



CENTRO
DE COMPETENCIAS
TECMILENIO



Cocina mediterránea – Cocina italiana –

Piemonte

Tema 11





Respiración Contando

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

https://youtu.be/dq_U-RxkcFY





Región ubicada al norte y occidente de Italia, formando parte de la zona Alpes-Mediterráneo con su capital Turín.

De bases agrícolas y con grandes DOC que se elaboran en esta región, trufas, quesos y pastas, aromatizan las cocinas de Piamonte en cada hogar.

Cultura de la región

- Es una región culta
- Hablan diferentes idiomas
- Inscritas a la lista de Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO
- Turín, zona más fuerte culturalmente



Platillos importantes

- 1 Zabaglione
- 2 Panettone basso goloso
- 3 Turrón de nueces
- 4 Bollitos misto
- 5 Bagna cauda
- 6 El fritto misto



Productos principales

1

Gorgonzola

2

Trufas

3

Castañas

4

Los marroni canditi





Comprende y comparte:

- ¿Cómo influye la ubicación geográfica en la gastronomía de Piamonte?
- ¿Qué ingrediente no conoces de la gastronomía de Piamonte?
- ¿Cuáles son los principales postres de la región?

La trufa como ingrediente exótico es uno de los favoritos en el mundo gastronómico y placer de cualquier sibarita, sin embargo, es más importante su comprensión, historia y análisis sensorial de su precio.



- 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 –

Sicilia

Tema 12



Sicilia impone la gran importancia de una buena comida y de un buen vino, esto es fácil de comprobar ante la atención que se profesa entre cuerpo y mente, inclusive en el arte.



Costumbres y cultura

- Zona marcada por la ganadería y agricultura.
- La pasta, las hortalizas y la carne son parte fundamental de la cocina.
- Básicos de la cocina: albaricoques, azúcar, cítricos, melones, arroz, el azafrán, las pasas, nuez moscada, el clavo de olor, la pimienta y canela.



Recetas y productos predominantes

- Interés por el producto del mar
- Moluscos
- Rica en meros
- Arancini de arroz
- Los cazzilli
- Los crispeddi
- Las pastas



Productos destacados

- Mariscos
- Berenjena
- Tomate
- Atún
- Sal
- Helados





Preguntas de reflexión:

- ¿Crees que las escuelas con modelos tradicionales pueden seguir siendo opción en un futuro?
- Expón alguna tendencia educativa que hayas utilizado, ¿cuál fue tu experiencia?

Hablar de gastronomía, comida y de cocina siciliana es remitirse a los olores y sabores que inundan la isla y que envuelven al viajero que visita Sicilia. Es imposible ser ajeno y no ser partícipe de la experiencia gustativa que proporciona la variada realidad gastronómica siciliana, que fusiona recetas de pescado con carnes y hortalizas, así como sus dulces, mazapanes y helados.



- 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 –

Toscana

Tema 13



Equilibrada, sencilla, autóctona y sin embargo, refinada, así es la cocina de la Toscana.

El olor de la madera resinosa recién cortada se extiende por el aire antes de encenderse el fuego para las especialidades de carne y de caza asadas a la parrilla o en el espetón.



Historia

Predominio de las legumbres, el pan, el queso, las verduras y la fruta fresca.

La ribollita, la panzanella y la papa col pomodoro son otros tantos platos típicos de la escondida Toscana rural.

El mundialmente famoso helado italiano es una creación local.



Recetas y productos predominantes

- Recetas sencillas
- Métodos de cocción suaves
- Papilla de cereales
- Puré de verduras
- Penetrante ajo
- Tortellini rinascimentali



Productos destacados

Panforte



La viticultura en la Toscana





Comparte:

- ¿Qué productos y tradiciones son característicos de la ciudad?
- Características de la viticultura de la región.
- Los platillos característicos de la región.

La Toscana representa la modernidad en la cocina italiana pero nunca olvida sus raíces. Desde sus inicios, su cocina ha sido formada para perdurarse y durante el Renacimiento crecieron los valores gastronómicos hasta el día de hoy, siendo conocida por todo el mundo.



- 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 –

Trentino-Alto Adige
y Valle d'Aosta

Tema 14





Esta región caracterizada por las sopas de pan calientes y sustanciosas son la comida ideal para los fríos días de invierno; entre amigos se puede disfrutar de la fonduta, la variedad local de la apreciada fondue de queso de las regiones de los Alpes.

Historia

- En el año 443, el valle glacial cayó en manos de los burgundios.
- En 1025, la zona fue adquirida por la casa de Saboya.
- Sus raíces se encuentran en las especialidades de los países alpinos.



Platillos y productos predominantes

- Pan negro de harina de trigo y centeno
- Pan duro
- Schuttelbrot
- Vorschlag y paarl
- Comino, higos o anís
- Trébol de pan
- Canaderli



Productos principales

El queso de los Alpes



Hierbas contra el frío





Asegúrate de comprender:

- La historia de la región y su relación con la gastronomía.
- Las recetas principales para el clima frío.
- Los productos principales de la región.

Sus cocinas sencillas y al mismo tiempo fuertes, pertenecientes a la cocina campesina, las sopas de pan calientes, sustanciosas comidas ideales para los fríos inviernos, una lucha de independencia gastronómica y calidad en ingredientes, son características de las regiones que se vieron en el tema.



- 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 –

Umbría y Véneto

Tema 15



Los habitantes de la región han tenido, desde hace tiempos inmemoriales, una relación mística y llena de respeto con la naturaleza. El nombre de Umbría evoca bosques sombríos y lagos tranquilos.



Historia

- Aquí se cuece, asa, aromatiza y refina con un aceite de oliva.
- Platos sencillos, pero con notas altas en cada uno de sus ingredientes.
- Sobre la mesa aparecen los productos de cada estación del año.
- Cualquier tipo de fiesta constituye una buena excusa para sentarse a comer.



Platillos y productos predominantes

- Se utilizan especias exóticas
- Se crean salsas refinadas
- El bacalao o las sardes in saor
- Boquerones marinados con especias
- Mortadela
- Carpaccio di Cipriani



Productos principales

- Mantecados
- Pandoro
- Polenta
- Trufa negra de Umbría





Asegúrate de comprender:

- Las tradiciones e historia de ambas regiones y su relación con la gastronomía.
- Las principales recetas de la cocina de Véneto y Umbría.
- Los productos principales que se pueden conseguir en la región.

La cocina de Véneto y Umbría es compleja y a su vez elegante, sobria y sencilla. Con base en un ingrediente se forman grandes creaciones culinarias y con un deleite fenomenal que agrada a cualquiera. Las trufas negras, con su tradición gastronómica que pasó a manos de los franceses, surge en Umbría con una extensión territorial, que si bien forja a la única región italiana que no está en contacto con el mar, se transforma en platillos de excelente nivel como la Frittata al tartufi, o el spaguetti alla norciana y otros tantos.



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