

GUÍA METODOLÓGICA

PASTAS Y SALSAS
CARRERA GASTRONOMÍA



AUTOR: TNGLA. PAOLA TAIPE
2020



1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA

Nombre de la Asignatura: PASTAS Y SALSAS		Componentes del Aprendizaje	Docencia Trabajo autónomo Práctica	
Resultado del Aprendizaje: COMPETENCIAS Y OBJETIVOS				
<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar métodos y técnicas del proceso en pastas y salsas, que permitan el desarrollo integral del primer año de gastronomía, demostrando el conocimiento en el desarrollo de varias técnicas de pastas y salsas. • Conocer los tipos de pasta y salsa que realizan en varios países, origen de cada uno de ellos. • Aplicar los conocimientos prácticos para la elaboración de pastas y salsas. 				
Docente de Implementación:				
Tecnga. Paola Taipe González.		Duración: 69 horas		
Unidades	Competencia	Resultados de Aprendizaje	Actividades	Tiempo de Ejecución
Terminología culinaria pastas y salsas Masa casera para pasta y variaciones Como espaguetti fusilli, fettussine, ravioli	Conocer la terminología culinaria en pastas y salsas. Aplicar la técnica para realizar la masa casera de pastas y realizar varias formas de pasta tales como espaguetti fusilli, fettussine, ravioli	Identificarán la terminología culinaria en pastas y salsas y aplicarán su técnica. Realizarán la masa para pasta y realizarán varias formas con la misma espaguetti fusilli, fettussine, ravioli	Observación Presentación Experiencia laboral. Lectura del vocabulario. Investigación y asociación de las áreas.	Primera semana 5 horas
Tipos de roux para salsa. Salsa bechamel y variaciones de salsas calientes	Conocer los tipos de roux que existe para realizar variaciones de salsa. Aplicar la técnica de roux para realizar una salsa Bechamel y variaciones con la misma	Prepararán los diferentes tipos de roux y realizar salsas calientes. Identificar las salsas realizadas con Bechamel y variaciones.	Analizar por lo práctico a lo teórico. Elaboración de ejemplos. Participación de alumnos en preguntas planteadas.	Segunda semana 5 horas



Técnica de emplatado Montajes de paltos Lasaña Salsa pomodoro Masa creps	Conocer los diferentes tipos de montaje para poder emplatar un plato fuerte. Conocer los ingredientes para realizar una lasaña utilizando técnicas de salsas para relleno como la pomodoro y aprender variación de masa para realizar la misma.	Prepararan una lasaña utilizando las técnicas de salsa pomodoro y masa de creps Aplicaran la técnica de montaje tradicional para servir la misma.	Participación de alumnos en preguntas planteadas. Ejercicios en pizarra y participación asociativa. Observación video	Tercera semana 5 horas
Tipos de levadura Masa de pizza y variaciones Salsa italiana Aderezos Técnicas de horneado	Conocer los tipos de levadura que existe para la elaboración de una masa de pizza. Conocer los diferentes tipos de salsa que existe para pizza como salsa italiana. Conocer las variedades para relleno utilizando aderezos diferentes Conocer la temperatura en técnica de horneado para la pizza.	Identificaran los tipos de levadura que existen y su uso Realizaran varias masas para pizza con diferente aderezo Aprenderán a utilizar la técnica para hacer la salsa italiana.	Participación de alumnos en preguntas planteadas. Ejercicios en pizarra y participación asociativa. Observación video	Cuarta semana 5 horas
Masa quebrada historia Empanadas spanakopita Salsa mil islas	Conocer la historia de la masa quebrada y como realizar bocaditos empanada con la misma.(spanakopita) Conocer los ingredientes de la salsa mil islas y su proceso.	Diferenciaran las masas quebradas de una masa para pasta. Prepararan una masa quebrada utilizando todas las técnicas aprendidas y elaboraran la empanada italiana spanakopita acompañada de la salsa mil islas.	Participación de alumnos en preguntas planteadas. Ejercicios en pizarra y participación asociativa. Observación video	Quinta semana 5 horas
Historia de la salsa para acompañar pastas Salsa carbonara Salsa putanesca	Conocer la historia de las salsas de donde proviene su origen. Aprender a realizar salsas italianas sus ingredientes como acompañar sus pastas con salsas carbonara y putanesca	Conocerán la historia de la salsa y aplicaran la técnica aprendida para preparar la misma. Realizaran 2 tipos de salsas italianas y acompañaran su pasta realizando plato de presentación	Participación de alumnos en preguntas planteadas. Ejercicios en pizarra y participación asociativa. Observación video	Sexta semana 5 horas



