------------|---------------------|
| Alemán | : Schneidebrett | Estonio | : Lõikelaud | Letón | : Dēlītis griešanai |
| Búlgaro | : ДЪСКА ЗА РЯЗАНЕ | Finés | : Leikkulaauta | Lituano | : Pjaustymo lentelė |
| Checo | : Prkénko | Francés | : Une planche à découper | Maltés | : Bord tat-tqattigħ |
| Croata | : Daska za rezanje | Griego | : βάση κοπής | Neerlandés | : Snijplank |
| Danés | : Skærebræt | Húngaro | : Vágódeszka | Polaco | : Deska do krojenia |
| Eslavaco | : Doska na krájanie | Ingles | : Cutting board | Portugués | : Tábua de cortar |
| Eslaveno | : Deska za rezanje | Irlandés | : Clár miónghearrtha | Rumano | : Fund pentru tăiat |
| Español | : Tabla de cortar | Italiano | : Tagliere | Sueco | : Skärbräda |





PAÍSES BAJOS



Rijsttafel

Es un plato hecho con arroz que se sirve mezclado con todo tipo de legumbres estofadas, hor talizas con leche de coco y carne, tanto de ternera como de pollo y cordero. También se puede acompañar de pescado, plátanos y variadas salsas. No es un plato tradicional holandés, sino de Indonesia, de donde vino debido a la colonización del país por Holanda. Después se asimiló completamente, hasta el punto de convertirse en un plato típico de Holanda. Para hacernos una idea del color y de la sofisticación del plato hay que mencionar cuáles son las especias que puede llevar: curry molido, jengibre molido, jugo de limón, comino molido, azúcar blanca o morena, salsa de soja, cilantro, cúrcuma en polvo (se utiliza como colorante), laurel y leche de coco. Se degusta disponiendo el arroz y los demás ingredientes en platillos diferentes sobre la mesa y, utilizando como base el arroz, se combinan al gusto en nuestro propio plato.



La gastronomía neerlandesa

La comida típica holandesa tiene una gran presencia del pescado del mar del Norte y una fuerte influencia de la comida típica indonesia, pero el ingrediente quizás más habitual es la patata hervida, acompañada de platos con carne o con verduras. Entre las sopas, la más típica es la Erwtensoep, que está hecha a base de guisantes que, además, es un usual acompañante de otros muchos platos. Entre los pescados típicos se encuentra la anguila, que se sirve ahumada y se conoce como Gerookte Paling si se sirve en plato o Broodje Paling si se come en bocadillo. Por supuesto, el haring o arenque, que se come crudo acompañado en todo caso de cebolla y de pan de centeno (también en bocadillo). Si el arenque se conserva en vinagre natural, sal, pimienta, cebolla, baya de enebro y otras







especias, estamos hablando del zure haring y si envolvemos un pepinillo grande en vinagre, con un arenque en conserva, entonces es un zure bom. No olvidaremos los mariscos, siendo el mayor consumo el de los mejillones, que toman preparados en caldo o fritos en mantequilla; también preparan con diferentes salsas un tipo de gamba pelada.

Las Kroketten (croquetas) en versión holandesa suelen ser de pescado o carne y es fácil encontrar siempre guisantes o patatas en su interior.

Hablemos ahora del queso, el elemento culinario más representativo de la cocina holandesa. Los Países Bajos son el mayor país exportador de quesos del mundo y, seguramente, el mayor consumidor de este producto. Sus quesos son de aroma y sabor fuertes. Son internacionalmente famosos los de *Gouda*, *Edam* (queso de bola) y *Alkmaar*.



Rijsttafel



¡Puff!
Parece fácil,
pero...



Batidora

| | | |
|--|--|--------------------------------|
| Alemán : <i>Pürierstab</i> | Estonio : <i>Saumikser</i> | Letón : <i>Blenderis</i> |
| Búlgaro : <i>ПАКАТОР</i> | Finés : <i>Sauvasekoitin</i> | Lituano : <i>Trintuvas</i> |
| Checo : <i>Ruční šlehač elektrický</i> | Francés : <i>Un batteur électrique</i> | Maltés : <i>Blender</i> |
| Croata : <i>Štapni mikser</i> | Griego : <i>μηλέντερ χειρός</i> | Neerlandés : <i>Staafmixer</i> |
| Danés : <i>Blender/røremaskine</i> | Húngaro : <i>Botmixer</i> | Polaco : <i>Mikser</i> |
| Eslavaco : <i>Šľahač</i> | Ingles : <i>Mixer</i> | Portugués : <i>Batedora</i> |
| Eslavo : <i>Palični mešalnik</i> | Irlandés : <i>Greadtóir leictreach</i> | Rumano : <i>Mixer</i> |
| Español : <i>Batidora</i> | Italiano : <i>Frullatore</i> | Sueco : <i>Mixer</i> |





POLONIA



Pierogi

Dentro de los muchos platos típicos, uno de los más populares se llama pierogi. Son empanadillas hechas de masa, a base de harina, huevo, una pizca de sal y agua caliente. Los expertos la preparan muy rápidamente. Una vez hecha y extendida, muy fina, con el rodillo de cocina, se cortan con un vaso los círculos dentro de los cuales se pone un relleno. ¿Y de qué será? Hay muchas posibilidades, dependiendo de la estación del año y del gusto de cada uno. Pueden ser empanadillas con relleno salado: de carne picada con cebolla frita, de col fermentada con boletus, de quesos, verduras ... El más tradicional se prepara con queso fresco blanco, cebolla frita y patata cocida, mezclando todos los ingredientes, salpimentando y llenando con esta mezcla los círculos para luego doblarlos en forma de media luna. Con la llegada del verano, el relleno cambia poniendo arándanos, fresas u otra fruta. Recién cocidos en el agua hirviendo, servidos con nata o azúcar son un postre veraniego delicioso.



La gastronomía polaca



Si ya habéis conocido los pierogi, seguro que tendréis ganas de probar otras especialidades de la gastronomía del país que se caracteriza por sabores muy caseros y por reflejar de alguna manera la historia de Polonia. Su situación geográfica, en el cruce de caminos del norte al sur y del este al oeste europeo, dejó una sabrosa huella en la mesa polaca.



