

Jornadas gastronómicas: Francia

La gastronomía es, en efecto, una de las mayores bazas de Francia en el mundo. Exquisiteces como el foie, las quiches, los crêpes o el queso son productos franceses que se han extendido por todo el mundo.

ALSACIA - LORENA

Alsacia y Lorena poseen platos característicos, testimonio de una tradición de festines y banquetes.

Estas dos regiones poseen una gastronomía muy diversificada ejemplos muy conocidos son la "**Choucroute**" (col, patatas, beicon) y la "**Quiche Lorraine**" (tarta de queso, beicon y jamón).

En lo que concierne a los platos dulces, abundan las **tartas de manzana, de ciruela y arándanos**, la "**Brioche**" alsaciana y el "**Kougelhopf**" (bizcocho alsaciano en forma de corona).

AQUITANIA

Del Béarn al País Vasco, de las Landas a Burdeos, Aquitania es una auténtica fiesta de la mesa, orgullosa de sus tradiciones y de los productos de su tierra. El sabor es el rey de un arte de vivir. El "**foie gras**", el magret de pato, el entrecôte a la bordelesa, la "**garbure**" (sopa espesa de col), la **pularda Enrique IV** (la historia cuenta que este monarca quería que todos los franceses comieran este plato todos los domingos), el **jamón de Bayona** y el **caviar** (huevos de esturión) de Gironde son productos característicos de una de las mejores cocinas de Francia, sin olvidar los **vinos de Burdeos o Bergerac**, vinos con Denominación de Origen de gran calidad. Sus maravillosos numerosos **licores** de nuez, de enebro, de ciruela, de frambuesas acompañan sus postres.

En el Périgord se cultivan los productos más variados. Tres de ellos son los símbolos de esta región: las **nueces**, las **fresas** y el **tabaco**.

AUVERNIA

Auvernia es conocida sobre todo por sus abundantes recetas hogareñas, su **charcutería y sus quesos**: Saint Nectaire, Fourme d'Ambert, Bleu d'Auvergne. Sin embargo, con la colaboración de algunos cocineros, sus recetas se han convertido en platos más refinados, demostrando que se puede añadir creatividad a la tradición.

Entre los más conocidos se pueden encontrar "**la potée**" (cerdo, zanahorias, patatas, col, cebolla), el **gallo al vino** y los "**tripoux**" (ternera, beicon, cebolla, vino).

No hay que olvidar su repostería: los "**millards**" (pastel de cerezas), los "**pompes**" (pasteles de manzanas), la "**fouasse**" (bollo de leche), los "**cornets**" de Murat (postre con nata), las **tartas de nata**, y los **dulces de frutas**.

BRETAÑA

Si eres amante del mar, Bretaña es tu destino. Degustarás las mejores **ostras y mariscos**, así como la **cotriade** (sopa de pescado) y de postre las famosas **crêpes** aunque no dejes de comer también las **galettes**, las famosas crêpes saladas y el pastel llamado "**far**".

BORGOÑA

La reputación de Borgoña viene de lejos: sus **vinos** y su gastronomía datan de la época galo-romana. Prueba de ello son las insignias culinarias conservadas en el Museo Arqueológico de Dijon.

Entre las famosas recetas borgoñonas destacan los **caracoles**, la **ternera borgoñona** y el **asado de ternera**.

Además también se asocia Borgoña con la **mostaza de Dijon**, fuerte o aromatizada, para acompañar numerosos platos.

VALLE DEL LOIRA

La región del Berry, Valle del Loira, ofrece productos típicos: **lentejas verdes**, el queso de cabra "**croûtin de Chavignol**" o "**la mique**" (sopa de verduras con cerdo). La "**Tarte Tatin**", una tarta cocida al revés y caramelizada, que se encuentra en toda Francia y que lleva el nombre de sus creadoras: las hermanas Caroline et Stéphanie, hoteleras del pueblo de Lamotte-Beuvron. Preparando una tarta de manzanas ésta se cayó y la pusieron de nuevo en el molde pero al revés.