<p>Origen de pasta italiana para fetuccinne. Historia de la salsa de mariscos Pasta fetuccinne en salsa de marisco.</p>	<p>Conocer el origen de la pasta italiana fetuccinne como realizarla Conocer la historia de salsas calientes como la salsa de mariscos sus ingredientes y técnicas</p>	<p>Aplicaran técnicas de pasta fetuccinne y prepararla con salsa de mariscos utilizando los ingredientes dados en receta estándar.</p>	<p>Participación de alumnos en preguntas planteadas. Ejercicios en pizarra y participación asociativa. Observación video</p>	<p>Séptima semana 5 horas</p>
<p>Origen pasta espagueti Origen de la salsa pesto Espagueti con salsa pesto</p>	<p>Conocer el origen de la pasta italiana espagueti como realizarla Conocer la historia de salsas calientes como la salsa pesto sus ingredientes y técnicas</p>	<p>Aplicaran técnicas de pasta para realizar espagueti y prepararla con salsa pesto utilizando los ingredientes dados en receta estándar.</p>	<p>Participación de alumnos en preguntas planteadas. Ejercicios en pizarra y participación asociativa. Observación video</p>	<p>Octava semana 5 horas</p>
<p>Técnicas de salseado Salsas calientes dulces y variaciones Enrollado de pollo con salsa de maracuyá</p>	<p>Conocer cuántos tipos de salseado existe y como salsearlo para una presentación Realizar técnicas de reducción para hacer salsas calientes dulces Conocer técnica de deshuesado de pollo para formar medallones de pollo</p>	<p>Aprenderán a salsear sus platos fuertes con salsas dulces. Prepararan medallones de pollo usando las técnicas de deshuesado realizaran una salsa de maracuyá utilizando la técnica de reducción a punto de salsa</p>	<p>Participación de alumnos en preguntas planteadas. Ejercicios en pizarra y participación asociativa. Observación video</p>	<p>Novena semana 5 horas</p>
<p>Historia y origen de salsas frías Mayonesa y variaciones (salsa coctail, mayonesa ali oli , salsa tartara)</p>	<p>Conocer la historia y origen de las primeras salsas frías como la mayonesa y realizar variaciones con la misma (salsa coctail, mayonesa ali oli , salsa tartara)</p>	<p>Conocerán la historia y origen de salsas frías para poder realizar sus procesos y variaciones Prepararan una mayonesa manual y casera verificaran la diferencia de cada una de ellas.</p>	<p>Participación de alumnos en preguntas planteadas. Ejercicios en pizarra y participación asociativa. Observación video</p>	<p>Decima semana 5 horas</p>
<p>Derivados de salsa madre y variaciones Salsa mil islas Salsa coctail Salsa rosada Pasta para raviolis y rellenos</p>	<p>Aprender que existen varios tipos de salsa fría partiendo de una mayonesa madre Conocer los ingredientes de cada salsa mencionada Aprender a realizar una pasta para raviolis y los ingredientes de su relleno.</p>	<p>Aplicaran la técnica elaborando una receta de salsa madre fría y utilizaran los ingredientes de la receta estándar Prepararan y darán forma y relleno a los raviolis los cuales serán servidos con estas salsas mencionadas.</p>	<p>Participación de alumnos en preguntas planteadas. Ejercicios en pizarra y participación asociativa. Observación video</p>	<p>Onceava semana 5 horas</p>



