



CENTRO  
DE COMPETENCIAS  
**TECMILENIO**



# Cocina mediterránea – Cocina griega –

Introducción a  
la cocina griega

Tema 46





## Ejercicio Mental con Enfoque en la Suavidad

Te invito a realizar la siguiente actividad de bienestar-mindfulness antes de comenzar a revisar el tema.

<https://youtu.be/liPwm62dbxU>



La cultura griega es una de las civilizaciones más antiguas y le aportó muchos adelantos a la humanidad.

A través de los años, Grecia se ha caracterizado por su gusto por el arte y la estética, esta práctica se llevó hasta la cocina, ya que la gastronomía también es considerada un arte.

La gastronomía griega es conocida como la cuna de la gastronomía mediterránea.



## Historia de la cocina griega

- Parte sur de Europa, cerca de Asia y África
- Tradición de más de cuatro mil años
- Los griegos se dedicaron al cultivo de olivo y de la vid
- No pudieron explotar la agricultura
- Se dedicaron al comercio y la navegación
- La comida griega es la cuna de la cocina mediterránea actual
- La gastronomía griega ha sido una de las que más avances aportó al mundo
- Poeta Arquestratos, se le atribuye uno de los primeros libros de cocina



## Regiones gastronómicas

### Atenas

Es la capital de Grecia, cuna de la democracia y de la civilización occidental.

Se encuentra en la parte central de Grecia y se caracteriza por su famoso vino de resina.

### Ática y Grecia central

### Islas Cícladas

Son un conjunto de islas situadas en el mar Mediterráneo, de todos los archipiélagos que pertenecen a Grecia, este es el grupo más cerrado culturalmente hablando.

Es una de las islas más grandes de Grecia, ubicada al sur, dentro del mar Mediterráneo.

### Creta

### Peloponeso

En esta región se encuentra Olimpia, que dio origen a los Juegos Olímpicos.

Este conjunto de islas se encuentra en el lado oeste de Grecia, en el mar Jónico.

### Islas Jónicas

## Regiones gastronómicas

### Calcídica

Situada en la parte norte de Grecia en el mar Egeo, esta península se caracteriza por su gran producción de miel de abeja.

Situadas en el corazón del mar Egeo, muy cercanas a Turquía; son la casa del Ouzo y de la producción de algunos vinos.

### Islas del norte del Egeo

### Tesalia

Se encuentra en la parte central de Grecia, suele tener un clima muy extremo y se caracteriza por su gran producción de manzanas y cereales.

Se localiza en la parte norte de Grecia, es una región completamente agrícola, se destaca por su producción de frutas y hortalizas.

### Macedonia

### Epiro

Es una región que se encuentra al noroeste, muy cerca de las islas Jónicas y se destaca por su gran producción de lácteos.

## Principales ingredientes

1

Alubias – Okras - Cordero

5

Yogur - Alcachofas – Almendras

2

Pescado – Mariscos – Trigo

6

Higos – Cebollas – Berenjena

3

Espinacas – Pepinos – Ouzo

7

Miel – Pasta filo - Ciruelas

4

Vinos – Quesos – Tomates

8

Manzanas – Kumquat – Pistachos – Habas





## Reflexiona y comparte:

- ¿Cuáles son las regiones gastronómicas de Grecia?
- Principales ingredientes consumidos en Grecia.
- ¿Cómo aseguras que un alumno adquirió correctamente el conocimiento del tema visto en clase?

Grecia se caracteriza por ser la cuna de la cocina mediterránea, su cocina tiene una gran influencia en la cocina de Medio Oriente debido a la invasión turca.

Los primeros escritos que existen sobre cocina fueron encontrados en Grecia; Arquestrato escribe el primer libro de cocina. Se dice que fueron siete cocineros griegos los encargados de crear y perfeccionar las técnicas culinarias empleadas en su cocina.

Grecia está compuesto por una península y numerosos archipiélagos, cada región tiene recetas y productos que los distinguen de los platillos de otras regiones.



