



CENTRO  
DE COMPETENCIAS  
**TECMILENIO**



# Cocina mediterránea – Cocina griega –

Ática y Grecia Central

Tema 51





## Ejercicio Mental con Enfoque en Gratitud

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

<https://youtu.be/C2J0ldXHrwg>



Es una región con un legado histórico importante debido a la cercanía con Atenas, ciudad en donde se desarrollaron los aspectos políticos, sociales y culturales de la antigua civilización griega.

La sal se empleaba para secar principalmente carnes y pescados para ser consumidos posteriormente y de esta manera poder prolongar su tiempo de vida útil.



## Productos de la zona

- Sal marina
- Erizos de mar
- Arroz con tomate
- Cebolla y perejil
- Moluscos



## Recetas de la zona

Kataifi, rollos con nueces  
y almíbar

Bakaliáros me skordaliá,  
bacalao frito con crema  
de ajo

Ternera con salsa de  
pistache



## Los pistaches

Atenas

Isla de Egina

La cosecha se realiza en los meses de julio a septiembre y los frutos obtenidos se tienden en el suelo y se ponen a secar al Sol, para posteriormente separar las cáscaras secas e inservibles de los frutos secos que se pueden comercializar.





## Debate:

- Principales recetas de la región de Ática.
- Los antecedentes históricos de la zona.
- Principales usos de los pistaches en la cocina griega.

Por su cercanía con Atenas, es una región importante en cuanto a sucesos históricos que han tenido lugar en dicha zona. Otro de los productos representativos de esta región son los pistaches de la isla de Egina, aquí se encuentra la producción más grande de pistaches del país, los cuales son uno de los ingredientes más representativos de la gastronomía griega.



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

# Cocina mediterránea – Cocina griega –

Islas Cícladas

Tema 52



Al hablar de Grecia siempre vienen dos regiones a la mente: Atenas y las islas griegas, pero existen más de cinco mil islas que pertenecen a Grecia.

El consumo de mariscos será de gran importancia dentro de la alimentación de los isleños, ya que, al encontrarse rodeados de mar, es uno de los recursos más explotados para el consumo y sustento de los lugareños.



Islas que conforman  
las islas Cícladas:



## Territorio

- Zona rocosa
- Zona árida en su mayoría
- La pesca



## Productos de la región

- Productos del mar
- La caballa o skumbria
- El fagrí o dentón
- Los pulpos
- Las legumbres como los garbanzos, lentejas, chícharos y alubias



## Principales recetas

Saláchi kokinistó / Raya  
en salsa de tomate

Molde de espinacas con  
queso

Salingaria me makarónia  
/ Caracoles con pasta





## Debate:

- Islas más reconocidas de las Cícladas.
- Principales productos de la región.
- Principales recetas de las islas.

Las islas Cícladas son las más populares de Grecia, es un importante destino turístico internacional, en donde destaca su oferta de recreación, cultura, descanso y, por supuesto, gastronómica.

Los isleños han adoptado una manera muy saludable de alimentarse en donde se incluyen abundantes leguminosas y hortalizas.



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

# Cocina mediterránea – Cocina griega –

Creta

Tema 53



Ha sido una isla que ha estado en muchos conflictos políticos por la ubicación estratégica que presenta, lo cual se traduce en muchos beneficios comerciales al estar situada entre tres continentes.

Los olivos son uno de los productos más importantes de la región por la calidad de los ingredientes que se obtienen y por el contexto histórico que tienen estos árboles.



## Cultura gastronómica de la región

- Ubicada al sur del país en el mar Mediterráneo
- Propicia para el cultivo de productos como el olivo, uvas y cítricos
- Cocina con un gran uso de hierbas aromáticas
- Los cítricos son uno de los principales productos de la isla
- Otro de los productos principales que se pueden encontrar en la isla son las cabras



## Los olivos

- Producto más emblemático de Grecia y de todo el Mediterráneo
- Variedad de aceitunas
- Árboles soportan temperaturas de 40 grados
- En junio empiezan a brotar
- Los frutos del olivo van cambiando de tonalidad



## Variedades de aceitunas

- Koreneiki
- Thrumbolia
- Tsounati



## Principales recetas

- Aceitunas a las hierbas finas
- Aceitunas negras con cebolla y queso
- Bakaliáros me prássa, Bacalao con por





## Debate:

- Principales variedades de aceitunas que se producen en Grecia.
- Calidades de los aceites de olivo.
- Principales productos de la isla de Creta.

