



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

¿Quién es Alfredo?

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

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?



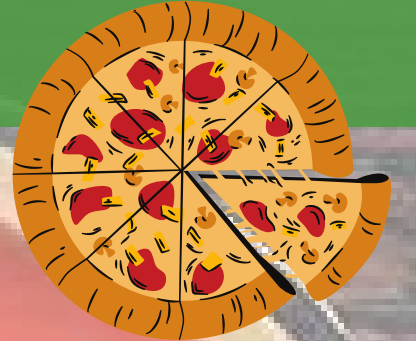
¿Que es la pizza?

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.



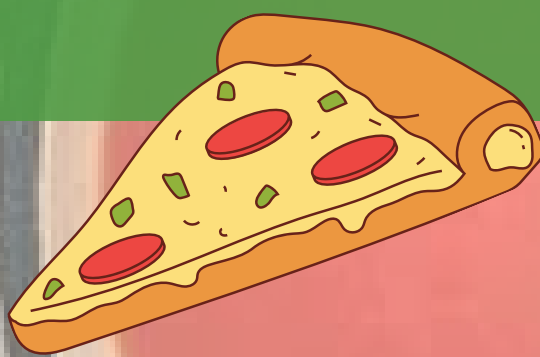
Breve historia

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.

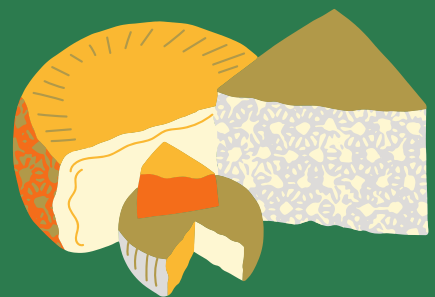


VEGETALES CON HOJAS OSCURAS

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.

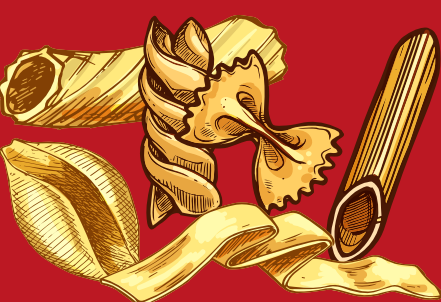
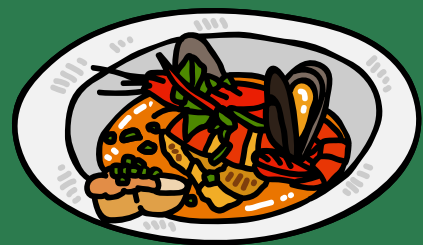


VINOS

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.