CHAMPAGNE-ARDENNE

Para los amantes de la **caza**, la región de Champagne-Ardenne es famosa por sus especialidades. Tampoco hay que olvidar "**l'andouillette de Troyes**", especialidad típica de la ciudad, el **jamón de las Ardennes**, y los **bizcochos de Reims**. No se puede pasar por esta región sin degustar la bebida que la ha hecho mundialmente famosa: **el Champagne** y sus burbujas frescas, elegantes y mágicas. La otra joya de Champagne-Ardenne es su diamante gris: **la trufa**.

CÓRCEGA

El menú tradicional de la región de Córcega estaría compuesto de **embutidos**, **pescados** y **mariscos**, y como postre un "**broccain**" (dulce con leche de oveja o cabra). Otros productos típicos son la **harina de castañas**, **la miel**, o le **Cédrat** (un cítrico) o el **licor de mirto** (hecho con frutos o flores).

LANGUEDOC-ROUSSILLON

La cocina de Languedoc está aderezada con **aceite de oliva** y **hierbas aromáticas** (tomillo, romero, enebro...) que perfuman sus platos de **caracoles de caza**, o **de ave acompañados de sabrosas verduras**: berenjenas, tomates, calabacines, pimientos. Los platos del mar merecen una mención especial: **ostras y mejillones de Bouzigues**, "**bourride sétoise**" (plato de pejesapo), "**tielles**" de pulpo (masa de pan, pulpo, tomates, cebollas, especias), y "**brandade**" de Nîmes (bacalao picado con aceite de oliva, leche y ajo).

Como postre, no se podrá resistir a una "**crème brûlée**", riquísimas natillas.

MIDI-PYRÉNÉES

En Toulouse, el plato más importante es sin duda el "**Cassoulet**" (compuesto de judías, pierna de cordero, tocino...)

La oca y el pato se degustan en "**foie gras**" o "**confit**". Entre las especialidades de Toulouse se encuentran el **pato "à l'albigeoise"** y el **espárrago del Tarnais**.

En la montaña, las tierras del Aveyron y de los Pirineos ofrecen también una gastronomía de carácter con los "**tripoux de Naucelles**" (vino blanco, jamón y ajo), la **charcutería de Entraygues** o el "**alicuit**".

En lo que concierne los quesos, la región de Aubrac nos da el incomparable "**Laguiole**" con gruesa corteza (la que se suele incorporar en el puré de patatas con ajo para hacer el "**aligot**") y Millau nos ofrece el **Roquefort**.

El vino ocupa un papel importante en estas regiones. En efecto, los **vinos de Cahors y Bergerac**, ya famosos en la época romana ofrecen vinos con Denominación de Origen de gran calidad.

NORD PAS-DE-CALAIS - PICARDIE

En el Norte saben apreciar los méritos de una mesa generosa para ofrecer una gran variedad de platos ricos y sabrosos. La cocina flamenca ofrece numerosas sopas como la **sopa de pescado del "Touquet"**. Como entradas figura el "**Potjevleesch**" (terrina de ternera, cerdo, conejo y pollo), la "**flamiche aux maroilles**" (tarta de puerros) o "**l'andouille**" (especie de embutido).

Entre los platos principales se encuentran el **conejo con ciruelas**, le "**hochepot**" (potaje de ternera, de cordero, de tocino y verduras), la "**ficelle**" picarda (crêpe de jamón con salsa "bechamel" y champiñones), **platos típicos compuestos de pato, conejo, anguila y lucio**.

NORMANDÍA

Esta región posee muchos tesoros gastronómicos: quesos como "**le Pont l'Evêque**" o "**le Livarot**", el **caramelo de Isigny**, licores como el "**Calvados**" y la **sidra**, o las manzanas con las cuales se hace el famoso "**Trou normand**" (licor, manzanas, menta, sal y agua helada) que se bebe durante la comida para facilitar la digestión.

PAYS DE LA LOIRA

Aquí se puede degustar **ostras y mariscos**, las famosas "**rillettes**" (paté casero) acompañadas de un buen **vino de la región Anjou**, y por fin el postre: "**brioche vendéenne**", un típico pastel.

POITOU-CHARENTES

La gastronomía del Poitou y de la Charente tiene como protagonistas los **sabores del mar**.
El menú típico podría ser: una docena de **ostras de Marennes-Oléron** con pan de centeno untado de **mantequilla d'Echiré**, después una **tortilla de caracoles ("cagouilles")**, una pieza de cordero y por fin un poco de **queso "cabichou"**.