Por un lado, hay influencias de la cocina oriental gracias a los contactos con los turcos y, por el otro, la elegancia y ligereza de la gastronomía francesa, país con el que Polonia tuvo muchas relaciones, sobre todo a partir del siglo XVIII. No es de extrañar, por lo tanto, saborear deliciosos platos cuya base son aves asadas con delicados rellenos, carne de caza servida con interesantes salsas o pescado



de agua dulce preparado como si de una obra de arte se tratara. Estos platos principales casi siempre los preceden platos de cuchara. En el recetario polaco hay hasta 365 recetas de sopas, una por cada día del año! Las más populares se preparan a base de setas (zupa grzybowa) servidas en una buena hogaza de pan y remolacha (barszcz).

Para terminar, hay todo un abanico de pasteles y tartas, con generoso uso de frutos secos, semillas de amapola, y en verano, fruta fresca. Polonia es el mayor productor de manzanas en Europa.



Es una fruta muy sabrosa y muy sana. Se utiliza para comerla fresca y para rellenos: ¿por qué no probáis oca rellena de manzanas ácidas? Vuestro paladar os los agradecerá. ¡Que aproveche! - Smacznego!

Pierogi

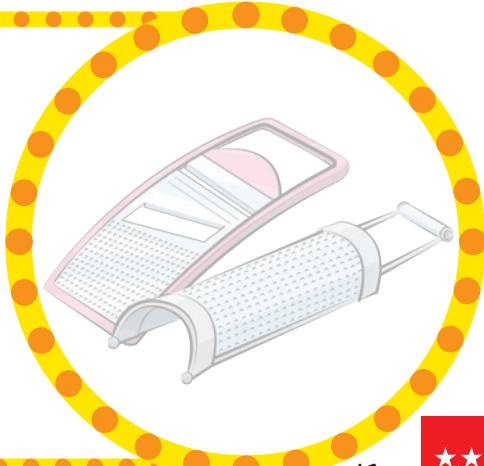


Rallador

Alemán : Reibeisen
Búlgaro : РЕНДЕ
Checo : Struhadlo
Croata : Ribež
Danés : Rivejern
Eslovaco : Strúhadlo
Esloveno : Strgalo
Español : Rallador

Estonio : Riiv
Finés : Raastin
Francés : Une râpe
Griego : τρίφτης
Húngaro : Resselő
Ingles : Grater
Irlandés : Grátálaí
Italiano : Grattuggia

Letón : Rīve
Lituano : Tarka
Maltés : Hakkieka
Neerlandés : Rasp
Polaco : Tarka
Portugués : Ralador
Rumano : Răzătoare
Sueco : Rivjärn





PORTUGAL



Bacalhau

El bacalao es el alimento protagonista en Portugal. Rico en proteinas y bajo en grasa, se cocina de muchísimas y deliciosas formas y está en las cartas de todos sus restaurantes. Se dice que existe una receta con bacalao para cada día del año: al horno, en croquetas ("pastéis de bacalhau"), con arroz, con nata o bacalao con bechamel, à brás o bacalao dorado... Exploramos la receta de este último: Se desmiga el bacalao desalado (300 gr). Se cortan un par de patatas en tiras o láminas muy finas, se frien en abundante aceite para que no se pequen. En otra sartén se saltea una cebolla cortada en juliana. Cuando este dorada, se agrega el bacalao, se baja la fuerza del fuego y después de un minuto se añaden las patatas fritas y escurridas, dándole a la mezcla unas vueltecitas en la sartén. Después se agregan 6 huevos batidos y se sigue removiendo a fuego suave. Por último, con el fuego apagado, se añaden unas aceitunas negras y perejil.



• • • • • • • • • La gastronomía portuguesa • • • • • • • •

Por su situación, la cocina portuguesa es mediterránea, basada en el vino, el aceite, los cereales, las verduras y las hortalizas y también en el pescado, los moluscos, las carnes y los quesos ricos y variados. No obstante con variaciones interesantes, como son por una parte, la ausencia de algunos productos típicamente mediterráneos: las lentejas, la berenjena.. y por otra, la presencia de productos y tradiciones de origen brasileño y otras antiguas colonias portuguesas que infieren a su gastronomía múltiples sabores, comidas y texturas, además claro está de la influencia española y árabe.



Son muchas las especialidades culinarias porque cada región tiene las suyas, pero solo destacamos estos platos deliciosos: El caldo verde es una sopa del norte del país realizada con col gallega o col verde, patatas, cebolla, ajo y chorizo frito, que no solo se toma

en la mesa, sino como aperitivo caliente en la barra de los bares. El Cozido à Portuguesa es un plato de invierno elaborado con carne de cerdo y ternera, embutidos y varios vegetales. La Açorda à Alentejana es una sopa típica del Alentejo que se prepara con migas de pan, huevos escalfados y cilantro, aunque a veces puede llevar sardinas o bacalao. La Feijoada se considera un plato nacional y se prepara a base de frijoles y carne de cerdo, a veces acompañada de arroz y naranjas. Dentro de la gastronomía moderna de Portugal se ha hecho muy popular en Oporto la Francesinha, consistente en una rebanada de pan con embutidos y carnes, recubierta de queso y cubierta de una salsa picante. Vamos a terminar con un postre muy famoso, los Pastéis de Belém que, se elaboran en Lisboa desde 1837 con una receta artesanal y secreta, son de crema y tienen un sabor exquisito.



