

ERASMUS + KA 102 IES DE FOZ "HIFE: HOSTELERÍA IES DE FOZ" 2018-1-ES01-KA102 – 048240

MOVILIDAD DE PERSONAL PARA DOCENCIA Y/O FORMACIÓN

PROFESORA: ANA MARÍA MARTÍNEZ ARRUÑADA

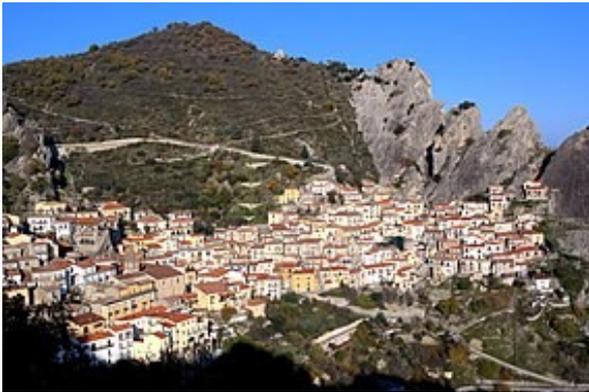
CENTRO: IES DE FOZ

## INTRODUCCIÓN



**REGIÓN DE LA BASILICATA**, históricamente conocida como **Lucania**, es una de las veinte [regiones](#) que conforman la [República Italiana](#). Su capital y ciudad más poblada es [Potenza](#). Está ubicada en [Italia meridional](#), limitando al norte y este con [Apulia](#), al sureste con el [golfo de Tarento \(mar Jónico\)](#), al sur con [Calabria](#), al suroeste con el [mar Tirreno](#) y al noroeste con [Campania](#). Con 575 993 habitantes, es la tercera región menos poblada.

## CASTELMEZZANO



Es un municipio italiano de la [región de la Basilicata](#), [provincia de Potenza](#), con cerca de 970 habitantes. Su extensión es de 33 [km<sup>2</sup>](#).

Hace frontera con [Albano di Lucania](#), [Anzi](#), [Laurenzana](#), [Pietrapertosa](#), [Trivigno](#). Pertence a red de las [Aldeas más bonitas de Italia](#).

## POTENZA



Potenza es la capital y ciudad más poblada de la región italiana de Basilicata. Se extiende sobre las colinas de los Apeninos. Es la capital regional ubicada a más altura en Italia.

Población del municipio: 68 558 habitantes.

Los orígenes de la ciudad de Potenza se remontan al siglo IV a C, aunque la actual ciudad nace de un asentamiento romano construido en el siglo II a C

## PIETRAPERTOSA



El pueblo está enteramente asentado sobre la roca, aprovechando todos los recovecos y formaciones.

Es un municipio de 1.314 habitantes de la provincia de Potenza, a 1088 msnm.

Urbanísticamente está atravesado por una única calle principal que culmina a los pies del antiguo castillo saraceno, de época romana.

## EL VUELO DEL ÁNGEL

El pequeño pueblo adquirió recientemente una cierta notoriedad debido a la inauguración en 2007 del **Vuelo del ángel**, una atracción turística muy emocionante que se efectúa suspendidos entre dos pueblos de las Dolomitas lucanas: Pietrapertosa y Castelmezzano.

## CAMPOMAGGIORE



Es un municipio situado en el territorio de la [provincia de Potenza](#), en [Basilicata](#), [Italia](#). *La Città Dell'Utopia*

## MATERA



Es una ciudad y municipio, capital de la provincia homónima, y primera ciudad de la región de Basilicata, en el sur de Italia. La habitan unos 60.383 habitantes.

La región de lo que hoy es Matera ha estado habitada desde el Paleolítico. Se dice que la ciudad fue fundada por los romanos en el siglo III a. C., con el nombre de *Metheola* por el nombre del cónsul Quinto Cecilio Metelo.

Los Sassi y el conjunto de las iglesias rupestres de Matera» han sido declarados por la Unesco Patrimonio de la Humanidad en 1993.

El 17 de octubre de 2014 la ciudad fue elegida como sede italiana de la Capital Europea de la Cultura 2019.

## **GASTRONOMÍA DE LA BASILICATA**

Aunque se ha caracterizado, a lo largo de la historia, por ser una tierra no muy rica en recursos naturales, su gastronomía se ha basado en la ganadería y la agricultura.

En la cocina lucana se utiliza bastante el aceite de oliva, uno de los reductos de la existencia de españoles en la zona, y tienen como uno de sus productos más característicos el cerdo, de quién realizan todo tipo de embutidos, como el prosciutti, salsicce, capiolti, pancetta y el peperoncino rosso.