- Alexiadou, V. (2013). *La cocina de Vefa*. Estados Unidos: Phaidon Press. ISBN: 9780714861265

# Cocina mediterránea – Cocina griega –

Lácteos

Tema 47



Cuando se habla de yogur, generalmente se piensa en un producto que se utiliza para acompañar productos dulces como frutas o postres y que comúnmente es consumido durante el desayuno o como parte de alguna colación entre comidas, pero nunca se piensa en este alimento como acompañamiento para un platillo salado como lo son las albóndigas. ¿Albóndigas con yogur?



## El queso

La producción y consumo de quesos en Grecia es considerable; posee una gran variedad de quesos nativos de la región y la mayoría de ellos son de producción casera.

Actualmente, gran parte de la producción de queso feta en Grecia sigue siendo de manera casera. La mayoría de las amas de casa de este país elaboran sus propios quesos para su familia.



## Yogur

El yogur es uno de los alimentos más importantes de la gastronomía griega.

Lo que se necesita es leche y un cultivo lácteo, *Lactobacillus bulgaricus*.

Para elaborarlo se recomienda hacerlo con leche fresca, sin pasteurizar.



## Recetas a base de lácteos

- Tomates rellenos de queso feta y pimientos Yemistá
- Tzatziki salsa de yogur
- Croquetas de queso Kroketes tiriou







## Reflexiona y comparte:

- ¿Cuál es el proceso del queso feta?
- ¿Cuál es el proceso de elaboración del yogur casero? ¿Conoces un proceso diferente?

Uno de los principales lácteos consumidos en Grecia es el yogur, que se ha vuelto muy popular incluso fuera del país. Este producto es tan versátil que puede ser consumido tanto con productos dulces como con productos salados.

El yogur griego a diferencia del yogur regular es de una consistencia más seca y sólida debido a que se le ha retirado el suero, haciéndolo una excelente opción para ser usado en la elaboración de aderezo o consumirlo con algunas frutas y cereales.



- Milona, M. (2007). *Culinaria Grecia: La cocina griega*. España: Editorial Culinaria Könemann. ISBN: 978-3-8331-3437-1

# Cocina mediterránea – Cocina griega –

Bebidas principales  
de Grecia

Tema 48





Las bebidas forman parte importante dentro de la cultura gastronómica de un país y en Grecia no es la excepción.

El vino ha sido parte importante de su historia desde la antigüedad; los griegos tenían una deidad que representaba al vino: el dios Dionisio, también encargado del teatro y de la agricultura. Se creía que gracias a él se daban con éxito las cosechas para la producción anual del vino.

## El vino

La importancia del vino dentro de la cultura griega se remonta al siglo II a. C.

### Regiones productoras de vinos

- Peloponeso
- Creta
- Grecia Central
- Eubea
- Macedonia y Tracia
- Epiro
- Islas Jónicas
- Tesalia
- Islas del este del mar Egeo
- Islas Cícladas
- Dodecaneso



## El vino

La importancia del vino dentro de la cultura griega se remonta al siglo II a. C

### Principales vinos que se producen en Grecia

#### Vinos blancos

- Assyrtiko
- Vilana
- Robola
- Roditis
- Retsina
- Moscatel
- Savatiano

#### Vinos tintos

- Xynomavro
- Agiorgitiko
- Mavrodaphne
- Mandelaria
- Limnio

## Bebidas alcohólicas

Ouzo



Tsipouro





## Otras bebidas

Otras bebidas que se consumen en Grecia son bebidas refrescantes: refrescos, zumos de frutas y agua carbonatada saborizada.

La vanília es el principal refresco de Grecia a pesar de las grandes compañías refresqueras que se encuentran en el país.

El café. Hay tres maneras de tomar un moca: dulce, semiamargo y amargo.





## Reflexiona y comparte:

- ¿Cuáles son los principales vinos producidos en Grecia?
- ¿Qué relación y diferencia tienen ouzo y tsipouro?
- ¿Cuáles son las bebidas refrescantes de Grecia?

El ouzo es considerado como la bebida nacional de Grecia, es un destilado que se caracteriza por tener el sabor del anís.

La cultura del vino es tan antigua como la civilización griega; desde la antigüedad se ha venido realizando esta práctica en el país, teniendo grandes regiones productoras con vides endémicas e incluso extranjeras.



