



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**EL PATRIMONIO GASTRONÓMICO
A LO LARGO DE LA HISTORIA
COMO RECURSO PARA TRABAJAR
EL ÁREA DE LENGUA EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTORA: EVA M^a. VIVAS DELGADO

TUTORA: OLATZ VILLANUEVA

Palencia, Junio 2016

ÍNDICE

1.- INTRODUCCIÓN	3
2.- OBJETIVOS	4
3.- JUSTIFICACIÓN	5
4.- EL PATRIMONIO GASTRONÓMICO CASTELLANO-LEONÉS A LO LARGO DE LA HISTORIA	7
4.1. LA GASTRONOMÍA Y LA IDENTIDAD CULTURAL A LO LARGO DE LA HISTORIA	9
4.2. LA EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LA GASTRONOMÍA CASTELLANO-LEONESA	12
4.3. RECURSOS GASTRONÓMICOS DE CADA ÉPOCA Y CULTURA.....	18
4.3.1. Comer en la antigua Roma	18
4.3.2. Comer en la Edad Media	20
- Gastronomía cristiana	21
- Gastronomía sefardí	23
- Gastronomía mudéjar	26
4.3.3. Comer en el Siglo de Oro.....	28
5.- LA GASTRONOMÍA A LO LARGO DE LA HISTORIA COMO RECURSO PARA TRABAJAR EL ÁREA DE LENGUA CON ALUMNADO DE FINAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA. PROPUESTA DIDÁCTICA	31
5.1. CONTEXTUALIZACIÓN	31
5.1.1. La etapa de Educación Primaria: organización, objetivos y competencias.....	31
5.1.2. La importancia del área de Lengua Castellana y Literatura	35
5.1.3. Las competencias del maestro de Educación Primaria	35

5.2. CARACTERÍSTICAS PSICOEVOLUTIVAS DE LOS ALUMNOS DE 6º DE EDUCACIÓN PRIMARIA	37
5.3. LA ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	39
5.4. LA COLABORACIÓN FAMILIAR	39
5.5. CONTENIDOS, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE	40
5.6. PRINCIPIOS METODOLÓGICOS	40
5.7. ACTIVIDADES Y TEMPORALIZACIÓN	42
5.8. MATERIALES Y RECURSOS DE DESARROLLO CURRICULAR	47
5.9. EVALUACIÓN	48
6.- VALORACIÓN FINAL	49
7.- RECURSOS DOCUMENTALES	50
8.- ANEXOS	53

1.- INTRODUCCIÓN

La gastronomía es una de las expresiones culturales más importantes del ser humano, ya que integra las expresiones culinarias de las diversas regiones y estratos sociales. Es parte de nuestra identidad y un elemento esencial en el patrimonio histórico.

La gastronomía española es muy diversa, ya que por su situación, nuestro país se encuentra en un punto privilegiado de paso de un continente a otro, lo que ha supuesto una gran variedad de culturas que han convivido con nosotros, dejándonos valiosos legados arquitectónicos, lingüísticos, históricos y, sobre todo, gastronómicos. Esta enorme variedad de técnicas, alimentos, usos y costumbres heredados de diferentes culturas y épocas, se han ido entremezclando a lo largo de los siglos hasta llegar a lo que conocemos como gastronomía española actual. Además, hay que destacar la numerosa diversidad de dietas, productos, costumbres,... que hay en nuestro país, desde el norte al sur, y que enriquecen aún más nuestra gastronomía.

Considero que los hábitos alimenticios son una rica herencia sociocultural que estamos obligados a transmitir de generación en generación y que las escuelas, junto con las familias, son el lugar idóneo para la adquisición de estos conocimientos. La relevancia social y cultural de la gastronomía se apoya en **la importancia de comer en familia**: "es en torno a la mesa donde pueden mantenerse esas relaciones personales que son indispensables para tener una vida más completa, más positiva y más agradable¹". Como bien decía Antonio Machado en su obra Antología Poética "*en cuestiones de cultura y de saber, sólo se pierde lo que se guarda, sólo se gana lo que se da.*"

Por otro lado, el planteamiento de elegir el tema de la gastronomía partió de la necesidad de motivar a los alumnos, a través de un contenido interesante para ellos, para la consecución y afianzamiento de su competencia lingüística, algo de especial relevancia en alumnado que cursa el final de la etapa de Educación Primaria.

En la realización de este Trabajo de Fin de Grado (en adelante TFG) ha sido requisito imprescindible el hacer, primeramente, un análisis de la gastronomía de nuestro país a lo largo de la Historia. A partir de ahí, podremos comprender muchos de los objetivos que se van a proponer en él.

¹ <http://www.realacademiadegastronomia.com/home.php>, consulta 3 de Abril de 2016.

2.- OBJETIVOS

Los **objetivos generales** a conseguir con la puesta en práctica de este TFG son:

- Conseguir los objetivos propuestos del área de Lengua Castellana y Literatura con alumnos de sexto de Educación Primaria, referidos a expresión y comprensión escrita, utilizando como elemento motivador el conocimiento de la evolución de la gastronomía.
- Acercar el conocimiento del patrimonio gastronómico a estos alumnos como forma de apreciar y valorar la multiculturalidad y diversidad cultural de nuestro país y nuestra Comunidad Autónoma de Castilla y León.

Los **objetivos específicos** a lograr tras el planteamiento de este TFG van a ser:

- Conocer aspectos gastronómicos históricos, territoriales y culturales de nuestro país y de nuestra comunidad autónoma a lo largo de la historia.
- Valorar y respetar el patrimonio histórico y la diversidad cultural de nuestro país a través del conocimiento de las diferentes expresiones gastronómicas que existen en él.
- Utilizar y valorar el lenguaje escrito como instrumento de comunicación y de desarrollo de la iniciativa personal.
- Comprender textos de temática gastronómica y cultural, adaptados a su edad, a través de la lectura como medio para ampliar el vocabulario.
- Utilizar el diccionario (escrito y on line) como recurso para resolver dudas sobre la lengua, el uso o la ortografía de las palabras.
- Favorecer la planificación y revisión del proceso de realización de trabajos escritos.
- Producir textos escritos (trabajos de investigación y recetas de cocina) con coherencia, respetando su estructura, aplicando las reglas ortográficas, cuidando la caligrafía, el orden y la presentación.
- Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación de modo eficiente y responsable para la búsqueda y tratamiento de la información.
- Manejar adecuadamente libros temáticos e Internet para la obtención de información, con el fin de ampliar conocimientos y aplicarlos en trabajos personales.
- Promover el trabajo en equipo, fomentando la asunción de responsabilidades en el trabajo en grupo, respetando las normas e instrucciones y comprometiéndose en la consecución de un logro común.
- Fomentar la curiosidad del profesorado sobre el uso de este tipo de recursos didácticos para transmitir al alumnado la importancia del conocimiento de nuestro patrimonio.
- Implicar a las familias en el trabajo diario de sus hijos.

3.- JUSTIFICACIÓN

Comienzo este apartado definiendo la palabra gastronomía. La Real Academia de la Lengua Española² nos la define como el *arte de preparar una buena comida*. La palabra, como tal, proviene del griego γαστρονομία (gastronomía). Si seguimos buscando encontramos, en la web www.definicionabc.com³, que este concepto no sólo se refiere exclusivamente a la preparación de la comida como tal, sino que es:

La conjunción de aspectos culinarios con aspectos culturales que hacen a cada sociedad o comunidad. Es por esto que la gastronomía no es simplemente un conjunto de técnicas o métodos de cocción sino también la relación que los individuos establecen con el medio que los rodea, del cual obtienen sus recursos alimenticios, el modo en que los utilizan y todos aquellos fenómenos sociales o culturales que tienen que ver con la consumición de las preparaciones culinarias.

Por todo ello, aquí encontramos uno de los puntos de unión entre diferentes culturas: el compartir el intercambio de productos, técnicas y costumbres culinarias que, además, han enriquecido a cada una de ellas. De hecho, cuando viajamos, lo que más nos suele gustar es probar y degustar la gastronomía típica de la zona o país que visitamos. Por tanto, ¿qué mejor modo de favorecer la empatía y el conocimiento de la cultura que visitamos?, ¿qué mejor manera de fomentar que los alumnos conozcan otras culturas, que utilizar la comida como medio de unión entre pueblos?, ¿qué mejor forma de mostrarles nuestra historia como país que fomentando el conocimiento de las diferentes culturas que lo han habitado? y ¿qué mejor medio de fomentar el uso de la lengua como forma de comunicación, sino con un contenido tan motivador para ellos como es la comida? A todas estas preguntas espero poder responder con la realización de este TFG.

En la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de Educación, en su Título Preliminar, nos expone que el sistema educativo español se orientará a la consecución de diversos fines, y en concreto a “la formación en el respeto y reconocimiento de la pluralidad lingüística y cultural de España y de la interculturalidad como un elemento enriquecedor de la sociedad.”

Es de sobra conocida la relevancia que ha adquirido la gastronomía en nuestra sociedad, entendida como, he comentado, por el gusto por disfrutar de la comida y sus añadidos. Una muestra es la proliferación de libros o recetarios de cocina impresos, así como programas de televisión dedicados a ello. En los contenidos que programan las distintas televisiones, siempre hay alguno referido a este tema, ya sea de recetas tradicionales, de cocina moderna, de cocina para niños o

² <http://www.rae.es/>, consulta 24 de abril de 2016.

³ <http://www.definicionabc.com/>, consulta 16 de Marzo de 2016.

concursos sobre el tema. Además, la cocina es uno de los espacios de la casa que más fuente de conocimiento y experiencias lúdicas proporciona a un niño.

Por otra parte, los resultados de la evaluación PISA, Programa para la Evaluación Internacional de los Alumnos (Programme for International Student Assessment en sus siglas en Inglés), realizado en los países de la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos (OCDE) correspondiente al año 2012, muestran que la puntuación media en *comprensión lectora* de los estudiantes españoles es 8 puntos inferior al promedio de los países de la OCDE, lo que supone una diferencia estadísticamente significativa. España ocupa el puesto 23 en el listado ordenado de los 34 países de la OCDE en este aspecto.

Este TFG parte de la necesidad de ofrecer un marco teórico y práctico basado en la investigación de la evolución de la gastronomía española y, en concreto, de la castellano-leonesa, que ayude a los docentes de Educación Primaria que imparten el área de Lengua Castellana y Literatura, a ofrecer un recurso para la mejora de la competencia comunicativa y lingüística de contenidos referidos a comprensión y expresión escrita de sus alumnos, utilizando como eje motivador nuestra gastronomía y su historia. Para ello, este trabajo se va a dividir en **dos partes**:

- una **primera**, que englobará el análisis de la evolución de nuestra gastronomía a lo largo de la Historia, en la que analizaré los distintos modos, usos, alimentos, recetarios y costumbres de nuestra alimentación desde los primeros pobladores hasta el Siglo de Oro;
- y una **segunda parte**, en la que presentaré una propuesta práctica destinada al alumnado de sexto de Educación Primaria, que tendrá como objetivo el de trabajar, profundizar y afianzar contenidos del área de Lengua Castellana y Literatura referidos a comprensión y expresión escrita. En este proyecto se trabajarán contenidos referidos a los siguientes bloques de este área:
 - Bloque 2: Comunicación escrita: leer.
 - Bloque 3. Comunicación escrita: escribir.
 - Bloque 4: Conocimiento de la lengua.

Todo esto lo plantearé utilizando con los alumnos las Tecnologías de la Información y la Comunicación, recurso motivador y afianzador de cualquier aprendizaje.

Además, a través el trabajo de estos contenidos de Lengua, ayudará a recordar y afianzar, a su vez, contenidos del Bloque 4 (Las huellas del tiempo) de Ciencias Sociales, que ya han visto en 5º de Educación Primaria.

4.- EL PATRIMONIO GASTRONÓMICO A LO LARGO DE LA HISTORIA

“Dime lo que comes y te diré el dios al que adoras, dónde vives, a qué cultura perteneces y en qué grupo social estás incluido”.
Shopie Bess

Lo que identifica a un pueblo es su patrimonio histórico, y dentro de él, encontramos también el gastronómico. El comer siempre ha estado presente en la evolución del ser humano, así como él ha evolucionado, ésta también, llegando a adquirir el valor y relevancia que tiene en nuestros días.

La gastronomía, y todo lo que ella conlleva como son técnicas culinarias, productos y procesos de elaboración entre otras cosas, conforman los elementos de expresión cultural de un pueblo. Así mismo, en el proceso de preparación de cualquier receta, se entremezclan la manifestación de los sentimientos y costumbres de nuestros antepasados. Además de alimentarnos, el patrimonio gastronómico tiene otra función: la de proporcionarnos placer y estimular todos nuestros sentidos. La conformación de la gastronomía de una cultura estará influida por numerosos factores: geográficos, históricos,... Precisamente, para conocer la cultura de un pueblo, es necesario comprender su memoria. De ahí la importancia de conocer el patrimonio gastronómico de nuestro país y, más concretamente, de nuestra comunidad autónoma, para dar respuesta a muchas preguntas sobre por qué tenemos unos determinados hábitos alimenticios, por qué cocinamos de determinada manera, por qué utilizamos determinados alimentos en nuestra dieta, por qué comemos determinados platos según las distintas festividades, por qué tenemos costumbres tan diversas en las distintas regiones de nuestro país,...

La famosa frase *“somos lo que comemos”*, pronunciada por el filósofo y antropólogo alemán Ludwig Andreas Feuerbach en el siglo XIX, refiriéndose al derecho de las clases sociales más desfavorecidas de su época de tener una buena alimentación en contra de la manipulación de las clases religiosas dominantes, ya nos demuestra el carácter social de la alimentación. La expresión del también filósofo Jean Anthelme Brillat-Savarin en 1825, *“dime lo que comes y te diré quién eres”*, haciendo referencia a que las comidas típicas de cada zona son un modo de conocer las características culturales de un pueblo, también nos muestra el valor de la gastronomía como elemento diferenciador entre culturas.

Me parece importante acercar a los alumnos el mundo gastronómico, ya que a través de él me permitirá exponerles la importancia de conocer nuestro patrimonio histórico como forma de comprender la identidad de nuestra cultura y, a partir de ahí, utilizarlo como recurso motivador para poder conseguir los contenidos de Lengua Castellana y Literatura que más adelante propondré.

Es necesario, entonces, que haga un repaso histórico sobre la evolución de la gastronomía a lo largo de la historia en nuestro país y, más concretamente en nuestra Comunidad Autónoma de Castilla y León, para comprender muchos aspectos inherentes a nuestra cultura.

4.1. LA GASTRONOMÍA Y LA IDENTIDAD CULTURAL A LO LARGO DE LA HISTORIA

Uno de los aspectos que determinan cómo es una civilización y qué la diferencia del resto de civilizaciones es la comida. Lo que se come, cómo se prepara y lo que se siente al comerlo es diferente en cada cultura. Estas particularidades le confieren identidad como pueblo.

Es evidente que alimentarse es una necesidad biológica fundamental en todos los seres vivos. El inicio de toda civilización viene dado, normalmente, por la obtención de alimentos para su supervivencia. El hombre, en este aspecto, se diferencia del resto de animales porque aprendió a utilizar de diferentes formas los alimentos que le proporcionaba la naturaleza, con el fin de aprovechar sus cualidades nutritivas de la mejor manera. A lo largo de la Historia, junto con la transición entre comer para satisfacer una necesidad biológica y hacerlo para disfrutar de ciertos alimentos, se fueron desarrollando diversas técnicas, recetas y patrones de comportamiento relacionados con la alimentación, los cuales se han transmitido de forma verbal de generación en generación, creándose paulatinamente tradiciones culinarias en cada etnia, en cada región y en cada país. Las preferencias gustativas por unos determinados alimentos o platos preparados están formados cultural y socialmente, influenciados por diversos factores como la raza, la edad, la religión, la educación o la clase social.

El multiculturalismo presente debido a la convivencia durante siglos y siglos de diferentes civilizaciones en nuestras tierras, como visigodos, romanos, judíos y musulmanes, la influencia de sus usos y costumbres culinarios, el florecimiento gastronómico a partir del siglo XVI y la llegada de nuevos productos procedentes de tierras americanas, contribuyeron al desarrollo y enriquecimiento de una gastronomía muy diversa, repleta de olores, colores y sabores inigualables y produciendo nuevas identidades que han pasado a formar parte de nuestra cotidianidad culinaria según la circunstancia geográfica, climática, económica y social en la que nos encontremos. Esta diversidad ha influenciado directa e indirectamente a la cocina española hasta el punto de que, muchos platos que consideramos tradicionales, no pueden explicarse sin la influencia de la cocina musulmana o sefardí por ejemplo. De ahí nuestra variada dieta de norte a sur y de este a oeste del país, sin olvidarnos, claro está, de nuestras islas, que es recomendada mundialmente como ejemplo de dieta sana y equilibrada.

Con el paso del tiempo, se han ido incorporando a nuestros saberes y sabores culinarios cambios culturales, económicos y, sobre todo, tecnológicos atendiendo al nuevo ritmo social influido por la globalización y el consumismo, desarrollando por tanto, nuevos hábitos alimenticios y en consecuencia, nuevas identidades gastronómicas.

Todo ello ha hecho de la gastronomía española una de las más variadas del mundo, transformándose en un atractivo turístico, promoviendo el incremento de aspectos culturales y regionales, despertando el deseo de todo aquél que nos visita de conocer la cultura local por lo que ofrecemos en la mesa a la hora de comer.

Después de esta breve introducción, necesaria para enmarcar este punto, me gustaría resaltar la importancia de valorar nuestro patrimonio gastronómico desde varias perspectivas. La primera, la importancia de conocer el legado que nos han dejado las diferentes civilizaciones que han habitado en nuestras tierras, y de las que, a cada paso que damos, nos encontramos su herencia. Estamos acostumbrados a que en las aulas se exponga el patrimonio heredado de otros pueblos o épocas a nivel arquitectónico, artístico, lingüístico,... pero, normalmente, el aspecto gastronómico suele pasar inadvertido. En la cocina de nuestras casas es donde pasamos la mayor parte del tiempo, por tanto, me ha parecido importante unir estos dos aspectos para profundizar con los alumnos en este asunto: la importancia del legado gastronómico que hemos heredado de las diferentes épocas y culturas que han habitado nuestra región, como forma de conocer nuestro pasado y valorar la interculturalidad que estamos viviendo hoy en día, donde las culturas y los pueblos se mezclan y conviven continuamente, como han venido haciendo desde tiempos remotos.

Por otro lado, me parece interesante presentar a los alumnos la perspectiva de conocer la evolución de los usos y costumbres culinarios a lo largo del tiempo, como forma de valorar nuestra identidad como personas y como cultura, partiendo del conocimiento de saber quiénes habitaron nuestras tierras, el porqué de algunos modos o costumbres que están arraigados en nuestras casas y que han sido transmitidos de padres a hijos, y sobre todo la importancia de valorarlos y no perderlos. A través de este viaje en el tiempo de la mano de la gastronomía pretendo también que los alumnos de sexto, niños que están acabando una etapa escolar y personal muy importante para su desarrollo futuro, tomen conciencia de la diversidad de culturas que han habitado nuestro país y que, por tanto, somos la suma de todos ellos. Dicho lo cual, en estos días donde es constante la movilización de las poblaciones de unos lugares a otros por diversos motivos, es importante valorar que no somos lo que somos como cultura aislada, sino que estamos tan mezclados que actitudes racistas, de desprecio o repulsa al que es diferente, no tienen sentido si conocemos realmente de dónde venimos. En nuestro país ha existido tanta pluralidad cultural, que creo que debemos intentar transmitirles el enriquecimiento que ha supuesto para nosotros como personas y como cultura.