Bacalhau



Pelador de verduras

| | | | | | |
|----------|-----------------------|----------|-------------------------------|------------|---------------------------|
| Alemán | : Gemüseschäler | Estonio | : Juurviljakoorija | Letón | : Augļu mīzojamais nažtis |
| Búlgaro | : КАРТОФОБЕЛАЧКА | Finés | : (Vihannesten) kuorimaveitsi | Lituano | : Daržovių skustukas |
| Checo | : Škrabka | Francés | : Un épluche-légumes | Maltés | : Sikkina tal-patata |
| Croata | : Gulilica povrća | Griego | : αποφλοιωτής λαχανικών | Neerlandés | : Dunschiller |
| Danés | : Kartoffelskraller | Húngaro | : Zöldséghámozó | Polaco | : Obieracz do warzyw |
| Eslavaco | : Škrabka na zeleninu | Ingles | : Peeler | Portugués | : Descascador |
| Eslavo | : Lupilec | Irlandés | : Scamhaire | Rumano | : Curățător de legume |
| Español | : Pelador de verduras | Italiano | : Pelapatate | Sueco | : Skalare |





Solomillo asado con salsa de nata

El cocinero que sabe hacer bien este plato, mejor dicho, esta salsa, es un auténtico chef. Preparar una salsa rica, con un sabor intenso, requiere algo más que simplemente saber cocinar.

Muy a menudo se trata de una pizca de cierto ingrediente o de un truco culinario transmitido de padres a hijos. La salsa de nata tiene tonos claros, porque se elabora con verduras de raíz (zanahoria, raíz de perejil, bulbo de apio), y también destaca por un fino pero marcado sabor de carne y nata, un sople de hoja de laurel y un sabor agri dulce.

Por último, un detalle que marca la diferencia: siempre hay que adornarlo con un trocito de limón y una cucharadita de arándanos rojos marinados.



La gastronomía checa

“El amor entra por el estómago”, así lo dice unos de los refranes checos más populares. La clave para llegar al corazón checo está en un buen plato y, por supuesto, en una jarra de cerveza.

La cocina checa es tradicional y tiene influencias de la gastronomía de los países vecinos (Alemania y Austria). En la cocina típica checa se utilizaban, y aún se usan, materias primas locales, como cereales, legumbres y patatas. Algo parecido sucede con la carne, ya que mayoritariamente es de especies autóctonas, como vaca, cerdo, gallina, conejo, carne de caza y pescado de agua dulce.



En cuanto a los platos que se sirven, la sopa es la base. Resulta imposible imaginarse la cocina checa sin sus sopas (de patatas, de callos, de tomate, de setas, y muchas más). El motivo es que dicen que la sopa afina las células gustativas y las prepara para saborear mejor los siguientes platos, por lo que nunca faltan en un solemne banquete tradicional.

Los checos adoran la repostería, que resulta exquisita, ya sea en versión pastas o, sobre todo, tartas llenas de frutas, requesón y mermeladas, y toques de originalidad como las semillas de amapola.



Solomillo asado con salsa de nata



Báscula de cocina

| | | | | | |
|----------|---------------------|----------|--------------------------|------------|--------------------------|
| Alemán | : Küchenwaage | Estonio | : Köögikaal | Letón | : Virtuves svari |
| Búlgaro | : КУХЕНСКО КАИТАРЧЕ | Finés | : Keittövaaka | Lituano | : Virtuvinės svarstyklės |
| Checo | : Kuchyňská váha | Francés | : Une balance de cuisine | Maltés | : Miżien |
| Croata | : Kuhinjska vaga | Griego | : ζυγαριά κουζίνας | Neerlandés | : Keukenweegschaal |
| Danés | : Køkkenvægt | Húngaro | : Konyhai mérleg | Polaco | : Waga kuchenna |
| Eslovaco | : Kuchynská váha | Ingles | : Kitchen scale | Portugués | : Balança de cozinha |
| Esloveno | : Tehnica | Irlandés | : Scálaí Cistine | Rumano | : Cântar de bucătărie |
| Español | : Báscula de cocina | Italiano | : Bilancia da cucina | Sueco | : Köksvåg |





RUMANÍA



Sarmale

Independientemente de donde vayas, las sarmale son el protagonista de las comidas y celebraciones rumanas, representando la receta más tradicional de la cocina rumana.

Imaginando un festín del siglo XVII, el escritor rumano M. Sadoveanu las describía como "las bolitas doradas".

Este plato típico consiste en unos rollitos de carne en hojas de col u hojas de vid que van acompañados de "mămăligă" y "smântână" (creme fraîche o nata agria).

Es un preparado que suele cocinarse en grandes cantidades y para varios comensales, ya que es bastante laborioso de preparar. Se trata de una hoja de col o vid en salmuera en la que se enrolla una mezcla de arroz, cebolla y carne con varias especies. El relleno varía según la zona de Rumanía donde se prepara. Posteriormente, los rollitos se ponen a hervir en una olla grande, tradicionalmente de barro (llamada oala de lut) o en el horno.



La gastronomía rumana

La belleza natural, la hospitalidad de la gente y los sabores de la cocina se combinan para dar el verdadero sabor de Rumanía. La cocina rumana es considerada una de las más variadas de la Europa del Este, un mosaico cultural, una mezcla de influencias culinarias que los diversos pueblos han ido dejando a lo largo de la historia: los griegos antiguos, los romanos, los sajones, los turcos, los eslavos, los alemanes, los húngaros, así como los franceses y los italianos.

Un plato común para todas las regiones es el muy popular Mititei, rollitos elaborados con variados tipos de carne picada y, por lo general, asados a la parrilla.

Otro punto de encuentro para todas las cocinas regionales de Rumanía es la mămăligă (la polenta italiana), que consiste en una masa tierna cocida de harina de maíz y que acompaña numerosos platos rumanos.

Este país cuenta en su tradición culinaria también con magníficos



platos a base de pescado.

Los amantes del queso encontrarán unas deliciosas variedades de queso de oveja, de vaca o de búfala, entre los que destacan el brânză de burduf (queso salado de oveja, curado en corteza de abeto); el Urda (requesón o el equivalente del italiano ricotta), queso dulce de oveja y el Cascaval.

En cuanto a la repostería, encontramos una gran variedad de la cocina centroeuropea: el plăcinte, una especie de hojaldre, el cataif, que consiste en una pasta de almendras hecha al horno, cortada a tiras y cubierta de caramelo con vainilla; los dulces transilvanos, como los langosj (bollos de queso originales de los Balcanes) y los papanași; el cozonac, (similar al panettone italiano) un pan dulce hecho con semillas de amapola y nueces, o solo con nueces. En Pascua se prepara la Pasca, un dulce hecho de queso fresco de vaca y pasas.



