

# Historia de la cocina

*Ciencias Sociales | Cultura*

## Descripción del Curso

La Unidad 4, Cocina contemporánea y sostenibilidad, forma parte del curso Cultura y está dirigida a estudiantes a partir de 17 años. Esta unidad final se centra en las corrientes actuales de la gastronomía, la innovación tecnológica y la sostenibilidad ambiental y cultural, integrando saberes históricos con prácticas modernas para comprender cómo la cocina se mueve en torno a la proximidad, la autoría culinaria, la tecnología y la ética alimentaria. A lo largo del módulo se explorarán tendencias como la gastronomía de proximidad, la cocina de autor, la gastronomía molecular y la cocina responsable, analizando su impacto en comunidades locales y globales, así como su relación con la biodiversidad y los sistemas agroalimentarios. Se investigará cómo las nuevas tecnologías culinarias influyen en la creatividad, la experiencia del comensal y la eficiencia de la cadena de producción, desde la selección de ingredientes hasta la presentación y el consumo. El enfoque fomenta una mirada crítica sobre el papel de la tecnología, la cultura y la sostenibilidad, promoviendo prácticas que respeten el medio ambiente, los derechos laborales y las tradiciones culturales, sin perder de vista la innovación. El objetivo general es que el alumnado reconozca, analice y aplique estas corrientes para proponer soluciones gastronómicas que conjuguen creatividad, responsabilidad social y ciencia alimentaria. Se trabajará en proyectos que contemplen la biodiversidad, la ética alimentaria y la relación entre tecnología y experiencia sensorial, desarrollando habilidades de investigación, análisis crítico, comunicación efectiva y trabajo colaborativo. En definitiva, la unidad propone una visión integrada de la gastronomía contemporánea donde la ciencia, la cultura y la sostenibilidad se unen para generar propuestas culinarias pertinentes, responsables y capaces de transformar realidades locales y globales.

## Competencias

- Analizar críticamente las corrientes contemporáneas de la cocina y su relación con la tecnología, la sostenibilidad y la cultura local y global.
- Aplicar principios de sostenibilidad ambiental, biodiversidad y ética alimentaria en proyectos gastronómicos y decisiones diarias.
- Proponer y justificar un proyecto gastronómico sostenible que integre ciencia, ética y responsabilidad social.
- Evaluar el impacto de la tecnología culinaria en la creatividad, la experiencia del comensal y en la cadena de suministro alimentario.
- Trabajar de forma colaborativa en equipos, comunicando ideas de forma clara, asertiva y responsable.
- Investigar tendencias, fuentes y evidencia científica para fundamentar decisiones gastronómicas y culturales.
- Desarrollar habilidades prácticas en técnicas modernas de cocina y normas de seguridad e higiene alimentaria.
- Fortalecer la competencia intercultural y comunicativa al vincular prácticas culinarias locales con contextos globales.

## Requerimientos

- Participación activa en sesiones teóricas y prácticas, incluyendo debates y presentaciones de proyectos.
- Acceso a internet y lectura previa de materiales asignados; disponibilidad para investigación y revisión bibliográfica.
- Materiales básicos de cocina para ejercicios prácticos y equipo de seguridad adecuado.
- Trabajo en equipo para el diseño y desarrollo del proyecto gastronómico sostenible, con roles definidos.
- Capacidad para documentar procesos, obtener evidencia y comunicar resultados de forma clara.
- Conocimiento básico de higiene y seguridad alimentaria aplicable a prácticas de cocina contemporánea.
- Respeto por normativas culturales y ambientales, y compromiso con la biodiversidad local y ética alimentaria.

## Unidades del Curso

### Unidad 1: Unidad 1: Orígenes de la cocina y tecnologías rudimentarias

#### Objetivos de Aprendizaje

- Explicar el papel del fuego y las herramientas primitivas en la cocción y la seguridad alimentaria.
- Identificar prácticas culinarias en comunidades prehistóricas y antiguas y su relación con los recursos disponibles.
- Analizar cómo la cocina temprana se relacionó con la organización social y la transmisión cultural.

#### Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Origen del fuego y primeras técnicas de cocción. Descripción corta: El fuego como hito en la transformación de alimentos y las técnicas básicas de asar y cocer.
2. **Tema 2:** Herramientas y utensilios de piedra y cerámica. Descripción corta: Cómo las herramientas simples permitieron cortar, calentar y almacenar alimentos.
3. **Tema 3:** Alimentación y organización social en las primeras civilizaciones. Descripción corta: La relación entre dieta, estructura comunitaria y transmisión de saberes culinarios.

#### Actividades

- **Actividad 1: Recrear una escena de cocina prehistórica:** Los estudiantes simulan un banquete básico usando técnicas simples de cocción, describen el proceso y destacan qué recursos se utilizaron y por qué. Puntos clave: uso del fuego, tipos de alimento, seguridad alimentaria y cooperación social.
- **Actividad 2: Análisis de herramientas:** Observan imágenes de herramientas de piedra y cerámica y elaboran un diagrama de funciones (cocción, almacenamiento, transporte). Aprendizajes: evolución tecnológica y relación con la disponibilidad de recursos.
- **Actividad 3: Debate sobre la alimentación y la organización social:** Discusión guiada sobre cómo la cocina influía en la jerarquía, la cooperación de grupos y la transmisión cultural. Aprendizajes: conexión entre gastronomía y estructura social.

## Evaluación

Se evalúan los siguientes aspectos para el objetivo general de la unidad:

- Comprensión de conceptos clave (fuego, herramientas, seguridad alimentaria).
- Capacidad de analizar la relación entre recursos disponibles y prácticas culinarias.
- Habilidad para argumentar la influencia de la cocina en la organización social y la transmisión cultural.

Instrumentos de evaluación: prueba corta de conceptos, informe escrito breve sobre una herramienta o técnica, y participación en las actividades de debate.

## Unidad 2: Unidad 2: Cocina de civilizaciones clásicas y medievales

### Objetivos de Aprendizaje

- Explicar las técnicas de cocción y los utensilios característicos de Grecia, Roma, Egipto, Mesopotamia, China y el mundo islámico medieval.
- Identificar el papel de las especias, la sal y los conservantes en la gastronomía de estas culturas y su influencia en el comercio.
- Analizar la relación entre banquetes, rituales y estructura social en distintas civilizaciones.

### Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Cocinas del mundo antiguo: Greco-romana y del Cercano Oriente. Descripción corta: técnicas de cocción, hierbas y especias y utensilios básicos.
2. **Tema 2:** Egipto, Mesopotamia y China: recursos, conservación y alimentación urbanizada. Descripción corta: sistemas de suministro y cocina en ciudades antiguas.
3. **Tema 3:** Gastronomía islámica medieval y Europa medieval. Descripción corta: especias, salazón, fermentaciones y prácticas de banquete.

### Actividades

- **Actividad 1: Análisis de recetas históricas:** Lectura de textos o recreaciones modernas de platos antiguos y comparación con técnicas actuales. Aprendizajes: continuidad y cambio en métodos culinarios.
- **Actividad 2: Taller de especias y conservación:** Exploración sensorial de especias, elaboración de una especia-blending y discusión sobre procesos de conservación (sal, fermentación). Aprendizajes: comercio de especias y evolución de la conservación.
- **Actividad 3: Debate sobre banquetes y sociedad:** Análisis de la función social de los banquetes en distintas culturas y su relación con poder, religión y ocio. Aprendizajes: cultura y gastronomía como espejo social.

## Evaluación

La evaluación considera:

- Comprensión de técnicas y utensilios históricos (preguntas cortas y un mini informe).
- Capacidad de analizar fuentes sobre comercio de especias y conservación.
- Participación y argumentación en debates y presentaciones breves.