Educar en la tolerancia y el respeto a las diferencias individuales me parece fundamental para conseguir de nuestros alumnos futuros adultos con valores firmes hacia cualquier persona, sin importar su origen, etnia, raza o religión, como base para conseguir una convivencia pacífica.

Partiendo de que la lengua actúa como vehículo esencial para transmitir conocimientos y, sobre todo, actitudes, será otro de los aspectos esenciales de este trabajo. Además, es evidente que el aula y el centro educativo conforman pequeñas comunidades que reproducen las relaciones sociales, los enfrentamientos, la capacidad de diálogo,... Por esto, los docentes debemos conseguir que la escuela sea una agente donde plantear situaciones de convivencia intercultural, donde proporcionemos un enriquecimiento cultural a los alumnos, partiendo del respeto a la diversidad, el diálogo, las propuestas pacíficas de solución a los conflictos y basado en la igualdad, la tolerancia y la solidaridad. Pretendo utilizar este tema que he expuesto como elemento motivador para trabajar el área de Lengua Castellana y Literatura con los alumnos de 6º de Educación Primaria. Me ha parecido también relevante enmarcarlo en nuestra Comunidad Autónoma, Castilla y León, para hacérselo más próximo con el fin de conocer más de cerca nuestro patrimonio gastronómico.

La línea histórica que voy a seguir es la que a continuación detallo en la Figura 1. Describiré desde la alimentación de los primeros pobladores en nuestra Comunidad Autónoma, la época de la antigua Roma, la Edad Media (centrándome en la alimentación de las tres culturas cohabitantes en nuestro país en ese momento, cristianos, musulmanes y judíos) hasta llegar a la evolución de la gastronomía en el Siglo de Oro.



Figura 1

A lo largo de los siguientes subapartados he incluido, también, imágenes representativas relacionadas con la gastronomía (alimentos, platos elaborados, escenas de la vida cotidiana de cada época,...), con el fin de permitir una percepción más cercana a la realidad de cada momento histórico en cuestión. Estas mismas imágenes formarán parte de las actividades programadas en la propuesta didáctica de este Trabajo de Fin de Grado.

4.2. LA EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LA GASTRONOMÍA CASTELLANO-LEONESA⁴

No ha resultado fácil encontrar datos sobre recursos y hábitos alimenticios de nuestros antepasados en la cuenca del Duero debido a la dificultad para recabar información sobre estos hechos. En algunas épocas pasadas, el comer y el beber se derivaban únicamente de una necesidad de saciar las necesidades básicas humanas. Ya nos los expone Villanueva (1999, pág. 11) cuando nos habla de que “para algunas épocas, las más remotas, los alimentos constituían simplemente una necesidad biológica que no conllevaba ningún otro tipo de referente social o cultural.” En otras épocas, las más recientes, que nos pueden aportar más informaciones sobre todo escritas, sí encontramos un deleite en el comer y en el beber, empapados según la condición social y económica, religiosa y cultural y que han sido transmitidos como bagaje antropológico de una cultura.

La Sierra de Atapuerca ha sido la mayor fuente de información alimenticia que encontramos en nuestra comunidad. Nos referimos a hace 800.000 mil años, época en la que el *Homo Antecesor* nos dejó claras evidencias de que en su dieta se incluían vegetales variados y carne proveniente de la caza principalmente y, en ocasiones, de la posibilidad de encontrar restos carroñeros. El paisaje natural de esta época garantizaba materias primas abundantes, ya que la diversidad de la fauna (osos, elefantes gigantes, ciervos,...) y de la flora (encinas, robles, variedad de tubérculos y bayas,...) hacían que la dieta de nuestro *Antecesor* fuera muy variada. Hacia el año 300.000, la Sierra experimentó un cambio en la vegetación y, por tanto, en la fauna, que hizo que el hombre (*Homo Heidelbergensis*) se estableciera en campamentos estacionales donde llevaba la carne cazada.

El hecho más destacado y relevante de esta época, sucedido hará alrededor de 500.000 años, fue el dominio del fuego, como bien nos explican Flandrin y Montanari (1996) cuando nos dicen que “el hombre descubrió el fuego y se alejó definitivamente de sus ancestros homínidos que aún no habían salido de su condición animal.” El hombre comenzó a utilizarlo para cocer alimentos, pasando así a una nueva dimensión en la alimentación. En estos primeros tiempos, la evolución de los usos y costumbres se desarrollaron durante cientos de años, en los cuales el hombre fue introduciendo las prácticas agrícolas y ganaderas, pasando a formarse sociedades productoras. Es lo que llamamos *Revolución Neolítica*, ocurrida en nuestra meseta hacia el 4.000 a.C.

A partir de ahora, el hombre se va a relacionar con los productos de la tierra y los animales de otra manera distinta a como lo venía haciendo, produciéndose nuevos modos de vida: provisión

⁴ Para realizar este punto del Trabajo me he basado en la lectura y posterior reflexión y resumen del capítulo *Dieta y alimentación en Castilla y León a lo largo de la historia*, correspondiente al libro *Alimentos de Calidad de Castilla y León*. En este artículo se hace un repaso histórico sobre las diferentes formas de alimentación a lo largo de la historia en nuestra Comunidad Autónoma, así como su evolución hasta nuestros días.

de alimentos y su almacenamiento, elaboración de vajilla con distintos materiales, utensilios de piedra, madera y, más adelante, de metal, jerarquización social según la riqueza o el trabajo y, como innovación, el intercambio de productos. Desde este momento podemos decir que surgió otra revolución alimentaria, como fue, según lo que nos expone Perlés (1996) “el uso de vasijas de terracota que permiten la cocción de los alimentos al fuego.”

Con el paso del tiempo, los distintos pueblos que habitaron nuestra meseta modificaron sus hábitos alimenticios, pasando de tener como base de su dieta los productos silvestres recolectados y la carne cazada, a sustituirlos paulatinamente por los productos generados por la inicial práctica de la agricultura y de la ganadería, convirtiéndose así en la base principal de su alimentación. Los pobladores de esta época, además, aprovechaban los animales para obtener productos secundarios como los lácteos, la lana y su fuerza como animales de tiro en tareas agrarias.

Según Villanueva (1999, pág. 13) “arévacos, vacceos, astures y vetones -pueblos meseteños de la segunda mitad del primer milenio antes de nuestra Era- basaron su economía en la producción cerealística y en el desarrollo ganadero.” Trigo, cebada y avena, eran consumidos tostados o molidos, siendo los productos panificables la base de su dieta. La cebada pudo haber sido utilizada para elaborar algún tipo de cerveza, popularmente consumida hasta que el vino la relegó a segundo término en la época romana. La ganadería de la época, formada fundamentalmente por reses criadas en espacios de semilibertad, por ovicápridos y por el cerdo, complementaban las dosis de proteínas animales necesarias en su dieta. La presencia de restos de animales salvajes diversos como el corzo, ciervo, jabalí, conejo, y de algunos moluscos, peces y aves, nos demuestran que, no sólo completaban su dieta, si no que de ellos se obtenían otros productos u objetos como pieles, agujas,...

A partir de mediados del siglo II antes de Cristo, es cuando se produjeron los primeros contactos de los pueblos meseteños con los imperios cartaginés y romano. La nueva situación política-social produjo también una transformación progresiva de los usos, costumbres y hábitos alimenticios a favor de los de la sociedad romana. De esta época se conservan escritos que detallan los productos que consumían, (los romanos conocían todos los alimentos excepto los provenientes de América) y las pautas gastronómicas de la época, todo ello recogido en recetarios como el de Apicio. Es el único tratado sobre gastronomía de la época romana que ha llegado hasta nuestros días, redactado posiblemente entre los siglos I-III d.C. (Apicio, 1987).

La harina era utilizada para la elaboración de diferentes clases de panes. Junto con el vino, ésta y otros productos preparados con ella, constituían su dieta básica. Entre ellos destacamos el *pull*, la *polenta*, dulces como los *liba*, el *laganum*, los *ciucli* o los *globi*.

Por otro lado, también se consumían legumbres frescas, secas, crudas o hervidas. Los romanos cultivaban multitud de hortalizas y, además, recogían setas y trufas. Era muy apreciada también la fruta, bien fresca o seca, en compota, macerada con vino, leche o confitada con miel.

La carne era un producto imprescindible en la mesa romana, junto con el pescado. Se consumía fresca, aunque, como en la actualidad, existía la costumbre de sazonar y curar lomos, costillas, tocino e incluso jamones, elaborándose multitud de embutidos.

En cuanto a los productos lácteos, eran abundantemente consumidos. Tomaban una especie de yogur llamado *oxygala*, que se podía condimentar con hierbas aromáticas o beberse con hielo.



Comida familiar en una casa romana de la época Imperial.

La decadencia e inestabilidad sociopolítica y económica de la cultura romana en el siglo V, ayudó a la incursión en Hispania de pueblos bárbaros procedentes del otro lado de los Pirineos. Vándalos, suevos y alanos sometieron a Hispania a años de saqueos, peste y hambrunas, hasta que la intervención visigoda en nuestra comunidad dio origen a un nuevo régimen que instauró cierto equilibrio en la zona. La alimentación de esta época fue mantenida por los visigodos de forma similar a la romana, aunque son escasos los testimonios gastronómicos.

A partir del año 711, tras la ocupación musulmana de la península, la transformación de la estructura social y económica de la Hispania visigoda no fue tan radical como se pudiera pensar, ya que el islam fue condescendiente con las religiones del *Libro*, como lo es la cristiana.

La irrupción musulmana significó un cambio en la historia hispánica. En nuestra región se produjeron dos hechos clave: la Reconquista y la Repoblación. El nacimiento de lo que fueron los reinos de Castilla y de León, surgieron de la voluntad de dominar, reorganizar y repoblar estas zonas por parte de los musulmanes. Alfonso III inició las políticas repobladoras del valle del Duero recién conquistado: a cambio de la colonización, concedían la propiedad de la tierra. Esto atrajo a gentes del norte y a algunos mozárabes, que se fueron estableciendo en aldeas y en diferentes centros urbanos.

La sociedad del Medioevo y, en especial, sus élites, contribuyeron durante esta época a enriquecer los hábitos alimenticios conocidos, sin olvidar la influencia de las otras culturas establecidas: la islámica y la sefardí. La base alimenticia principal de la Edad Media fue el cultivo del cereal, en especial del trigo; aunque no fue el único cultivado: el centeno, la cebada, la espelta, la avena y el mijo contribuyeron a rentabilizar la producción. Además del pan, con estos cereales se

preparaban gachas de sémola, a veces enriquecidas con leche, verduras, legumbres o trozos de carne y tortas. La dieta era mejorada por los productos derivados de las huertas: legumbres, hortalizas y árboles frutales. Los frutos silvestres y las hierbas campestres complementaban el aporte de vitaminas y proteínas vegetales, por lo que eran usados para elaborar sopas, aderezar guisos,...

La carne procedía de la caza y de la cría en corral o pastos de los animales. El cerdo era el único animal criado por su carne, dada la rentabilidad de su carne y su facilidad de conservación. A principios de invierno se celebraba la matanza, que proveía a la despensa durante todo el año de embutidos, salazones y ahumados. El resto del ganado, para el mejor aprovechamiento de sus derivados (leche, lana o fuerza), era sacrificado en edad adulta y consumido fresco. Por otro lado, el pescado conformaba el alimento alternativo durante la vigilia. En el siglo XIII se consumía básicamente de río (trucha y anguila), pero el desarrollo de nuevos sistemas de conservación y el comercio, hicieron que llegaran a nuestras tierras especies como el bacalao, el arenque o el congrio. Las bebidas fermentadas (vino, cerveza y sidra), suponían un complemento alimenticio por su contenido calórico y sus diversos efectos.



Oficio de panadero en la Edad Media.

En el medievo la dieta variaba mucho en cantidad y calidad según el grupo social al que se perteneciera. Los hábitos alimenticios, además, estaban influidos por connotaciones sociales, culturales y religiosas. Cada grupo social establecía su dieta conforme a sus posibilidades y prescripciones religiosas: cristianas, sefardíes o mozárabes.

En cuanto a la dieta andalusí y la sefardí de la época, en puntos sucesivos del trabajo hablo más extensamente, por lo que no me explayaré aquí en la descripción de estas dos culturas.

Los años finales del siglo XV y todo el siglo XVI son años de cambios políticos y sociales que transformarán la sociedad de este siglo, llamado *Siglo de Oro*. En este momento, nuestro territorio castellano-leonés alcanzará el punto culmen de esplendor. Supuso la unificación de los reinos de Castilla y Aragón, la conquista de Granada, el descubrimiento de América y la sublevación de las Comunidades.

Además, desde Italia da comienzo el llamado Renacimiento, que trajo consigo el *Humanismo*, una nueva reinterpretación del mundo y un nuevo concepto de hombre. El comienzo de una nueva era, el *Renacimiento*, conllevará un progresivo refinamiento de las costumbres de la época: se comienza a emplear vajilla individual y cubiertos en la mesa, se difunden manuales de urbanidad y cambia el concepto de gastronomía. Es en este momento cuando la hora central del día se hace coincidir con la comida principal de la jornada, exceptuando a los trabajadores del campo, que seguirán haciendo de la noche el momento de sustento principal.

Las fuentes históricas comienzan a hacer alusiones que hasta ahora no conocíamos, como referencias a comidas o a la exaltación de determinados platos. De esta época son destacables el *Libro de guisados, manjares y potajes*, intitulado *Libro de Cozina* de Ruperto de Nola, escrito en el siglo XV, y el *Arte de Cocina, Pastelería, Vizcochería y Conservería*, del cocinero real Francisco Martínez Montañón, escrito en 1618. (Luján, 1997).

A parte de todo esto, el alimento principal de la población seguía siendo, además del pan, la olla: un guiso de carne, tocino y verduras. En ella no faltaba el tocino, pues podía ser motivo de indicio inquisitorial, ya que judíos y musulmanes lo tenían prohibido.

Las *albondiguillas*, el *jigote* (carne menuda con vino, limones, canela y nuez moscada), el *manjar blanco* (una pasta elaborada con leche, azúcar, harina de arroz y pechuga de pollo) y la *empanadilla* hojaldrada rellena de carne picada, constituían otras recetas populares de la época. Además de estos platos, los productos derivados del cerdo, como longanizas y morcillas (llamado el *manjar negro*) o salchichas y jamones, eran los más consumidos. Valoraban también por sus propiedades nutricionales la variedad avícola de la época, ya fuera de caza o corral (gallinas, capones, pavos, perdices,...).



Gallinera, del pintor español Alejandro de Loarte (1590-1626)

Villanueva (1999, pág. 24) nos relata que “el pescado se consumía fundamentalmente en Cuaresma, ya fuera fresco, seco, remojado o escabechado, y da la impresión además de que los mercados castellanos y leoneses estaban bien surtidos tanto de especies fluviales como marítimas.”

Normalmente procedía de los ríos o de Galicia, Vizcaya o Santander. Se solían preparar de diversas formas: asados, guisados, empanados, cocidos con pimienta y naranja o con sal y perejil.

Eran variadas las frutas cultivadas en la región, aunque también se solían traer de fuera, como las peras de Aragón o los limones de Valencia. El vino fue un producto básico en la dieta de la población, cultivado en toda la Meseta. Eran elogiados los vinos de Medina del Campo, Cigales y Toro, por citar alguno.

La mayor disponibilidad de azúcar en la época hace que florezca la elaboración de dulces. Famosos eran los elaborados y vendidos en Valladolid, como las natillas, el requesón, los bizcochos, las rosquillas y los buñuelos. Fueron novedad las *conservas*, frutas cocidas en azúcar o miel y después azucaradas, y el uso del chocolate a todas horas, frío o caliente, solo o acompañado.

Estos refinamientos y nuevos hábitos no consiguen desplazar a las viejas costumbres culinarias de la población de la época. El desayuno iniciaba la jornada laboral, compuesto de pan, torreznos y vino y, mucho más tarde, esto fue sustituido en las clases medias por el chocolate. La comida principal seguía siendo la olla y, para la cena, se reservaban las sobras del cocido matutino. En la vigilia de Cuaresma se procedía a cambiar la dieta y se consumían huevos, legumbres y pescados.

Con estos gustos y variedades, nuestra región camina hacia la época Contemporánea, inmersa en una crisis social y monárquica, en el tránsito de los siglos XVIII al XIX, y que afectará a la incapacidad de modernizar las estructuras y formas sociales a los nuevos proyectos políticos del continente, como fue el caso de la Revolución Francesa.

Acontecimientos como la Guerra de la Independencia, el liberalismo, los procesos desamortizadores o los conflictos carlistas, influyen en nuestra comunidad, tanto en cuanto que la reconversión económica derivará hacia la agricultura cerealista o la minería en las zonas norteñas, apoyadas por el resurgimiento del ferrocarril y el Canal de Castilla. Todo esto hizo que para la población fuera primordial asegurar el plato diario, no así en las minorías que disfrutaban de una excepcional dieta.

En definitiva, según nos acercamos a nuestros días, podemos observar que el guiso de olla más tradicional que había nutrido a los pobladores de nuestra comunidad, sigue estando de modo perenne en el menú de nuestros hogares con el nombre castellano de *cocido*, y con los garbanzos como legumbre esencial. Conforman también nuestra dieta castellano-leonesa alimentos tan nombrados a lo largo de este punto como el pan, los asados de carne, los productos de la matanza, los dulces, el queso, el vino y la limonada que alegran nuestros hogares y fiestas tradicionales. Todo ello conforma el legado gastronómico heredado por nuestros antepasados y mantenido hasta nuestros días como parte de nuestra cultura tradicional.

4.3. RECURSOS GASTRONÓMICOS DE CADA ÉPOCA Y CULTURA

Una vez hecho el repaso histórico de la evolución de la alimentación y de la gastronomía, a continuación, en este apartado haré un breve repaso de las épocas más relevantes e influyentes en la evolución de la cocina española y castellano-leonesa. Seguiré la línea de tiempo descrita en el punto 4.1. de este TFG. En cada uno de los subapartados referidos a cada época y cultura, incluyo una recopilación de recetas de las mismas. Además, la selección de algunos recursos propuestos, servirán como material de consulta de los alumnos a la hora de trabajar la propuesta didáctica que más adelante plantearé.

4.3.1. Comer en la antigua Roma:

Los romanos entraron en nuestra Península hacia mediados del siglo II a. C. trayendo consigo toda la riqueza de su cultura y, por supuesto, de su gastronomía. Estuvieron en nuestro territorio hasta la caída de su Imperio, en el año 476 d. C.