Sarmale



Tostadora

Alemán : Toaster

Búlgaro : TOCTEP

Checo : Toustovač

Croata : Toster

Danés : Brødrister

Eslavaco : Hriankovač

Eslavo : Opekač

Español : Tostadora

Estonio : Röster

Finés : Leivänpaahdin

Francés : Un grille-pain

Griego : φονγανιέρα

Húngaro : Kenyépirítő

Ingles : Toaster

Irlandés : Tóstaer

Italiano : Tostiera

Letón : Tosteris

Lituano : Skrudintuvas

Maltés : Towster

Neerlandés : Broodrooster

Polaco : Toster

Portugués : Torradeira

Rumano : Präjitor de pâine

Sueco : Brödrost





SUECIA



Köttbullar

Además de mencionar el famoso *smörgåsbord* sueco, buffet básicamente formado por embutidos, huevos y quesos, mencionamos sus cinco platos más típicos. *Pytt i panna*: carne frita con cebolla y patatas; *Kåldomar*: carne picada envuelta en hojas de col; *Älggrytta*: carne estofada de alce; *Janssons frestelse*: estofado de patatas y anchoas; y las *Köttbullar*, el plato más tradicional de toda la cocina sueca.

Las *Köttbullar* llamadas también las albóndigas de la abuela, tienen múltiples variedades y acompañamientos. Se elaboran a base de carne picada de vaca y cerdo, mezclada con cebolla picada o rallada, migas de pan debidamente sazonadas y empanadas en leche. Después se cubren con salsa de carne, que unos hacen espesa con mantequilla o aceite, crema de leche y caldo de carne, y otros la hacen más diluida. Suelen ir acompañadas de puré de patatas, de una salsa de arándanos rojos (que le aporta un sabor agrio dulce) y de pepino en rodajas (que le añade frescor).



La gastronomía sueca



Suecia es un país de largos y fríos inviernos, por ello es difícil la existencia de huertas que les doten de verduras frescas, de ahí que sus platos, que se componen sobre todo de pescado y de carne, se acompañen sobre todo de tubérculos como las patatas, los nabos y las zanahorias. Con tanto litoral en su geografía, los pescados abundan en su dieta, siendo los más consumidos el salmón y el arenque. Junto con la carne de cerdo y de vaca (al horno, cocida o a la brasa) se prepara la de los renos y los alces, sobre todo en Laponia. Algunas verduras u hortalizas se conservan en vinagre, como el repollo, los pepinillos, la remolacha, etc. La conservación ahumada o en salazón de los alimentos es propia de los países nórdicos, y las mermeladas, como las de arándano rojo o *lingonberry*, permiten la conservación de los alimentos en los largos períodos invernales. Estas y otras bayas



rojas son también utilizadas para hacer zumos ligeros de verano y para adornar los platos de carne y pescado, aportando así un contraste con su ligereza y frescura.

También los productos lácteos son básicos en la dieta sueca, siendo el *västerbotten* el queso más conocido. No podemos olvidar la Fiesta del Cangrejo del mes de agosto, donde la degustación de este crustáceo cocido y con eneldo es el centro de la celebración. A la fiesta también se unen el pan, las tartas de hongos, los quesos y otros platos de buffet.

La multiculturalidad de la sociedad sueca actual también ha permitido la incorporación de otras tradiciones culinarias en sus platos y esto, junto con la investigación y la innovación aportada por los maestros, está permitiendo una reinención de la cocina sueca en los últimos años que ha elevado su nivel y su reconocimiento internacional.



Köttbullar



Utensilios de servir

| | | | | | |
|----------|------------------------|----------|-----------------------------|------------|----------------------------------|
| Alemán | : Servierbesteck | Estonio | : Serveerimisriistad | Letón | : Piederumi ēdienu pasniegšanai |
| Búlgaro | : ПРИБОРИ ЗА СЕРВИРАНЕ | Finés | : Tarjoiluvälineet | Lituano | : Patiekimo įrankiai |
| Checo | : Servírovací náčiní | Francés | : Des ustensiles de service | Maltés | : Pożati biex isservi |
| Croata | : Kuhinjski pribor | Griego | : Συρτάλες σερβιρίσματος | Neerlandés | : Opscheplepels |
| Danés | : Serveringsredskaber | Húngaro | : Tálalóeszközök | Polaco | : Sztućze do podawania potraw |
| Eslovaco | : Servírovacie náradie | Ingles | : Cookware | Portugués | : Utensílios de servir |
| Esloveno | : Servirni pribor | Irlandés | : Gréithe seirbheáil | Rumano | : Utensile pentru servirea mesei |
| Español | : Utensilios de servir | Italiano | : Utensili da cucina | Sueco | : Serveringsbestick |



Mapa gastronómico

| | | | | | |
|--------------|--------------------------------------|--------------|---|-----------------|------------------------------|
| 1 ALEMANIA | <i>Currywurst</i> | 9 ESLOVENIA | <i>Potica</i> | 17 ITALIA | <i>Lasaña</i> |
| 2 AUSTRIA | <i>Wiener Schnitzel</i> | 10 ESPAÑA | <i>Cocido madrileño</i> | 18 LETONIA | <i>Pan de centeno</i> |
| 3 BÉLGICA | <i>Mejillones con patatas fritas</i> | 11 ESTONIA | <i>Jamón al horno con judías verdes</i> | 19 LITUANIA | <i>Pan</i> |
| 4 BULGARIA | <i>Zelevi sarmi</i> | 12 FINLANDIA | <i>Kalakeitto</i> | 20 LUXEMBURGO | <i>Judd Mat Gaardebounen</i> |
| 5 CHIPRE | <i>Kleftiko</i> | 13 FRANCIA | <i>Boeuf Bourguignon</i> | 21 MALTA | <i>Conejo</i> |
| 6 CROACIA | <i>Zagorski štrukli</i> | 14 GRECIA | <i>Musaka</i> | 22 PAÍSES BAJOS | <i>Rijsttafel</i> |
| 7 DINAMARCA | <i>Smørrebrød</i> | 15 HUNGRÍA | <i>Gulyásleves</i> | | |
| 8 ESLOVAQUIA | <i>Bryndzové halušky</i> | 16 IRLANDA | <i>Irish Stew</i> | | |



¡Hola!
Tenemos una
gran variedad.
¿Cuál eliges?