También destaca el cordero como otra de las carnes más utilizada en su comida, una de las recetas más famosas con esta carne es la pignati o pecora nel coccio. En un recipiente de terracota sellado con arcilla se introduce la carne del cordero mezclada con piezas de salchichón, tomate, patata, cebolla y peperoncino rosso. Todo ello, se asa en el horno a alta temperatura.

En Basilicata se pueden degustar 18 tipos de pastas. La más utilizada es la de sémola de grano duro, típicos son los ravioles a la potentita con sus rellenos de jamón, ricota, perejil, huevo y pimienta. También es bastante usual el calzoncini, una medialuna de pasta rellena de ricota, azúcar, canela y nuez moscada. Otra de las pastas más típicas de la zona es el fusilli con le fave y como pizza está el ruccul que lleva ajo, aceite de oliva, orégano y peperoncino.

Entre los productos más apreciados de la Basilicata se encuentra el queso Caciocavallo Podolico, el Peperoni di Senise reconocido como producto IGP (Identificación Geográfica Protegida), que fritos en aceite y sal dan lugar a los Cruschi, plato típico de la cocina lucana. También es característicos de Basilicata la Melanzana rossa di Rotonda (berenjena roja de Rotonda) o los 18 tipos de alubias de Sarconi, que no necesitan remojo.

					SABADO 15	DOMINGO 16
					Vuelos Santiago-Roma 21,25-00,10 Coche en parking Hotel Roma "archi di Roma"	Hotel Roma Visita Roma
LUNS 17	MARTES 18	MERCORES19	XOVES20	VENRES21	SABADO22	DOMINGO23
Bus Roma-Potenza 17,00-21,20 Roma Tiburtina (estación) Potenza-Castelmezzano Al Becco della Civetta	Al Becco della Civetta	Al Becco della Civetta	Al Becco della Civetta	Al Becco della Civetta	Al Becco della Civetta	Al Becco della Civetta
LUNS24	MARTES 25	MERCORES26	XOVES27	VENRES28	SABADO29	DOMINGO30
Al Becco della Civetta	Al Becco della Civetta	Al Becco della Civetta	Al Becco della Civetta	Al Becco della Civetta	Al Becco della Civetta	Al Becco della Civetta
LUNS1	MARTES 2					
Castelmezzano-Potenza Bus Potenza-Roma 15,00-19,20 Hotel Fiumicino Airport B&B	Vuelos Roma-Santiago 17,55-20,50					

Día	Fecha	Descripción
1	15/06/2019	<i>Llegada a Roma</i>
2	16/06/2019	<i>Visita a Roma</i> 
3	17/06/2019	<i>Visita a Roma, viaje a Potenza y llegada a Castelmezzano.</i>
4	18/06/2019	<i>- Clase específica en la cocina "Al Becco della Civetta" sobre comida macrobiótica, impartida por Gil Casaburi.</i>



- Visita por Castelmezzano



5

19/06/201  
9

- Elaboración de pasta fresca en la cocina "Al Becco della Civetta"



- Visita a Matera a conocer el nuevo restaurante de Antonietta Santoro.



6 20/06/2019

- Elaboración de mermelada de albaricoque y melocotón.



- Invitación a la presentación de un libro en Potenza.

7 21/06/2019

- Preelaboración y elaboración en la cocina "Al Becco della Civetta" de tortilla Española.



- Visita a Le Sette Pietre paseo precioso entre los pueblos de

Castelmezzano y Pietrapertosa.



8

22/06/201  
9

- Praelaboración y elaboración en la cocina "Al Becco della Civetta" de paella.



- Visita al pueblo de Pietrapertosa.

		
9	23/06/2019	<p>- Praelaboración y elaboración en la cocina "Al Becco della Civetta" de: salsa de tomate, croquetas de bacalao etc.</p> <p>- Visita a Campomaggiore, La Citta Dell Utopia. Fuimos recibidas por el alcalde.</p> 
10	24/06/2019	<p>- Praelaboración y elaboración en la cocina "Al Becco della Civetta" de: cordero al horno, pasta arrabiata etc.</p> <p>- Visita al ayuntamiento de Castelmezzano, fuimos recibidas por el alcalde.</p>