Su dieta se basaba en los alimentos obtenidos de la agricultura, ganadería y pesca, aunque fue evolucionando en la búsqueda de nuevos sabores y la combinación de diferentes alimentos. La cocina romana, igual que otros aspectos de su cultura, es una conjunción de la influencia de otras culturas como la fenicia, la etrusca, la egipcia y, sobre todo, de la griega. Realizaban tres comidas al día:

- el *ientaculum* (nuestro desayuno), basado en leche, pan con aceite, ajo y sal, queso, miel, higos, fruta, aceitunas,...
- el *prandium* (tentempié del mediodía), donde tomaban pan, pescado, huevos, fruta,...
- la *cena* (comida tomada al final del día), era la comida más fuerte de la jornada.

Los ingredientes esenciales en una mesa romana incluían panes, hechos con un cereal parecido al trigo, la escanda. Normalmente iba acompañado de vino y aceitunas.

Las clases altas consumían pescado, huevos, leche, miel y fruta. Las carnes más habituales eran las de aves de corral, cordero, cerdo y distintos pescados.



Cena romana familiar

Como he mencionado anteriormente, el recetario de Marco Gavio Apicio *De Re Coquinaria* (cuyo significado es simplemente *la cocina*) redactado entre los siglos I y III d. C., es el único recetario escrito que ha pervivido en el tiempo. Está compuesto por diez libros que recopilan la cocina de la Roma Imperial. En él llama la atención el arte de mezclar los conocimientos más rutinarios con la más exquisita búsqueda de sabores (Apicio, 1987, Prólogo). Además de multitud de recetas de cocina, aparecen diferentes propuestas para la conservación de los alimentos, hecho que les permitía prolongar la duración de los mismos y su consumo posterior. Algunas de las técnicas de conservación que expone Apicio consistían en salar, ahumar, conservar en salmuera, en aceite de oliva, en vinagre o en miel, secar al aire o embutir. En casi todas las recetas del libro encontramos el uso de la miel y la combinación de diferentes hierbas.

Como dato interesante, podemos decir que aparecen hasta quince maneras distintas de hacer albóndigas con diferentes productos. La mayoría de las recetas llevaban “*garum*”, que, según nos explica Luján (1997, pág. 38), era “una salsa o *liquamen* que se hacía con entrañas de diversos pescados, [...] que se ponían en salmuera y se dejaban fermentar y descomponer al sol.” Esta salsa era muy utilizada en la elaboración de los platos romanos.



Mosaico romano

A continuación, destaco los recursos disponibles donde podemos encontrar recetas y recetarios recopilados de esta época:

TÍTULO	PORTADA	CONTENIDO DEL LIBRO
<p>DE RE COQUINARIA. ANTOLOGÍA DE RECETAS DE LA ROMA IMPERIAL. Marco Gavio Apicio. Editorial Alba. Barcelona. 2005.</p>		<p>En este libro se incluyen las originales recetas de Marco Apicio escritas en latín de la época, junto con su traducción a nuestro idioma. Se presentan ordenadas en menús.</p>
<p>EL ARTE DE LA COCINA, RECETAS DE LA ROMA IMPERIAL. Marco Gavio Apicio. Editorial Comunicación y Publicaciones. Barcelona. 2007.</p>		<p>De nuevo, otro recetario de Apicio editado esta vez por otra editorial. Recoge las recetas más emblemáticas de <i>Re Coquinaria</i> del famoso autor romano.</p>

PÁGINA WEB	IMAGEN WEB	CONTENIDOS DE LA WEB
http://derecoquinaria-sagunt.blogspot.com.es/2011/01/recopilacion-de-recetas-de-romana.html		Página web con una recopilación de recetas de la Roma antigua.
http://lalapicera.blogspot.com.es/2012/04/cocina-de-roma-antigua-i.html		Recetas de cocina de la Roma antigua agrupadas en dos partes y extraídas del libro <i>De Re Coquinaria</i> de Marco Apicio.

4.3.2. Comer en la Edad Media

Hay dos hechos que marcan el inicio y el fin de la Edad Media: la Caída del Imperio Romano en el año 476 y el Descubrimiento de América en 1492. Durante esta época (siglos V al XV), la cocina española se va a ver enriquecida, como ya he comentado anteriormente, por las tres culturas y sus tres religiones cohabitantes en nuestro territorio en esa época: cristianos, árabes y judíos. Estas tres culturas regían su dieta según sus prescripciones especiales, fundamentalmente las derivadas de sus prohibiciones alimentarias según su religión. De ahí, que las tres nos aportaran una gran riqueza gastronómica, que más adelante prosperó con la llegada de nuevos productos de América y con la invención de la imprenta que hizo que se distribuyera el saber gastronómico a través de los distintos países y culturas.

- Gastronomía cristiana:

La Península Ibérica en la Edad Media estaba ocupada en el norte por los reinos cristianos y, en el sur, por los musulmanes. Los cristianos, poco a poco, irían reconquistando los reinos ocupados por los musulmanes. A ello hay que añadir que, también en esa época, convivía con nosotros otro pueblo: los judíos sefardíes.

Los documentos escritos referidos a recetas o gastronomía de la época empiezan a conocerse a partir del año 1300. Sólo han quedado documentadas por escrito la alimentación de las clases más altas. Habrá que pensar entonces, aunque no ha quedado constancia escrita, que el pueblo llano se alimentaba básicamente de sopas y potajes.

La cocina cristiana, heredera de la visigoda, y ésta a su vez de la romana, se mezcló como se ha dicho antes, con la árabe y la judía, dando lugar a una rica variedad de platos y alimentos usados en su preparación. El pan sigue siendo un alimento indispensable en la mesa de esta época. Desde

tiempos remotos encontramos evidencias de que, los antiguos pobladores de la Meseta Castellana, ya se dedicaban a su producción. “Los vacceos fueron expertos y eficaces cultivadores de cereales (trigo y cebada) y leguminosas (lentejas y garbanzos), [...] como comprobaron y describieron repetidamente los romanos, que se asombraron de la cultura agrícola y alimentaria que habían alcanzado.” (Franco, 2013)

El impulso de la producción cerealista en nuestra zona hizo que este producto fuera indispensable, igual que las legumbres, en la cocina de la época. Ya nos lo dice Riera-Melis (1996):

Mientras que, en las ciudades, el consumo de pan de trigo duro, avanzaba entre los estamentos populares, la hogaza de los campesinos era bastante más oscura, de cereales secundarios, de cebada, centeno o espelta, o, en el mejor de los casos, de mezcla de granos. (pág. 536)

Está claro que las familias rurales dejaban los mejores granos de cereal para venderlos en el mercado, de ahí que el color del pan fuera un indicador de la categoría social de quien lo consumía.

Las proteínas de esta dieta medieval las proporcionaba la carne, sobre todo de ganadería menor. En todo hogar rural se podían encontrar ovejas, cerdos, cabras, gallinas y ocas. El cerdo era el animal mejor aprovechado, ya que su carne se podía consumir fresca, salada o embutida. En las zonas montañosas el queso era otro alimento indispensable en su dieta. Las habas, los guisantes, las lentejas y los garbanzos eran productos frecuentemente presentes en las mesas rurales. También toda la gama de verduras era producida en las huertas familiares. Además, los bosques y praderas surtían a la población de setas, berros, espárragos y de algunas hierbas aromáticas como la albahaca, el laurel, el hinojo o el tomillo. Con todos estos productos, las mujeres campesinas cocinaban potajes, menestras y sopas, que, junto con la hogaza y el vino, conformaban el menú diario. La religión era uno de los ejes centrales de la vida cotidiana, por lo que hay que tener en cuenta su influencia en la gastronomía.

Por otro lado, la nobleza era asidua de dar grandes banquetes con gran variedad de platos, utilizando la combinación de sabores agrídulces, del azúcar y de las especias. A menudo, en las grandes celebraciones, presentaban a los animales, sobre todo aves, revestidos de su propia piel o del plumaje y rellenos de oro u otros animales más pequeños.



Celebración de un banquete medieval

De esta época es el “*Llibre de Sent Soví*” (1324), un recetario de cocina medieval de autor anónimo y escrito en catalán. Este libro se compone de dos centenares de capítulos, en los que, en cada uno de ellos, se explica la receta de un plato. Además, nos presenta la descripción de sopas, salsas, especias empleadas y composiciones varias. Aparecen recetas muy variadas, algunas sucesoras de la Roma antigua y otras aportadas de la cultura árabe y judía, destacando las de carnes, pescados y verduras. Muchas de las recetas descritas se siguen realizando actualmente, de una manera más o menos evolucionada. (Luján, 1997, pág. 77-78)

Otro recetario a destacar es el que escribió en 1520 (fecha de su primera edición) Robert de Nola, “*Libro de guisados, manjares y potajes*”, cocinero del rey de Nápoles. Según Luján (1997) “la cocina del maestro Robert es, naturalmente, cortesana, espléndida y en cierta manera fastuosa” (p. 80). La mayor parte de las recetas están basadas en las que aparecen en el recetario medieval de Sent Soví, añadiendo también otras de origen francés, italiano y árabe.

A continuación, hago un breve repaso de los recetarios que incluyen menús de esta época:

TÍTULO	PORTADA	CONTENIDO DEL LIBRO
LIBRO DE SENT SOVÍ. EL PRIMER RECETARIO MEDIEVAL DE LA COCINA ESPAÑOLA. Ediciones MC Varios autores. 2007.		Entre las recetas de este libro destacan las carnes, el pescado y las verduras. En él podemos conocer la cocina medieval antes de la llegada de productos de las Américas.
COCINA MEDIEVAL ESPAÑOLA. RECETAS DE SIEMPRE. Alberto Zuzuarregui Ediciones Rústika. 2014.		El cocinero valenciano Alberto Zuzuarregui ha hecho una adaptación del <i>Libro de guisados, manjares y potajes</i> , nombrado anteriormente en el apartado 4.2. de este trabajo. Este cocinero nos presenta una interpretación adaptada de las mejores recetas del libro de Nola.
LA COCINA DEL CID Historia de los yantares y banquetes de los caballeros medievales. Miguel Ángel Almodóvar Editorial Nowtilus. 2007.		Este libro nos propone “un total de 73 recetas del arte culinario medieval español, recreando los platos que se comían en la época del Cid Campeador.”
PÁGINAS WEB	IMAGEN WEB	CONTENIDO
http://www.arecetas.com/medievales/index.html		Recopilatorio de recetas medievales, desde carnes hasta postres de la época.

- Gastronomía sefardí:

Primeramente debemos aclarar la procedencia del nombre judío *sefardí*. Los judíos descendientes de aquellos que habitaban la Península Ibérica hasta 1492 (año en que los Reyes Católicos decretaron su expulsión de España) se denominan *sefardíes*. Sefarad es el nombre que los judíos dan a la Península Ibérica aún en la actualidad. Esta cultura ha dejado influencias tanto en la vida como en la comida española, en la que perviven en la actualidad numerosas recetas sefardíes.

En nuestra Comunidad, la mayor población de judíos se dio tras la despoblación de la comarca debida a los devastadores avatares de los musulmanes. Por ello, en el siglo XI, Alfonso I comienza lo que se llamó la repoblación. En este momento es cuando más judíos se instalan en Castilla y León. Los pueblos palentinos de Carrión de los Condes, Astudillo, Monzón, Saldaña, Paredes de Nava, Dueñas y Frómista entre otros, contaban entre sus habitantes con aljamas, grupos de esta comunidad, dedicados sobre todo al comercio y oficios artesanales. En Carrión de los Condes, principalmente, había establecida una numerosa comunidad de judíos, teniendo incluso fuero propio hacia el siglo XI. En Palencia capital se instalaron sobre todo en la margen izquierda del río Carrión, por ser menos propensa a las inundaciones.

El judío más conocido en nuestra provincia y que da nombre a una calle de Palencia capital fue *rabí Sem Tob* o Don Santo, nacido en Carrión de los Condes a principios del siglo XIV, uno de los poetas judíos más notables del siglo XIV y el primero en escribir versos en castellano.

“A la hora de comer el menú cotidiano de la mesa sefardí no experimenta apenas divergencias con sus convecinos cristianos salvo en algunos modos de preparación y en determinadas materias primas de origen animal.” (Motis Dolader, 1996, pág. 477) Es en las festividades señaladas por su religión cuando difiere de la del cristiano. De ahí que “la religión es, en cierto modo, el eje vertebrador de la dieta de la sociedad judía.” (Motis Dolader, 1996, pág. 478) Sus numerosas festividades a lo largo del año y sus prohibiciones alimentarias marcan el qué, cuándo y cómo comer: es lo que se conoce como cocina *Khoser*.

Este rigor alimenticio les hacía prestar especial atención a la alimentación, ya que, en España, donde se consume casi a diario carne y se bebe vino de forma más o menos habitual, los judíos encontraban numerosas prohibiciones sobre todo en cuanto a la comida animal.



Escena de la matanza en una casa judía.

Por prescripción religiosa, mayoritariamente basaban su dieta en carne de buey, carnero, oveja, cabra y cabrito, además de aves. El cerdo, tan apreciado en la gastronomía española, era considerado un animal impuro y, por lo tanto, prohibido como alimento. Consumían abundantemente carne de algunas aves de corral, como gallinas, patos y capones. Para compensar el aporte energético y proteínico, se comían también pescado, ya fuera fresco o salado. El consumo de vegetales es masivo, tanto de legumbres (sobre todo garbanzos, lentejas y habas, siendo materia prima principal de sus sopas) y verduras como de frutas. El pan será el elemento primordial en la mesa judía. Las especies panificables más usadas fueron el trigo, la cebada y el centeno. Utilizaban mucho el aceite de oliva en sus elaboraciones.

Los alimentos consumidos en las diferentes festividades religiosas (destacando la Pessah o Pascua Judía y el Shabbat o sábado, día de su descanso semanal donde estaba prohibido cocinar) eran muy específicos por las numerosas prohibiciones.



Familia judía celebrando la Pascua.

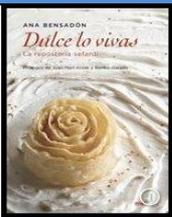
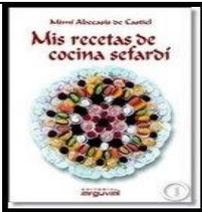
Probablemente, el plato de herencia judía más conocido y cocinado en nuestro país es el de las **adefinas (o adafinas)**. Este cocido de carne y verduras fue muy popular durante el siglo XV, hasta tal punto que se pueden encontrar numerosas referencias en la literatura española de la época, como en la *Historia de los Reyes Católicos Don Fernando y Doña Isabel* de Andrés Bernaldez, cura e historiador español. Esta obra recoge aspectos importantes de la Castilla de finales del siglo XV, y aparece nombrada la adefina como plato judío. El origen del plato se debe al momento de preparación, ya que, al tener prohibido realizar ninguna actividad el día de descanso semanal, el Shabbat, comenzaban a prepararlo el día anterior.

Otra de las tradiciones de esta cultura, que ha permanecido a lo largo de los años hasta la actualidad en nuestro país, es la de tomar un aperitivo en días festivos o en reuniones familiares: son los llamados *entremeses*. En España, esta tradición ha derivado en la actualidad en el famoso tapeo por los diferentes bares de una ciudad tomando un aperitivo o tapa acompañando a la bebida. En

algunos bares nos encontraremos seguramente con una tapa típica sefardí: los boquerones en vinagre. Aunque también podemos encontrar que aún perviven en nuestros días tapas como empanadillas de queso, escabeches de pescado,...

Mazapanes, hojuelas, buñuelos y dulce de membrillo son postres típicos sefardíes que se consumen actualmente. Muchas recetas de postres que llevan piñones, especias y almendras también son en su mayoría de influencia sefardí.

A continuación, hago un repaso de los recetarios, libros y webs de cocina sefardí que podemos encontrar:

TÍTULO	PORTADA	CONTENIDO DEL LIBRO
DULCE LO VIVAS. LA REPOSTERÍA SEFARDÍ. Ana Besnadón Editorial Martínez Roca Madrid. 2006.		Recopilación de exquisitas recetas de repostería tradicionales sefardíes. La autora nos propone, entre otras, recetas de almendrados, buñuelos, tocino de cielo, rosquitas,...
MIS RECETAS DE COCINA SEFARDÍ. Mimí Abecasis de Castiel Editorial Arguval Málaga. 2007.		En este libro podemos encontrar recetas emblemáticas de la gastronomía sefardí como la adafina, el pescado cocho o los marronchinos.
PÁGINA WEB	IMAGEN DE LA WEB	CONTENIDO
http://www.redjuderias.org/red/gastronomia.php?lang=1		En el apartado Gastronomía de esta web, encontramos un listado de recetas de platos típicos judíos que se degustan en sus festividades.
http://www.sefardies.es/recetas		En esta web, gestionada por el Centro de Documentación y Estudios Moisés de León, nos proponen, en el apartado Recetas, una amplia y detallada selección de recetas típicas sefardíes, entre las que se incluye la receta de la <i>adafina</i> .
http://www.historiacocina.com/paises/articulos/sefardi.htm		Además de hacernos un repaso de la historia del pueblo judío en España, en esta web, encontraremos una gran selección de recetas sefardíes ordenadas en ensaladas, pescado, carne o postres.

- Gastronomía mudéjar:

Desde el siglo VIII hasta el siglo XV, los árabes permanecieron en nuestra península. El proceso de conquista de nuestro territorio fue más bien una impregnación paulatina a través de los siglos de la cultura y los modos de vida del nuevo pueblo proveniente de África. El islam fue dejando su impronta en todos los aspectos de la vida, si bien “la población sometida aceptó las nuevas normas y costumbres, pero conservó buena parte de las suyas.” (Rosenberg, 1996, pág. 397).

Los mudéjares, musulmanes que habitaban en nuestro país, se agrupaban en aljamas, contando en nuestra zona con una organización, autoridades y leyes propias. A partir de 1085, comenzaron a llegar a la Cuenca del Duero mudéjares para instalarse allí. Las aljamas más pobladas fueron las de Ávila, Valladolid y Arévalo, siguiendo en importancia, entre otras, la de Palencia. En localidades palentinas como Carrión de los Condes, también hubo poblaciones mudéjares aunque menos numerosas⁵.



Familia musulmana de la Edad Media

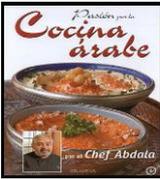
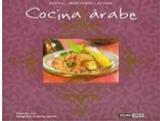
Los árabes introdujeron, además de costumbres inéditas en la preparación de los platos, alimentos nuevos en nuestra cocina como fueron las naranjas, las alcachofas, el arroz, las almendras y las especias como el azafrán, la canela, el comino y el cilantro, entre otras, sin despreciar hierbas como la hierbabuena, el romero o el tomillo. Las prohibiciones en cuanto a alimentación se daban sobre todo en lo referente a lo puro y lo impuro, según los preceptos religiosos marcados por su libro, el Corán. Para cocinar utilizaban grasa de cordero, no de cerdo ya que era un animal prohibido, hasta que en nuestro país conocieron las virtudes y usos del aceite de oliva, utilizado desde siglos atrás en nuestras tierras.