PROVENZA-ALPES-COSTA AZUL

En los **mercados provenzales** se pueden adquirir todos los productos de la región: aceite de oliva, hierbas de Provenza, higos, fresas de Carpentras, melones de Cavaillon, quesos de cabra, pescados. Se degustan también algunas especialidades deliciosas: la famosa "**bouillabaisse**" en la ciudad de Marsella (sopa de pescado), "**l'aïoli**" (mayonesa con aceite de oliva y ajo), la "**tapenade**" (puré de aceitunas negras mezclado con alcaparras, anchoas y atún) o "**la ratatouille**" (con verduras), todo acompañado con un **vino de Côtes de Provence**.

Las especialidades de Niza son "**la pissaladière**" (tarta de cebolla con salsa gruesa de anchoas y aceitunas negras), la **ensalada niçoise** (tomates, alcachofas, pimientos, huevos duros, aceitunas negras, aceite de oliva), "**le pistou**" (sopa de verduras sazonada con albahaca, ajo, tomate, aceite de oliva).

Además no hay que olvidar degustar los "**Calissons**", dulces de la ciudad de Aix-en-provence.

RHÔNE-ALPES

El Valle del Rhône es una región esencial en la gastronomía francesa. De las **aves de Bresse a la sopa de trufas**, sin olvidar las **fondues, raclettes**, el **gratin dauphinois** (mezcla de patatas, huevos y leche), platos para degustar en un chalet de madera con ambiente de montaña, la riqueza de las producciones naturales genera una gran variedad de platos a las cuales ricos viñedos traen su generosa ayuda.

Entre las especialidades de Lyon: la **croqueta de lucio** quemada al horno con mantequilla, el **salchichón de Lyon**, la **salchicha caliente con almendras y pistachos**, el **pollo con nata**, las **galletas "pérugiennes"** y los "**bugnes**".

Los postres más famosos son el **Nougat de Montelimar** (azúcar, miel, huevos, vainilla y almendras) y los "**Marrons glacés**".

Los mejores vinos de esta región son los "**Beaujolais**" y "**Côtes du Rhône**".

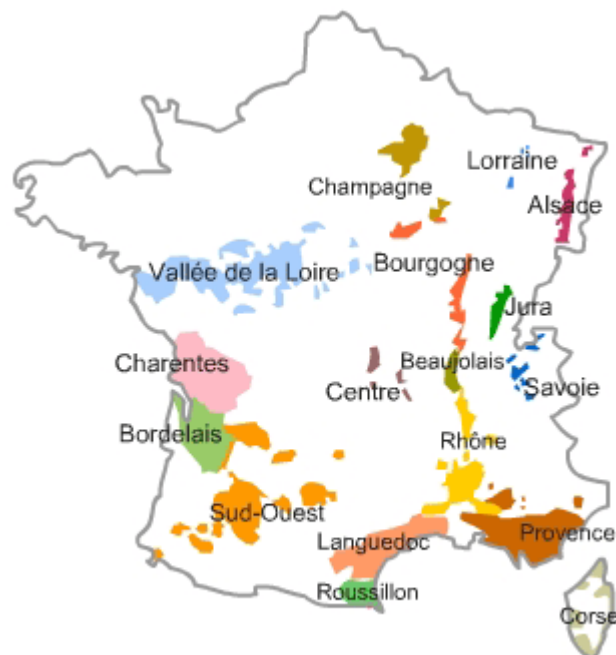
Vinos de Francia

Francia produce cerca de 60 millones de hectolitros de vino a partir de las 800.000 hectáreas de viñedo repartido por todo el país. Se trata del segundo país del mundo por superficie de viñedo, sólo por detrás de España.

De Francia son originarias también variedades de uva como la Cabernet Sauvignon, Chardonnay, Syrah, Pinot Noir o Sauvignon Blanc, hoy en día presentes en todo el mundo. A este país debemos también muchas de las técnicas de vinificación que se usan hoy internacionalmente.