Historia de los macarrones y fussili Macarrones rellenos con salsa de champiñones y jamón Fussili con salsa bernesa	Conocer la historia de la pasta para fussili y macarrones Realizar una Preparación variada de pastas con salsas calientes (champiñón , bernesa)	Conocerán la historia de la pasta para realiza macarrones y fussili Prepararan una receta estándar con los ingredientes y aprenderán técnica de cocción de las mismas para servir con las salsas mencionadas.	Participación de alumnos en preguntas planteadas. Ejercicios en pizarra y participación asociativa. Observación video	Doceava semana 5 horas
Historia de las vinagretas salsas frías Receta de vinagreta madre y 4 variaciones de las mismas.	Conocer cómo se crearon las vinagretas su origen e historia. Aplicar la técnica para realizar la vinagreta madre y sus variaciones.	Conocerán el origen de vinagretas, elaboraran la vinagreta madre y aprenderán a realizar variaciones con la misma aprenderán a servirla como aderezo de ensalada.	Participación de alumnos en preguntas planteadas. Ejercicios en pizarra y participación asociativa.	Treceava semana 5 horas
Revisión general de los talleres realizados. Examen final teórico practico de pastas y salsas aprendidas en talleres.	Repaso individual de cada técnica que se realizó en clase con diferentes masas para pasta Preparar platos fuertes incluida pastas y salsas cada estudiante de la carrera de gastronomía	Aplicaran los conocimientos recibidos en el taller utilizando las técnicas aprendidas. Realizaran variedades de pastas y salsas. Identificaran las propiedades organolépticas del resultado del producto.	Participación de alumnos en preguntas planteadas. Ejercicios en pizarra y participación asociativa. Observación video	Catorceava semana 5 horas

2. CONOCIMIENTOS PREVIOS Y RELACIONADOS

Co-requisitos

Hoja de vida en áreas gastronómicas

Auditor en Inocuidad Alimentaria. Manipulación de Alimentos.

3. UNIDADES TEÓRICAS



• **Desarrollo de las Unidades de Aprendizaje (contenidos)**

A. Base Teórica

- Conocimiento Teórico práctico en el taller de panadería

Contenido

TERMINOLOGIA CULINAR	8
ROUX	18
.....	20
LEVADURA PARA PIZZA	35
Levadura en polvo o seca	35
Levadura fresca	35
Levadura madre	35
Gasificantes	36
TÉCNICA DE EMPLATADO.....	37
1. Emplatado simétrico	37
#2. Emplatado rítmico	37
#3. Composición triangular o romboidal	37
#5. Emplatado horizontal	38
#6. Emplatado con la Regla de los tercios	38
#7. Composición en Escala	38
#8. Diseño de Plato con Líneas Curvas	38
#9. Emplatado Transversal	39
TIPOS DE SALSA CON SU PASTA	41
Recetas de salsas.....	41
1. Amatriciana.....	41
2. Arrabbiata.....	41
3. Boscaiola.....	42
4. Carbonara.....	42
5. Norma.....	42
6. Pesto verde	43
7. Pizzaiola	43
8. Puttanesca.....	43
9. Ragú de carne.....	44



10. Vongole.....	44
TIPOS DE SALSAS	45
Alioli	45
Boloñesa.....	45
Carbonara.....	45
Romesco.....	45
Pesto.....	46
Agridulce.....	46
Balandra	46
Salsa al cava.....	46
Napolitana.....	46
Chantilly.....	46
Harissa magrebí.....	47
Velouté.....	47
Salsa española	47
TIPOS DE SALSA CON SUS VEGETALES	47
1. Macarrones de la huerta.....	48
2. Espaguetis con tomates asados	48
3. Pasta con coliflor gratinada.....	49
4. Espaguetis con calabacín y pesto.....	49
1. Macarrones de la huerta.....	50
2. Espaguetis con tomates asados	51
3. Pasta con coliflor gratinada.....	51
4. Espaguetis con calabacín y pesto.....	52
TIPOS DE MONTAJE.....	53
TIPOS DE PIZZA.....	54
Pizza Margarita	54
Pizza Diávola	54
Pizza Funghi.....	55
Pizza Prosciutto.....	55
Pizza Calzone.....	55
Pizza cuatro estaciones.....	56
Pizza Cuatro Quesos	56
Pizza Carbonara	56