⁵ <http://www.jcyl.es/jcyl/patrimoniocultural/dueromudejar/convivencia/index.html>, consulta 7 de Mayo de 2016.

En el siglo IX, el poeta, astrónomo y músico Ziryab, cuyo verdadero nombre era Abul-Hasan Alí ibn Nafí, llegó a la península trayendo consigo recetas y refinadas costumbres de oriente, como la disposición de la mesa, a servir y a presentar los platos en orden (sopas, pescado, carne y postre) y el arte de ornamentar los platos. (Luján, 1997, pág. 56).

En cuanto a los postres, destacaba la variedad y riqueza de los preparados como buñuelos de varias clases, pasteles de almendra, pastelillos de miel, confituras de frutas... Sobre todo, la cocina musulmana ha dejado en nuestra dieta una gran influencia en la repostería y pastelería. En la actualidad, muchos de los dulces elaborados en los conventos por religiosos y religiosas son adaptaciones de dulces musulmanes.

A continuación, presento los recursos que podemos encontrar. En el caso de la cocina árabe ha sido difícil encontrar documentación o páginas webs referidas a la época medieval en este tipo de gastronomía, por lo que, los recursos que expongo a continuación están basados en la cocina árabe actual:

LIBRO	PORTADA	CONTENIDO
<p>PASIÓN POR LA COCINA ÁRABE. Chef Abdala. Editorial Atlántida. Buenos Aires. 2005</p>		<p>En este libro el cocinero Abdala, nos muestra algunos básicos de la cocina árabe: ensaladas, rellenos, empanadas, postres,...</p>
<p>COCINA ÁRABE. Sabores del mundo. Abdelaziz Azzi. Editorial Océano Ambar. 2008</p>		<p>Libro donde se recogen recetas tradicionales de Siria, Líbano, Marruecos, Yemen, Egipto,...</p>
WEB	IMAGEN WEB	CONTENIDO
<p>http://recetasarabes.com/</p>		<p>Página web que nos acerca a la gastronomía árabe a través de una rica y variada selección de recetas típicas.</p>
<p>http://www.kiwilimon.com/tipo-de-cocina/arabe</p>		<p>En esta web podremos encontraremos todo tipo de recetas árabes, organizadas según la facilidad de elaboración, las más populares, las recomendadas,...</p>

4.3.3. Comer en el Siglo de Oro

Esta época abarca todo el reinado de los Austrias. La sociedad de esta época era una sociedad de contrastes, donde la clase noble estaba bien alimentada y las clases más humildes, subsistían como podían.

El pan era la base de la alimentación de la población, sobre todo del pueblo. “Era el alimento por excelencia y probablemente por eso los que hablaron de la alimentación campesina no lo destacan.” (Flandrin, J. L., 1996, pág. 750) Los pobres tomaban el pan moreno, elaborado con cereales, mientras que las clases altas consumían el pan blanco o el candeal, hecho con trigo.

Las carnes más consumidas eran las de pollo, gallina y todo tipo de caza. Las verduras conformaban un elemento esencial en cualquier guiso, por lo que eran muy consumidas en general. No era valorada la fruta, incluso era desaconsejado su consumo. En cuanto a las legumbres, al ser baratas de conseguir y tener la propiedad de saciar y alimentar, eran un producto muy popular entre la clase trabajadora. El consumo de pescado venía predispuesto por lo prescrito por la religión, igual que en la Edad Media. Se traía de lejos conservado en sal y en agua enfriada con hielo o nieve.



Vieja friendo huevos, del pintor Diego Velázquez (1618)

Se utilizaban mucho las especias, sobre todo el azafrán, el clavo, la canela (usada para platos dulces y salados), el comino, la nuez moscada y la pimienta, así como toda clase de hierbas aromáticas como el perejil, la hierbabuena, el orégano y el tomillo. El ajo era también muy usado, así como la sal que servía para conservar.

La repostería era muy apreciada, las clases altas la degustaban en exceso. En este momento, los conventos tenían ya buena fama por la elaboración de repostería de calidad.

El vino era la bebida más consumida por todas las clases sociales y era utilizado tanto para beber como para cocinar. En esta época los vinos con más renombre eran los andaluces y los de las zonas cercanas a Madrid. Se almacenaba en pellejos o barreños o tinajas de barro, hecho por el cual se solía avinagrar con facilidad. Para evitarlo, se le mezclaba con miel y se le añadían especias

(fundamentalmente canela) para enmascarar su mal sabor. Aunque el chocolate era, sin duda, la bebida favorita de las clases pudientes, acompañándolo con dulces o buñuelos.

Los platos más famosos de la época eran la olla podrida, las perdices en escabeche, el guiso de cordero o el cabrito asado entre muchos otros. La olla era el plato esencial, hecha con verdura, legumbres y carne. Ésta última era un privilegio en las mesas, por lo que las clases más bajas consumían muy poca.

En la mesa, las diferencias sociales se hacían muy evidentes. Los más ricos comían carne diariamente, pescados, huevos (eran caros); mientras que los más pobres consumían hortalizas, legumbres, queso,... Los agricultores de la época almorzaban sopas con un poco de tocino. Pan con cebollas, ajo o queso era el alimento del mediodía y por la noche, tomaban la olla (el plato caliente del día). Los alimentos se comían con las manos, el uso del tenedor no se generalizó hasta el siglo XVIII.



Festín de Sancho Panza en la Ínsula, del pintor José Moreno Carbonero.

La invención de la imprenta en 1449 por el orfebre alemán Johannes Gutenberg, propició que la población tuviera un fácil acceso a los contenidos gastronómicos. Con este hecho se comienza un período en el que la gastronomía se difunde más rápidamente. A partir de este momento se comienzan a publicar recetarios, sobre todo, por los cocineros de reyes y nobles.

El primer recetario editado en España fue el *Libre de Coch*, escrito en 1490 por el cocinero del rey Fernando de Nápoles. Se imprimió por primera vez en Barcelona en el siglo XVI. El libro recopila recetas ya publicadas en el *Libre de Sent Soví* (1324), además de recetas provenientes de la cocina francesa e italiana. Más tarde se tradujo al castellano y se publicó en Toledo con el nombre de *Libro de guisados, manjares y potajes*.

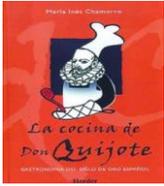
El inicio del reinado de Felipe III, marca el punto de decadencia y depresión económica españolas. Se produce una gran despoblación y el pueblo se empobrece, por lo que se establecen cada vez más las diferencias de los dos grupos sociales del momento: nobles, que gustan de

banquetes muy fastuosos a la hora de comer y el resto de la población, que en ese momento pasa hambre. Es aquí cuando aparece el recetario barroco más importante, *Arte de cocina, pastelería, bizcochería y conservería*, escrito por el cocinero de la corte de Felipe III, Francisco Martínez Montañón en 1611. Contiene más de quinientas recetas muy variadas, además de una parte dedicada al orden en la cocina, menús y servicio de la mesa. (Luján, 1997, pág. 104)

El recetario considerado más importante de Castilla, escrito por Miguel de Baeza y titulado *Los quatro libros del arte de la confitería* (publicado en 1592), fue el primer libro de confitería en castellano. Este recetario es un estudio sobre el proceso de producción del azúcar de caña y a la elaboración de dulces del momento: confituras, conservas, turrone, bizcochos, etc.⁶

Tras el descubrimiento de América comenzaron a llegar numerosos alimentos desconocidos hasta el momento en nuestro país como el cacao, el tomate, la patata,... lo que hizo que la cocina española se enriqueciera considerablemente.

A continuación, presento los recursos gastronómicos sobre cocina de la época:

LIBRO	PORTADA	CONTENIDO DEL LIBRO
<p>LA COCINA DE DON QUIJOTE. Gastronomía del siglo de Oro español. María Inés Chamorro Editorial Herder Barcelona. 2005.</p>		<p>Este recetario hace un recorrido por la gastronomía del Siglo de Oro, incluyendo una selección de recetas de la época.</p>
<p>LA COCINA DEL QUIJOTE Lorenzo Díaz Editorial Alianza. Madrid. 2003.</p>		<p>Díaz, prestigioso gastrónomo manchego, ofrece un texto en el que se entremezclan recetas de tiempos del Hidalgo con divertidas anécdotas.</p>
PÁGINA WEB	IMAGEN DE LA WEB	CONTENIDO
<p>http://www.bracamonte.info/interfaz/recetas/coci_qui.html</p>		<p>En esta web encontramos recetas divididas en tres apartados según las clases sociales de la época: comida de villanos, comida de señores y comida de moriscos.</p>
<p>http://cvc.cervantes.es/artes/gastronomia/default.htm Gastronomía del <i>Quijote</i>. Un paseo culinario por los Siglos de Oro.</p>		<p>El Centro Virtual Cervantes nos ofrece un espacio donde han recopilado recetas típicas de la Gastronomía del siglo XVII.</p>

⁶ <http://cosillasdelahosteleria.blogspot.com.es/2013/11/la-gastronomia-en-el-siglo-de-oro.html>, consulta 6 de Mayo de 2016.

5.- LA GASTRONOMÍA A LO LARGO DE LA HISTORIA COMO RECURSO PARA TRABAJAR EL ÁREA DE LENGUA EN PRIMARIA. PROPUESTA DIDÁCTICA

“Dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo”.
Benjamin Franklin.

5.1. CONTEXTUALIZACIÓN

5.1.1. La Educación Primaria: organización, objetivos y competencias

En la etapa de Educación Primaria se establecen las bases para aprendizajes posteriores en otras etapas educativas, adquiriendo los hábitos de trabajo, habilidades y valores primordiales que se mantendrán de por vida. Me parece imprescindible, para poder contextualizar correctamente esta propuesta didáctica y su aplicación en un aula de sexto de Educación Primaria, primeramente hacer mención a la normativa que la rige.

- **La Ley Orgánica de Educación 2/2006**, de 3 de Mayo. (LOE)
- **Ley Orgánica 8/2013, de 9 de Diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa.** (LOMCE)
- **ORDEN EDU/519/2014**, de 17 de Junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en nuestra Comunidad.
- **Orden ECD/65/2015, de 21 de Enero**, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria y el bachillerato.

La LOMCE (2014) en su artículo 1.19, establece que la Lengua Castellana y Literatura es un área incluida en las de carácter troncal de la Educación Primaria que integrará los contenidos de la etapa. Encontramos un doble nivel de definición curricular: a nivel estatal y a nivel autonómico (las comunidades autónomas desarrollan el currículo dentro de su ámbito de competencia administrativo legislativa).

Los documentos oficiales donde encontramos los objetivos, contenidos, estándares de aprendizaje y criterios de evaluación de esta área son:

- **Nivel estatal: Real Decreto 126/2014, de 28 de Febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.** (BOE, número 52, 1 de Marzo de 2014). En él se establecen las enseñanzas mínimas para todo el estado español, es decir, los aspectos curriculares básicos para esta etapa educativa, cuya finalidad es asegurar la formación común a todos los alumnos dentro del sistema educativo español. En adelante nombrado como Decreto Currículo Primaria.

- **Nivel autonómico - Comunidad de Castilla y León: ORDEN EDU/519/2014, de 17 de Junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León,** nos explicita que el área de Lengua Castellana y Literatura tiene como finalidad “ayudar a los alumnos a dominar las destrezas básicas del lenguaje: escuchar, hablar, leer y escribir e iniciarse en la reflexión sobre la estructura de la lengua para mejorar y enriquecer la producción de enunciados orales y escritos.” En adelante nombrado como Orden del Currículo de Castilla y León.

Es en la Orden del Currículo de Castilla y León, donde encontramos los bloques de contenidos, contenidos específicos, estándares de evaluación y criterios de evaluación de la etapa de Educación Primaria que he tenido como referencia para programar adecuadamente esta propuesta didáctica.

Dicha propuesta tendrá como eje principal la consecución de estándares de aprendizajes del área de **Lengua Castellana y Literatura**, en concreto los referidos a *expresión y comprensión escrita*.

Teniendo en cuenta los **objetivos generales** a conseguir tras finalizar la etapa de Educación Primaria establecidos en la **Orden del Currículo de Castilla y León**, a continuación voy a establecer una relación entre estos y los objetivos específicos planteados en este TFG:

OBJETIVOS DEL TFG	OBJETIVOS ETAPA PRIMARIA
<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar y valorar el lenguaje escrito como instrumento de comunicación y de desarrollo de la iniciativa personal. - Comprender textos de temática gastronómica y cultural, adaptados a su edad, a través de la lectura como medio para ampliar el vocabulario. - Utilizar el diccionario como recurso para resolver dudas sobre la lengua, el uso o la ortografía de las palabras. - Favorecer la planificación y revisión del proceso de realización de trabajos escritos. - Producir textos escritos (recetas de cocina) con coherencia, respetando su estructura, aplicando las reglas ortográficas, cuidando la caligrafía, el orden y la presentación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y utilizar de manera apropiada la lengua castellana y desarrollar hábitos de lectura.
<ul style="list-style-type: none"> - Promover el trabajo en equipo, fomentando la asunción de responsabilidades en el trabajo en grupo, respetando las normas e instrucciones y comprometiéndose en la consecución de un logro común. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje y espíritu emprendedor.
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer aspectos gastronómicos históricos, territoriales y culturales de nuestro país y de nuestra comunidad autónoma a lo largo de la historia. - Valorar y respetar el patrimonio histórico y la diversidad cultural de nuestro país a través del conocimiento de las diferentes expresiones gastronómicas que existen en él. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas.
<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación de modo eficiente y responsable para la búsqueda y tratamiento de la información. - Manejar adecuadamente libros temáticos e Internet para la obtención de información, con el fin de ampliar conocimientos y aplicarlos en trabajos personales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Iniciarse en la utilización, para el aprendizaje de las Tecnologías de la Información y la Comunicación desarrollando un espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran.

Por otro lado, la **Orden ECD/65/2015, de 21 de Enero**, recoge las competencias clave del currículo (antes denominadas competencias básicas), definidas como “el conjunto de aprendizajes, habilidades y actitudes de todo tipo y adquiridos en diversos contextos que son aplicados en diferentes situaciones de la vida real y académica”. Son: *comunicación lingüística*, competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, competencia digital, aprender a aprender, competencias sociales y cívicas, sentido de iniciativa y espíritu emprendedor y conciencia y expresiones culturales.

Para ello, según lo especificado en el Decreto del Currículo de Primaria, intentaré diseñar “actividades de aprendizaje que permitan al alumnado la consecución en sus aprendizajes, de más de una competencia al mismo tiempo, intentando potenciar el desarrollo de todas” y, en particular, como bien dice la normativa, de la **competencia en comunicación lingüística**.

Este mismo Decreto hace referencia, en su artículo 10, al tratamiento de los **elementos transversales** del currículo, explicitándonos que “la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las Tecnologías de la Información y la Comunicación, [...] se trabajarán en todas las asignaturas.” Por tanto, en este TFG los tendré también como referente a la hora de programar.

La Orden del Currículo de Castilla y León destaca que “la enseñanza de estrategias lectoras y de producción de textos escritos, por ser elementos fundamentales en la adquisición de las competencias del currículo, tendrán un tratamiento sistemático y análogo en todas las áreas de la etapa”, promoviendo también “la integración y uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el aula, como recurso metodológico eficaz para llevar a cabo las tareas de enseñanza y aprendizaje.”

La propuesta didáctica que propongo deberá quedar recogida en la programación didáctica elaborada por el equipo docente del nivel que lo vaya a poner en práctica, como bien se menciona en el artículo 18 que aparece en la Orden del Currículo de Castilla y León.

5.1.2. La importancia del área de Lengua Castellana y Literatura

El trabajo de este área implicará, innegablemente, el trabajo de la competencia lingüística. Pero, ¿qué es la *competencia lingüística*? Según Esteve y Zayas (2007), se refiere a “la utilización del lenguaje, tanto de la lengua propia como de las extranjeras, fundamentalmente como instrumento de comunicación oral y escrita, de aprendizaje, de construcción del propio pensamiento y, también, como instrumento de regulación personal y de regulación de la propia conducta”.

El último fin de esto es *saber hacer*, y en este caso en concreto, saber comunicar, entendiéndolo como un saber práctico que ha de tener como bases los conocimientos sobre el funcionamiento del propio lenguaje y sus normas de uso, e implica el desarrollo de la capacidad para tomar el lenguaje como instrumento de comunicación en distintos contextos sociales, culturales y educativos. El lenguaje, indudablemente, es un instrumento de aprendizaje excepcional, nos permite construir y comunicar el conocimiento, nos muestra otra forma de representar la realidad y de organizar el pensamiento; en fin, de *aprender a aprender*. Además, la lectura va a ser la vía principal de acceso a todas las demás áreas, y así, el poder leer y comprender diferentes tipos de textos va a resultar imprescindible para acceder a otros aprendizajes. Como he comentado en la definición de competencia lingüística, actúa también como reguladora de la propia conducta, ya que a través de ella somos capaces de expresar sentimientos y emociones, esencial para nuestro desarrollo personal.

El desarrollo eficaz de esta competencia debería posibilitar al alumno para la utilización eficaz de la lengua en contextos orales y escritos variados. Es primordial ayudar a los alumnos a descubrir las posibilidades que ofrece el lenguaje, tanto escrito como expresivo, para la comunicación, de manera que experimenten la necesidad de utilizarlo adecuadamente en diferentes contextos.

5.1.3. Las competencias del maestro de Educación Primaria

Debido a que esta propuesta didáctica será llevada a cabo en el área de Lengua Castellana y Literatura y será, por tanto, el maestro especialista en Educación Primaria el encargado de impartirla, me gustaría en este punto hacer mención a las **competencias profesionales** de este profesorado, entendidas como el uso de los conocimientos, capacidades, habilidades, destrezas, valores, actitudes y comportamientos que debería poseer todo maestro competente para conseguir el desafío de educar a sus alumnos.

El Modelo de Formación Permanente del Profesorado de Castilla y León que presenta la Consejería de Castilla y León⁷ (2008), establece diez competencias profesionales docentes clasificadas según el modelo europeo en cinco ámbitos y que cito textualmente:

- **Saber:**

A. Competencia científica.- Implica todo lo relacionado con el conocimiento y la gestión del mismo, tanto en el área de educación como en las áreas, materias y módulos curriculares.

- **Saber ser:**

B. Competencia intra e interpersonal.- Forma de ser de la persona y a la forma de tratar a los demás, a través de habilidades personales, de la acción tutorial, la orientación y la promoción de valores.

- **Saber hacer qué:**

C. Competencia didáctica.- Se refiere al hecho de enseñar, prestando atención al proceso de enseñanza-aprendizaje y a la gestión del mismo.

D. Competencia organizativa y de gestión.- Organización en el trabajo: dominio de la normativa, la planificación, la coordinación y la gestión de la calidad en el centro.

E. Competencia en gestión de la convivencia.- Asertividad interna, convivir con los demás y gestión de la convivencia, a través de la promoción, mediación y control de la misma.

- **Saber hacer cómo:**

F. Competencia en trabajo en equipo.- Relacionada con el desarrollo de trabajos colaborativos con un objetivo común.

G. Competencia en innovación y mejora.- Desarrollo de procesos de afrontamiento del cambio, su investigación y experimentación, así como el diagnóstico, la evaluación y las propuestas de mejora.