Para entender correctamente los vinos franceses y su alta calidad, es preciso conocer el papel determinante que juegan dos aspectos: el terroir (terroir) y el sistema de denominación de origen controlada (AOC, *Appellation d'Origine Contrôlée*). Hablar de vinos de terroir es hablar de vinos que reflejan su lugar de origen, algo que viene a menudo identificado en las etiquetas de los vinos franceses. Por su parte, las AOC definen que variedades de uva o prácticas de elaboración deben utilizarse en cada una de las denominaciones geográficas existentes

Regiones Productoras de Vino en Francia



Alsacia (Alsace)

Burdeos (Bordeaux)



Médoc: Brochon | Haut-Médoc | Listrac | Margaux | Médoc | Moulis | Pauillac | Saint-Estéphe | Saint-Julien

Graves: Barsac | Cérons | Graves | Pessac-Léognan | Sauternes

Entre-deux-Mers: Entre-deux-Mers | Loupiac

Libournais: Canon-Fronsac | Côtes de Castillon | Côtes de Francs | Fronsac | Lalande-de-Pomerol | Lussac-Saint-Emilion | Montagne-de-Saint-Emilion | Pomerol | Puisseguin-Saint-Emilion | Montagne-de-Saint-Emilion | Saint-Emilion | Saint-Georges-Saint-Emilion

Borgoña (Bourgogne)



Chablis

Vézellen

Côte de Nuits: Brochon | Chambolle-Musigny | Chenove | Comblanchien | Corgoloin | Couchey | Flagey-Echézeaux | Fixin | Gevrey-Chambertin | Marsannay-la-Côte | Morey-Saint-Denis | Nuits-Saint-Georges | Premeaux-Prissey | Vosne-Romanée | Vougeot

Côte de Beaune: Aloxe-Corton | Auxey-Duresses | Beaune | Chassagne-Montrachet | Cheilly-les-Maranges | Chorey-les-

Beaune | Dezize-les-Maranges | Ladoix-Serrigny | Meursault | Monthelie | Pernand-Vergelesses | Pommard | Puligny-
Montrachet | Saint-Aubin | Saint-Romain | Sampigny-les-Maranges | Santenay | Savigny-les-Beaune | Volnay

Côte Chalonnaise: Bouzeron | Givry | Mercurey | Montagny | Rully

Couchois

Mâconnais: Pouilly-Fuissé | Pouilly-Loché | Pouilly-Vinzelles | Saint-Véran | Viré-Clessé | Mâcon Villages

Beaujolais: Brouilly | Chénas | Chiroubles | Côte de Brouilly | Fleurie | Juliéas | Morgon | Moulin-à-Vent | Régnié | Saint-Amour |

Beaujolais Villages

Champagne

Córcega (Corse)

Vin de Corse | Ajaccio | Calvi | Coteaux du Cap de Corse | Figari | Muscat du Cap de Corse | Patrimonio | Porto-Vecchio |

Sartène

Valle del Ródano (Rhône)

Ródano Norte: Côte-Rôtie | Condrieu | Château-Grillet | Saint-Joseph | Hermitage | Crozes-Hermitage | Cornas | Saint-Péray

Ródano Sur: Châteauneuf-du-Pape | Clairette de Bellegarde | Costières de Nîmes | Côtes du Luberon | Coteaux du Tricastin |

Côtes du Rhône | Côtes du Ventoux | Côtes du Vivarais | Gigondas | Lirac | Muscat de Beaufort | Rasteau | Tavel |

Vacqueyras | Vinsobres

Jura

Arbois | Château Chalon | Côtes du Jura | Crémant du Jura | L'Etoile

Languedoc-Roussillon

Languedoc: Cabardès | Corbières | Faugères | Fitou | Languedoc | Limoux | Malepère | Minervois | Muscat de Frontignan |

Muscat de Lunel | Muscat de Mireval | Muscat de Saint-Jean de Minervois | Saint-Chinian

Roussillon: Banyuls | Collioure | Côtes du Roussillon | Côtes du Roussillon Les Aspres | Côtes du Roussillon Villages | Maury |

Muscat de Rivesaltes | Rivesaltes

Loira (Loire)

Pays Nantais: Coteaux d'Ancenis | Fiefs Vendéens | Gros Plant du Pays Nantais | Muscadet | Muscadet Coteaux de la Loire |