Pizza Barbacoa.....	56
Pizza vegetariana.....	56
Pizza Caprichosa.....	56
HISTORIA DE LA LASAÑA.....	57
La lasaña: ¿un plato originario de Grecia o de Italia?.....	57
HISTORIA DE LA SALSA BECHAMEL.....	59
HISTORIA DE LA SALSA POMODORO.....	60
HISTORIA DE LA PASTA.....	62
SALSA PUTTANESCA.....	64
HISTORIA DE LA PASTA.....	65
HISTORIA DE LA SALSA POMODORO.....	66
HISTORIA DE LA PASTA.....	71
HISTORIA DE LA SALSA CARBONARA.....	68
HISTORIA DE LA MASA QUEBRADA.....	69
HISTORIA DE LAS EMPANADAS SPANAKOPITO.....	70
Tamaño y forma de las empanadas.....	70
HISTORIA DE LA SALSA ALI-OLI.....	71
HISTORIA DEL PAN ESPAÑOL.....	72
HISTORIA SALSA TARTARA.....	73
SALSA COCTEL.....	74
HISTORIA DE LA SALSA MIL ISLAS.....	75
HISTORIA DE LA MAYONESA DE ATÚN.....	76
HISTORIA DE LA MASA PARA PIZZA.....	77
HISTORIA DE LA SALSA PARA PIZZA.....	78
HISTORIA DE LA SALSA NAPOLITANA.....	78
HISTORIA DE LA PIZZA HAWAYANA.....	79
HISTORIA DE LA MAYONESA JAPONESA.....	80
HISTORIA MOUSSE DE MARACUYA.....	81
HISTORIA DE LA VINAGRETA MADRE.....	82
HISTORIA DE LA VINAGRETA REINA.....	83
HISTORIA DE LA VINAGRETA FRANCESA.....	84
HISTORIA DE LA VINAGRETA FRANCESA CON MIEL DE ABEJA.....	85
HISTORIA VINAGRETA DE LIMON.....	86
HISTORIA DE LOS CROUTONES.....	86



HISTORIA DE LA ENSALADA BELGA	87
HISTORIA DE LA MAYONES CASERA.....	88
HISTORIA DE LA PAPA PERA.....	88
HISTORIA DEL POLLO ENROLLADO.....	89
HISTORIA DE LA SALSA MARACUYÁ.....	89
HISTORIA FUSILI CON SALSA DE MARISCO	90
.....	90

TERMINOLOGIA CULINAR

- A punto de nieve Claras emulsionadas por medio de un batidor incorporando aire hasta conseguir un aspecto de nieve o algodón.(Emilio Deik,2015,p.1)
- Ablandar Trabajar y poner blanda una grasa u otro producto o elaboración a mano para darle consistencia menos firme; es sinónimo de empomar cuando se aplica a una grasa.(Emilio Deik,2015,p.1)
- Abrillantar Dar brillo con mermeladas, gelatinas, jalea, grasa o huevo a diferentes elaboraciones tanto en el caso de piezas para hornear como elaboraciones ya hechas para darles brillo.(Emilio Deik,2015,p.1)
- Acanalar Realizar canales o estrías en el exterior de un género crudo, antes de utilizarlo, para decoración. Se practica sobre fondos de calabacín, rodajas de pepino, frutas. (Emilio Deik,2015, p.1)
- Acaramelar Acción de cubrir total o parcialmente una elaboración con caramelo de baño. Acortezarse Se dice de una masa o crema que, por estar en contacto con el aire se seca y se forma una costra en la superficie. (Emilio Deik,2015, p.1)
- Aderezar Ajustar de sal, aceite o especias una comida. Realzar el sabor de un manjar por medio de condimentos, como el vinagre, las especias. (Emilio Deik,2015, p.1)
- Adobar Introducir un género crudo en un preparado denominado adobo (principalmente mezcla de aceite, vino y especias diversas) con objeto de conservarlo, ablandarlo o darle un sabor o aroma especial. (Emilio Deik,2015, p.1)
- Aflojar Se dice generalmente de una masa que se ablanda, antes o después del amasado, por exceso de trabajo. (Emilio Deik,2015, p.1)
- Agarrarse Dícese de los preparados culinarios que se pegan a la olla, sartén, etc., por efecto del calor, alterando su olor y sabor. (Emilio Deik,2015, p.2)
- Agitar Remover una crema, salsa o mezcla, con ayuda de una espátula o batidor para que recuperar su homogeneidad y evitar que se forme costra en la superficie. (Emilio Deik,2015, p.2)
- Albardar Cubrir con láminas de tocino un género para evitar que se seque al cocinarlo o mejorar su sabor. (Emilio Deik,2015, p.2)
- Aligerar Volver más fluida una composición.
- Aliñar Aderezar o sazonar. (Emilio Deik,2015, p.2)