H. Competencia comunicativa y lingüística.- Alude al intercambio de conocimientos, ideas, pensamientos, emociones y sentimientos.

I. Competencia digital (TIC).- Se refiere al mundo digital y las tecnologías de la información y la comunicación. Se centra en el conocimiento de las tecnologías, el uso didáctico de las mismas y la gestión de equipos y redes para el desarrollo profesional.

- **Saber estar:**

J. Competencia social-relacional.- Relacionada con las relaciones sociales entre personas y la participación en comunidad.

⁷ <http://csfp.centros.educa.jcyl.es/sitio/>, consulta 13 de Abril de 2016.

5.2. CARACTERÍSTICAS PSICOEVOLUTIVAS DE LOS ALUMNOS DE 6º DE PRIMARIA

Para enmarcar correctamente esta propuesta, me parece oportuno y esencial conocer las características psicoevolutivas de los alumnos de 6º de Educación Primaria, niños de entre 11 y 12 años de edad, debido a la importancia a la hora de diseñar y programar en función de su momento evolutivo para conseguir el mayor potencial de los objetivos programados.

Este tramo educativo, por su carácter terminal, va a marcar el modo de hacer con el alumnado, ya que, al finalizar una etapa, lleva consigo alcanzar o no los objetivos propuestos en ella y, por tanto, la suficiencia o insuficiencia de los aprendizajes adquiridos. Aunque también hay que destacar que el desarrollo de una persona es algo continuo, no estanco ni mecánico, y, además, distinto en cada uno. Este último curso de la etapa será para ellos de transición hacia un nuevo período: el paso a la Educación Secundaria Obligatoria.

Hechas estas aclaraciones, paso a señalar las características evolutivas y de aprendizaje de estos alumnos en diferentes ámbitos:

- **Desarrollo cognitivo:**
 - Finalizan el estadio de las operaciones concretas, introduciéndose poco a poco en el de las operaciones formales. Palacios, Marchesi y Coll (1990) concluyeron que “las operaciones formales son fundamentalmente un conjunto de estrategias que permiten al alumno manejar conceptos abstractos y resolver problemas complejos”. (pág. 325). Esto va a permitir el desarrollo de las capacidades para construir abstracciones y aislar las cualidades de objetos, lo que les posibilitará el establecer relaciones entre ellos mediante características y propiedades, sin necesidad, como en etapas anteriores, de relacionarlos con la experiencia directa.
 - Adquieren la madurez lógico-operativa e inician la lógico-especulativa, lo que facilitará un conocimiento más elaborado y científico, no sólo basado en la experiencia.
 - Desarrollan eficazmente la observación, el interés por explicaciones rigurosas, la interpretación de resultados y la generalización.
 - Aumentan sus posibilidades de aprendizaje sistemático y de su utilización para elaborar nuevas informaciones, reestructurando las que ya tienen, relacionándolas con las conclusiones y construyendo el conocimiento de sí mismos y del mundo que les rodea.
 - Comienzan a profundizar en conocimientos teóricos (sobre matemáticas, ciencias, lengua, etc.) antes inalcanzables, porque ya son capaces de reflexionar sobre su propia actividad.

- **Desarrollo afectivo:**

- En esta etapa incrementan la interacción entre iguales y la convivencia en grupo, desarrollando la cooperación, la participación y la creación de estrechos lazos de amistad, independizándose de los adultos, hecho que es fundamental para su inclusión en grupos de iguales. De este modo, avanzarán en el conocimiento de la empatía y la aceptación de las diferencias individuales.
- Evolucionan de forma gradual hacia posiciones superiores de autonomía moral, con criterios propios para juzgar sus actuaciones personales.
- Poco a poco van creando su autoconcepto mediante la valoración de la imagen ante sí mismos y los demás. Por ello, según nos exponen Palacios et al. (1990) “tienen una enorme necesidad de reconocimiento por parte de otros; necesitan ver reconocida y aceptada su identidad por las personas -adultos y compañeros- que son significativas para ellos. Es este reconocimiento y aceptación lo que les asegura un concepto positivo de sí mismos.” (pág. 336). Al ser muy sensibles a los estímulos de los demás, es un momento educativo de gran interés para comenzar a despertar actitudes positivas que favorezcan la elaboración de una autoestima real de sus posibilidades y potencialidades.

Por tanto, acabarán la etapa con la madurez de integrar las capacidades que llevan al conocimiento y dominio de sí mismos, algo primordial para conocer y dominar el mundo que les rodea, facilitando la autonomía intelectual, moral y social a través de la autonomía en sus aprendizajes.

Éstas son las características más generales para el alumnado de esta edad, aunque también hay que puntualizar que pueden aparecer en distintos grados y variedades en función de los condicionantes personales (ritmos de desarrollo) o socioculturales de cada uno.

Por la importancia de este desarrollo, se requerirá de una labor docente de mediación en la que debemos aprovechar al máximo, educativamente hablando, sus potencialidades de interacción entre los diferentes grupos: compañeros, profesores, familia, grupos sociales.

Nuestra acción educativa deberá ir dirigida a impulsar la capacidad de interiorizar las acciones y su organización, originadas en contextos concretos. La posibilidad de ofrecerles múltiples experiencias va a facilitarles la construcción de los esquemas necesarios para asimilar los conceptos propuestos. Además, como referentes que somos ante ellos, nuestras acciones en diferentes situaciones y contextos sociales constituirán un modelo único y referencial que deberá tener como fin el logro o consecución de una serie de valores éticos y morales necesarios para una integración eficaz en la sociedad.

5.3. LA ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La Orden del Currículo de Castilla y León (2014), en su artículo 22, define la Atención a la Diversidad como “el conjunto de actuaciones y medidas educativas que garantizan la mejor respuesta educativa a las necesidades y diferencias de todos y cada uno de los alumnos en un entorno inclusivo.” Para poder atender correctamente a estas necesidades (personales, intelectuales, sociales, emocionales o de cualquier otra índole) será clave la personalización e individualización de la enseñanza mediante el enfoque inclusivo.

Para dar respuesta a dicha Diversidad debemos establecer los mecanismos de refuerzo y/o flexibilización de los contenidos programados en esta propuesta, adoptando las medidas metodológicas y organizativas precisas, y, si fuera necesario, realizar las adaptaciones curriculares oportunas. Por tanto, adaptaré el proceso de enseñanza a los distintos ritmos de aprendizaje de nuestro alumnado, en función de las necesidades educativas especiales que presenten.

5.4. LA COLABORACIÓN FAMILIAR

En el Preámbulo de la LOMCE (2013) se afirma que «las familias son las primeras responsables de la educación de sus hijos y por ello el sistema educativo tiene que contar con la familia y confiar en sus decisiones». Así, esta ley nos expone en el Artículo 1.1.:

h) El reconocimiento del papel que corresponde a los padres, madres y tutores legales como primeros responsables de la educación de sus hijos.

Así mismo, y haciendo referencia a la etapa de desarrollo personal de nuestros alumnos a esta edad, debo destacar que, según lo que nos aclaran Palacios et al. (1990), “los padres continúan manteniendo una influencia notable e incluso decisiva en opciones y en valores adoptados por los hijos.” (pág. 341)

Por todo ello, y por ser el pilar fundamental y figuras clave en la educación de sus hijos, en esta propuesta se plantearán *actividades que favorezcan la colaboración e implicación de las familias en el proceso de aprendizaje de sus hijos.*

5.5. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE DEL ÁREA DE LENGUA Y COMPETENCIAS A DESARROLLAR EN ESTA PROPUESTA DIDÁCTICA

En la tabla del Anexo 1 se reflejan los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables del área de Lengua Castellana referidos a esta propuesta didáctica y recogidos en la Orden del Currículo de Castilla y León. Se trabajarán contenidos del **Bloque 2 (Comunicación escrita: leer)**, del **Bloque 3 (Comunicación escrita: escribir)** y del **Bloque 4 (Conocimiento de la lengua)**. En concreto, como he comentado anteriormente, los relacionados con la *expresión y comprensión escrita, la ampliación de vocabulario y el uso de las Nuevas Tecnologías*. Además, se incluyen las *competencias clave* que pretendo conseguir con esta propuesta.

5.6. PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

Como aparece reflejado en la Orden del Currículo de Castilla y León (2014), es obligado enunciar los principios metodológicos y pedagógicos para favorecer la consecución de los objetivos que me propongo, siendo estos principalmente:

- Se utilizará una **metodología** didáctica principalmente **comunicativa, activa y participativa**, dirigida al logro de los objetivos y especialmente de los relacionados con las competencias.
- Se partirá fundamentalmente del **nivel competencial previo de cada alumno** y se **adaptará a sus características y ritmos de aprendizaje personales**.
- Se procurará la **integración de las diferentes experiencias y aprendizajes** del alumnado, favoreciendo la capacidad de **aprender por sí mismos**.
- Se facilitarán los **aprendizajes funcionales**, asegurando que el alumno pueda utilizarlos cuando los necesite, aplicándolo de manera práctica o utilizándolo para nuevos aprendizajes. Por tanto, se orientará al “*saber hacer*” en contextos variados, dentro y fuera del aula.
- El alumno debe convertirse en el protagonista activo de su aprendizaje, de ahí que se favorezca la **interacción y colaboración entre ellos**, la elaboración de proyectos individuales y grupales, el diálogo como medio de resolución de conflictos, requerir la exposición escrita del aprendizaje adquirido, la reflexión sobre el proceso seguido para llegar a él y el propósito de incorporar la creatividad, el emprendimiento y el esfuerzo como elementos comunes.
- Se propondrán **actividades motivadoras lo más significativas posibles**, que insistan en la adquisición de técnicas y destrezas de trabajo.

- Se fomentará el **aprendizaje cooperativo** a través del trabajo en equipo, especialmente importante para la adquisición de las competencias. De esta forma se pretende ayudar al alumno a organizarse favoreciendo la reflexión, la tarea investigadora y la asunción de responsabilidad grupal, aplicando los conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes personales para la consecución de un logro común, de forma que los integrantes del grupo conozcan y compartan las estrategias usadas por sus compañeros y se faciliten los procesos de generalización y transferencia de los aprendizajes.
- Se fomentará la utilización de **diferentes tipos de recursos** (textos, materiales, audiovisuales, informáticos,...) adecuados a los contenidos propuestos.
- Se planteará la enseñanza de **estrategias de composición escrita y de comprensión de textos**.
- Se promoverá el **uso e integración de las Tecnologías de la Información y la Comunicación** en el aula, como recurso metodológico eficaz para realizar las tareas de enseñanza-aprendizaje, mediante el uso de procesadores de textos y los recursos que ofrece Internet, potenciando la observación, la búsqueda activa y crítica de información, con el objeto de profundizar por sí mismos en el conocimiento de la lengua y su utilización como instrumento de comunicación.

Este tipo de metodología exigirá nuestra implicación como docentes en los procesos de enseñanza-aprendizaje, donde debemos asumir el rol de creadores de situaciones de aprendizaje que motiven al alumnado para que alcance el desarrollo óptimo de las competencias que se le van a demandar al finalizar la etapa.

5.7. ACTIVIDADES Y TEMPORALIZACIÓN

Planificaré y propondré el aprendizaje de los contenidos del área de Lengua según el enfoque comunicativo, programando situaciones de aprendizaje abiertas y diseñando actividades que contribuyan al desarrollo de la autonomía y la autorregulación, y potencien su interés y motivación.

El aula es el lugar ideal para poner en marcha esta metodología activa, donde los procedimientos son esenciales y contribuyen a que el alumno resuelva problemas, utilice y comparta información y favorezca, a su vez, el trabajo en equipo. Este último aspecto será clave para su enriquecimiento personal y para el logro de *valores como el respeto de opiniones, el diálogo, la solidaridad y la tolerancia hacia las diferencias individuales*.

Para la mejora del aprendizaje es esencial el adecuado desarrollo de la competencia lingüística, por lo que me centraré en la planificación y diseño de actividades de: lectura y comprensión, composición escrita, adquisición de vocabulario y que impliquen la utilización de recursos digitales.

Para ello seleccionaré, siguiendo lo que establece el Currículo de Primaria en Castilla y León (2014), textos “significativos y atractivos, y mediante la lectura y la composición escrita se favorecerá la comprensión y expresión de su mundo interior y del que los rodea, la eliminación de estereotipos lingüísticos, y el respeto por la idiosincrasia de cada cultura y de cada pueblo”.

Como he comentado anteriormente, las actividades estarán basadas en el uso de las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación, como recurso motivador para nuestros alumnos, asiduos usuarios de las Nuevas Tecnologías, con el fin que aprendan a utilizarlas racionalmente como elemento efectivo y facilitador de su aprendizaje.

Las actividades se secuenciarán siguiendo un orden cronológico de exposición de los contenidos a trabajar. A través de ellos, se programarán en total cinco sesiones, que, si se ve oportuno, podrán realizarse en una semana completa (ya que en su horario semanal tienen una hora diaria de Lengua) o se podrán llevar a cabo según la organización que el maestro que lo ponga en práctica determine.

Las sesiones quedarán distribuidas de la siguiente forma:

- **SESIÓN 1:**

Exposición del tema en el aula, con el fin de conocer el nivel de conocimientos y el interés que tienen sobre él. Aquí será el momento de hacer una breve introducción del tema, haciéndoles explícitos los estándares de aprendizaje que queremos conseguir con esta propuesta.

Para comenzar, les entregaremos la ficha “*Línea del Tiempo Gastronómico*” (Anexo 2), que nos va a servir para situarnos temporalmente. Sobre ella, vamos a recordar las etapas de la historia y les explicaremos que la vamos a tener presente estos primeros días. En ella aparecen los acontecimientos, a nivel de evolución de la gastronomía, más relevantes de cada época y cultura.

Seguidamente, pondremos varios vídeos sobre la alimentación a lo largo de las distintas etapas de la Historia: comer en la antigua Roma, en la Edad Media (cristianos, sefardíes y mudéjares) y en el Siglo de Oro. Son vídeos de corta duración, donde se hace un breve resumen de la alimentación en cada época o de aspectos relevantes de la misma. En el Anexo 3, aparece una tabla donde quedan recogidas todas las referencias, duración y temática de los vídeos que van a visionar.

Les pediremos también que traigan algún libro de cocina o recetario que tengan en casa, para dejarlos en un lugar accesible de la clase y que puedan consultarlos, hojearlos,... Nosotros a su vez, intentaremos traer si es posible (en las Bibliotecas Públicas podemos cogerlos prestados), algunos de los libros que aparecen en el apartado 4.3. de este trabajo, con el fin de que puedan tenerlos como referencia para elaborar la última parte de la propuesta o como consulta.

- **SESIÓN 2:**

En esta sesión les entregaremos la ficha “*La evolución de la gastronomía castellano-leonesa a lo largo de la historia*” que aparece en el Anexo 4. Esta ficha es un texto sobre la evolución de la gastronomía en nuestra comunidad junto con una serie de actividades de comprensión lectora sobre el mismo. Deberán tener la ficha de la Línea del Tiempo Gastronómico a la vista para ayudarles a centrarse temporalmente. Una vez leído, realizarán las actividades de comprensión lectora. Se fomentará el uso del diccionario personal como instrumento de consulta de palabras desconocidas. Una vez realizado, lo corregiremos en grupo.

Al final de la sesión (podemos utilizar los últimos quince minutos de la clase), comenzaremos con la presentación del trabajo en grupo. Se les planteará la realización de un trabajo en grupo titulado *Investigando la gastronomía a lo largo de la historia*. En el Anexo 5 aparecen las orientaciones que se les entregarán a los alumnos para la correcta realización de la actividad. Les

dividiremos en grupos homogéneos, teniendo en cuenta las diferentes características de los alumnos y los roles que pueden asumir en los mismos.

El *número de grupos* para poder realizar el trabajo será de cinco, ya que a cada uno se le asignará una época o cultura determinada de las que han visto el día anterior. La distribución será la siguiente:

- Grupo 1: Gastronomía en la antigua Roma.
- Grupo 2: Gastronomía en la Edad Media.
- Grupo 3: Gastronomía mozárabe en la Edad Media.
- Grupo 4: Gastronomía sefardí en la Edad Media.
- Grupo 5: Gastronomía en el Siglo de Oro.

Una vez formados los grupos, se les pedirá que nombren a un secretario de cada uno de ellos que será el encargado de gestionar y dirigir las necesidades del mismo. En la sesión siguiente, podrán comenzar su tarea investigadora.

- **SESIÓN 3:**

En esta sesión se les guiará en la realización del trabajo en grupo expuesto el día anterior. Para ello, se les va a proporcionar el material documental y páginas web de consulta a modo de orientación (con la consulta en Internet puede ser suficiente, ya que se les proponen varias webs con información) para que puedan elaborarlo correctamente, aunque también podrán realizar ellos la búsqueda si lo desean.

El trabajo estará compuesto de dos partes: una primera donde deberán realizar una breve síntesis de los aspectos más relevantes de la cultura o época de su tema, y la segunda, donde tendrán que elegir y redactar un menú típico de la época. Toda la información que les vamos a proporcionar a los alumnos aparece explicada con detalle en el Anexo 5:

- **Parte 1:** Contextualización de la época o cultura. Deberán realizar una breve síntesis de los aspectos más relevantes de la cultura o época asignados, siguiendo este esquema (la información necesaria deberán buscarla por ellos mismos en Internet):
 - TÍTULO: Gastronomía ... en la época de los romanos, en la Edad Media, Judía en la Edad Media, Musulmana en la Edad Media, en el Siglo de Oro.
 - ÉPOCA. Concretar época: cuándo comienza y cuándo acaba. Contextualización: dónde vivían, cómo,...

- DATOS RELEVANTES SOBRE SU ALIMENTACIÓN: alimentos más consumidos, costumbres gastronómicas, gustos culinarios, comida en las distintas clases sociales, recetarios más conocidos de la época si los hubiera, costumbres o prohibiciones que tenían a la hora de comer, nombrar recetas, platos y postres más consumidos, ...
 - APORTACIONES A LA GASTRONOMÍA: explicar qué avances introdujeron, qué alimentos no conocidos consumían, formas de cocinar, costumbres relevantes, qué platos de esa época/cultura elaboramos en la actualidad....
- **Parte 2:** Elaboración de un menú, consistente en redactar correctamente la receta de un primer o segundo plato y un postre típicos de la época o cultura asignados. En el anexo 5 aparecen las webs que podrán utilizar para realizar las consultas de las recetas. A cada grupo se les proporcionará los links de cada web para facilitar el trabajo de búsqueda.

Para realizar el trabajo en grupo, vamos a utilizar GOOGLE DRIVE, una herramienta de alojamiento de archivos virtual que nos ofrece Google. Esta herramienta nos va a permitir compartir los trabajos en tiempo real con el profesor y, una vez realizados, con el resto de compañeros (y así de paso, reducimos el uso de papel y contribuimos con el cuidado de la naturaleza). Para ello sólo deberán crear una cuenta en Google con la que trabajarán. Los grupos compartirán el documento con el profesor, ya que esta opción nos va a proporcionar un feedback inmediato, debido a que es posible realizar una corrección en tiempo real (tiene la opción de poder añadir comentarios).