24-Portugal



Madrid
10-España



13-Francia



16-Irlanda



23 POLONIA

Pierogi

26 RUMANÍA

Sarmale

24 PORTUGAL

Bacalhau

27 SUECIA

Köttbullar

25 REP. CHECA

Solomillo asado con salsa de nata



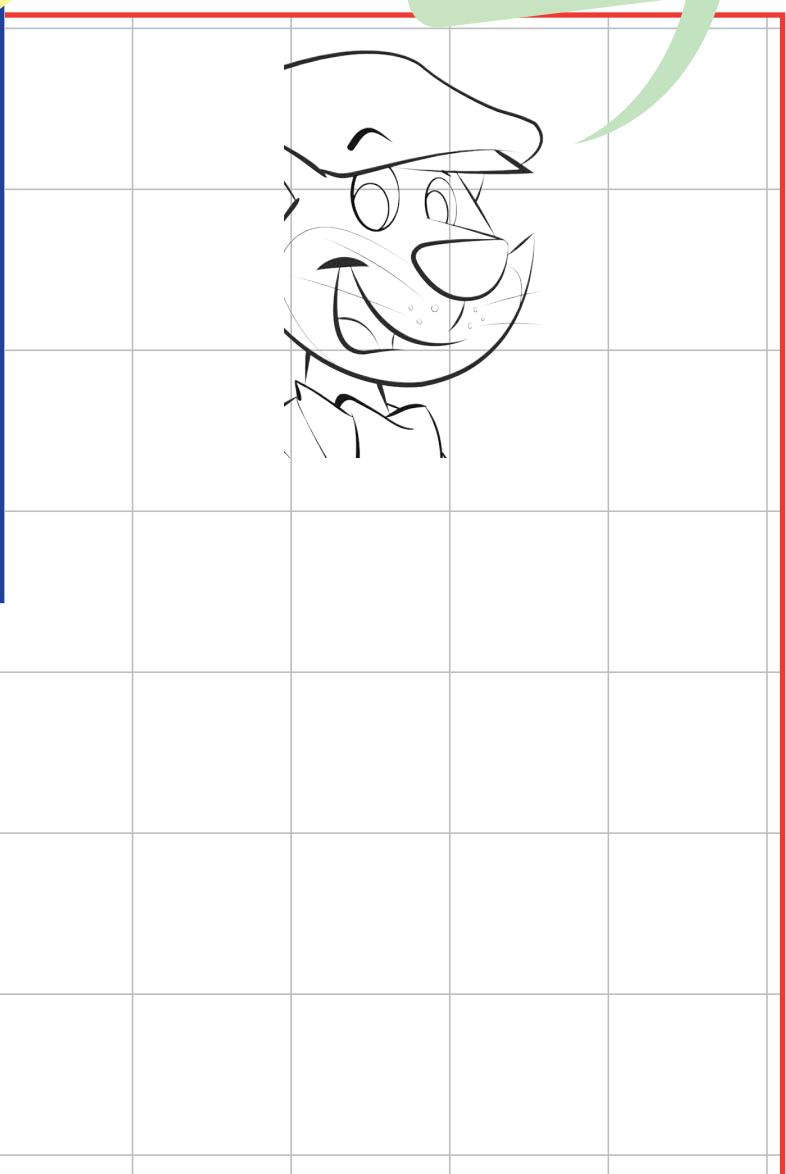
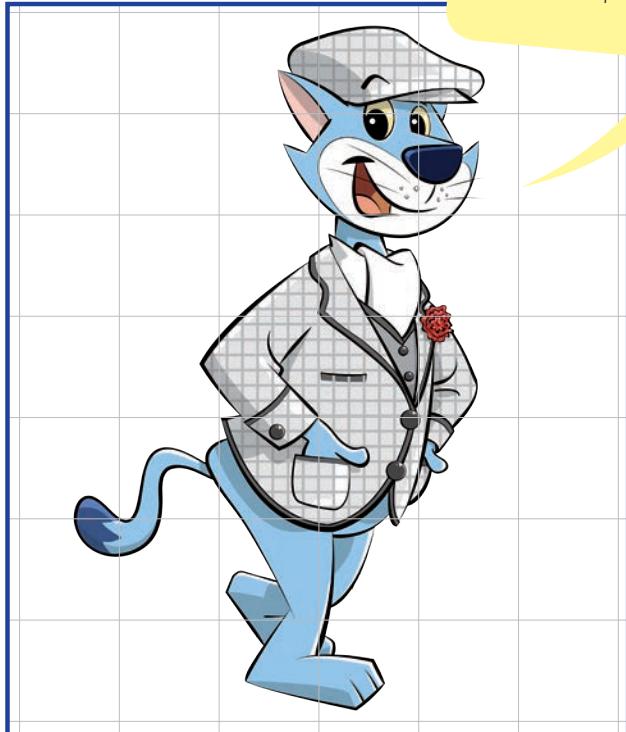
ACTIVIDADES



ACTIVIDADES - Dibuja y colorea

Truco: dibújame ajustando las líneas en la cuadrícula y, luego, píntame en colores.

Utilizando las cuadrículas podrás dibujarme a cualquier tamaño.



Plato: “Escribe la receta”

Investiga:

Busca en Internet la receta
que te haya parecido más apetecible

Y escríbela aquí:

También
puedes hacer
un bonito dibujo
a colores!



