



CENTRO
DE COMPETENCIAS
TECMILENIO



Cocina mediterránea – Cocina italiana –

Introducción a
la cocina italiana

Tema 1





Explorando tus Emociones

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

<https://youtu.be/zmGogSbH5FQ>



En este curso conocerás acerca del desarrollo y trascendencia que ha tenido la cocina italiana; además, tendrás un acercamiento con las regiones de Emilia-Romaña, Umbría, Roma y muchas otras, en las que se conjugarán tradición, buena materia prima y deseo de aprendizaje. Ciertamente, esta asignatura puede significar mucho más que un fogón y una receta.



Historia

- Después de Roma, Italia era un país con muchas capitales.
- Las recetas son el registro vivo del modo en que vive la sociedad.
- La influencia griega llegó a Roma, hacia el norte y sur.
- Italia es conocida sobre todo por la pasta, el risotto y la pizza.
- El mestizaje aumentó la cultura gastronómica de formas inimaginables.
- El tomate, por ejemplo, fue un ingrediente llevado desde América hasta Italia.



Cultura gastronómica

1

Las recetas se dedican con gran entusiasmo a los platillos de gran tradición.

2

Recetas italianas: (pizza, spaghetti y un Lambrusco o un Chianti).

3

La variedad regional, la alta calidad de los productos y la conciencia de la tradición, son tres pilares de la mesa italiana.

4

En Italia, la gastronomía significa puro placer.



Técnicas de cocina aplicadas

1 Las recetas italianas son el resultado de recetas sencillas.

2 Influencia de Pellegrino Artusi con su libro de recetas burguesas.

3 Simpleza de la cocina italiana.

4 Se basa mucho en los ingredientes, más que en los procesos.

5 La cocina italiana es inevitablemente sana.

6 Italia es un país único por tener tantas obras de arte gastronómicas.

7 Ejemplo de platillos Italianos: trofie al pesto, carne vacuna braseada con vino Barolo.

8 Fondue Val d'Aosta, risotto milanés, strudel, baccalá alla vicentina.

9 Granseola alla triestina, tortelli de acelga, bistec a la florentina, vincisgrassi pesaresi.



Responde y comparte:

- ¿Cuáles son las bases de la gastronomía italiana?
- ¿Qué característica principal tiene la gastronomía italiana?
- ¿Cuál platillo característico elegirías para representar a la comida italiana a nivel internacional?

La gastronomía italiana es entonces un pilar en la gastronomía mundial, generando sensaciones inigualables, con productos de excelentísima calidad, métodos de cocción que van desde lo simple a lo sublime y una historia que vale la pena redescubrir.



- Piras, C. (2011). *Especialidades de Italia, el arte en la cocina*. España: Köneman Culinaria.
- Piras, C. (2012). *Culinaria Italia*. España: H.F. Ullmann.

Cocina mediterránea – Cocina italiana –

Abruzzo

Tema 2



Es momento de experimentar las especialidades que nos ofrece la cocina de Abruzzo, pues es en esta zona en donde hay una cocina más alegre, más viva y diabólicamente picante en muchos casos; se recurre a la guindilla molida para sazonarlo todo, excepto los postres.



Costumbres y cultura

1

Los platos condimentados con guindillas.

2

Las chimeneas de sus entrañables cocinas.

3

El *centerba*, un licor fuerte y de sabor intenso, teóricamente preparado con cien hierbas.



Recetas predominantes de la región

- Carne de ovino
- Angello all'ouvo e limone
- Angello con olive
- Capra alla molisana
- Pastas



Productores principales





Responde y comparte:

- ¿Cuáles son las costumbres de Abruzzo ?
- ¿Qué platillo típico de Abruzzo destacarías? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son los productos principales de la región de Abruzzo?

Cierre

Esta región cuenta con una grandiosa cantidad de propuestas que se aprecian directamente en su cocina del día a día, sus productos y su clima, que benefician el cultivo, no solamente de vinos, sino también de frutos y vegetales en general, siendo un suelo fértil para la producción de grandes emblemas gastronómicos.



- Piras, C. (2011). *Especialidades de Italia, el arte en la cocina*. España: Köneman Culinaria.
- Piras, C. (2012). *Culinaria Italia*. España: H.F. Ullmann.

Cocina mediterránea – Cocina italiana –

Puglia y Basilicata

Tema 3





La región alargada de Puglia, como la llaman los italianos, tiene una cocina sencilla, rústica y sin complicaciones, aunque en ella se percibe y se paladea una desigualdad evidente entre el norte y el sur. Por ejemplo, en el norte se prefiere cocinar con mucho ajo; en la zona central les gusta tanto el ajo como la cebolla y en todo el sur se inclinan claramente por la cebolla.