- Alisar Dejar lisa una superficie con la ayuda de una paletina. (Emilio Deik,2015, p.2)
- Almíbar Solución de agua y azúcar a partes iguales llevado a ebullición. (Emilio Deik,2015, p.2)
- Amasar Acción de mezclar o trabajar a mano o a máquina, diferentes ingredientes para obtener una masa homogénea. (Emilio Deik,2015, p.2)
- Aplastar Reducir el grosor de un género mediante rodillo, mazo, etc. (Emilio Deik,2015, p.2)
- Aprovechar Utilizar restos para otras preparaciones gastronómicas. · Armar Término aplicado a las aves cuando se preparan para su asado. (Emilio Deik,2015, p.2)
- Aromatizar Introducir una sustancia aromática en un preparado para aportarle sabor y olor.
- Arreglar Preparar completamente un ave para su cocción, asado, etc. (Emilio Deik,2015, p.2)
- Arropear Tapar con un paño un preparado de levadura para facilitar su fermentación. Cubrir un género con el fin de que no se seque. (Emilio Deik,2015, p.2)
- Asar Cocinar al horno o la parrilla un género, con solamente grasa, para que el exterior quede dorado y jugoso su interior. (Emilio Deik,2015, p.3)
- Asustar Añadir un líquido frío a un preparado en ebullición para que deje de hacerlo. (Emilio Deik,2015, p.3)
- Atemperar Trabajar una cobertura de chocolate previamente fundida, que se coloca sobre una superficie de mármol, removiéndola con una rasqueta hasta que se enfríe y espese, sin llegar a solidificar, antes que alcance su temperatura de utilización. (Emilio Deik,2015, p.3)
- Aumentar Acción de esponjar o meter aire cuando se bate; también aumentan en el horno ciertas elaboraciones durante su cocción, aumentan de tamaño las masas leudadas durante su fermentación. (Emilio Deik,2015, p.3)
- Aviar Preparar completamente un ave para su cocción, asado, etc. (Emilio Deik,2015, p.3)
- Bajar Experimentación de pérdida de volumen de una elaboración que había subido previamente. (Emilio Deik,2015, p.3)
- Bañar Cubrir la superficie de un pastel o tarta con cualquier tipo de baño (chocolate, glasa, gelatina...). (Emilio Deik,2015, p.3)
- Batir Sacudir con una varilla una materia hasta que adquiera la consistencia deseada(Emilio Deik,2015, p.3).
- Bistec Corte que se le practica a determinadas piezas de carne de buey o de vaca de primera categoría, con un peso entre los 150 y 200gr, dependiendo del tipo de menú. (Emilio Deik,2015, p.3)
- Blanquear 1. Batir enérgicamente las yemas y el azúcar hasta que la mezcla adquiera consistencia cremosa y blanquecina. 2. Poner un género al fuego en agua fría y llevarlo a punto de ebullición e incluso cocer a medias para quitarle impurezas, mal sabor, mal olor o color, desalarlo, etc. (Emilio Deik,2015, p.3)