Repasa los idiomas y escribe su nombre



FRANCÉS

ESPAÑOL

DANÉS



ALEMÁN

ESPAÑOL

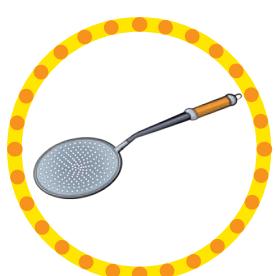
HÚNGARO



CROATA

ESPAÑOL

ESLOVACO



PORTUGUÉS

ESPAÑOL

LETÓN



MALTÉS

ESPAÑOL

BÚLGARO



GRIEGO

ESPAÑOL

NEERLANDÉS



POLACO

ESPAÑOL

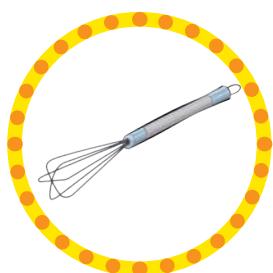
FINÉS



CHECO

ESPAÑOL

RUMANO



SUECO

ESPAÑOL

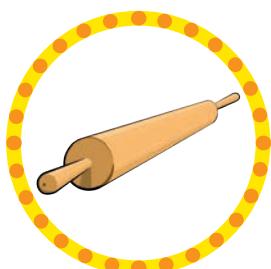
INGLÉS



IRLANDÉS

ESPAÑOL

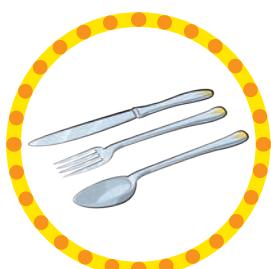
ESTONIO



ITALIANO

ESPAÑOL

ESLOVENO



LITUANO

ESPAÑOL

DANÉS



FRANCÉS

ESPAÑOL

DANÉS



FRANCÉS

ESPAÑOL

GRIEGO



LETÓN

ESPAÑOL

CHECO



BÚLGARO

ESPAÑOL

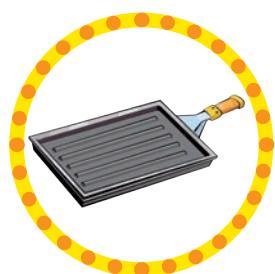
LITUANO



INGLÉS

ESPAÑOL

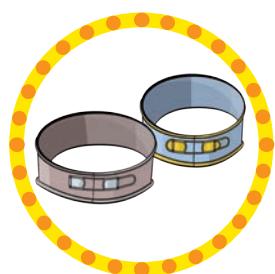
PORTUGUÉS



ALEMÁN

ESPAÑOL

POLACO



NEERLANDÉS

ESPAÑOL

SUECO



ESLOVACO

ESPAÑOL

RUMANO



ESTONIO

ESPAÑOL

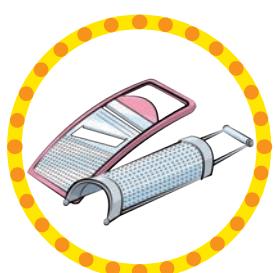
MALTÉS



ITALIANO

ESPAÑOL

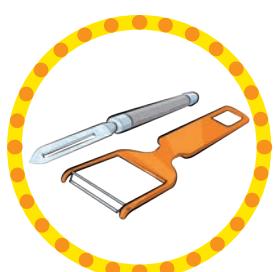
HÚNGARO



IRLANDÉS

ESPAÑOL

FINÉS



CROATA

ESPAÑOL

ESLOVENO

LITUANO

ESPAÑOL

INGLÉS



ALEMÁN

DANÉS



LETÓN

ESPAÑOL

RUMANO



¡Qué
bueno!



ACTIVIDADES - Pegatinas

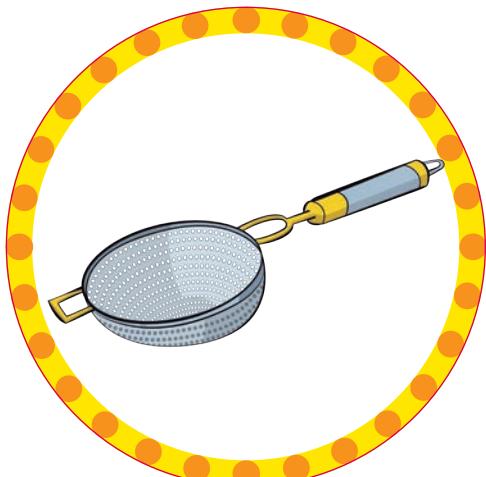
Pon mucho cuidado.
Despega las pegatinas y pégalas
en su lugar adecuado.

Solo son 27,
una por cada país
perteneciente a
la Unión Europea.





