



CENTRO
DE COMPETENCIAS
TECMILENIO



Cocina mediterránea – Cocina griega –

Calcídica

Tema 56





Respira

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

https://youtu.be/_hSq87FzolY





Calcídica se encuentra en la parte noreste de Grecia y uno de los elementos más atractivos es el monte Athos, considerado como la zona de paz y reflexión de los monjes de la Iglesia ortodoxa.

Muchos ingredientes destacan en la producción de esta zona y algunos son apreciados a nivel mundial debido a sus características y gran calidad.

Historia de la región

1

Ubicada al noreste de Grecia

2

Alimentación abundante

3

Producto popular: mariscos

4

Características: posee tres ramificaciones

5

Comunidad independiente

6

Otro producto: cerezas

7

Cassandra
Sithonia
Monte Athos

Miel

- 1 Antibiótico
- 2 Enzimas
- 3 Endulzante
- 4 Sistema inmune



Recetas representativas

KERASSÓUPA - Sopa dulce de cerezas

| Ingredientes | Unidad | Cantidad |
|------------------|--------|----------|
| Cerezas frescas | kg | 1 |
| Azúcar | kg | 0.25 |
| Vino blanco | l | 1 |
| Jugo de limón | Pieza | 4 |
| Crema para batir | l | 1 |
| Licor de cereza | ml | 50 |
| Menta fresca | Hojas | 50 |



PROCEDIMIENTO

1. Lavar, quitar el rabo y deshuesar las cerezas.
2. Reservar 10 cerezas para decoración.
3. Colocarlas en un caso con el vino blanco, el azúcar y dejar hervir a fuego medio.
4. Molerlas y agregar el jugo de limón.
5. Una vez que las cerezas ya están frías, agregar la crema y posteriormente el licor de cereza.
6. Se puede presentar como una crema fría o caliente.
7. Decorar con las hojas de menta y algunas cerezas frescas.



Preguntas detonadoras o de reflexión:

- ¿Cuáles son las principales características de la miel de abeja?
- ¿Conoces otros beneficios de la miel?
- Recetas representativas de Calcídica.

La comida de esta región es rica en mariscos y tiene una gran influencia de la Iglesia ortodoxa, tanto en las festividades como en los ayunos que forman parte de las mismas.

Uno de los ingredientes más importantes es la miel de abeja, que ha formado parte de la alimentación de los griegos desde la antigüedad y a la que se le atribuyen muchas ventajas favorables para la salud.



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

Cocina mediterránea – Cocina griega –

Islas del norte del Egeo

Tema 57



Existe otro conjunto de islas pertenecientes al territorio griego, estas islas se encuentran en el este del mar Egeo y se denominan como las islas del norte del Egeo.

Este territorio se encuentra muy cercano a Asia menor, específicamente de Turquía. Debido a esta cercanía, existe una notable influencia en su cultura, sobre todo en el aspecto gastronómico.



Historia de la región

- Seis islas: Lemnos, Lesbos, Quíos, Psara, Icaria y Samos
- Influencia de la cultura veneciana
- Platillos basados en vegetales y cereales
- Calidad de vida
- Productos locales
- Balance entre salud física y mental
- Filosofía de vida



Principales ingredientes

Mariscos



Vinos



Principales recetas

Flores de calabaza rellena



Almejas al estilo Salmos





Preguntas de reflexión:

- Nombres de las islas del norte del Egeo.
- ¿Cuáles son los productos de la región?

La dieta de los habitantes de esta región es muy ligera y predomina el gusto por los alimentos sencillos sin mucha preparación y sobre todo abundantes en vegetales y algunos granos, destacando el poco consumo de proteínas animales. Otra de las características de la alimentación en esta zona es el tiempo que se le dedica a consumir los alimentos, un tiempo mucho mayor para poder disfrutarlos que para prepararlos.