- Bolear Aportar forma redonda y lisa a porciones de masa. · Brasear Cocinar a fuego lento, durante largo tiempo, con condimentos (generalmente hortalizas, vino, caldo y especias). (Emilio Deik,2015, p.3)
- Bresear Cocinar a fuego lento, durante largo tiempo, con condimentos (generalmente hortalizas, vino, caldo y especias). (Emilio Deik,2015, p.4)
- Bridar Fijar con bramante una pieza para que no se deforme el cocinado. (Emilio Deik,2015, p.4)
- Caer Cocinar lentamente, en grasa, hasta ablandar el género. (Emilio Deik,2015, p.4)
- Caer en Blanco 1. Cocinar total o parcialmente a fuego lento en una pequeña cantidad de materia grasa. 2. Calentar la grasa, en un recipiente de material inalterable a una temperatura suave. Incorporar la materia prima y rehogar suavemente. Si se observa que el alimento toma color, se puede adicionar sal (para ayudar a expulsar los jugos) o un poco de agua, que se evaporará al finalizar el proceso. (Emilio Deik,2015, p.4)
- Camisar Cubrir las paredes interiores de un molde con un género, dejando un hueco central para rellenar con otro preparado distinto. (Emilio Deik,2015, p.4)
- Caramelizar Colocar caramelo en estado líquido en un molde o preparado hasta que se cristalice. · Castigar Agregar a un almíbar o caramelo, un ácido, como zumo de limón, crémor tártaro, glucosa o cualquier otro tipo de ácido comestible con la finalidad de que no se empanice. (Emilio Deik,2015, p.4)
- Chateaubriand Corte de carne que se obtiene de la cabeza y centro del solomillo de vacuno. Su peso puede oscilar entre los 300 y los 600 gr, se ofrece en gran carta y se sirve para dos personas, trinchando en el comedor a la vista del cliente. (Emilio Deik,2015, p.4)
- Chop Corte que se practica en algunas carnes. Chop de ternera: chuleta de riñonada, cortada con trozos de su propio solomillo y trozos de riñones. Albardados con tocino, se brida y se inserta con brocheta marcando la ración para cortar y cocinar la parrillada. (Emilio Deik,2015, p.4)
- Chop de cordero: Carré deshuesado con parte de falda, rellena con con su riñón y envuelta sobre si con la falda, albardada, bridada e insertada con brocheta para su posterior corte. Se cocina a la parrilla o asado. (Emilio Deik,2015, p.4)
- Cincelar Hacer incisiones sobre un pescado para facilitar su cocción. (Emilio Deik,2015, p.4)
- Clarificar Dar limpieza o transparencia a una salsa, gelatina o caldo, ya sea espumándola durante su cocción lenta o por la adición de clarifican tés. (Emilio Deik,2015, p.4)
- Clavetear Pinchar con clavo un género o introducir bastoncitos de trufa en un paté o carne para aromatizar. (Emilio Deik,2015, p.4)
- Cocer Transformar por la acción del calor, el gusto y propiedades de un género. (Emilio Deik,2015, p.4)
- Cocer a la inglesa Consiste en cocer un género en abundante agua hirviendo con mucha sal y destapado. Esta técnica se utiliza para las verduras verdes, para la pasta y para bastantes productos congelados. Esta técnica suele completarse con un refrescado en agua fría para eliminar el exceso de sal y cortar el proceso de cocción. Cuando cocemos pasta



se le añade grasa, para evitar que se pegue, pero solo en este caso. (Emilio Deik,2015, p.4)

- Cocer al Baño María Cocer lentamente un preparado introducido en un recipiente rodeado de agua, sin que llegue al punto de ebullición. (Emilio Deik,2015, p.4)
- Cocer al vapor Cocinar, principalmente verduras, con su propia humedad, o con vapor de agua, con la ayuda del horno a vapor o batería específica. (Emilio Deik,2015, p.4)
- Cocer al vapor Consiste en aprovechar el gas que se produce citando el estado físico de un líquido se modifica por acción del calor, provocando vapor. (Emilio Deik,2015, p.4)
- Cocer en blanco Cocer al horno una pasta sin su relleno, sustituyéndolo en algunos casos por legumbres secas. (Emilio Deik,2015, p.4)
- Cocer en papillote Técnica que consiste en cocer un alimento (con su guarnición o sin ella), dentro de una bolsa cerrada herméticamente, confeccionada con papel de aluminio. (Emilio Deik,2015, p.4)
- Concasser Picar un género en grueso. (Emilio Deik,2015, p.5)
- Condimentar Añadir condimentos a un género para darle sabor. (Emilio Deik,2015, p.5)
- Confitar 1. Introducir y cocer las frutas en un almíbar para conservarlas más tiempo. 2. Término que define la acción de cocer a una baja temperatura (entre 50 y 70 °C, sin llegar en ningún momento al punto de ebullición) en el interior de una materia grasa (aceite de oliva, grasa de pato, aceite mixto. .). La grasa se puede aromatizar o no (con romero, anís estrellado, to-millo, ajos, laurel y otros ingredientes). (Emilio Deik,2015, p.5)
- Cornet Cucurucho de papel o plástico, a modo de pequeña manga que se utiliza para realizar decoraciones muy finas, escribir, realizar cenefas, etc. (Emilio Deik,2015, p.5)
- Corregir Modificar sabor, color o ligazón de una preparación, para una mejor adecuación o presentación. (Emilio Deik,2015, p.5)
- Coulis Salsa o mermelada de frutas u otras materias primas, de ligera consistencia.
- Cristalizar Se llama cristalizar al azúcar hervido con punto para escarchar cuando se enfría y forma cristales. (Emilio Deik,2015, p.5)
- Crocanti Preparado de pastelería, compuesto por azúcar y frutos secos tostados y semicaramelizados. (Emilio Deik,2015, p.5)
- Cuajar Coagular o espesar, principalmente leche o gelatina, por acción del frío o del calor. (Emilio Deik,2015, p.5)
- Cubrir Preparaciones (de chocolate). (Emilio Deik,2015, p.5)
- Decantar Suprimir en trasvase y con la ayuda de un filtro impurezas. (Emilio Deik,2015, p.5)
- Decorar Embellecer un género con adornos, para su presentación. (Emilio Deik,2015, p.5)
- Desalar Introducir, durante horas, un género en agua fría, para que pierda la sal. (Emilio Deik,2015, p.5)
- Desangrar Sumergir un género en agua fría para que pierda sangre. También se dice a la operación de despojar a una langosta o similar, de la materia que en crudo tiene en su cabeza, para su posterior empleo. (Emilio Deik,2015, p.5)
- Desarrollar Aumento del volumen de una preparación por el efecto de la fermentación o por el calor durante la cocción. (Emilio Deik,2015, p.5)