Por otra parte, se creará un documento común compartido con todos los alumnos del aula, que llamaremos VOCABULARIO GASTRONÓMICO, y en el que cada grupo irá incluyendo las palabras desconocidas que vayan encontrando. Podrán utilizar, para resolver dudas sobre significado, ortografía o buscar sinónimos, la web de la Real Academia de la Lengua (<http://www.rae.es/>).

Mientras trabajan en grupo, se les puede poner música tradicional de las épocas o culturas. En el Anexo 3, encontramos la referencia web de música de cada cultura o época. Es importante que, si se realiza esta actividad de audición, sea el profesor el encargado de ir seleccionando los diferentes tipos de música.

- **SESIÓN 4:**

Continuarán con el trabajo de investigación y redacción. De nuevo, mientras trabajan en grupo, se les puede poner música tradicional de las épocas o culturas.

Una vez finalizados, todos los trabajos se compartirán en Google Drive con todos los compañeros para poder leerlos en clase y comentar las diferencias o similitudes con nuestra época. Dedicaremos un momento a la reflexión final de la actividad. Todos los trabajos de cada época y cultura, junto con el apartado de vocabulario, se imprimirán y se encuadernarán, elaborando un dossier recopilatorio que quedará en la biblioteca del aula o del centro.

Los últimos momentos de esta sesión se van a dedicar a explicar la siguiente actividad, titulada *¡Oído, chef!*. En ella se les va a plantear que observen e investiguen en sus casas algún plato que se coma habitualmente, ya sea en casa de sus padres o abuelos. Puede ser un primer plato, un segundo o un postre, a su elección. Al ser un trabajo que deben realizar en casa con ayuda de su familia, podemos pedirles que esta sesión se pase a la semana siguiente, dándoles de tiempo todo el fin de semana para elaborarlo. En el anexo 6 podemos encontrar la ficha en la que aparece la explicación de la actividad a los alumnos y un modelo con los apartados requeridos a seguir en la redacción de la receta.

- **SESIÓN 5:**

Al comienzo de esta sesión, empezaremos comentando las recetas que ha redactado algún compañero, justificando por qué la han elegido, quién la elabora normalmente en casa, cuándo la suelen comer, posibles similitudes con alguna receta de las que hemos visto en la anterior sesión, si es una receta que hemos heredado de alguna época o cultura pasada o es una variante,...

Se recogerán las recetas que han escrito para archivarlas y encuadernarlas, elaborando el *Recetario Viajero Familiar*. Algún voluntario o voluntarios serán los encargados de decorar la portada del mismo. Esta portada la encontraremos en el Anexo 7.

Una vez realizado, se propondrá que cada uno se lo lleve a su casa siguiendo un orden establecido, para que lo comparta con su familia y si quieren, realicen alguna de las recetas. A lo largo del tiempo nos podrán ir comentando si han elaborado alguna receta, si les ha gustado,....

Para finalizar, se les va a entregar la ficha *Autoevaluación*, que deberán rellenar en ese momento y que me servirá para evaluar la propuesta. La podremos encontrar en el Anexo 8.

Para facilitar la organización y mejor entendimiento de las sesiones de trabajo, en el Anexo 9 encontramos una tabla donde aparecen las sesiones programadas junto a las actividades a realizar en cada una, el material necesario y el lugar donde se llevará a cabo.

5.8. MATERIALES Y RECURSOS DE DESARROLLO CURRICULAR

La **Orden del Currículo de Castilla y León** (2014) en su artículo 19, referido a *Materiales y recursos de desarrollo curricular*, nos explicita que estos deberán ser “múltiples, incorporando a los de carácter tradicional otros innovadores que integren diferentes soportes instrumentales, con objeto de fomentar en el alumnado la búsqueda crítica de fuentes de diversa naturaleza y procedencia”.

Por lo tanto, el material necesario para poner en práctica esta propuesta será:

- **Ordenadores** con acceso a **Internet y altavoces**. Necesitaremos un mínimo de ordenadores para trabajar en grupo (en este caso serán cinco)
- **Aula de audiovisuales con pantalla grande y retroproyector o aula con pizarra digital.**
- **Diccionarios.**
- **Recursos escritos temáticos:** en este caso, libros de cocina o recetarios que puedan traer los alumnos de sus casas, que les facilitemos nosotros,...
- **Material fungible:** bolígrafos, rotuladores, folios,...
- **Encuadernadora.**

5.9. EVALUACIÓN

Según la Orden del Currículo de Castilla y León, la evaluación comprobará el logro de los objetivos y la adquisición de las competencias correspondientes. Debe reflejar de manera clara qué, cómo y cuándo hacerlo.

La evaluación del proceso de aprendizaje partirá de una evaluación inicial que servirá de punto de partida para la organización de los aprendizajes. Se valorará no solo la adquisición de conceptos y desarrollo de nuevas capacidades, sino también los procedimientos y estrategias, la generalización de aprendizajes, la motivación, la disposición, el esfuerzo personal y la adquisición de autonomía personal y social.

Los **principios** que seguiré serán:

- La evaluación deberá atender a las diferencias individuales.
- Estará basada en criterios lo más objetivos posibles: estándares de aprendizaje evaluables propuestos en la programación.
- Se evaluará la consecución de las competencias clave.

Para ello, voy a emplear diferentes **instrumentos** como son:

- Observación directa en el aula: interés, esfuerzo, trabajo,...
- Revisión y análisis de trabajos realizados.
- Autoevaluación del alumnado.

Por último, es importante destacar que la evaluación servirá como punto de referencia para la actuación didáctica con el fin de adecuar el proceso de enseñanza de los alumnos.

6.- VALORACIÓN FINAL

“La educación es un proceso que no termina nunca”

Josefina Aldecoa

La tarea de investigación sobre este tema ha sido muy motivante, ya que a través de su realización he descubierto informaciones muy interesantes que desconocía. El abordaje del tema a través del área de Lengua para el alumnado de final de Educación Primaria fue concretado por el hecho de que, a partir de una propuesta centrada en un nivel final de Educación Primaria, siempre habría la posibilidad de realizar las adaptaciones oportunas si se quisiera aplicar en otro nivel inferior.

Espero que esta propuesta didáctica tenga éxito cuando se ponga en práctica en un aula, ya que yo no he podido hacerlo. Por ello, es difícil poder aportar valoraciones finales en este caso. Pero a lo que sí puedo contribuir con esta valoración final es a la aportación de conclusiones personales en cuanto al desarrollo de la realización de este Trabajo.

Por un lado, he de decir que esta investigación intensiva ha aumentado mis conocimientos sobre este tema y, por otro, he podido comprobar la multitud de propuestas didácticas que podrían contribuir a trabajar otros contenidos teniendo como eje la gastronomía.

Aunque en este TFG me he centrado, por mi experiencia docente, en el afianzamiento y mejora de la competencia lingüística con alumnos de sexto de primaria, a continuación voy a hacer una lista de posibles sugerencias de actuaciones didácticas. A través de ellas, se podrán trabajar multitud de contenidos en un aula de Educación Primaria, como son:

- **Dieta sana y equilibrada. Fomento de hábitos de alimentación saludable.**
- **Multiculturalidad en un aula con alumnado inmigrante.** Posibilidad de compartir la gastronomía de los alumnos de otros países. Propuesta de degustación de platos típicos.
- **Valor nutricional de los alimentos.** Estudio e investigación por parte del alumnado del valor nutricional de los alimentos en un menú.
- **El pan:** alimento central en todas las culturas y épocas. Investigación sobre el origen, tipos, modos de consumo,...
- **La gastronomía a través de la literatura.** La alimentación en distintas obras literarias: El Lazarillo de Tormes, Don Quijote de la Mancha,...
- **Estudio de la alimentación de nuestros abuelos y comparativa con la actual.** Participación familiar en el proceso de aprendizaje.

7.- RECURSOS DOCUMENTALES

7.1. DECRETOS ADMINISTRATIVOS

- **Ley Orgánica 2/2006**, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado (BOE), núm.106
- **Ley Orgánica 8/2013**, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE). BOE, núm. 225 de 20 de Junio de 2014.
- **Real Decreto 126/2014**, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. BOE, núm. 52 de 01 de Marzo de 2014.
- **ORDEN EDU/519/2014**, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. BOCYL núm. 117 de 24 de Junio de 2014.
- **Orden ECD/65/2015**, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. BOE, núm. 25 de 29 de Enero de 2015.

7.2. BIBLIOGRAFÍA IMPRESA

- Anson Oliart, R. (2014). *Visión global de la gastronomía en el siglo XXI*. Discurso académico del presidente de la Real Academia de la Gastronomía. Madrid. 13 de Febrero de 2014 (en papel).
- Apicio, M. G. (1987). *Cocina romana. Traducción de Bárbara Pastor*. (3ª ed.) Madrid: Coloquio.
- Centro Superior de Formación del Profesorado (CSFP). Dirección General de Calidad, Innovación y Formación del Profesorado de Castilla y León. Consejería de Educación. (2010). *Modelo de competencias profesionales del profesorado*. Disponible en <http://csfp.centros.educa.jcyl.es/sitio/> (consulta 13 de abril de 2016)
- Flandrin, J. L., Montanari, M. (dirección). (1996). *Historia de la Alimentación*. Gijón: TREA.
- Flandrin, J. L. (1996). *La alimentación campesina en una economía de subsistencia*. (Capítulo XXXIII). En Jean-Louis Flandrin y Massimo Montanari. *Historia de la Alimentación*. (743-779). Gijón: TREA.

- Franco Jubete, F. (2013). *Los orígenes culinarios de Castilla y León. La cocina del pan posado*. Palencia: Publicaciones de la Institución Tello Téllez de Meneses, N° 84.
- García, S. Ibáñez, E. y cols. (1995). *Psicología evolutiva y educación infantil*. Buenos Aires: Santillana Aula XXI.
- Junta de Castilla y León. Consejería de Educación y Cultura. (1987). *Libro de la Gastronomía de Castilla y León*. (2ª ed.). Valladolid: autor.
- López, F. et al. (1999). *Desarrollo afectivo y social*. Madrid: Pirámide D.L.
- Luján, N. (1997). *Historia de la Gastronomía*. Barcelona: Folio.
- Macías Kapón. U., Benarroch de Besando, A. (2003). *La cocina sefardí; leyes costumbres y... algunas recetas sefardíes. Repostería Sefardí*. Madrid: Alymar.
- Machado, A. (1970). *Antonio Machado. Antología de su prosa. Tomo I: Cultura y Sociedad*. Madrid: Cuadernos para el diálogo.
- Mestayer de Echagüe, M. (1996). *Historia de la Gastronomía*. San Sebastián: RB.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte de la Secretaría de Estado de Educación, Formación Profesional y Universidades. (2013). *PISA 2012. Programa para la Evaluación Internacional de los Alumnos. Volumen I: Resultados y Contexto*. Madrid: Autor.
- Motis Dolader, M. A. (1996). *La alimentación judía en el Occidente Medieval* (Capítulo XXI). En Jean-Louis Flandrin y Massimo Montanari. *Historia de la Alimentación*. (421-491). Gijón: TREA.
- OCDE. (2009). *Informe conjunto de 2010 del Consejo y de la Comisión sobre la puesta en práctica del programa de trabajo «Educación y formación 2010. PISA»*. Programa para la Evaluación Internacional de los Alumnos. Madrid: autor.
- Palacios, J., Marchesi, A. y Coll, C. (1990). *Desarrollo Psicológico y Educación I. Psicología Evolutiva*. Madrid: Editorial Alianza.
- Pérez Esteve, P. y Zayas, F. (2007). *La competencia en comunicación lingüística en las áreas del currículo*. Madrid: Alianza Editorial.
- Perlés, C. (1996). *Las estrategias alimentarias en los tiempos prehistóricos*. (Capítulo I). En Jean-Louis Flandrin y Massimo Montanari. *Historia de la Alimentación*. (32-50). Gijón: TREA.
- Riera-Melis, A. (1996). *Sociedad feudal y alimentación*. (Capítulo XXII). En Jean-Louis Flandrin y Massimo Montanari. *Historia de la Alimentación*. (47). Gijón: TREA.
- Rosenberger, B. (1996). *La cocina árabe y su aportación a la cocina europea*. (Capítulo XX). En Jean-Louis Flandrin y Massimo Montanari. *Historia de la Alimentación*. (397-420). Gijón: TREA.
- Sánchez Acosta M. E., González García, M. (2004). *Psicología General y del Desarrollo*. (6-16). Ciudad de La Habana: Deportes.

- Villanueva, O. (1999). *Dieta y alimentación en Castilla y León a lo largo de la historia*. En U. de Casanova y Todolí (Dirección y Coordinación): Alimentos de calidad de Castilla y León. Valladolid: Junta de Castilla y León.

7.3. BIBLIOGRAFÍA WEB

- <http://www.definicionabc.com/general/gastronomia.php> - (consulta, 16 de Marzo de 2016)
- <http://www.sefardies.es/recetas> - (consulta, 26 de Marzo de 2016)
- <http://www.redjuderias.org> - (consulta, 26 de Marzo de 2016)
- <http://www.donquijote.org/cultura/espana/sociedad/gastronomia/judia> - (consulta, 26 de Marzo de 2016)
- <http://www.historiacocina.com/dietas/articulos/index.htm> - (consulta, 1 de Abril de 2016)
- <http://www.historiacocina.com/paises/articulos/sigloro/pueblo.html> - (consulta, 13 de Abril de 2016)
- <http://www.rae.es/> - (consulta, 24 de Abril de 2016)
- Miret, I. (1996). *La enseñanza de la lengua en la educación primaria*.
http://www.quadernsdigitals.net/index.php?accionMenu=hemeroteca.VisualizaArticuloIU.visualiza&articulo_id=598 (consulta, 2 de Mayo de 2016)
- <http://cosillasdelahosteleria.blogspot.com.es/2013/11/la-gastronomia-en-el-siglo-de-oro.html> (consulta, 6 de Mayo de 2016)
- <http://www.gastronosfera.com/es/tendencias/el-sorprendente-legado-gastronomico-del-siglo-de-oro> (consulta, 6 de Mayo de 2016)
- <http://www.jcyl.es/jcyl/patrimoniocultural/dueromudejar/convivencia/index.html> - (consulta, 7 de Mayo de 2016)
- <http://www.entrepucheros.com/siglo-oro-cocina-espanola> - (consulta, 8 de Mayo de 2016)
- <http://www.tierradesabor.es/descubre> - (consulta, 12 de Mayo de 2016)
- <http://www.realacademiadegastronomia.com/home.php> - (consulta, 12 de Mayo de 2016)
- <http://www.gastronomiacyl.com/> - (consulta, 12 de Mayo de 2016)

8.- ANEXOS

- **ANEXO 1:** Tabla de contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje evaluables y competencias clave de la propuesta didáctica.
- **ANEXO 2:** Ficha: *Línea del tiempo gastronómico*.
- **ANEXO 3.** Listado de recursos a utilizar en la propuesta didáctica.
- **ANEXO 4:** Ficha: *La evolución de la gastronomía castellano-leonesa a lo largo de la Historia:* texto y actividades de comprensión lectora.
- **ANEXO 5:** Ficha: *Investigando la gastronomía a lo largo de la historia:* orientaciones para la realización del trabajo en grupo.
- **ANEXO 6:** Ficha: *¡Oído, chef!*: orientaciones para su realización y modelo para redactar una receta familiar.
- **ANEXO 7:** Portada: Recetario viajero familiar.
- **ANEXO 8:** Ficha: *Autoevaluación alumnos*.
- **ANEXO 9:** Tabla: Distribución de las sesiones de trabajo, actividades a realizar, materiales utilizados y lugar de trabajo.

ANEXO 1: PROPUESTA DIDÁCTICA DEL ÁREA DE LENGUA PARA 6° DE EDUCACIÓN PRIMARIA: CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES Y COMPETENCIAS CLAVE

