

Desde la más famosa cocina mediterránea hasta los platos de la Europa del Este, la gastronomía de esta región une pasado y presente, historia y creatividad.



# Gastronomía Europea



La diversidad y la riqueza cultural de la cocina europea se han convertido en uno de los principales elementos de atracción de visitantes, y el turismo gastronómico está ayudando a los destinos a diversificar sus sectores económico, productivo, social, político y promover el desarrollo rural.

Elaboró: Pamela Monterrubio

## Alemania



Los ingredientes más usados son la carne de cerdo, de ternera, aves de corral, de jabalí, conejo y corzo.

Los platillos más representativos:

Würstchen (Salchichas), Brezel, Brötchen, Sauerkraut, Kartoffelbrei, Kassler, Frikadellen, Schnitzel, Knödel Bier (Cerveza).

## Bélgica

Se utilizan todo tipo de ingredientes, entre los que destacan las patatas fritas y el chocolate, sin olvidarnos de la cerveza belga como el acompañamiento perfecto. Los platillos más representativos: Stoemp, Carbonnades Flamandes, Frikandel, Waterzooi, Bombones.



## Grecia

En la cocina griega predomina la carne de cordero, que es la preferida, la de oveja, cabrito y aves de corral, ya que son animales comunes del país. La carne de bovino. Bifteki, carne picada de ternera rellena de queso feta. Los platillos más representativos: Dolmades, Ensalada griega, Exohikó, Kalamata.

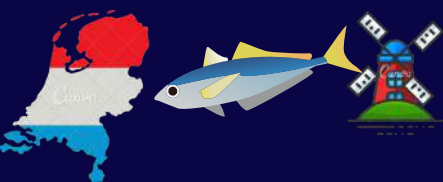


# De países y sabores



Elaboró: Pamela Monterrubio

## Holanda



La comida típica de Holanda destaca por una fuerte presencia del pescado proveniente del Mar del Norte, y por tener una fuerte influencia de la comida típica indonesia. Los platillos más representativos: Bitterballen, Panneuken, Stamppot, Haring, Stroopwafels.

## Portugal

Esta basada en alimentos marinos y es catalogada dentro de la cocina mediterránea, aunque suele contar con el pan, el vino y el aceite como principales ingredientes. Los platillos más representativos son: Feijoada, Caldo verde, Cozido à portuguesa, Açorda à alentejana



## Suiza

A menudo la cocina suiza está asociada a los quesos, y en particular el emmental, el gruyer, el vacherin y el appenzeller, todos ellos formando parte primordial de las famosas raclette y de las fondues.







La cocina mediterránea es el tipo de gastronomía que tiene lugar en en la Cuenca del Mediterráneo, en especial en el sur de Europa, englobando países como Portugal, España, Italia, Grecia, Malta, Francia, Turquía e incluso algunas zonas de Marruecos.

La UNESCO proclamó la dieta mediterránea como Patrimonio Inmaterial Cultural de la Humanidad.



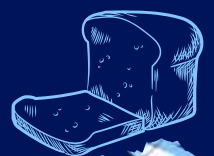
# Gastronomía Mediterránea



Tiene grandes beneficios para la salud y estilo de vida



Se basa en la importancia de los ingredientes como la oliva, el trigo y la uva como centro de la gastronomía mediterránea, con los que se pueden obtener el aceite de oliva, el pan, la pasta, y el vino, que son de los productos más importantes en la comida de tipo mediterránea.



En Europa cuentan con 13 de las 20 ciudades con más estrellas Michelin del mundo, lo que garantiza una máxima calidad en su gastronomía.



Europa ocupa los puestos más altos en las listas internacionales, siendo europeos 30 de los 50 mejores restaurantes del mundo



Europa un

paraiso Gastronómico

Elaboró: Pamela Monterrubio

Es en Europa, y extendido a más de 122 países, donde ha nacido el movimiento slow food, para contrarrestar el creciente estilo de alimentación llamado fast food, también identificado como comida rápida o basura.



Por sus productos, por sus cocineros, por sus restaurantes, por su historia y los paisajes donde se asientan, podemos decir que Europa es un paraíso sensorial gastronómico digno de alabanza y orgullo de aquellos que son europeos e incluso visitan Europa.





# LOS QUE NO PUEDEN FALTAR EN LA GASTRONOMÍA ESPAÑOLA



LA COCINA ESPAÑOLA ES UNO DE LOS GRANDES ATRACTIVOS TURÍSTICOS DE ESPAÑA Y ÉSTOS SON SÓLO ALGUNOS DE LOS INGREDIENTES Y PRODUCTOS QUE NO PUEDEN FALTAR EN LAS COCINAS ESPAÑOLAS...