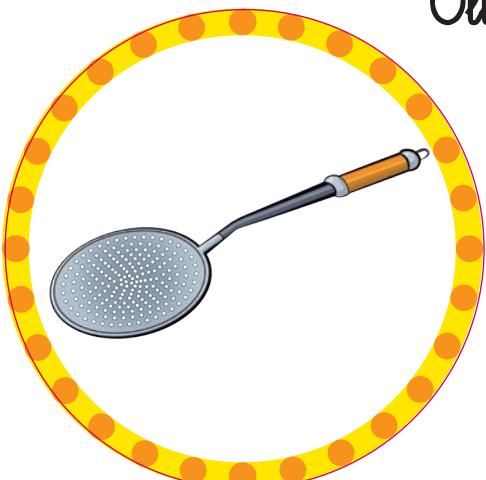
Embudo



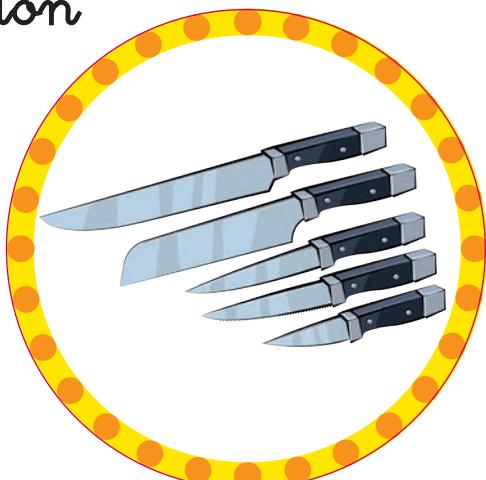
Colador



Olla a presión



espumadera



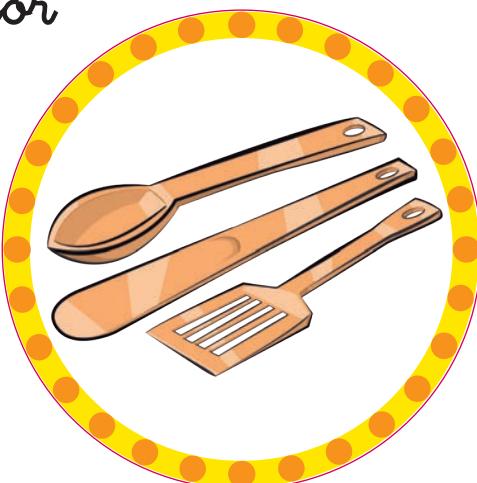
juego de cuchillos



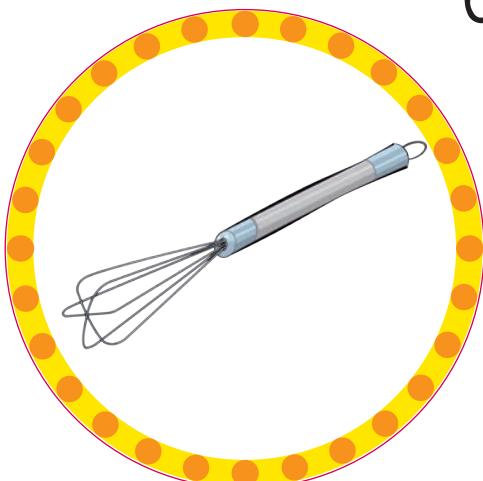
Vaso medidor



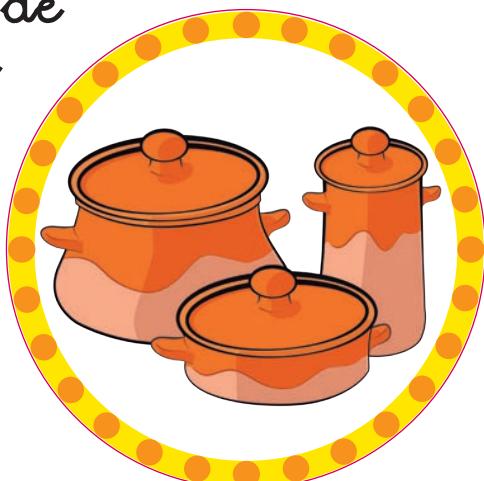
Aceitera



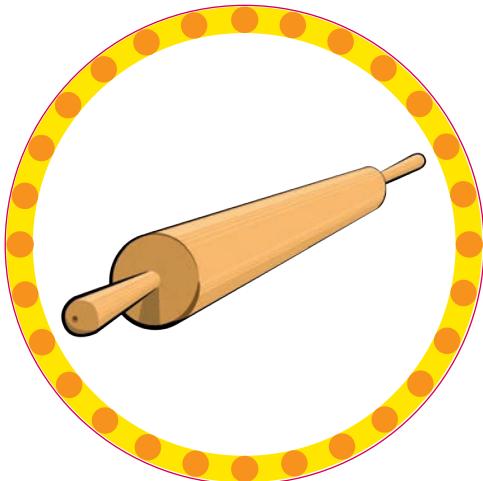
Cucharas de madera



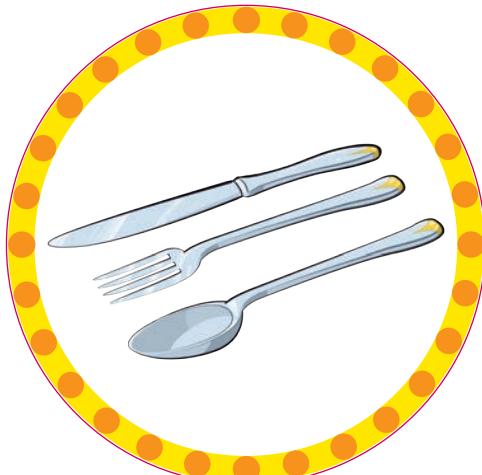
Varillas batidoras



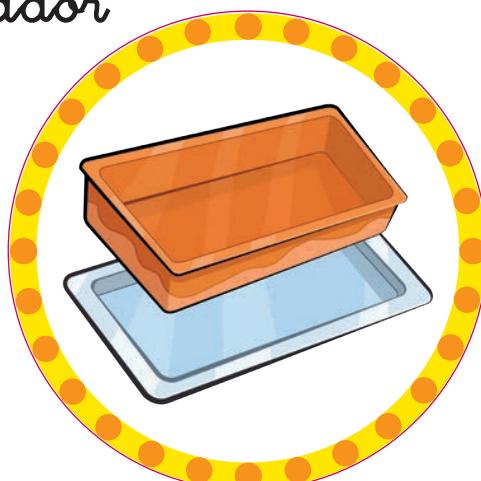
Cazuela de barro



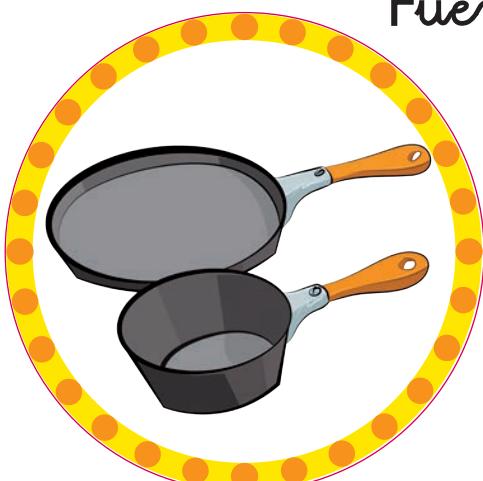
Rodillo amasador



Cubiertos



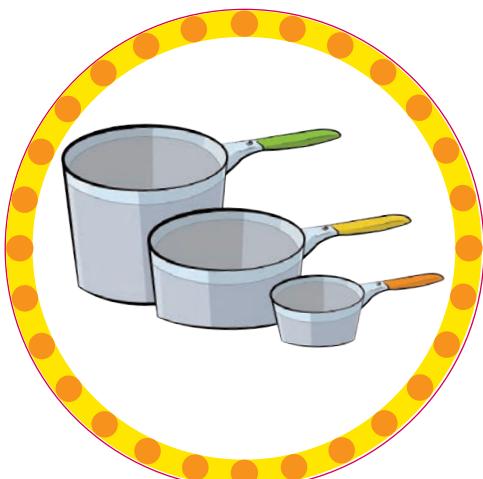
Fuentes de horno



Sartén



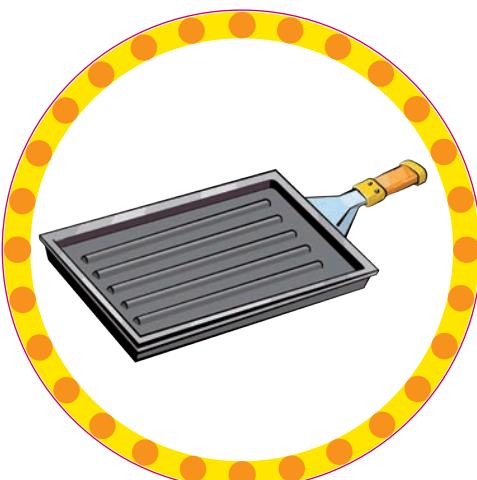
Cacerola



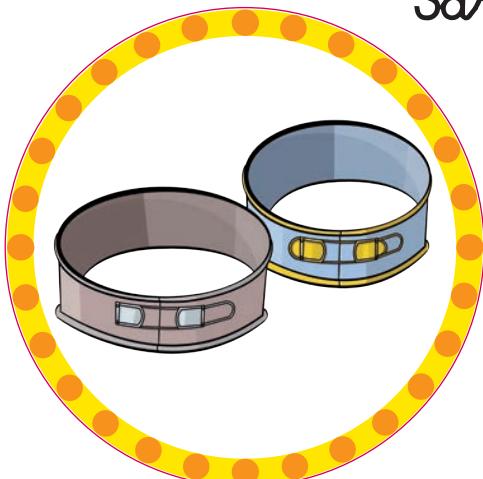
Cacos



Paellera



Sartén asadora



Molde desmoldable



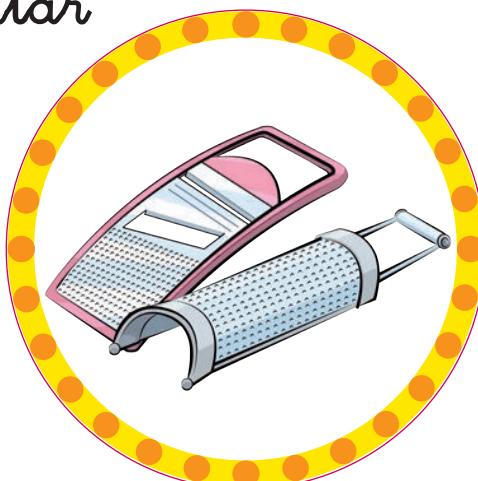
Exprimidor de zumos