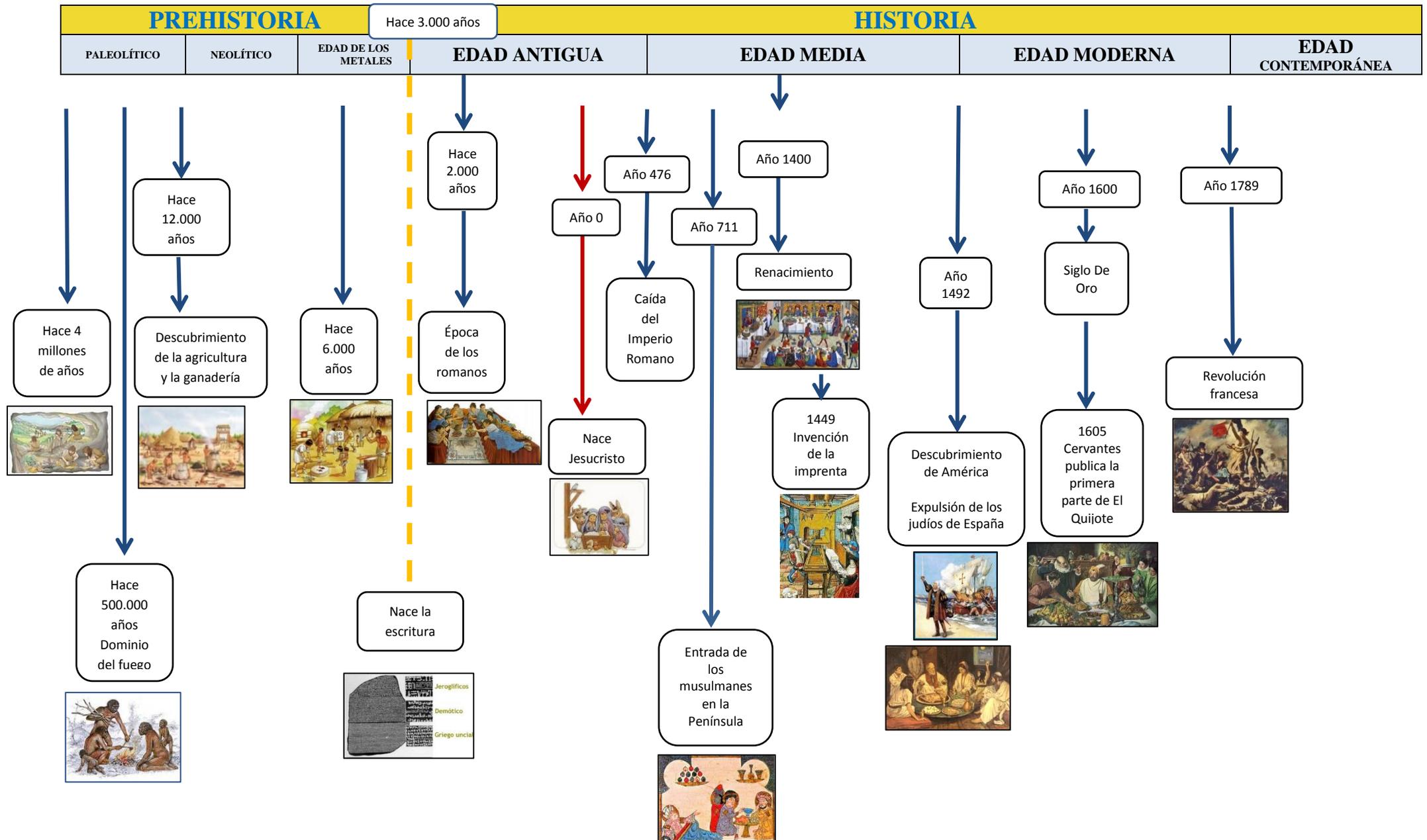
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<p>BLOQUE 2. COMUNICACIÓN ESCRITA: LEER</p> <p>-Comprensión de textos leídos en voz alta y en silencio.</p> <p>-Comprensión y lectura de textos instructivos.</p> <p>-Estrategias para la comprensión lectora de textos: título. Ilustraciones. Palabras clave. Capítulos. Relectura. Anticipación de hipótesis y comprobación. Síntesis. Estructura del texto. Tipos de textos. Contexto. Diccionario. Sentido global del texto. Ideas principales y secundarias. Resumen.</p> <p>-Utilización dirigida de las TIC (buscadores, foros, páginas infantiles y juveniles) como instrumento de trabajo para localizar, seleccionar y organizar la información.</p>	<p>3. Comprender distintos textos orales y escritos para aprender e informarse, utilizando la lectura como medio para ampliar el vocabulario y fijar la ortografía correcta.</p> <p>6. Utilizar y seleccionar información en diferentes fuentes y soportes, para recoger información, ampliar conocimientos y aplicarlos en trabajos personales.</p> <p>10. Utilizar las TIC de modo eficiente y responsable para la búsqueda y tratamiento de la información.</p>	<p>3.1 Entiende el mensaje, de manera global, e identifica las ideas principales y las secundarias de los textos leídos a partir de la lectura de un texto en voz alta.</p> <p>3.2 Muestra comprensión de textos no literarios de la vida cotidiana.</p> <p>6.2 Utiliza estrategias de localización de recursos e información para reforzar o ampliar su aprendizaje de forma autónoma.</p> <p>10.1 Sabe utilizar los medios informáticos para obtener información.</p> <p>10.2 Es capaz de interpretar la información y hacer un resumen de la misma.</p>
<p>BLOQUE 3. COMUNICACIÓN ESCRITA: ESCRIBIR</p> <p>-Producción de textos para comunicar conocimientos, experiencias y necesidades y opiniones.</p> <p>-Normas y estrategias para la producción de textos: planificación (observación de modelos,</p>	<p>1. Producir textos con diferentes intenciones comunicativas con coherencia, respetando su estructura y aplicando las reglas ortográficas, cuidando la caligrafía, el orden y la presentación. Teniendo en cuenta la audiencia a la que se dirige.</p> <p>2. Aplicar todas las fases del proceso de escritura</p>	<p>1.1 Escribe, en diferentes soportes, textos propios del ámbito de la vida cotidiana: recetas de cocina, imitando textos modelo.</p> <p>1.2 Escribe textos usando el registro adecuado, organizando las ideas con claridad, enlazando enunciados y respetando las normas gramaticales y ortográficas estudiadas.</p> <p>2.1. Planifica y redacta textos siguiendo unos pasos:</p>

<p>función, destinatario, tipo de texto, estructura, etc.), redacción del borrador, evaluación y revisión del texto para mejorarlo.</p> <p>- Utilización guiada, y progresivamente más autónoma de programas informáticos de procesamiento de textos y de otros medios informáticos para la producción de textos.</p>	<p>en la producción de textos escritos de distinta índole: planificación, revisión y reescritura, con la ayuda de guías, en las producciones propias y ajenas.</p> <p>3. Utilizar el diccionario como recurso para resolver dudas sobre la lengua, el uso o la ortografía de las palabras.</p> <p>4. Elaborar proyectos individuales o colectivos sobre diferentes temas del área.</p> <p>5. Llevar a cabo el plan de escritura que suponga una mejora de la eficacia escritora y fomente la creatividad.</p> <p>6. Utilizar las TIC de modo eficiente y responsable para presentar sus producciones.</p>	<p>planificación, redacción, revisión y mejora.</p> <p>3.1 Utiliza el diccionario regularmente en el proceso de escritura.</p> <p>4.1 Elabora textos que permiten progresar en la autonomía para aprender, emplea estrategias de búsqueda y selección de la información: tomar notas, esquemas descripciones y explicaciones.</p> <p>4.2 Resume el contenido de textos recogiendo las ideas fundamentales, evitando parafrasear el texto y utilizando una expresión personal.</p> <p>5.1 Pone interés y se esfuerza por escribir correctamente de forma personal y autónoma, reflejando en sus escritos lo aprendido en el aula e incorporando a los mismos sus sentimientos, opiniones e impresiones, con cierta intención literaria.</p> <p>6.1 Utiliza adecuadamente, con supervisión, los programas informáticos de búsqueda de información.</p> <p>6.2 Utiliza los procesadores de textos para mejorar sus producciones escritas, ampliar su vocabulario y mejorar su competencia ortográfica.</p>
<p>BLOQUE 4. CONOCIMIENTO DE LA LENGUA</p> <p>-Vocabulario: El diccionario</p> <p>- Utilización de las tecnologías de la Información y la Comunicación como instrumento de aprendizaje en tareas sencillas.</p>	<p>2. Sistematizar la adquisición de vocabulario a través de los textos y del uso de diferentes tipos de diccionarios</p> <p>12. Utilizar programas educativos digitales para realizar tareas y avanzar en el aprendizaje.</p>	<p>2.1 Conoce la estructura del diccionario y lo usa para ampliación de vocabulario y como consulta ortográfica y gramatical de las palabras.</p> <p>12.1 Busca información a partir de pautas dadas, lectura de textos,...</p> <p>12.2 Busca, selecciona y utiliza de forma guiada programas educativos que apoyen, refuercen o amplíen sus aprendizajes.</p>

COMPETENCIAS CLAVE	SU ADQUISICIÓN DEBE CAPACITAR AL ALUMNO PARA:
COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar el lenguaje escrito como instrumento de comunicación y de desarrollo de la iniciativa personal, mediante la escritura de una receta. - Escribir textos instructivos, sin repeticiones, planificándolo y revisándolo, para mejorar la expresión escrita. - Lograr una comunicación escrita eficaz, nombrando y describiendo adecuadamente alimentos, procesos, ingredientes,... - Desarrollar la afición por la lectura de todo tipo de textos.
CIENCIA Y TECNOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> - Extraer datos de una receta o texto y organizar la información de forma esquemática. - Explicar, razonar y argumentar basándose en la reflexión, la comprensión, generalización, etc. - Revisar los procesos empleados y resultados obtenidos. - Usar el registro de lenguaje adecuado para interactuar con el entorno en diferentes tipos de situaciones comunicativas. - Conocer los avances históricos y reflexión crítica sobre los mismos.
DIGITAL	<ul style="list-style-type: none"> - Iniciarse en la búsqueda, selección y tratamiento de información para realizar investigaciones sobre temas relacionados con el área a través de las tecnologías de la comunicación. - Utilizar técnicas y estrategias diversas para acceder a la información según la fuente y el soporte. - Iniciarse en el uso de destrezas de razonamiento para organizar, relacionar, analizar y sintetizar la información. - Hacer uso habitual de los recursos tecnológicos disponibles para mejorar en lengua.
CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la afición por la lectura y conseguir hábitos lectores. - Utilizar la escritura como medio de expresión artística y cultural. - Valorar el patrimonio histórico y cultural. - Reconocimiento, respeto y valoración de la diversidad cultural. - Percibir y comprender del mundo que nos rodea. - Promover la iniciativa, imaginación y creatividad. - Ampliar las posibilidades de expresión y comunicación con los demás. - Respetar otras formas de pensamiento y expresión.
SOCIALES Y CÍVICAS	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar, asumir responsabilidades en el trabajo en grupo, respetar las normas e instrucciones, comprometerse con

	<p>los demás.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poner en marcha actitudes de respeto, aceptación y entendimiento en la creación en equipo con la necesaria exigencia. - Sentimiento de satisfacción por el producto fruto del esfuerzo común.
APRENDER A APRENDER	<ul style="list-style-type: none"> - Verbalizar los procesos de reflexión. - Tomar conciencia de los conocimientos adquiridos. - Estudio de los contenidos y expresión escrita de los mismos. - Desarrollar la capacidad de observación que proporcione información relevante y suficiente.
SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar el lenguaje como instrumento de comunicación. - Desarrollar la iniciativa personal mediante la escritura. - Buscar información sobre temas que les interesen para aportarlos a la clase. - Planificación previa desde la exploración inicial hasta el producto final. - Revisar de forma constante lo hecho en cada fase del proceso con la idea de mejorarlo si fuera preciso. - Fomentar la flexibilidad al dar diferentes respuestas ante un mismo proceso.

ANEXO 2: LÍNEA DEL TIEMPO GASTRONÓMICO EN NUESTRO PAÍS



ANEXO 3: LISTADO DE RECURSOS POR ÉPOCAS Y CULTURAS PARA DESARROLLAR LA PROPUESTA DIDÁCTICA

ÉPOCA	WEBS INTERACTIVAS recopilación recetas	RECURSOS ESCRITOS	VÍDEOS	MÚSICA
ROMANOS	<p>-Recetas: http://derecoquinaria-sagunt.blogspot.com.es/2011/01/recopilacion-de-recetas-de-romana.html</p> <p>-Recetas: http://lalapicera.blogspot.com.es/2012/04/cocina-de-roma-antigua-i.html</p>	<p>DE RE COQUINARIA. ANTOLOGÍA DE RECETAS DE LA ROMA IMPERIAL. Marco Gavio Apicio. Editorial Alba. 2005.</p> <p>EL ARTE DE LA COCINA, RECETAS DE LA ROMA IMPERIAL. Marco Gavio Apicio. Editorial Comunicaciones y Publicaciones. 2007.</p>	<p>- Vídeo donde aparece la recreación real de una antigua cocina romana: https://youtu.be/AywVpN1FpdU (Duración: 0,40 minutos).</p> <p>-Vídeo creado por un grupo de alumnos de un centro educativo, donde comparan la alimentación romana con la actual. https://www.youtube.com/watch?v=Bzv08zU38Pk (Duración: 6 minutos)</p>	
EDAD MEDIA-CRISTIANOS	<p>-Recetas: http://www.arecetas.com/medievales/index.html</p>	<p>LIBRO DE SENT SOVÍ. EL PRIMER RECETARIO MEDIEVAL DE LA COCINA ESPAÑOLA. Varios autores. Ediciones MC. 2007.</p> <p>COCINA MEDIEVAL ESPAÑOLA. RECETAS DE SIEMPRE. Alberto Zuzuarregui. Ediciones Rústika. 2014.</p> <p>LA COCINA DEL CID Historia de los yantares y banquetes de los caballeros medievales.</p>	<p>- Vídeo sobre gastronomía medieval: https://youtu.be/jSZOiGaLork - (Duración: 2,08 minutos).</p>	<p>-Canto gregoriano de los monjes de Santo Domingo de Silos en la provincia de Burgos. https://www.youtube.com/watch?v=jhoOtEsET_w - (Duración: 46 minutos)</p>

		Miguel Ángel Almodóvar. Editorial Nowtilus. 2007.		
EDAD MEDIA-JUDÍOS	<p>- Selección de recetas según las festividades religiosas a celebrar: http://www.redjuderias.org/red/gastronomia.php?lang=1</p> <p>-Recetas: http://www.sefardies.es/recetas</p> <p>-Recetas sefardíes ordenadas según sean carnes, pescado, postres o ensaladas: http://www.historiacocina.com/paises/articulos/sefardi.html</p>	<p>RECETARIO DE REPOSTERÍA SEFARDÍ. Anna Pagans Gruatmoner. Editado por Red de Juderías de España.</p> <p>DULCE LO VIVAS. LA REPOSTERÍA SEFARDÍ. Ana Besnadón. Editorial Martínez Roca. 2006.</p> <p>MIS RECETAS DE COCINA SEFARDÍ. Mimi Abecasis de Castiel. Editorial Argual. 2007.</p>	<p>-Video sobre alimentación Khoser. https://www.youtube.com/watch?v=s5HMAHPH_2E - (Duración: 1,48 minutos).</p>	<p>-Video musical de música tradicional sefardí: https://youtu.be/6YgjBh9wHHg - (Duración: 4 minutos).</p> <p>-Música medieval sefardí: https://youtu.be/Vxem0yb5rj0?list=PL064D0725E66B6FF7 - (Duración:)</p>
EDAD MEDIA-MUSULMANES	<p>-Recetas divididas en varios apartados (ensaladas, cremas, entrantes y carnes): http://recetasarabes.com/</p> <p>- Amplio recetario de comida árabe: http://www.kiwilimon.com/tipo-de-cocina/arabe</p>	<p>PASIÓN POR LA COCINA ÁRABE. Chef Abdala. Editorial Atlántida. 2005.</p> <p>COCINA ÁRABE. Sabores del mundo. Abdelaziz Azzi. Editorial Océano Ambar. 2008.</p>	<p>-Vida cotidiana en Al-Andalus. Recetas de postres - https://www.youtube.com/watch?v=4bDXgsn8djE - (Duración: 10:37 minutos)</p>	<p>-Joyas de la música culta árabe: https://www.bing.com/videos/search?q=musica+arabe+antigua&&view=detail&mid=9E3974E4D0ABBE8360419E3974E4D0ABBE836041&FORM=VRD GAR -. (Duración: 58 minutos)</p>

<p style="text-align: center;">SIGLO DE ORO</p>	<p>-Recetas de la época ordenadas alfabéticamente: http://cvc.cervantes.es/artes/gastronomia/recetario/default.htm</p> <p>-Recetas según las clases sociales de la época: http://www.bracamonte.info/inte rfaz/recetas/coci_qui.html</p>	<p>LA COCINA DE DON QUIJOTE. Gastronomía del siglo de Oro español. María Inés Chamorro. Editorial Herder. 2005.</p> <p>LA COCINA DEL QUIJOTE. Lorenzo Díaz. Editorial Alianza. 2003.</p>	<p>-Vídeo sobre gastronomía en el Siglo de Oro a través de Don Quijote: https://youtu.be/kI_vKbhMNL8 - (Duración: 4,33 minutos)</p>	<p>-Música del Siglo de Oro español - https://www.bing.com/videos/search?q=musica+en+el+siglo+de+oro+espa%c3%b1ol&view=detail&mid=786445C3B02B3D8861B5786445C3B02B3D8861B5&FORM=VIRE - (Duración: 6,22 minutos).</p>
--	---	--	--	---

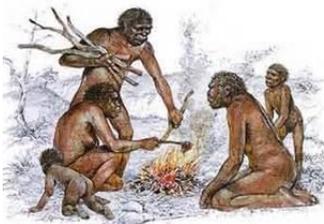
Anexo 4: TEXTO “La evolución de la gastronomía castellano-leonesa a lo largo de la historia” Y ACTIVIDADES DE COMPRENSIÓN LECTORA

LA GASTRONOMÍA CASTELLANO-LEONESA A LO LARGO DE LA HISTORIA

Uno de los aspectos que determinan cómo es una civilización y qué la diferencia del resto de civilizaciones, es la comida. Lo que se come, cómo se prepara y lo que se siente al comerlo es diferente en cada cultura. Las preferencias gustativas por unos determinados alimentos o platos preparados están formados cultural y socialmente, influenciados por diversos factores como la raza, la edad, la religión, la educación o la clase social.

ALIMENTACIÓN EN LA PREHISTORIA

El hombre, en este aspecto, se diferencia del resto porque aprendió a utilizar de diferentes formas los alimentos que le proporcionaba la naturaleza. Hace 800.000 mil años, el *Homo Antecesor* ya tenía una dieta en la que se incluían vegetales variados y carne proveniente de la caza principalmente. La Sierra de Atapuerca ha sido la mayor fuente de información alimenticia que encontramos en nuestra comunidad. En esa época, la diversidad de fauna (osos, elefantes gigantes, bisontes, corzo, lince, conejos,...) y de flora (encinas, robles, variedad de tubérculos y bayas,...) hacía que su dieta fuera muy variada. El hecho más destacado y relevante, sucedido hará alrededor de 500.000 años, fue el dominio del fuego, pasando así a una nueva dimensión en la alimentación. Hacia el año 300.000, la Sierra experimentó un cambio en la vegetación y la fauna, que hizo que el hombre se estableciera en campamentos donde llevaba la carne cazada que acompañaba de vegetales recolectados.



En estos primeros tiempos, la evolución de los usos y costumbres se desarrollaron durante cientos de años, en los cuales el hombre fue introduciendo las prácticas agrícolas y ganaderas, pasando a formarse sociedades productoras. Es lo que llamamos *Revolución Neolítica*, ocurrida en nuestra meseta hacia el 4.000 a.C. A partir de ahora el hombre desarrollará nuevos modos de vida: provisión de alimentos y su almacenamiento, elaboración de vajilla con distintos materiales (permitían la cocción de alimentos al fuego), utensilios de piedra, madera y, más adelante, de metal y el intercambio de productos.



Anexo 4: TEXTO “La evolución de la gastronomía castellano-leonesa a lo largo de la historia” Y ACTIVIDADES DE COMPRENSIÓN LECTORA

ALIMENTACIÓN EN LA ANTIGUA ROMA

Hacia mediados del siglo II a.C., se produjo la entrada del pueblo romano en nuestro país, permaneciendo con nosotros hasta la caída de su Imperio en el año 476 d.C. La cocina romana es una conjunción de la influencia de otras culturas como la fenicia, la etrusca, la



Comida romana.

egipcia y, sobre todo, la griega. Realizaban tres comidas al día:

- el *ientaculum*: nuestro desayuno.
- el *prandium*: tentempié del mediodía.
- la *cena*: tomada al final del día.

La harina era utilizada para la elaboración de diferentes clases de panes, y, junto con el vino y otros productos preparados con ella, constituían su dieta básica. Por otro lado, también consumían carne, legumbres, hortalizas y frutas de diversas maneras.

De esta época se conserva el recetario de Marco Apicio, *De Re Coquinaria*, donde se detallan los productos consumidos y las pautas gastronómicas de la época. La mayoría de las recetas llevaban una salsa llamada “*garum*”.



Mosaico romano.

ALIMENTACIÓN EN LA EDAD MEDIA: Cristianos



Celebración de un banquete medieval

La sociedad del Medievo y, en especial, sus élites, contribuyeron durante esta época a enriquecer los hábitos alimenticios conocidos.

La base alimenticia principal de la Edad Media fue el cultivo del cereal, en especial del trigo. Además del pan (esencial en el menú de esta época), consumían carne, pescado, legumbres, hortalizas y frutas. En el medievo, la dieta variaba mucho en cantidad y calidad según el grupo social al que se perteneciera. Los hábitos alimenticios estaban influidos por connotaciones sociales, culturales y religiosas. Cada grupo social establecía su dieta conforme a sus posibilidades y prescripciones religiosas: cristianas, sefardíes o mudéjares.