## JAMÓN SERRANO

El jamón serrano, es el alimento más especial de España. Se obtiene de las patas traseras del cerdo, que se ponen en salazón y se curan con el aire fresco de la sierra. Las patas delanteras, pueden elaborarse de la misma forma, pero se llaman paletillas y son más económicas.



## ACEITE DE OLIVA

El oro líquido de la gastronomía española, sobre todo el aceite de oliva extra virgen. Imprescindible en la cocina, ya sea en crudo o para cocinar. Además, España es el principal productor mundial de este según el Consejo Internacional del Aceite de Oliva y cuenta con 29 denominaciones de origen.



## AZAFRÁN

Conocido como el "oro rojo" por ser "la especia más cara del mundo", pues sólo se usan los estigmas de la flor y para obtener 1 kilo de esta preciada especia, se necesitan 250.000 flores. Es un ingrediente imprescindible para algunos de los platillos de la cocina española, como la paella.



## PIMENTÓN DE LA VERA

La comarca de la Vera, en Extremadura, elabora pimentón desde el siglo XVI. Desde entonces, gracias al proceso tradicional con el que se elabora, que le aporta una altísima calidad, es un producto muy apreciado en las cocinas de todo el mundo.



## VINOS

España cuenta con la mayor superficie de viñedo y es el tercer productor mundial de vino. Cuenta con más de 60 denominaciones Orgien. Además, es uno de los protagonistas dentro de la Dieta Mediterránea, gracias a los beneficios sobre la salud, por su frescura y gran variedad. Hay desde los espumosos dulces a los tintos con gran textura.



## QUESOS

En España se producen más de 150 variedades diferentes de quesos diferentes y existen 32 Denominaciones de Origen Protegidas (DOP) e Indicaciones Geográficas Protegidas (IGP) de estos productos, lo que lo convierte en uno de los países del mundo con mayor variedad de quesos, tanto de oveja como de cabra, vaca y mezclas.



## MARISCOS

De la cornisa cantábrica a la costa de Andalucía, el marisco se ha convertido en una de las grandes señas de identidad de la gastronomía española. Ya sean cocidos, a la parrilla o como ingrediente principal de platos marineros, como arroces y otros guisos,



## TURRONES, MAZAPANES Y MANTECADOS

En España, no se concibe una Navidad sin las bandejas de turrones, mazapanes, mantecados y polvorones. La gran calidad de la almendra con la que se elabora la gran parte de estos dulces le otorgan la merecida fama que tienen estos dulces, tanto dentro como fuera de nuestras fronteras.

## LA ÚLTIMA Y NOS VAMOS...

Éstos sólo fueron algunos ejemplos, pero cabe mencionar algunos otros ingredientes importantes que forman parte de los exquisitos platillos españoles y de la dieta mediterránea, como los diferentes cítricos, el ajo, el tomate y la cebolla.





# PLATILLOS EMBLEMÁTICOS DE ESPAÑA



ELABORADO POR:  
GABRIELA GUERRA



La gastronomía española tiene fama mundial y algunos de sus platos típicos son tan populares que tienes que prepararlos y probarlos en algún momento de la vida...

A continuación te mostramos algunos...

## PAELLA

Su nombre se refiere al tipo de sartén que se utiliza para cocinar el plato, en valenciano, lugar donde nace gracias a los jornaleros que mezclaban los alimentos que tenían a mano, por lo que tradicionalmente en la paellera se echaba conejo, pollo, judías verdes, alubias, caracoles y todo tipo de verduras que tuvieran a mano.



## COCIDO MADRILEÑO

El cocido es un guiso que consiste en un primer plato de sopa de fideos o el caldo resultante de cocer los garbanzos con verdura, generalmente repollo o ejotes, pollo o gallina, morcillo (carne de ternera), tocino, chorizo y morcilla, que se sirven de segundo plato.

Existen variaciones como el cocido maragato, el cocido montañés típico de Cantabria y otros muchos.



## FABADA ASTURIANA

Otro plato que aunque tiene su origen en Asturias, se ha extendido y popularizado ampliamente por toda España.

El plato consiste en un guiso de alubias o frijoles con chorizo, morcilla, tocino y oreja de cerdo.



## GAZPACHO Y SALMOREJO

El gazpacho es una sopa fría de pan majado, agua, aceite de oliva, vinagre, tomate, pepino, cebolla, ajo y pimiento verde, deliciosa y refrescante durante los meses de verano.