En la gastronomía de la región se incluye siempre un ingrediente relativo al **trigo**, por lo cual no es de extrañar que en esta región, la pasta y el pan desempeñen un papel importante.

Cultura gastronómica

- Verdura
- Aceite de oliva
- Mejillones
- Carne de cerdo
- Embutidos



Recetas principales

Tradicición

- Bruschetta
- *Spezzantino di maiale*
- Pizza, pasta



El vino de la región

- 1 Trentino y Tiro
- 2 Aglianico del Vulture
- 3 Sangiovese
- 4 Nebbiolo
- 5 Taurasi y castel del Monte



Licor

Está elaborado de nueces amargas, que se dejan reposar en alcohol de alta graduación. Transcurridos unos 40 días, el producto se transforma en un digestivo muy eficaz de color marrón.





Responde y comparte:

- Las recetas e ingredientes que definen a la región.
- Características de la cultura de la región y su relación con los platillos principales.
- Características de los vinos y licores de Basilicata.

Puglia y Basilicata tienen una combinación entre lo sublime y la sencillez de su tierra, con preparaciones tan simples como complejas. Mezclas y una serie de sabores del campo, provenientes de campesinos, que a falta de un proceso complicado de cocción en el pastoreo o en el arado, se las ingeniaron para diseñar una cocina fácil, autóctona y bien respetada.



- Piras, C. (2011). *Especialidades de Italia, el arte en la cocina*. España: Köneman Culinaria.
- Piras, C. (2012). *Culinaria Italia*. España: H.F. Ullmann.

Cocina mediterránea – Cocina italiana –

Calabria y Campania

Tema 4





Los productos del campo como los tomates, los pimientos, las cebollas, papas y alcachofas, que maduran generosamente bañados por el Sol meridional en los fértiles suelos volcánicos situados al pie del Vesubio, son tan buenos que no necesitan grandes refinamientos.

Historia de la región



Leen el futuro de la casa en las vísceras del animal.

Es geográficamente favorable



Platos con vegetales, sustanciosas sopas y caldos de mariscos, asados y los pilares de su cocina, como la pasta y la pizza.

Productos principales

Maccheroni



Spaguetti



El vino de la región

Factor humano

Producto principal

Terruño





Busca y comparte:

- Menciona el origen de la pasta en Italia.
- ¿Cómo influyó Grecia en las regiones de Calabria y Campania?
- ¿Cuál es el principal vino de la región?

Campania y Calabria aportaron historia a la gastronomía italiana, debido a dos de los más grandes productos que tiene el país: el vino y la pasta. Ambos se fueron adentrando en las mesas italianas y lograron sacar adelante a un país en materia económica, así como el crecimiento de su gastronomía. Las industrias de pasta se fueron acrecentando hasta como se les conoce hoy en día y la expansión de recetas fue creciendo.



- Piras, C. (2011). *Especialidades de Italia, el arte en la cocina*. España: Köneman Culinaria.
- Piras, C. (2012). *Culinaria Italia*. España: H.F. Ullmann.

Cocina mediterránea – Cocina italiana –

Sardegna

Tema 5



Existen especialidades culinarias bien reconocidas como la cocina de los pastores y campesinos; una cocina tradicional que recuerda a las mesas de antaño con el fogón, la cocina artesanal y cocina de humo.

En la actualidad, las parrilladas siguen teniendo un lugar en todo menú tanto para el hombre moderno y el del campo, cerrando con broche de oro.



Recetas básicas

- 1 Pane Carasau
- 2 Gnocchetti sardi
- 3 Pasta
- 4 Los mallorreddus



Productos principales

Pastores y campesinos

Sardinas, mújoles y atunes

Los vinos

Las langostas





Comparte:

- Las recetas de esta región y su origen.
- Los panes tradicionales de la región.
- Cómo se utilizan los ingredientes del mar en sus recetas.

Sardegna (Cerdeña) es una región que ha sido cambiante a lo largo de los siglos, los imperios que conquistaron esta isla fueron forjando la tierra, la historia, la cultura y su cocina.

Región con una gastronomía que combina diferentes culturas basadas principalmente en la carne, granos y frutas, y en menor medida la langosta, los calamares y el atún, platillos que se acompañan con pan seco.



- Piras, C. (2011). *Especialidades de Italia, el arte en la cocina*. España: Köneman Culinaria.
- Piras, C. (2012). *Culinaria Italia*. España: H.F. Ullmann.