ALIMENTACIÓN EN LA EDAD MEDIA: Judíos (Sefardíes)



Familia judía medieval celebrando la Pascua.

Los judíos descendientes de aquellos que habitaban la Península Ibérica hasta 1492 (año en que los Reyes Católicos decretaron su expulsión de España) se denominan *sefardíes*. Sefarad es el nombre que los judíos dan a la Península Ibérica aún en la actualidad.

En nuestra provincia, la localidad de Carrión de los

Anexo 4: TEXTO “La evolución de la gastronomía castellano-leonesa a lo largo de la historia” Y ACTIVIDADES DE COMPRENSIÓN LECTORA

Condes fue la que tuvo más población judía. De allí era originario *rabí Sem Tob*, uno de los poetas judíos más notables del siglo XV. Actualmente, una calle de Palencia lleva su nombre. Los alimentos consumidos en las diferentes festividades religiosas (la Pessah o Pascua Judía y el Shabbat o sábado, día de su descanso semanal donde estaba prohibido cocinar) eran muy específicos por sus numerosas prohibiciones religiosas: es lo que se conoce como cocina *Khoser*. El cerdo estaba prohibido por considerarle un animal impuro. El pan será el elemento primordial en la mesa judía, elaborado con trigo, centeno o cebada.

El plato de herencia judío más conocido es la *adafina* o, lo que es lo mismo, el cocido. Este guiso de carne y verduras fue muy popular en los hogares durante siglos; de hecho, ha pervivido hasta nuestros días como un plato tradicional de nuestra comunidad.

Otro legado que nos ha dejado este pueblo ha sido la de tomar un aperitivo en días festivos o reuniones familiares, lo que actualmente llamamos tomar una tapa acompañada de una bebida. Postres típicos judíos que consumimos normalmente en nuestras casas en diferentes festividades son el dulce de membrillo, hojuelas, buñuelos, mazapanes, entre otros.

ALIMENTACIÓN EN LA EDAD MEDIA: Musulmanes (Mudéjares)

Desde el siglo VIII hasta el siglo XV, los musulmanes permanecieron en nuestra península. Los mudéjares, musulmanes que habitaban en nuestro país, se agrupaban en aljamas. En Palencia capital y en localidades como Carrión de los Condes hubo poblaciones mudéjares.



Comida familiar musulmana en la Edad Media

Los árabes introdujeron alimentos nuevos en nuestra cocina como las naranjas y las alcachofas, y especias como el azafrán y la canela. El cerdo era un animal prohibido para ellos.

Sobre todo, la cocina musulmana ha dejado en nuestra dieta una gran influencia en la repostería y pastelería: buñuelos, pasteles de almendra,... En la actualidad, muchos de los dulces elaborados en los conventos por religiosos y religiosas, son adaptaciones de dulces musulmanes.



Vieja friendo huevos, del pintor Diego Velázquez (1618).

ALIMENTACIÓN EN EL SIGLO DE ORO

Los años finales del siglo XV y todo el siglo XVI son años de cambios políticos y sociales que transformarán la sociedad española de este siglo, llamado *Siglo de Oro*. Desde Italia da comienzo el llamado Renacimiento. La invención de la imprenta en 1449 por el

Anexo 4: TEXTO “La evolución de la gastronomía castellano-leonesa a lo largo de la historia” Y ACTIVIDADES DE COMPRENSIÓN LECTORA

alemán Johannes Gutemberg, propició que se comenzaran a publicar recetarios, difundiéndose más rápidamente el saber gastronómico.

Tras el descubrimiento de América comenzaron a llegar numerosos alimentos desconocidos hasta el momento en nuestro país, lo que hizo que la cocina española se enriqueciera considerablemente.

Esta época introducirá un progresivo refinamiento de las costumbres, como por ejemplo, el empleo de vajilla individual y cubiertos en la mesa. Es en este momento cuando la hora central del día se hace coincidir con la comida principal de la jornada. El alimento principal de la población seguía siendo, además del pan, la olla: un guiso de carne, tocino y verduras. Los productos derivados del cerdo eran los más consumidos. La mayor disponibilidad de azúcar en la época, hace que florezca la elaboración de dulces. Fue novedad el uso del chocolate a todas horas.



Festín de Sancho Panza en la Ínsula, del pintor José Moreno.

La población rural se alimentaba mayoritariamente de pan, legumbres y verduras. Por el contrario, las economías pudientes gozaban de una surtida y nutrida variedad de productos en sus mesas. De esta época son destacables el *Libro de guisados, manjares y potajes*, de Ruperto de Nola, escrito en el siglo XV, y el *Arte de Cocina, Pastelería, Vizcochería y Conservería*, del cocinero real Francisco Martínez Montañón, escrito en 1618.

ACTIVIDADES DE COMPRENSIÓN LECTORA

1.- Busca en el diccionario el significado de las palabras que no conozcas.

2.- La gastronomía española ha evolucionado notablemente a lo largo de la historia. A continuación, escribe los avances más importantes que crees que aportó cada época o cultura a nivel de alimentación:

+ Primeros pobladores:

+ Edad Antigua: romanos:

+ Edad Media: cristianos:

Anexo 4: TEXTO “La evolución de la gastronomía castellano-leonesa a lo largo de la historia” Y ACTIVIDADES DE COMPRENSIÓN LECTORA

+ Judíos (sefardíes):

+ Musulmanes (mudéjares):

+ Siglo de Oro:

3.- ¿Qué alimento se repite en todas las mesas de las diferentes épocas y culturas? ¿Por qué crees que es así?

4.- Lee de nuevo este párrafo del texto y contesta:

“Las preferencias gustativas por unos determinados alimentos o platos preparados están formados cultural y socialmente, influenciados por diversos factores como la raza, la edad, la religión, la educación o la clase social.”

- Explica con tus palabras la idea fundamental de este párrafo.

- ¿Crees que a nosotros nos gusta el mismo tipo de comida que les gusta a los habitantes de la India? ¿Por qué?

5.- ¿Qué alimentos o platos típicos de cada época o cultura que has visto reconoces en el menú diario de tu casa?

- ¿Cómo crees que ha llegado hasta la actualidad la elaboración de ese plato o receta?

Anexo 4: TEXTO “La evolución de la gastronomía castellano-leonesa a lo largo de la historia” Y ACTIVIDADES DE COMPRENSIÓN LECTORA

6.- Según tu opinión, ¿cuál crees que ha sido el avance o descubrimiento más relevante a nivel de alimentación para el ser humano? ¿Por qué?

ANEXO 5: ORIENTACIONES PARA ENTREGAR AL ALUMNADO EN LA ACTIVIDAD EN GRUPO: “INVESTIGANDO LA GASTRONOMÍA A LO LARGO DE LA HISTORIA”

TRABAJO EN GRUPO:

INVESTIGANDO LA GASTRONOMÍA A LO LARGO DE LA HISTORIA

El objetivo de este trabajo es el de acercarnos un poco más a cada cultura o época a nivel gastronómico. Para ello, deberéis hacer una breve síntesis de cada uno de los apartados de este trabajo y que se os detallan a continuación. Poned especial atención al uso de una correcta expresión escrita y a la ortografía.

Con los trabajos de todos los grupos, elaboraremos un dossier que podrá quedar en nuestro centro como material de consulta para otros compañeros.

*** ORIENTACIONES** para realizar cada parte del trabajo:

- **PARTE 1: CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ÉPOCA/CULTURA.** Esta parte estará formada por estos subapartados:

- **TÍTULO:** Gastronomía ... en la época de los romanos, en la Edad Media, Judía en la Edad Media, Musulmana en la Edad Media, en el Siglo de Oro. (Según el tema que os haya tocado).
- **ÉPOCA:** Brevemente deberán concretar: la época que se les ha asignado (cuándo comienza y cuándo acaba) y el modo de vida (dónde vivían, cómo, religión, ...).
- **DATOS RELEVANTES SOBRE SU ALIMENTACIÓN:** alimentos más consumidos, costumbres gastronómicas, gustos culinarios, comida en las distintas clases sociales, recetas más conocidos de la época si los hubiera, costumbres o prohibiciones que tenían a la hora de comer, nombrar recetas, platos y/o postres más consumidos, ...
- **APORTACIONES A LA GASTRONOMÍA:** explicar qué avances introdujeron, qué alimentos no conocidos consumían, formas de cocinar, costumbres destacables y utilizadas en la actualidad, qué platos/recetas de esa época/cultura elaboramos en la actualidad en nuestros menús,...

TÍTULO: GASTRONOMÍA...

ÉPOCA:

DATOS IMPORTANTES SOBRE SU ALIMENTACIÓN (HORA DE COMER):

APORTACIONES A LA GASTRONOMÍA:

- **PARTE 2: MENÚ:** En esta parte vamos a reproducir un modelo de menú de la época o cultura que se os haya asignado. Para ello, podéis consultar las páginas web que os ha facilitado el profesor y elegir las recetas de un primer o segundo plato y un postre. Para redactarlas correctamente, deberéis seguir las indicaciones de este modelo:

TÍTULO de la receta
INGREDIENTES:
TIEMPO DE ELABORACIÓN: (En horas o en minutos, especificarlo aproximadamente).
DIFICULTAD: Media Alta Baja
COMENSALES: Para cuantas personas es la receta.
ELABORACIÓN:
VARIANTES: aquí podemos incluir si algún alimento se puede sustituir por otro,...

A nivel de **formato**, deberéis seguir estas indicaciones:

- **Letra:** Arial 12
- **Párrafo:** 1,5
- **Márgenes:** Superior: 2,5 cm. - Inferior: 2,5 cm. - Izquierdo: 3 cm.- Derecho: 3 cm.
- **Extensión:** No más de tres hojas por grupo en total.
- Podéis incluir **fotos o imágenes** relacionadas con el tema con un máximo de 4 en cada parte del trabajo.

ANEXO 6: REDACTAR UNA RECETA TRADICIONAL DE LA FAMILIA: Ficha con instrucciones para entregar al alumno y modelo de receta sobre el que redactar la receta

¡OÍDO, CHEF!

Observa, investiga y realiza

En esta actividad has de estar muy atento a lo que sucede en la cocina de tu casa. Allí se "cuecen" muchas cosas, bueno, mejor dicho, muchos platos ricos. Ahora tú eres el Chef, así que tu trabajo es elegir la receta que más te guste del menú que elaboran normalmente en casa tus padres o abuelos y redactarla después tú. Antes, la profesora te ha explicado y dado las directrices para hacerlo. Los recetarios y libros de cocina que tenéis en clase os podrán ayudar a hacerlo correctamente.

Podéis ilustrar cada uno de los pasos o sólo el resultado final, como más os guste. Acuérdate de utilizar una buena letra y poner atención a la ortografía. Así que, *¿oído chef?*

La receta que presentes se unirá a las del resto de tus compañeros y con ella elaboraremos el RECETARIO VIAJERO FAMILIAR, que viajará a cada una de nuestras casas para que todos podamos disfrutar de vuestras recetas favoritas y, si además os animáis, las probéis a hacer en vuestras casas. Acuérdate de poner al final de la receta tu nombre y apellidos.

Éste es el modelo que debes seguir para redactar tu receta:

TÍTULO

INGREDIENTES:

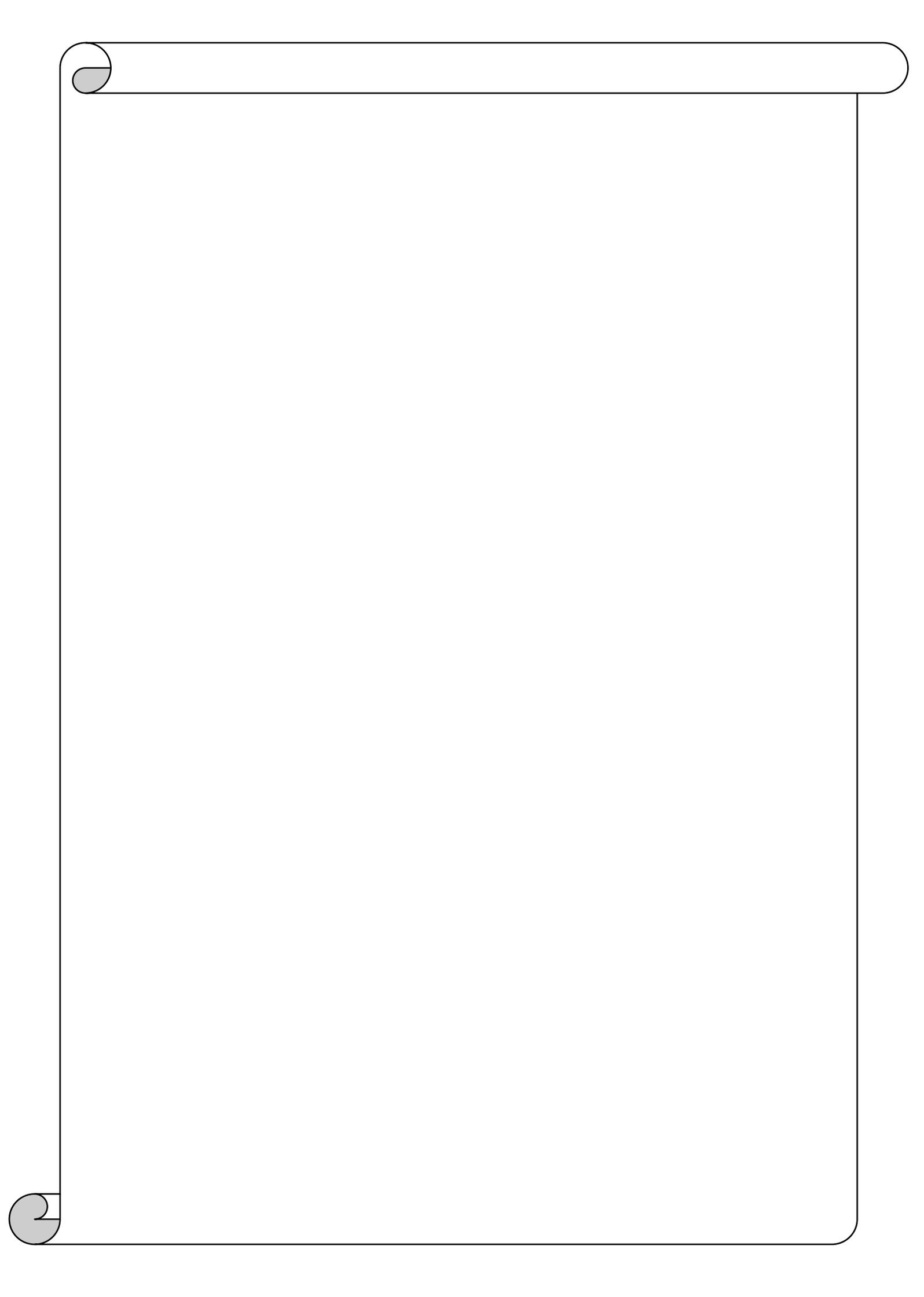
TIEMPO DE ELABORACIÓN: (En horas o en minutos, especificarlo aproximadamente).

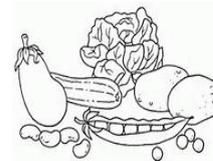
DIFICULTAD: Media Alta Baja

COMENSALES: Para cuántas personas es la receta.

ELABORACIÓN:

VARIANTES: (Si hubiera alguna, la podemos poner).





RECETARIO

VIAJERO

FAMILIAR



¡OÍ DO, CHEF!



Recopilación de recetas de cocina familiar



de los alumnos de ____ de Primaria

Curso: 20__/20__



ANEXO 8: FICHA PARA LA AUTOEVALUACIÓN DE LOS ALUMNOS

AUTOEVALUACIÓN

Para realizarla, deberás marcar las casillas correspondientes siguiendo el código indicado.

Esta autoevaluación es anónima.

1 – Nada 2 – Poco 3 – Bastante 4 – Mucho

	1	2	3	4
- Este proyecto me ha gustado....				
- Las actividades han sido interesantes y motivadoras.				
- He aprendido aspectos de nuestra gastronomía que no conocía.				
- He aprendido vocabulario nuevo sobre este tema.				
- Me parece importante conocer aspectos sobre nuestro patrimonio cultural.				
- He estado a gusto trabajando en grupo.				
- He colaborado activamente en el trabajo en grupo con mis compañeros.				

Aspectos que más me han gustado:
Aspectos que menos me han gustado:
Propuestas de mejora:

ANEXO 9: DISTRIBUCIÓN DE LAS SESIONES DE TRABAJO: sesiones, actividades, materiales y lugar de realización.

SESIÓN	ACTIVIDADES	MATERIALES NECESARIOS	LUGAR
1	<ul style="list-style-type: none"> ○ Exposición del tema. ○ Explicación y entrega de la ficha: <i>Línea del tiempo gastronómico</i>. ○ Visionado de vídeos. ○ Comentarios y reflexiones. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sala de audiovisuales con pantalla grande y proyector o aula con pizarra digital. ✓ Ficha: "<i>Línea del tiempo gastronómico</i>" ✓ Cuaderno y estuche 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de audiovisuales o aula con pizarra digital.
2	<ul style="list-style-type: none"> ○ Entrega, lectura y realización de las actividades de comprensión de la Ficha sobre la evolución de la gastronomía castellano-leonesa a lo largo de la historia. ○ Explicación del trabajo en grupo. División en grupos, adjudicación de temas y entrega de ficha con las orientaciones para realizar el trabajo. ○ Posibilidad de audición de música tradicional de las épocas/culturas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ficha: "<i>Línea del tiempo gastronómico</i>" ✓ Ficha: "<i>La evolución de la gastronomía castellano-leonesa a lo largo de la historia</i>" + <i>Actividades de comprensión lectora</i>. ✓ Ficha: <i>Investigando la gastronomía a lo largo de la historia</i>. Orientaciones para la realización del trabajo en grupo. ✓ Ordenador con conexión a Internet y altavoces o tablet. ✓ Diccionarios. ✓ Cuaderno y estuche. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aula con ordenador.
3	<ul style="list-style-type: none"> ○ Trabajo en grupo: Investigación y redacción del tema por grupos. ○ Audición de música tradicional. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ordenadores con conexión a Internet y altavoces. ✓ Cuaderno y estuche. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de ordenadores.
4	<ul style="list-style-type: none"> ○ Trabajo en grupo: Investigación y redacción de recetas de cocina del tema adjudicado. ○ Elaboración de un dossier con la recopilación de todos los trabajos y el apartado de vocabulario para dejarlo en el aula o en la biblioteca del centro. ○ Puesta en común y reflexión final. ○ Explicación y entrega de la ficha: <i>iOído, chef! + Modelo Receta de Cocina</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ordenadores con conexión a Internet y altavoces. ✓ Cuaderno y estuche. ✓ Ficha: <i>iOído, Chef! + Modelo de Receta de Cocina</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de ordenadores.
5	<ul style="list-style-type: none"> ○ Puesta en común de las recetas familiares. ○ Decorar Portada Recetario. ○ Encuadernación del Recetario Viajero Familiar. ○ Reflexión final en grupo: evaluación y autoevaluación. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ficha: Portada del Recetario. ✓ Ficha: Autoevaluación. ✓ Cuaderno y estuche. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aula.