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

Cocina mediterránea – Cocina griega –

Tesalia

Tema 58



Tesalia es una región al noreste de Grecia que se encuentra muy cerca de Macedonia y el Epiro, y sus costas se encuentran sobre el mar Egeo.

Es una región que se ha caracterizado por ser muy fértil y productora de muchos bienes agropecuarios.



Historia de la región

- Se encuentra al norte de Grecia
- Significa lugar en el aire
- Tierras benéficas para producción
- Algodón, tabaco, olivos, legumbres y cítricos
- Larisa es la capital



Productos de la región

- **Melisa:** Relajante y ayuda contra el insomnio.
- **Menta:** Ayuda contra las náuseas y la indigestión.
- **Albahaca:** Ayuda a combatir la fiebre y las náuseas.
- **Cilantro:** Auxiliar de uso tópico contra hemorroides.
- **Salvia:** Ayuda contra daños hepáticos.
- **Orégano:** Ayuda en resfriados, fiebre y males gástricos.
- **Malva:** Auxiliar en males de garganta y bronquitis.
- **Eneldo:** Ayuda contra males digestivos.
- **Tomillo:** Ayuda contra el picor de garganta y la gingivitis.
- **Romero:** Antidepresivo y remedio contra el agotamiento nervioso.
- **Manzanilla:** Males digestivos.



Principales recetas

Albóndigas en salsa de huevo y limón



Res con castañas





Preguntas detonadoras o de reflexión:

- ¿Qué características tiene Tesalia?
- ¿Cuáles son sus principales productos?

La alimentación está influenciada por los países de Asia, así como el resto de los países de Europa que se encuentran cerca de Tesalia.



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

Cocina mediterránea – Cocina griega –

Macedonia

Tema 59



El término Macedonia alude a abundancia, hace referencia a los platos vastos de frutas, sobre todo en los veranos calurosos de Grecia. Eso es Macedonia.

La región de Macedonia está en el norte de Grecia, colindando al sur con la región de Calcídica, al oeste con Epiro y al norte con Bulgaria y la República de Macedonia, antes Yugoslavia.



Cultura culinaria

- Región benévola
- Tierra fértil
- Productora de vinos
- Consumo de productos frescos
- Práctica de consumo de ensaladas



Recetas principales

Buñuelos de miel



Lenguado de horno





Preguntas detonadoras o de reflexión:

- ¿Qué productos son cosechados en esta región?
- Principales platillos representativos de Macedonia.

La región de Macedonia se caracteriza por ser una zona con gran variedad de productos frescos como lo son las frutas que ahí se cultivan.

Uno de los productos más representativos de la zona y de Grecia en general son los melocotones, que por su gran variedad y calidad son un producto de exportación para otras regiones de Europa, Asia e incluso América.

Macedonia es una de las regiones más fértiles y que mayor cantidad de productos ofrece, no solo a la gente local, sino a toda Grecia.



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

Cocina mediterránea – Cocina griega –

Epiro

Tema 60



Esta región es la más próxima a las islas Jónicas, Tesalia y Grecia Central y, sin embargo, las características de su cocina son considerablemente notorias.

El Epiro es una zona costera, pero también presenta un paisaje muy montañoso. Por este tipo de zonas es que sus principales productos son muy representativos de la región.



Cultura culinaria

- Noroeste de Macedonia
- Territorio turístico
- Actividad comercial: ganadería
- Significa tierra firme
- Simplicidad en la cocina



Principales productos

Res



Queso Metsovone



Rana



Principales recetas

Codornices en arroz



Ancas de rana rebanadas





Preguntas detonadoras o de reflexión:

- ¿Qué productos son cosechados en esta región?
- Principales platillos representativos de Epiro.

El queso metsovone es el producto más reconocido de la región; se trata de un queso de leche de oveja, maduro, considerablemente grasoso y de sabor intenso. Es un producto muy similar al provolone italiano y se acostumbra consumir como parte de las entradas.

La región montañosa de Epiro es un lugar propicio para realizar la caza de animales silvestres que habitan esta zona.



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