El salmorejo, más espesa y sencilla, con pan remojado, ajo, tomate, aceite, vinagre y sal, que se sirve con trozos de jamón serrano y huevo cocido.



## TORTILLA DE PATATAS

Su elaboración es sencilla, ya que se fríe la patata lentamente (a ritmo de cocción) en aceite de oliva, con o sin cebolla y sal, y se escurre y mezcla con el huevo posteriormente, para hacer una tortilla.



## LECHAZO O CORDERO ASADO

El lechazo es un cordero que todavía no ha dejado de ser amamantado, que se asa en una cazuela de barro o en un horno de leña, convirtiéndose en un plato exquisito y muy apreciado por toda España.

Otra opción, es el cochinitillo, un lechón asado con el mismo procedimiento que comentábamos anteriormente.



## CHURROS CON CHOCOLATE CALIENTE

Los churros empezaron a consumirse en Cataluña a principios del siglo XIX. Es popular tomarlos para desayunar o para merendar y, por supuesto, acompañados de un chocolate caliente (espeso) o espolvoreados con azúcar glas.







## Módulo 8. Cocina Europea

ELABORADO POR: GABRIELA GUERRA

# TAPAS

Historia, Tipos y algunos ejemplos...



*Salir de tapas es toda una experiencia gastronómica. Para los españoles es muy común salir con los amigos e ir de bar en bar a beber y a comer estas delicias.*

Las tapas son una serie de aperitivos típicos que suelen pedirse en bares y se consumen cuando se va en grupo, por norma general. Siempre suelen ir acompañados de bebidas como la cerveza, el vino o derivados tipo sangría, clara, etc.



## HISTORIA

**El origen o raíz de las tapas españolas es incierta y hay varias versiones sobre su creación.**

Existe una leyenda que dice que las tapas se inventaron en la Edad Media, cuando un rey de Castilla llamado Alfonso X ordenó que todas las bebidas con alcohol se sirvieran con algo de comida para que la gente no se emborrachara.



Algunos expertos sostienen que se inventaron en el siglo XVI en la región de la Mancha, por soldados que acompañaban vinos de baja de calidad con queso para ocultar el mal gusto.



Sin embargo, la historia más popular de su origen es mucho más reciente, cuando Alfonso XIII -quien

reinó España antes de la Guerra Civil, por ahí de los años 30- visitó un bar en Cádiz y se le sirvió una copa de Jerez con una 'tapa' de jamón serrano para que no entraran moscas ni arena a su trago.

## TIPOS DE TAPAS

### PINCHOS:

Los "pintxo" (en Euskera, la lengua vasca) son bocadillos de comida ensartada en un palillo. Se le suele encontrar como una rebanada de pan u otra base comestible sobre la que se coloca la comida sujeta con un palillo, se toma en dos o tres bocados y no necesita cubiertos.



### PLATILLOS:

En algunos bares se sirven pequeñas cantidades de guisados como tapas. Entre los más comunes se encuentra la paella o las papas bravas.

Estos se sirven en pequeños platillos a diferencia de las cazuelas que es lo que les da ese nombre.



### MONTADITOS:

Se les denomina montaditos por servirse, generalmente, sobre rebanadas de pan. En el centro y el sur del país se les denomina con su nombre genérico: tapas.



### CAZUELAS:

Se llaman cazuelas al tipo de tapas servidas en pequeñas cazuelas de barro o algunas versiones más modernas pueden servirse en pequeños sartenes. Los bocadillos pueden ser variados, desde aceitunas o croquetas hasta platillos más elaborados como mejillones o albóndigas guisadas.



### BOCADILLOS:

Aperitivo que suele consistir en un trozo de pan de tamaño variable, abierto en dos mitades, y entre cuyas mitades se coloca cualquier alimento diferente al del pan, como embutidos, quesos, pescados u otros...



La tapa más antigua se trata del mismísimo jamón ibérico, que es un tipo de jamón serrano procedente del cerdo de raza ibérica, muy apreciado en la gastronomía de España y en la gastronomía de Portugal, donde se llama presunto ibérico, y a menudo considerado como artículo de alta cocina y manjar.





# LAS MÁS TÍPICAS...

Hay una gran variedad de tapas, desde su forma, textura, sabores, colores, presentación y más...

Sin embargo aquí te presentamos las 10 tapas más reconocidas al rededor del mundo.



**TORTILLA ESPAÑOLA**

Este es posiblemente el plato estrella de todo el repertorio de tapas españolas. Se sirve en todas las regiones del país, y es uno de los platos más deliciosos de la gastronomía española.