Muscadet Côtes de Grandlieu | Muscadet Sèvre-et-Maine

Anjou-Saumur: Anjou Coteaux de la Loire | Anjou Villages | Bonnezeaux | Brissac | Coteaux de l'Aubance | Coteaux de Saumur

| Coteaux du Layon | Quarts de Chaume | Savennières | Saumur | Saumur-Champigny

Touraine: Bourgueil | Chinon | Montlouis-sur-Loire | Saint-Nicolas-de-Bourgueil | Touraine Noble-Joué | Vouvray

Alto Loira: Cheverny | Coteaux de Loir | Coteaux du Giennois | Coteaux du Vendômois | Cour-Cheverny | Jasnières | Menetou-

Salon | Orléans (VDQS) | Orléans-Cléry (VDQS) | Pouilly-Fumé | Pouilly-sur-Loire | Quincy | Reuilly | Sancerre | Valençay
(VDQS)

Provence

Bandol | Bellet | Cassis | Coteaux d'Aix en Provence | Coteaux Varois | Côtes du Luberon | Côtes de Provence | Les Baux-de-
Provence | Palette

Saboya (Savoie)

Crépy | Seyssel | Vin de Savoie

Sudoeste (Sud Ouest)

Béarn | Buzet | Cahors | Côtes de Duras | Côtes du Marmandais | Fronton | Gaillac | Irouléguy | Jurançon | Madiran

Dordogne: Bergerac | Monbazillac | Pécharmant | Rosette | Saussignac

Quesos franceses



Etimología: la palabra francesa "fromage" procede del griego forms (cesto) y del latín forma (la forma).

La leche: puede ser de vaca, de cabra o de oveja.

"Con/de leche cruda": designa los quesos fabricados con leche no pasteurizada.

¿Cómo se elabora el queso?

Los 400 quesos diferentes tienen un mismo origen: la leche.

La diversidad de colores, de consistencias, de sabores y de aromas va unida a la importancia de cada una de las 5 grandes etapas de la elaboración de los quesos:

Cuajado: se cuaja la leche añadiendo presión y/o fermentos lácticos.

Desuerado: se somete la masa coagulada o cuajada, a unas manipulaciones determinadas (mezcla, corte o prensado) para favorecer el desuerado de la leche.

Moldeado: a continuación se vierte la cuajada en un molde perforado y, en algunos casos, se prensa mediante moldes provistos de telas.

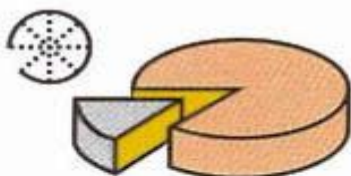
Salado: el queso se sala o se sumerge en un baño de salmuera para controlar mejor su evolución y realzar su sabor.

Afinado: el queso se transporta a unas cuevas donde permanece durante un período más o menos prolongado de maduración durante el cual recibe numeroso

cuidados: se le da vuelta y

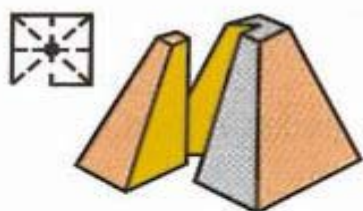
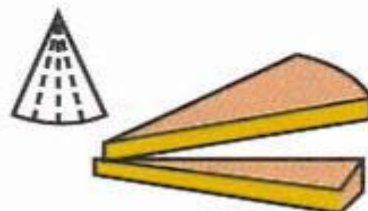
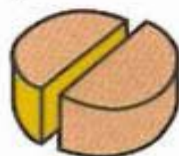
también se puede lavar y cepillar con regularidad.

♦ un corte para cada queso ♦



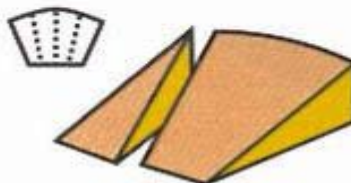
Corte los quesos redondos o cuadrados en porciones triangulares.

Los quesos pequeños de Cabra por la mitad y las porciones de Brie en triángulos alargados.



