

# Pequeño manual de la cocina alemana

## (para dejarse inspirar)



- 1) Introducción**
- 2) Alimentos frecuentemente consumidos**
- 3) Platos típicos**

### 1. Introducción

Bajo el término *cocina alemana* se entiende la totalidad de diferentes estilos de cocinar y especialidades culinarias, que se han establecido en Alemania con el tiempo. Sobre todo después de los años 50 la cocina alemana pasó por varios cambios por nuevas influencias como la migración, nuevas técnicas de conservación y distribución y el turismo de masas. Platos típicos todavía son cultivados/conservados, mientras que también estén desarrollados constantemente.

La cocina alemana tiene sus singularidades muy particulares, cuales pueden diferir muchísimo dependiendo de la región. En cuanto en el norte de Alemania se coma mucha papa y verdura de raíz, en el sur de Alemania se prefiere productos de trigo y leche. Asimismo, se consume mucha carne en general, aunque desde unos años cada vez más personas eligen una alimentación vegetariana. Las razones por la variedad de la cocina alemana se encuentran por un lado en la ubicación geográfica de Alemania, por otro lado en la historia del país. Es evidente que en las costas del mar Báltico y del mar del Norte se consume mucho pescado, en cambio en la región de Bavaria la comida es más sustancial y fecunda gracias a los campos fértiles. En el norte de Alemania la nutrición también recibe influencias de aspectos de la cocina de Europa oriental.

## **2. Alimentos frecuentemente consumidos**

- salchicha (morcilla, paté de hígado de cerdo, "Bockwurst" (salchicha alemana cocida),
- "Currywurst" (salchicha alemana al curry), salchichas tipo viena
- ave, res, ternero
- salmón, arenque, atún, trucha, lucioperca, carpa, arenque "Matjes" (arenque curado en marinada o salmuera o ahumado)
- Papas, tomates, zanahoria, pepino, cebolla, arvejas, frijoles, repollo, col
- Saborizantes: mostaza, rábano picante, mosto, vino, vinagre como ácido en comida
- Condimentos: mejorana, orégano, tomillo, ajedrea, apio del monte, perejil, cebollino, eneldo, comino, enebro, pimento, pimento negra, pimentón
- Productos lácteos: queso de leche agria como "queso Harzer", requesón/quesillo, yogurt, suero de mantequilla, cuajada
- Pan: pan moreno y negro ("Pumpernickel", pan de centeno y trigo, pan integral)
- Pastel ("Kuchen"): muchas variedades de pasteles y tortas, la mayoría hechos con manzanas frescas, ciruelas, fresas, cerezas o ruibarbo

## **3. Platos típicos**

Los siguientes platos son típicos de la cocina alemana. Aquí sirven como inspiración para los participantes del concurso. Quién necesita más ideas puede buscárselas en las páginas web abajo.

Spätzle - Pasta típica de la zona de Suabia

Pfannkuchen – panqueque, tipo de crepe, pero más grueso

Albóndigas

Asado de cerdo con col lombarda y albóndigas

Platos con papa en todas variaciones

Filete apanado/ milanesa

Cocido

Torta Selva Negra - tarta compuesta por varias capas de bizcochuelo de chocolate embebido en kirsch (un licor incoloro elaborado por destilación del jugo de una especie de cerezas silvestres producidas en la Selva Negra de Alemania) e intercaladas con nata y mermelada de cerezas. Está recubierta de crema chantillí, virutas de chocolate y cerezas.

Rollos

## Sanduche con camarón

Matjes "Hausfrauenart" - El matjes es un arenque inmaduro curado en marinada o salmuera, en este tipo de preparación viene con una salsa de yogur, manzanas, eneldo y cebolla

Mett – carne de cerdo picada sin panceta y condimentada que se consume cruda.

"Brezel" - pan blanco de corteza frotada con potasa y guarnecida con granos de sal gorda

Maultaschen - una especialidad de pasta rellena, a veces acompañada de caldo, típica de la región de Suabia (Alemania) y muy conocida en la cocina alemana. En alemán significa literalmente bolsillo de morro.

Labskaus - se trata de una especialidad de la gastronomía alemana de la costa del norte. El Labskaus se compone de carne en salazón (Pökelfleisch) o incluso corned beef, patatas, arenque en salmuera (Matjes), cebollas y remolacha

## Sobre la cocina alemana en general:

<https://www.youtube.com/watch?v=dGAIxyoX-CQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=7NXAyOGbnQ4>

<https://www.youtube.com/watch?v=8F0lgAlA1aA>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%A9tica\\_de\\_Alemania](https://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%A9tica_de_Alemania)

<http://www.culture.cl/alemania/comida-tipica.htm>

<http://www.embajadadealemania.org/pages/gastronomia.php#.WR4Chk2GO9I>

rollos: <https://www.youtube.com/watch?v=RcKeh1jPrM4>

ensalada de papas: <https://www.youtube.com/watch?v=Dyh-4Y5nA9o>

salchichas alemanas: [https://www.youtube.com/watch?v=q\\_pbrtc5h\\_g](https://www.youtube.com/watch?v=q_pbrtc5h_g)

Stollen - (traducción literal "túnel de Cristo" en alemán) es un pan servido como postre en Navidad (incluso en el Adviento). Es de sabor dulce, normalmente viene con frutas, pasas, almendras o nueces en su interior y además está relleno de mazapán típico de Alemania:

<https://www.youtube.com/watch?v=NbDsjZM8B2g>

estofado: <https://www.youtube.com/watch?v=Js3vX3fjm1c>