Aunque su origen es Ruso, es muy común ver a los españoles durante el verano consumirla por su frescura. La base del plato es la papa cocida, y suele mezclarse con atún, huevo duro, aceitunas, y algunas verduras.



**ENSALADA RUSA**



**PULPO A LA GALLEGA**

Su nombre viene de que era un plato que se tomaba en las fiestas –en las feiras– y su receta tiene una infinidad de trucos, como que el pulpo debe cocerse en una olla de cobre y que, para ablandarlo, hay que “asustarlo”, es decir, introducirlo en el agua hirviendo y sacarlo rápidamente en varias ocasiones.

Las tradicionales son las de jamón o cocido pero en los últimos años se han popularizado croquetas de múltiples sabores como setas, bacalao, calamares en su tinta o queso.



**CROQUETAS**



**PAELLA VALENCIANA**

El plato estrella de Valencia y la receta mejor guardada de la gastronomía española. Existen variantes como la paella marinera, con pescado y marisco, o paella de montaña con más carne

Las patatas bravas se cortan en una especie de dados de unos 3 centímetros acompañados de salsa brava, esto es, una salsa con tomate, aceite, pimentón dulce y picante o cayena. Las patatas alioli son iguales pero la salsa con las que se las baña lleva aceite, huevo y ajo, y además, es un poco menos picante.



**PAPAS BRAVAS**



**GAZPACHO**

Esta sopa fría, típica de Andalucía, se hace a base de tomate, pan, aceite, vinagre y hortalizas – principalmente pepino, pimiento, cebolla y ajo-. Normalmente estas tapas se sirven con guarniciones que van desde los pequeños trozos de jamón y huevo duro a los dados de pan.

Tapa típica del País Vasco, las gildas son una banderilla de anchoa, aceituna y guindilla. Es de los pinchos vascos más populares y debe su nombre a la película Gilda, protagonizada por Rita Hayworth



**GILDA**



**PAPAS ARRUGÁS**

El plato por excelencia de las Islas Canarias. Consiste en cocer las patatas sin pelar, con mucha sal, para que quede una costra sobre la piel, y es que antiguamente las patatas se cocían con agua de mar.

Chopitos, pulpitos o chipirones, para el sur de Andalucía, mientras que en Cádiz se conoce a esta tapa como puntillitas. Consiste en una fritura de pescado, previamente enharinado, que suele acompañarse de limón o incluso de mayonesa o alioli.



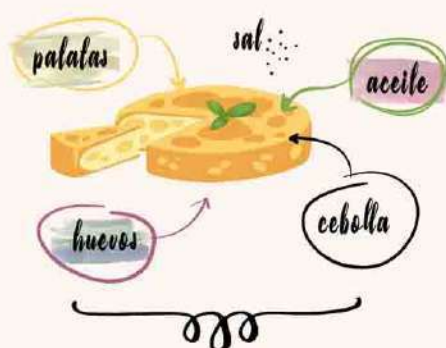
**PUNTILLAS**

En la siguiente imagen te mostramos los ingredientes que las componen...