## **Unidad 3: Unidad 3: Cocina moderna y globalización**

### **Objetivos de Aprendizaje**

- Describir el impacto de la Revolución Industrial en producción, distribución y hábitos alimentarios.
- Analizar la influencia de descubrimientos y rutas de exploración en ingredientes, técnicas y menús.
- Evaluar el surgimiento de la gastronomía como disciplina profesional y su relación con la cultura popular.

### **Contenidos Temáticos**

1. **Tema 1:** Revolución industrial y técnicas de conservación. Descripción corta: cambios en la producción, almacenamiento y transporte de alimentos.
2. **Tema 2:** Descubrimientos, intercambios y cocina global. Descripción corta: incorporación de ingredientes de ultramar y transformación de recetas.
3. **Tema 3:** Gastronomía profesional y cultura de restaurantes. Descripción corta: aparición de cocineros reconocidos, restauración y medios de comunicación.
4. **Tema 4:** Tendencias modernas y técnicas contemporáneas. Descripción corta: innovación, técnicas modernas y seguridad alimentaria en un mundo globalizado.

### **Actividades**

- **Actividad 1: Investigación de cambios en menús a lo largo del siglo XIX y XX:** Análisis de menús históricos y comparación con menús actuales. Aprendizajes: evolución del gusto, oferta y economía.
- **Actividad 2: Taller de técnicas modernas:** Demostración de técnicas como fermentación, deshidratación o conservación en frío; reflexión sobre su impacto ambiental y cultural.
- **Actividad 3: Proyecto de cocina global:** Diseño de un menú con raíces de al menos tres culturas, considerando sostenibilidad y trazabilidad de ingredientes.

### **Evaluación**

La evaluación contempla:

- Comprensión de procesos industriales y su relación con la alimentación.
- Capacidad de analizar la influencia de la globalización en ingredientes y técnicas.
- Diseño y presentación de un proyecto culinario con criterios de sostenibilidad y diversidad cultural.

## **Unidad 4: Unidad 4: Cocina contemporánea y sostenibilidad**

## Objetivos de Aprendizaje

- Explicar las tendencias actuales de la gastronomía: proximidad, degustación, gastronomía molecular y cocina responsable.
- Evaluar el impacto de la tecnología en la creatividad culinaria y la experiencia del comensal.
- Proponer un proyecto gastronómico sostenible que fomente la biodiversidad, la ética y la ciencia alimentaria.

## Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Innovaciones tecnológicas y gastronomía molecular. Descripción corta: herramientas y enfoques para crear texturas, sabores y presentaciones innovadoras.
2. **Tema 2:** Gastronomía de proximidad y sostenibilidad. Descripción corta: consumo local, reducción de desperdicios y responsables técnicas de cocina.
3. **Tema 3:** Ética alimentaria y cultura digital. Descripción corta: impacto social, diversidad cultural y el papel de los medios en la percepción gastronómica.
4. **Tema 4:** Proyectos de cocina contemporánea. Descripción corta: planificación, evaluación de impacto y presentación de una propuesta culinaria sostenible.

## Actividades

- **Actividad 1: Experimentos de cocina molecular:** Pequeños tests de espumas, geles o esferificaciones; análisis de seguridad y ética de técnicas.
- **Actividad 2: Menú de proximidad:** Desarrollo de un menú de temporada con proveedores locales; evaluación del desperdicio y la eficiencia.
- **Actividad 3: Proyecto final sostenible:** Diseño de un proyecto gastronómico que integre biodiversidad, impacto ambiental y cultura local; presentación y retroalimentación.

## Evaluación

La evaluación se centra en:

- Comprensión de tendencias contemporáneas y su relación con la tecnología y la sostenibilidad.
- Capacidad para diseñar y justificar un proyecto gastronómico responsable.
- Habilidad para presentar conceptos y productos de forma crítica y creativa.