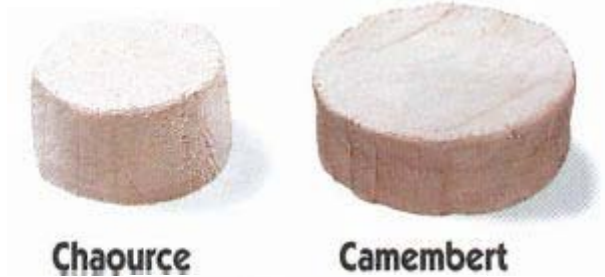
Los quesos piramidales o cónicos en porciones triangulares de arriba abajo

Los Azules en bisel.
Los Fourmes se cortan en finas láminas.





◆ los quesos de pasta blanda con corteza enmohecida ◆



¿Cuáles son?

Estos quesos tradicionales están recubiertos de un moho blanco denominado "flor" y su pasta, suave y untuosa, es de color amarillo pálido cuando el queso está en "su punto".

A diferencia de los quesos frescos, en los quesos de pasta blanda la fase de desuerado en moldes perforados va seguida de una maduración en cuevas de 2 a 6 semanas.

¿Cómo se consumen?

Su fama ha sobrepasado ampliamente las fronteras de Francia. Se sitúan entre los más consumidos y exportados.

Se pueden degustar con un vino tinto ligero: Côtes du Rhône, Bourgueil, Brouilly o Saint-Emilion.

◆ los quesos de pasta blanda con corteza lavada ◆



Epoisses



Maroilles



Livarot



Mont d'Or



Pont l'Evêque



Munster



Especialidad

¿Cuáles son?

La corteza blanda de aspecto liso y brillante les proporciona un color entre amarillo y rojo anaranjado. Se diferencian de los anteriores porque son más anchos y se han sometido a una fase de lavado con agua tibia salada con el fin de acelerar y mantener la formación de una corteza suave y acentuar los sabores.

¿Cómo se consumen?

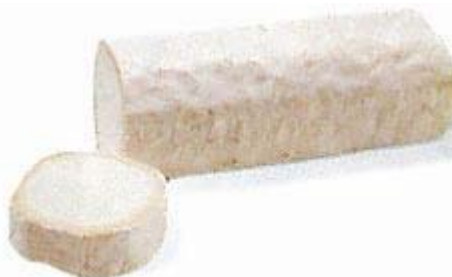
En una bandeja de quesos para finalizar una comida rústica o picante, procure que se consuman en último lugar.

Los vinos que resultan más adecuados son los vinos un poco fuertes: Côtes de Nuit, Saint-Emilion, Côtes du Rhône o Chateauneuf du Pape.

◆ los quesos de cabra ◆



Valençay



Picodon



Sainte-Maure

Chèvre



Selles-sur-Cher

Queso de cabra fresco

Crottin de Chavignol

¿Cuáles son?

os o cienientos, espolvoreados con hierbas aromáticas o envueltos en una hoja de parra; su único punto en común es la leche de cabra. El sabor caprino típico de su gama se extiende desde el queso fresco a la pasta prensada y su consistencia suave y homogénea se endurece con el tiempo.

Proviene de regiones de suelos ácidos y calcáreos: Poitou, Touraine, Charentes, Causses,...

Hay dos categorías: los quesos puros de cabra (100% leche de cabra) y los quesos compuestos de mezcla de leche de cabra y de leche de vaca.

¿Cómo se consumen?

De marzo a octubre el queso de cabra adquiere un puesto privilegiado en la tabla de quesos. Pero también puede degustarlo como entrada con ensalada.

Resulta especialmente acertada la combinación del queso de cabra con un vino de la misma región, Sancerre, Mâcon, Côtes du Rhône, Chinon o Bourgueil.

◆ los quesos azules ◆



Bleu de Gex



Bleu d'Auvergne



Fourme d'Ambert o de Montbrison



Bleu de Bresse



Roquefort



Bleu de Causses

¿Cuáles son?

¿Está buscando sabores originales? Pruebe los quesos "azules". Estos quesos de pasta blanca deben su nombre a las pequeñas manchas azules que contienen. La duración y las condiciones de curación son variables; por ejemplo, el Roquefort madura durante 3 a 6 meses en sótanos naturales bajo condiciones únicas de humedad y temperatura. Excepto el Roquefort elaborado a partir de leche de oveja, los demás quesos azules se fabrican con leche de vaca. Se trata de quesos procedentes en su mayoría de regiones montañosas: Bresse, Auvergne, Jura, Causses...