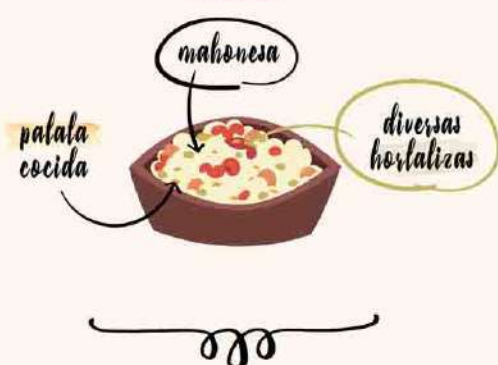


## TAPAS

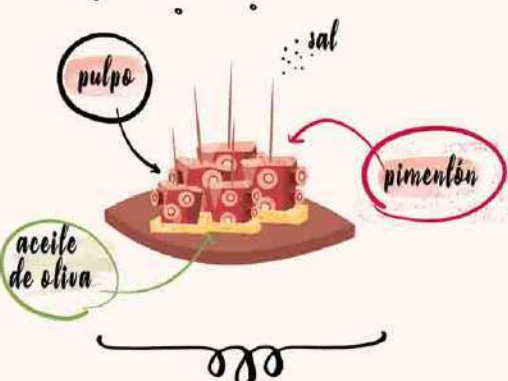
### TORTILLA DE PATATAS



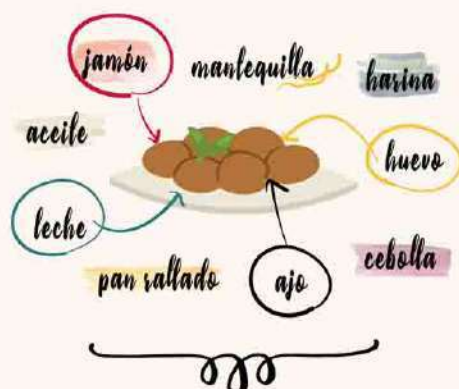
### ENSALADILLA RUSA



### PULPO A LA GALLEGA



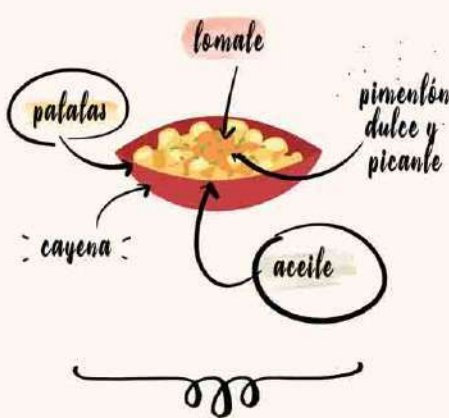
### CROQUETAS



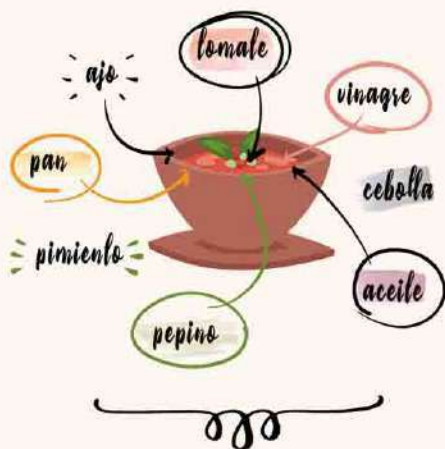
### PAELLA VALENCIANA



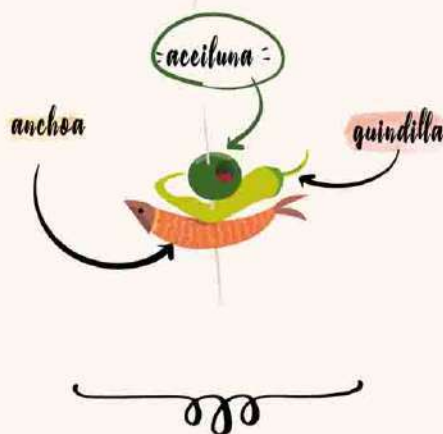
### PATATAS BRAVAS



### GAZPACHO



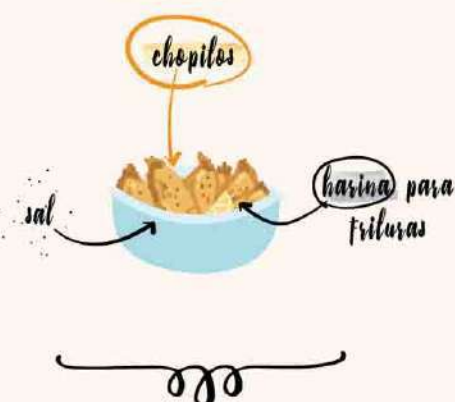
### GILDA



### PAPAS ARRUGÁS



### PUNTILLITAS







FRANCIA

# Un poco de historia gastronómica



## EDAD MEDIA S. V-XV

Comienzan la búsqueda de recetas mas elaboradas.

Inician el uso del **issue de table**, equivalente a lo que hoy conocemos como postre.

**Guillaume Tirel** conocido como **Taillevent**, responsable del primer libro con recetas, fuera de la cocina romana, llamado **Le Viandier**.

Incorporan ingredientes como las alubias y elaboran el **cassoulet**.

## S. XVII

Aparece el padre del cambio del culinario, **Francois Pierre La Varenne**, quien escribe el primer libro con recetas en orden alfabético, llamado **Cusinier Francois**.



## REVOLUCIÓN FRANCESA 1789

**Marie Antoine Carême** implementa el uso del **gorro** de chef. Establece cuatro salsas madre de la gastronomía: **bechamel, allemande, española y velouté**.

## S. XIX

**George August Escoffier**

dicta la organización de la cocina en **brigadas** y aumenta y modifica las salsas madre, quedando así: **bechamel, holandesa, velouté, española y tomate**



## S. XX

Se busca **simplificar** la gastronomía francesa, salsas y caldos más livianos.