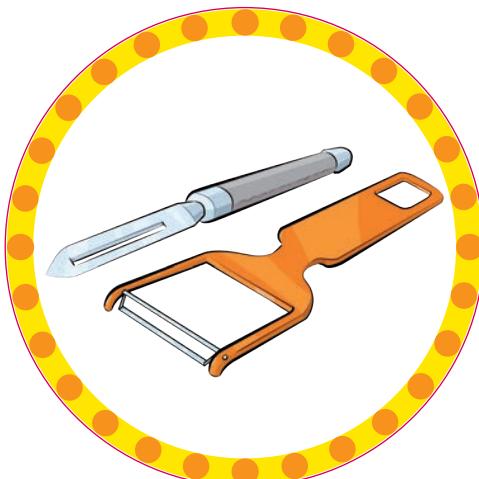
Tabla de cortar



Batidora



Rallador

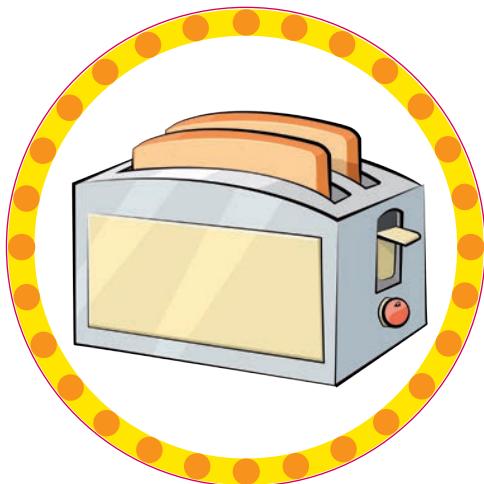


Pelador de verduras

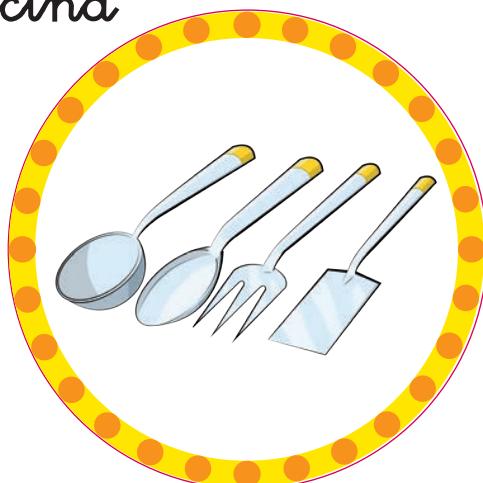




Báscula de cocina



Tostadora



Utensilios de servir



LA UNIÓN EUROPEA. Mapa político general



La Comunidad Europea
la fundaron 6 países: Alemania, Bélgica,
Francia, Italia, Luxemburgo y Países Bajos.
Actualmente, la Unión Europea
la componemos 27 países.



Colección ¿Conoces la Unión Europea?



Títulos publicados:

- ¿Conoces los idiomas en la Unión Europea?
- ¿Conoces la naturaleza en la Unión Europea?
- ¿Conoces la pintura en la Unión Europea?
- ¿Conoces la gastronomía en la Unión Europea?
- ¿Conoces la arquitectura en la Unión Europea?



EUROPE DIRECT

Comunidad de Madrid

Dirección General de Cooperación
con el Estado y la Unión Europea