La cocina de Creta se fue conformando a través de la historia gracias a la influencia de las culturas que invadieron la isla durante todos los conflictos en los cuales ha estado involucrada por los intereses políticos de países cercanos a la isla.

El producto más representativo de la isla es el olivo y los aceites que se obtienen de dichos árboles



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

# Cocina mediterránea – Cocina griega –

Peloponeso

Tema 54



La isla de Peloponeso es considerada como la isla más grande de Grecia, pero en realidad no es una isla, sino una península, la cual está unida al continente europeo a través del estrecho de Corinto.

En la región del Peloponeso se pueden vincular temas como la milicia, las artes, el deporte, agricultura y ganadería en una misma zona.



## Productos principales de la región

1 Aceituna kalamata

2 Olivos koroneiki

3 Sandías e higos

4 Melones, calabazas

5 Las alcachofas



## Cultura gastronómica

- Olimpia, cuna de los Juegos Olímpicos
- Kalamata, origen de la aceituna kalamate
- Carnes
- Quesos
- Pieles de cabra y cencerros



# Explicación

## Principales recetas

Keftédes, albóndigas de carne picada

Kotopuolo me angináres, pollo con alcachofas

Angináres gemistés, alcachofas rellenas de queso





## Comparte tu punto de vista:

- Principales ciudades del Peloponeso.
- Principales ingredientes producidos en la región del Peloponeso.
- Principales recetas de la región.

Esta región es una zona principalmente dedicada a la agricultura y ganadería, y su producción es de tan buena calidad que no solo sirve para consumo local, sino que la mayor parte se exporta a otras partes del mundo.