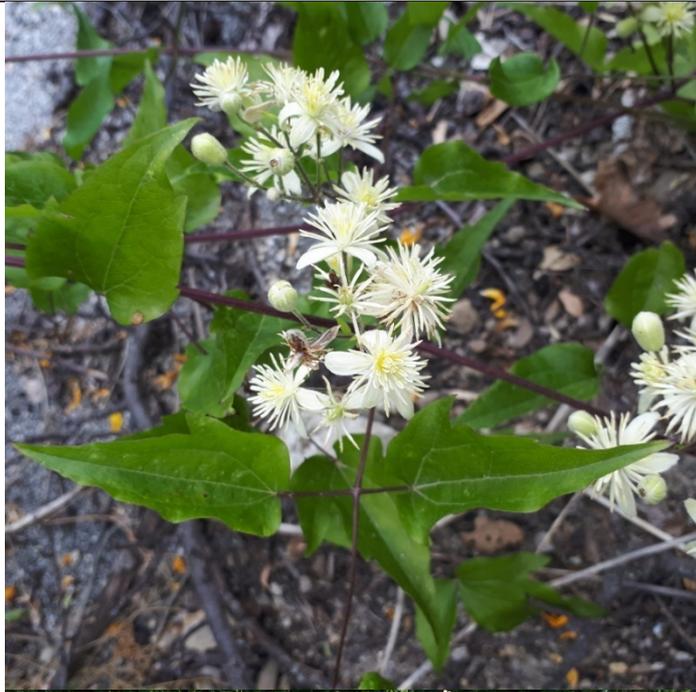
11 25/06/2019

- Amasado y formado en la cocina "Al Becco della Civetta" de pasta al huevo.

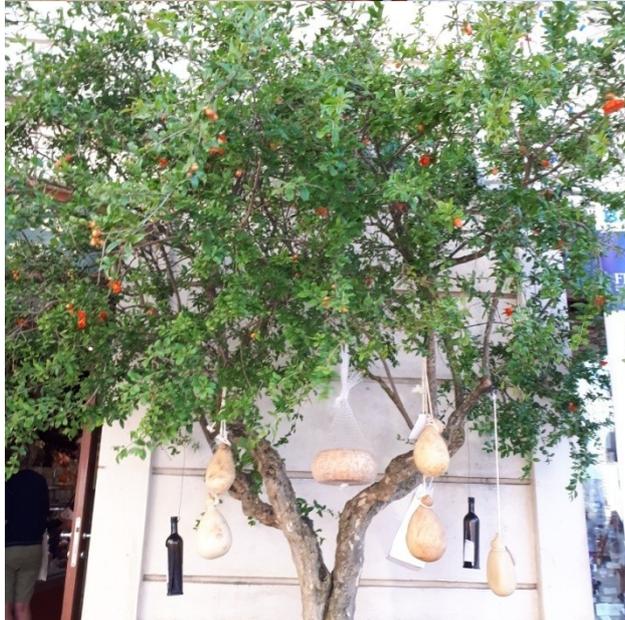


- Visita turística a Matera.

		
12	26/06/2019	<p>- Preelaboración y elaboración en la cocina “Al Becco della Civetta” de: berenjenas rellenas, crema de berenjena etc.</p> <p>- Asistencia a la procesión del Corpus Cristi.</p> 
13	27/06/2019	<p>- Salida al campo a recoger hierbas aromáticas y plantas comestibles.</p>



- Visita gastronómica a Matera.



	9	<p><i>Civetta” para el evento de una boda: Berenjenas rellenas, setas y pimientos a la provenzal, etc.</i></p>  
15	29/06/2019	<p>- Preelaboración y elaboración en la cocina “Al Becco della Civetta” de: puré de patata, peperonata, crema de melanzana (berenjena), etc.</p> <p>- Tarde por Castelmezzano.</p> 



		
16	30/06/2019	<p>- Preelaboración y elaboración en la cocina “Al Becco della Civetta” de: <i>Patatas rellenas de Ricotta, cuello de cerdo a baja temperatura, etc.</i></p> <p>- <i>Visita a Potenza, degustación de helados artesanos.</i></p> 
17	01/07/2019	Viaje Castelmezzano, Potenza, Roma.
18	02/07/2019	Viaje Roma – Santiago.

Destacar la gran profesionalidad de María Antonietta Santoro y la pasión por su trabajo.

Posee un gran conocimiento técnico en pasta fresca, me explicó con detalle qué tipo de ingredientes utilizar, el proceso de amasado, formado y cocción.

Pude hacer prácticas reales bajo su supervisión y degustar todas sus recetas.

Especial mención merece el trato recibido por María Antonietta y todo su equipo.