- Milona, M. (2007). *Culinaria Grecia: La cocina griega*. España: Editorial Culinaria Könemann. ISBN: 978-3-8331-3437-1

# Cocina mediterránea – Cocina griega –

Postres y panes

Tema 49



No existe comida completa sin un postre y para los griegos es fundamental en su gastronomía, ya que poseen una gran variedad de dulces y postres, en su mayoría elaborados a base de frutas tanto frescas como deshidratadas.

El uso del azúcar y licores dentro de la repostería es de gran importancia, ya que se comenzó a elaborar como método de conservación.



## Panes típicos de Grecia

- Liturijía
- Lázari
- Kyria Sarakostí
- Lambrópsomo Fanurópsomo
- Christópsomo
- Wassilópita
- Eptásimo
- Psomomakárona
- Krassópita
- Pan de bodas



## Postres y dulces típicos de Grecia

La oferta dulce de la gastronomía se extiende a una gran variedad de frutas en conserva como mermeladas, jaleas, dulces y frutas cristalizadas o en almíbar.

Los frutos secos provenientes de Grecia, como las nueces, pistaches, almendras y piñones, también dan pie a una gran variedad de postres y dulces

- Risógalo (arroz con leche)
- Galletas de mazapán y chocolate
- Moustalevria (pastel de mosto de uva)
- Karotenía (trufas de zanahoria)
- Mazapanes pasta amigdalou
- Bolitas de higo y chabacano







## Responde:

- ¿Qué productos forman parte importante dentro de la repostería de Grecia?
- ¿Cuáles son los productos que se utilizan para la elaboración de dulces y postres griegos?

Los principales productos que se utilizan para la elaboración de dulces y postres griegos son el azúcar, especias como la canela, clavo, comino, cardamomo, entre otros; además, frutos secos como los chabacanos, almendras, pistaches, nueces y arándanos.

La producción de repostería griega tiene una influencia tanto francesa como árabe, debido a que ambas regiones tienen un gran acervo en esta disciplina y fueron determinando algunas técnicas utilizadas en la cocina griega como resultado del intercambio comercial y cultural que sufrió aquella zona.



- Milona, M. (2007). *Culinaria Grecia: La cocina griega*. España: Editorial Culinaria Könemann. ISBN: 978-3-8331-3437-1

# Cocina mediterránea – Cocina griega –

Atenas

Tema 50



Actualmente, Atenas es la capital del país, concentra la mayor parte de las zonas industriales y es la que mayor avance tecnológico presenta con respecto al resto de las demás zonas.

Dentro del aspecto gastronómico, Atenas presenta una gran oferta culinaria, tanto para visitantes como para los locales. Ahí se concentran los grandes restaurantes que van desde la cocina clásica de Atenas hasta exclusivos restaurantes de cocina internacional, no dejando a un lado la diversa oferta de comida urbana que se encuentra a lo largo de las calles más concurridas de la ciudad.



## Cultura gastronómica

- Aquí se encuentra situada la mayor actividad industrial del país
- **Actividad más importante:** gastronomía
- **Andrón:** comidas sin mujeres, solo hombres
- Calidad en alimentos
- Aportes nutrimentales
- Beneficios para la salud
- “Que tu alimento sea tu medicina, y que tu medicina sea tu alimento”
- Oferta de comida urbana en las calles



## Principales ingredientes

### Ouzo



### Tsipouro



Dentro de los vegetales que predominan en las recetas de esta región se encuentran el apio, estragón, acelgas, coles, hinojo, cebolla, puerro, setas, lechuga, pepinos y calabazas.

## Recetas representativas

- Garides Saganaki
- Camarones a la griega
- Pastitsio
- Macarrones estilo Atenas
- Chirinó me Damáskina
- Solomillo de cerdo con ciruelas







## Responde:

- ¿Cuáles son los principales ingredientes de la cocina de Atenas?
- Principales platillos.
- ¿Qué relación tiene esta cultura con la tuya?

La mayoría de las costumbres que giran en torno a la gastronomía en Atenas provienen desde la antigüedad, ya que justo en esta ciudad se desarrolló la civilización griega que fue parte fundamental del desarrollo, no solo de esta región, sino del resto de las civilizaciones del mundo.



- Milona, M. (2007). *Culinaria Grecia: La cocina griega*. España: Editorial Culinaria Könemann. ISBN: 978-3-8331-3437-1