



CURSO ACADÉMICO 2025/2026

DOCENTE: ANA BELÉN ARAÚJO RODRÍGUEZ

TÍTULO DE LA MATERIA: SABORES CON HISTORIA: LA MEMORIA EMOCIONAL DE LA COCINA GALLEGA

Nº DE HORAS: 30

- **Presenciales en el aula: 28**
- **Presenciales fuera del aula: 2**

DESCRIPCIÓN GENERAL

¿A qué sabe nuestra infancia? ¿Por qué ciertos platos nos despiertan emociones profundas?

Este curso propone un recorrido emocional y cultural por la cocina gallega tradicional, explorando cómo los sabores, olores y texturas de los platos de siempre influyen en nuestra memoria, salud emocional y bienestar.

También se revisará cómo se han transformado las costumbres culinarias y cómo podemos mantener viva esta herencia.

OBJETIVOS

- Explorar la relación entre memoria, emociones y gastronomía gallega.
- Identificar platos y rituales culinarios típicos gallegos vinculados a festividades y ciclos vitales.
- Promover la conversación intergeneracional en torno a recetas y costumbres.
- Fomentar hábitos de alimentación saludable basados en la cocina tradicional.

COMPETENCIAS

- Conocer los elementos culturales y afectivos asociados a la gastronomía local.
- Desarrollar una actitud crítica frente a la pérdida de tradiciones alimentarias.
- Valorar el patrimonio inmaterial culinario como parte de la salud individual y colectiva.

CONTENIDOS

1. La cocina gallega tradicional: orígenes y evolución
2. Alimentación y rituales: lo que se comía en bodas, entierros, romerías y fiestas
3. Recetas con alma: cómo los alimentos evocan recuerdos
4. El recetario oral: recuperar las recetas de abuelas y abuelos
5. Cocina lenta, vida larga: beneficios de la cocina tradicional sobre la salud
6. Influencias modernas en la cocina gallega: ¿adaptación o pérdida?



METODOLOGÍA DOCENTE

- Clases con material visual (fotografías antiguas, recetarios, etc.)
- Talleres de recuerdo colectivo: traer recetas y compartir experiencias
- Análisis de fragmentos de películas/documentales sobre cocina y tradición
- Debate sobre los cambios alimentarios en las últimas décadas

ACTIVIDADES FUERA DEL AULA (descripción y temporalización)

- Visita a un mercado tradicional y/o centro etnográfico local
- Charla con una cocinera/o popular o de casa de comidas tradicional

EVALUACIÓN

Se realizará una evaluación en continuo del alumnado, valorando la asistencia y participación.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA Y RECURSOS

- **Referencias bibliográficas sobre cocina tradicional gallega**
- **Noticias sobre auge de empresas que basan su actividad en la recuperación de elaboraciones tradicionales gallegas**
- **Intercambio de información sobre tradiciones gastronómicas de cada zona**