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

# Cocina mediterránea – Cocina griega –

Islas Jónicas

Tema 55



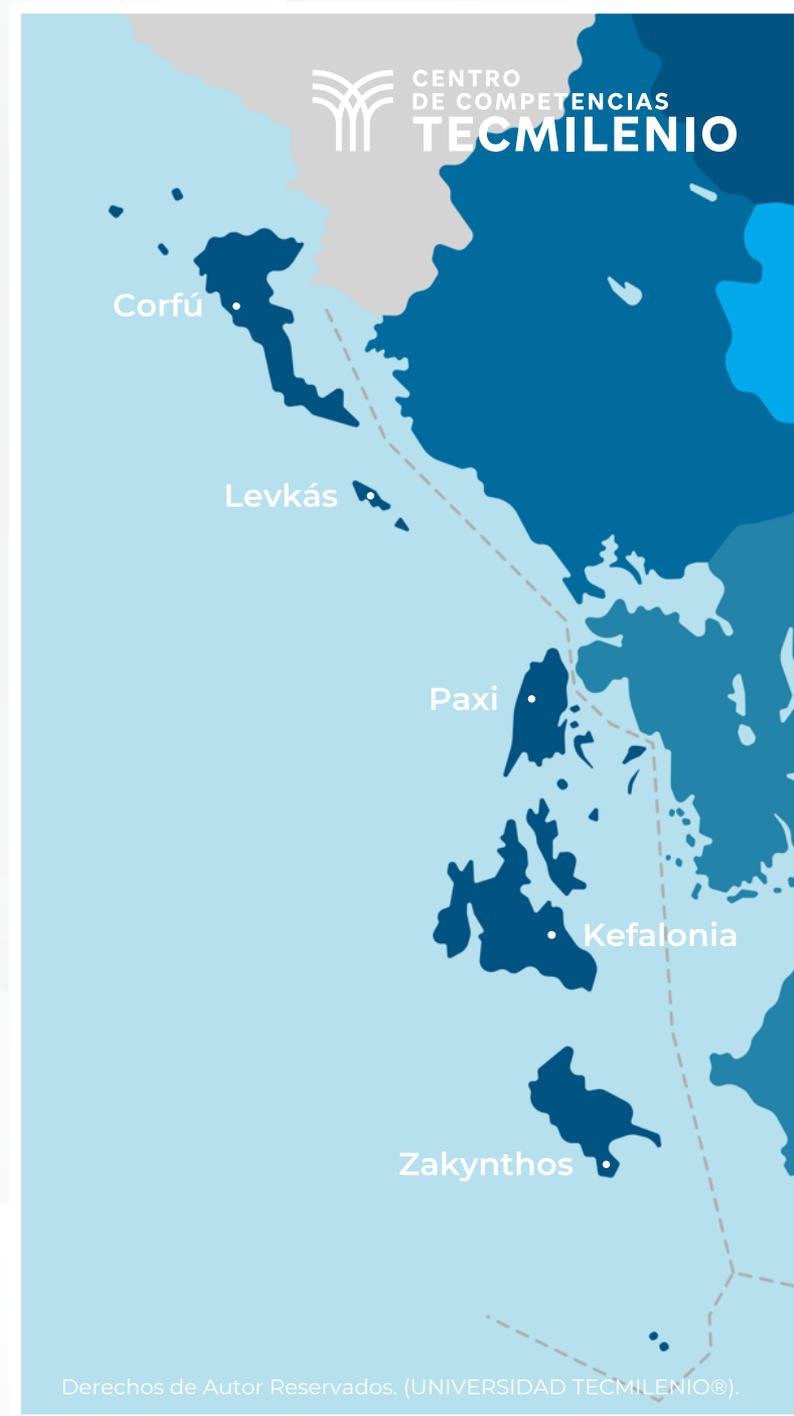
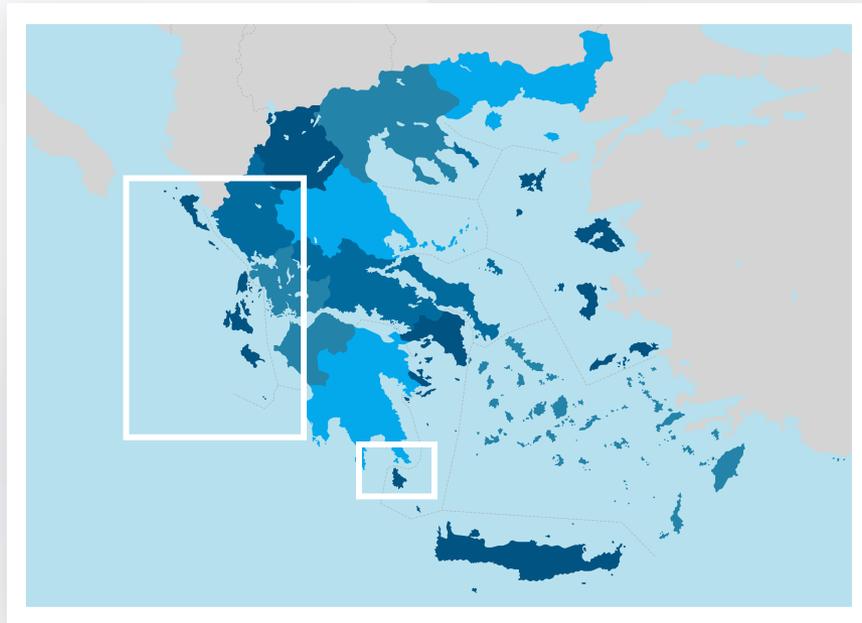
Las islas Jónicas son un conjunto de siete archipiélagos en el oeste de Grecia, en el mar Jónico, muy cerca de las costas italianas.

Al estar ahí, por un momento se podría pensar que se trata de algún pueblo en Francia o Italia, por la similitud de su arquitectura y cultura de los habitantes de este lugar.



# Explicación

## Islas que conforman las islas Jónicas



## Principales ingredientes

- Trigo con forma de granos largos de arroz
- Cebolla
- Barbúni o salmonete de fango
- La carne de res
- Ternera



## Principales recetas

Rollitos de carne molida

Pasta en forma de  
arroz con mariscos

Pescado blanco con  
salsa de ajo y papas





## Comparte tu punto de vista:

- Las principales características de las islas Jónicas.
- Los principales ingredientes de la cocina de las islas Jónicas.
- Los principales platillos de las islas Jónicas.

Por la gran influencia europea, principalmente de Italia, es común el alto consumo de carne de res, fenómeno que no se observa en otras regiones de Grecia. Las recetas y técnicas que se emplean para la preparación de alimentos van muy de la mano con las que son utilizadas principalmente dentro de la cocina francesa e italiana.



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