## S. XXI

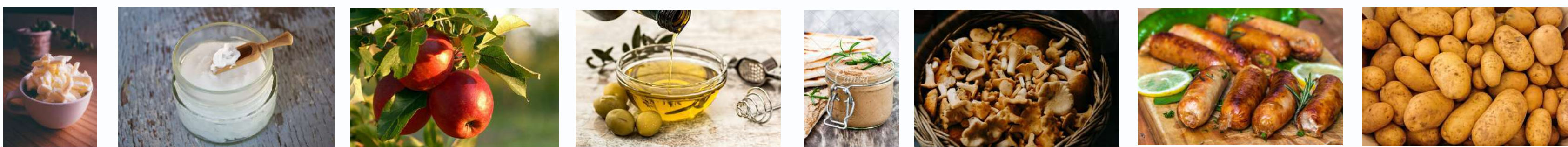
En el 2010 la UNESCO, nombró a la gastronomía francesa como **Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad**





# FRANCIA

## Gastronomía con Geografía



Recibe influencias de la gastronomía alemana, italiana, española; incluso de Gran Bretaña, al compartir un poco de mar.



# Módulo 8. Gastronomía europea

Platillo adoptado de Bélgica, contiene carne de buey, cebolla y cerveza.



Carbonada Flamenca

Cassoulet



Típico de la región del sur, con frijoles, alubias y diferentes tipos de carnes.

El trigo serraceno, con huevo, jamón y queso hacen un platillo imperdible



Crepes bretones

**PLATILLOS**

Foie Gras



Se utiliza hígado de ganso o pato tradicionalmente.

De la región centro-oeste, mejillones, mantequilla, chalotas, vino blanco y hierbas aromáticas componen este delicado platillo



La Mouclade de Charente

Caracoles



Platillo de Borgoña, que se puso de moda en la segunda mitad del s. XIX.

# FRANCIA

Una gastronomía preocupada por el dominio de la técnica, el uso de buenos ingredientes y el buen maridaje de sus platillos



Elaboró: Elisa Moreno



# Módulo 8. Gastronomía europea

Es un estofado aromatizado con vino de Borgoña.



Buey a la Borgoña

La quiche Lorraine



Compuesta por un pátte brisée, un apperil y un relleno, el mas tradicional es de cebolla y tocino.

Es un guiso de verduras como calabaza, berenjena y jitomate, de la región de Provenza.



Ratatouille

**PLATILLOS**

La Fondue



Es una combinación de tres quesos con vino blanco, se acompaña con pan.

Es una sopa de mariscos de la región de Provenza, en especial de la ciudad de Marsella.



Bullabesa

Gratén Delfinés



Son papas, acompañadas de crema, nuez moscada. Horneadas

# FRANCIA

En los platillos de la cocina francesa encontramos un uso cotidiano de la mantequilla, así como aromatización con vino.

# REGIONES VINÍCOLAS DE FRANCIA

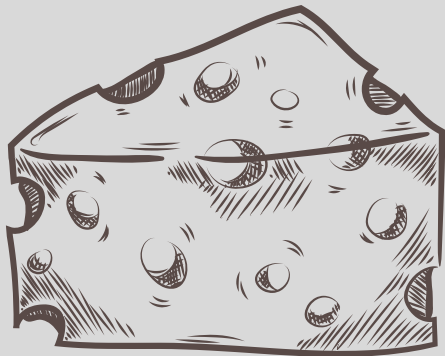


## Módulo 8. Gastronomía europea





# REGIONES QUESERAS DE FRANCIA



## Módulo 8. Gastronomía europea







# Gastronomía Italiana

Elaboró: López Tovar Dalia

*Café con leche sólo para el desayuno*

El italiano tradicional, sólo bebe café con leche a primera hora del día y, por lo general, acompañado por un croissant o unas galletas simples. El desayuno es simple y rápido.



*La hora del almuerzo es sagrada*

Si caminas por una ciudad pequeña entre las 12 y las 14 horas, no verás personas en las calles y sólo sentirás el ruido de los platos y cubiertos. La tradición de respetar el horario del almuerzo se da más que nada en las ciudades del interior del país.



*Tagliatelle*

Esta pasta larga parecida a un espagueti pero más plana, fue creada en honor al cabello de Lucrecia Borgia (1480-1519), duquesa de la ciudad de Ferrara.