¿Cómo se consumen?

De gran nivel gustativo, ocupan un lugar privilegiado en la tabla de quesos y resultan deliciosos con pan de nueces o de pasas. También se pueden utilizar en la cocina:

ensaladas

, soufflés, quiches y salsas...

Los vinos más apropiados son: Graves, Saint-Emilion, Côtes du Rhône, Cahors o Corbières.

◆ los quesos de pasta prensada ◆



Cantal



Ossau-Iraty



Morbier



Saint-Nectaire



Queso de los Pirineos



Tomme de Savoie



Reblochon



Saint-Paulin



Mimolette

¿Cuáles son?

Estos quesos de sabor suave, bajo una corteza dura contienen una pasta consistente y tierna.

Su textura se debe a una etapa de fabricación especial: el prensado de la cuajada en moldes antes de la curación.

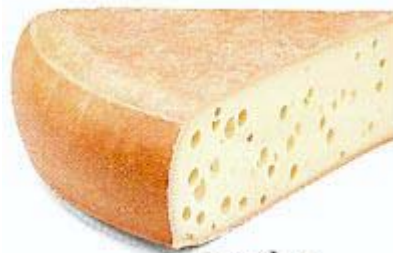
Durante la curación, que varía de 1 a 12 meses, estos quesos son objeto de numerosos cuidados; se les da la vuelta, se lavan y se cepillan con regularidad.

¿Cómo se consumen?

Su variedad permite que se puedan apreciar en cualquier ocasión. Para desayunar se aconsejan el Saint-Paulin y el Tomme y para aperitivo, el Cantal joven y el Mimolette.

Se pueden hacer numerosas combinaciones con los vinos: Queso de los Pirineos y Madiran, Reblochon con vino blanco afrutado de SABOYA, Cantal o Saint-Nectaire y Bourgogne, Quesos de las Abadías y Beaujolais o Gamay.

◆ los quesos de pasta cocida ◆



Gruyère



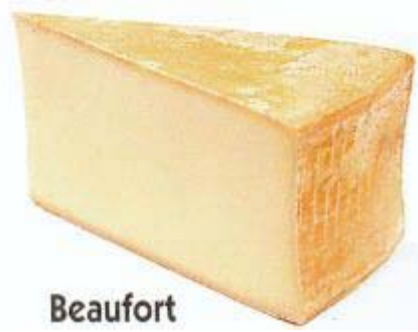
Pequeña rueda



Comté



Emmental



¿Cuáles son?

Proceden de la región de Jura o de los Alpes donde los pastores elaboran en los pastos sus reservas para el invierno (proteínas y calcio).

Son quesos de gran tamaño, de corteza clara cuya pasta de color amarillo pálido presenta algunos orificios típicos. A diferencia de la familia anterior, la cuajada se calienta durante bastante tiempo antes del prensado. El afinado es un verdadero arte, puesto que puede durar casi un año siendo objeto de numeroso cuidados, en cuevas frías y también en cuevas calientes, donde se forman los orificios.

¿Cómo se consumen?

Debido a sus numerosas presentaciones: rallado, cortado a trozos en bastones y en porciones individuales... permite múltiples utilizaciones.

Todo el mundo apreciará su sabor afrutado, tanto al final de la comida como en la cocina tradicional.

Se pueden acompañar con un vino blanco energético o con un vino tinto seco.

La França enològica i gastronòmica

La cultura gastronòmica i enològica francesa

Aperitiu
Sidra Normanda

Introducció al món del foie gras

Amanida de dolcetes amb foie gras, rocafort i meló
Vi blanc: Gewurztraminer. Jean Geiler 2010

Comparatiu de foie gras (mousse, cuit i mi-cuit)
Vi negre: Borgonya. Mercurey. Duc Philippe 2010
Vi blanc: Bordeus. Sauternes. Maison Johanès Boubée 2010

Introducció al món dels formatges

Taula de formatges francesos
Vi negre: Bordeus. Médoc. Ch. Labadie 2007
Vi negre: Catalunya Nord. Banyuls. Le Dominicain 5 anys

Crep a la normanda
Kir Royal