

 **CEU** Universidad
San Pablo

CAMPUS DE CREATIVIDAD

CURSO DE GASTRONOMÍA ESENCIAL

Por Ana Escobar

INTRODUCCIÓN

Vivimos en una desconexión profunda con lo que sostiene nuestra vida cotidiana, sobre todo **con aquello que comemos**. La mayoría de las veces no sabemos de dónde sale lo que llega a nuestro plato, qué procesos lo han transformado o qué decisiones han definido su sabor, su textura o su valor real. Cada vez cocinamos menos, empujados por la prisa, la comodidad y la inercia.

Las últimas crisis que hemos vivido como sociedad lo demostraron y, de algún modo, despertaron un **interés real por recuperar estas prácticas**. ¿Recordáis cuando medio país se lanzó a hacer pan durante el COVID? ¿O el apagón en el que muchos descubrimos que, con una vitro, no podíamos preparar ni un café, mientras quienes tenían fuego en casa siguieron adelante sin problema?

VOLVER A LO ESENCIAL

Tenemos una necesidad colectiva de volver a lo esencial. Rescatar las prácticas de toda la vida, **entender los procesos** que hacen posible todo lo que comemos hoy, **saber por qué** elegimos un producto en lugar de otro. Este curso nace precisamente de esa necesidad. Un regreso a la intuición, a la curiosidad y a esa inteligencia cotidiana que nunca debería haberse perdido.

¿QUÉ VA

01 **Mirar el monte con los
ojos del recolector**

02 **La alquimia de los
alimentos**

03 **¿Cómo se hace la
cerveza?**

04 **Examen final**

1 Mirar el monte con los ojos del recolector

¿Alguna vez has paseado por el monte y te has preguntado si las setas que ves son comestibles? ¿Sabes que algunas son venenosas y otras auténticos tesoros culinarios? La micología está presente en nuestra dieta, pero la mayoría desconoce cómo se forma una seta, por qué aparece en un lugar y no en otro, y qué señales permiten reconocerla. Para entenderlo, **hay que salir al monte.**

Este módulo ofrece una salida a la Sierra de Guadarrama, acompañada de un experto, para aprender a identificar especies, distinguir variedades seguras, reconocer hábitats y entender por qué ciertas setas aparecen en condiciones muy concretas, para tomar decisiones informadas antes de recoger nada.

Daniel Ochoa - 669 09 95 29

Chef y propietario del restaurante Montia, en San Lorenzo de El Escorial. Su cocina parte del paisaje que le rodea y de un dominio auténtico de la micología local.



2 La alquimia de los alimentos

La cocina es química. Todo lo que sucede en una sartén, en una olla o en un horno responde a principios que están ahí aunque no siempre los conozcamos. Ferran Adrià demostró al mundo que la creatividad culinaria también se apoya en la ciencia y que entender la estructura de un alimento permite transformarlo de formas que antes parecían imposibles.

Esa misma idea, trasladada a un terreno doméstico, nos invita a hacernos preguntas muy simples que rara vez sabemos contestar. ¿Qué transforma una uva en vino? ¿Qué provoca que un alimento cambie de textura cuando aumentamos unos grados? ¿Qué permite que un pan suba, que una salsa ligue o que una fruta fermente?

Esta sesión busca ofrecer a los alumnos **una mirada científica** que permita entender cómo están formados los alimentos y por qué reaccionan de manera distinta ante factores como la temperatura, la concentración o el tiempo de cocción. Una clase de teoría accesible y práctica real que permita a los alumnos observar estos principios en acción.

Xabier Gutiérrez - 666 31 88 04

Cocinero, psicólogo y escritor. Dirigió el departamento de innovación del Restaurante Arzak en San Sebastián durante más de treinta años.



7 ¿Cómo se hace la cerveza?

La cerveza forma parte de nuestra vida diaria. La disfrutamos, la compartimos y somos uno de los países que más la consume, pero sorprende lo **poco que sabemos sobre su elaboración**. ¿Sabías que nace de la cebada? ¿Y que la cebada es un tipo de cereal? Conocemos su sabor, pero no su origen real.

Este módulo recorre el camino de la cerveza de principio a fin. Comienza en el campo, con una **visita a los cultivos de cebada** que permiten obtener la malta; continúa en una **cervecera artesanal** para descubrir cada fase del proceso; y concluye con una **degustación guiada** por un experto que ayuda a identificar matices, estilos y diferencias que suelen pasar desapercibidas cuando simplemente la bebemos.

Carlos Moreno - 601 39 89 94

Propietario de DeSpelta, una explotación ecológica que se dedica al cultivo de trigos antiguos y ancestrales en el valle de Palazuelos, Guadalajara.



Javier Vázquez - 679 99 50 14

Propietario de La Caníbal, cervecería artesanal de Madrid.



4 Examen final

El curso concluye con una propuesta práctica en la que cada alumno elabora un pequeño menú inspirado en lo aprendido durante las sesiones. No funciona como un examen al uso, sino como una manera de aplicar la nueva mirada adquirida: escoger productos con sentido, pensar en su origen, valorar cómo se transforman y decidir qué lugar ocupa cada preparación dentro del conjunto.

Una forma de comprobar que cada alumno ha incorporado una relación más consciente con la comida y con los procesos que la hacen posible y de **cerrar el curso desde la creatividad personal.**