*La mesa Italiana*

En la mesa siempre debe estar el agua, el pan y el vino. Son 3 elementos básicos que no pueden faltar. Además, existe una superstición que aconseja no colocar el pan al revés sobre la mesa ya que podría traer mala suerte a la casa.



EL VINO, PAN Y EL AGUA,  
imprescindibles de las mesas Italianas

Villa Italia

*"Tutto finisce a tarallucci e vino" (todo termina con galletas y vino)*

*¿Quién es Alfredo?*

Conoces el fettuccine Alfredo? pero ¿quién es este señor?

La historia cuenta que en la década de 1970, Alfredo di Lelio (un chef italiano) inventó esta salsa y abrió un restaurante en Nueva York. Su receta se hizo tan famosa que se imitó por toda América. Pero, en Italia, no es conocida como tal.







# Gastronomía Italiana

Elaboró: López Tovar Dalia

## ¿Y la pizza?



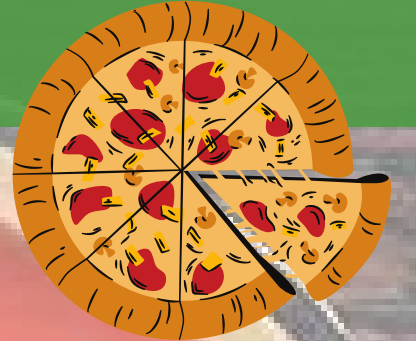
¿Que es la pizza?

Consiste en una base de masa de pan, generalmente delgada y redonda, que se recubre con salsa de tomate, queso mozzarella o similar y diversos ingredientes troceados y se cuece al horno.



## Breve historia

En la antigua Grecia (cuna de los panes planos) donde ya se servía el plakuntos decorado con hierbas, especias, ajo y cebolla, en la época de Darío I el Grande (521-500 a. C.) los soldados persas tomaban pan plano con queso fundido y dátiles por su parte superior y Virgilio en la Eneida menciona un plato similar.



*La pizza era la comida del pobre hasta...*

Que en 1889 cuando la reina Margherita de Italia probó esta delicia y ordenó preparar varios tipos de pizzas. Entre ellas, una con los colores de su país (el blanco del mozzarella, el rojo del tomate y el verde de la albahaca). Así fue que su consumo se extendió y actualmene existe la pizza margherita en su honor.



*La pizza más larga del mundo*

En 2007, se propuso crear la pizza más larga del mundo. Se llevó a cabo en la ciudad de Massa Carrara y midió 405 metros de largo por 33 centímetros de ancho. Su cocción obstaculizó todo el tráfico por varias horas pero valió la pena para formar parte de libro de los record guinness.







# INGREDIENTES ITALIANOS

Elaboró: López Tovar Dalia

La comida italiana es muy variada. En ella se refleja un proceso cultural bastante amplio, en el que incluso cada región tienen sus características propias que hacen de su gastronomía un mundo diverso. Sus sabores son muy tradicionales, pero a su vez variados. Y esto ha llevado a que la comida, estilos y recetas se perpetúen de generación en generación.

## JITOMATE

Buenos jitomates maduros son parte esencial de una succulenta ensalada. También se utilizan a para preparar diversas salsas. Aunque su origen no fue en Italia es un ingrediente muy ocupado en esta cocina y es el país en Europa con mayor producción de este producto.



## ACEITE DE OLIVA



Es un aceite vegetal de uso principalmente culinario. Se obtiene del fruto del olivo (*Olea europaea*), denominado oliva o aceituna. Italia es el segundo país en producir este aceite.

Es la mejor opción para los que buscan un sabor italiano y alimentos saludables.

## AJO ITALIANO

En Italia se cultivan distintas variedades de ajo, algunas de ellas han obtenido el reconocimiento DOP (Denominación de origen protegida.)

Gracias a sus propiedades organolépticas, cambia y da un gusto inigualable a los platillos de esta cocina.



## VEGETALES CON HOJAS OSCURAS



El broccoli rabe, o grelo, un brote del nabo en cuyo extremo aparecen flores, acelga, espinaca, col rizada y demás hojas verdes son básicas en cualquier ensalada. Por sus altos contenidos en nutrientes.

## QUESOS

Italia es uno de los principales países exportadores, productores y consumidores de queso, cuenta con un amplio número de quesos certificados con Denominación de Origen Protegida, DOP.



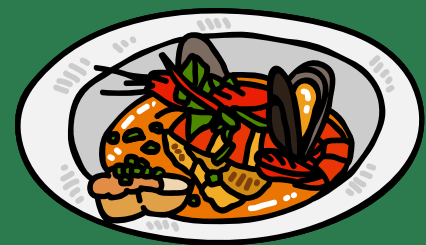
## VINOS



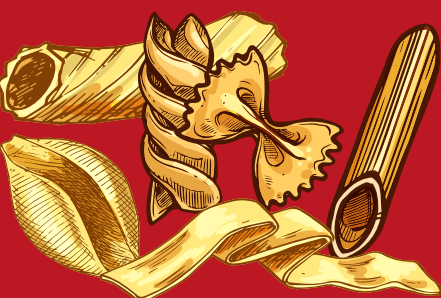
Para complementar el sabor mediterráneo no puede faltar una deliciosa copa de vino tinto. Ayuda a digerir la comida y absorber nutrientes. También se ocupa en varias preparaciones de esta cocina.

## MARISCOS

Son la fuente básica de proteínas en la comida italiana. Como los platillos italianos con mariscos suelen mezclar muchos tipos e incluir pescados, ayuda al organismo aportando omega-3, que ayuda a la salud del corazón.



## PASTA



Es la base de la alimentación mediterránea y cada región ha producido infinitas variantes. Se suelen servir con diversas recetas tradicionales, habitualmente con salsa de tomate y espolvoreado con queso rallado.



# PLATILLOS EMBLEMÁTICOS DE ITALIA



GASTRONOMÍA & PANADERÍA

Elaboró: López Tovar Dalia

## Cotoletta a la milanesa

Del italiano costoletta (pequeña costilla) es una chuleta de ternera empanizada. Es habitual en la cocina milanesa (Lombardía). Se suele servir con risotto a la milanesa (risotto amarillo: arroz tostado con un sofrito de cebolla y aceite al que se le añade caldo poco a poco; condimentado con queso de Parma rallado y azafrán).



## Canederli

Son típicos del Alto Adige, en el norte de Italia. Es un platillo que se creó para aprovechar las sobras de pan y se remojan con leche, huevos y un poco de parmesano. El resultado son unas exquisitas albóndigas de pan aromatizadas con jamón ibérico.



## Tiramisú

Esta hecho a partir de un ingrediente sólido y seco humedecido en café (soletas) una crema preparada a partir de huevos batidos y azúcar que se extiende sobre los anteriores ingredientes y cacao espolvoreado por encima. También en algunos casos se le agrega mascarpone.



## Lasagna Bolognesa

O lasagna al horno, es un plato que tiene pasta en láminas intercaladas con carne (ragú o salsa boloñesa) y bechamel, espolvoreada con queso, aunque también se puede hacer con verduras (espinacas, berenjenas, entre otras) o pescados.



## Pesto genovese

La palabra "pesto" proviene del dialecto genovés "pestare" que significa majar o moler con mortero. Sus ingredientes principales son: albahaca fresca, que parmesano, piñon, ajo, aceite de oliva.



## Carbonara

Es un plato de pasta originario de Roma. La receta original se basa en huevos, queso (Pecorino Romano y parmesano), guanciale, pimienta negra y tocineta. Los espaguetis son la pasta generalmente utilizada.



## Ensalada caprese

Es uno de los símbolos gastronómicos de Italia, (Isla Capri) característico por su combinación de colores. El verde con albahaca fresca, blanco con mozzarella de búfala italiana, rojo con tomate, aparte lleva orégano, aceite de oliva y sal.



## Piadina Romagnola

Se parece a una hoja de masa en forma redonda con un delicioso relleno que puede ser: mozzarella, tomate y jamón serrano, o rúcula y queso fresco, o verduras, quesos y embutidos.



## Bistecca a la florentina

"Bistec condimentado" solía prepararse tradicionalmente en la fiesta de San Lorenzo, el día 10 de agosto, pero al pasar el tiempo se convirtió en un plato habitual de la gastronomía de toda Italia.



## Lechón de Cerdeña

Se prepara con un lechón de no más de seis o siete kilos de peso, cortado a lo largo y pegado al asador. Se sala solo a la mitad de la cocción para que al final quede una corteza crujiente y una carne tierna. Es condimentado con azafrán, pimienta negra o nuez moscada, mirto, tomillo y menta.



## Pizza

El origen de la pizza tiene mucho que ver con el pan en Italia, ya que en la antigua Roma se acostumbraba a hacer pan de forma circular y cortado en porciones. Entre las más famosas están la margarita y la napolitana.



## Canoli a la siciliana

Los Cannoli son los dulces más conocidos de Sicilia. Consiste en una masa enrollada en forma de tubo que dentro lleva ingredientes mezclados con queso ricota.