- Desbarasar Desocupar el lugar donde se ha trabajado, colocando cada cosa en su lugar habitual.
- Desecar Secar un preparado, por evaporación, poniéndolo con su cacerola al fuego y moviéndolo con la espátula de madera o similar, para que no se pegue al utensilio. (Emilio Deik,2015, p.5)
- Desembarazar Desocupar el lugar donde se ha trabajado, colocando cada cosa en su lugar habitual. (Emilio Deik,2015, p.5)
- Desescamar Quitar, con la ayuda de un desescamador, las escamas del pescado. (Emilio Deik,2015, p.5)
- Desglasar Añadir un líquido a un utensilio en el que haya sido cocinado un género, para diluir y recuperar la glasa o jugo depositados. · Desgrasar Retirar la grasa de un caldo o preparación culinaria. (Emilio Deik,2015, p.5)
- Deshuesar Separar los huesos a una carne. (Emilio Deik,2015, p.5)
- Desmoldar Sacar un preparado del molde, del que conservará la forma. (Emilio Deik,2015, p.5)
- Desollar Desposeer de su piel a una res sacrificada. (Emilio Deik,2015, p.5)
- Desplumar Despojar de las plumas a los animales sacrificados. (Emilio Deik,2015, p.6)
- Dorar Dar un ligero golpe de horno a una elaboración con la intención de que adquiera un color dorado. (Emilio Deik,2015, p.6)
- Emborrachar Empapar o bañar una elaboración en almíbar aromatizado con algún licor y alguna fruta o especia. (Emilio Deik,2015, p.6)
- Embridar Fijar con bramante una pieza para que no se deforme el cocinado. (Emilio Deik,2015, p.6)
- Empanar Pasar por harina, huevo batido y pan rallado un género previamente sazonado. Podemos diferenciar tres tipos de empanado: Inglesa: enharinado, pasado posteriormente por huevo batido con un poco de aceite, sal y pimienta y terminado con pan rallado. Milanesa: Empanado con miga de pan y queso gruyere. Francesa: Rebozado de la pieza con mantequilla clarificada, empanado con ralladura de pan fresco. (Emilio Deik,2015, p.6)
- Empanizar Se denomina al almíbar que, por su defectuosa elaboración, se convierte en granillo blanquecino. Se puede evitar utilizando algún ácido. (Emilio Deik,2015, p.6)
- Emparrillar Consiste en la exposición de pequeñas piezas (filetes, escalopes, chuletas, supremas) a una fuente de calor generada por una plancha o barbacoa. Las piezas son pasadas por la plancha o barbacoa a unas temperaturas elevadas, con la finalidad de coagular de inmediato los prótidos del exterior de las mismas y evitar así la salida y posterior pérdida de los jugos. Hay que tener en cuenta que bajo ningún concepto se debe pinchar, ni presionar las piezas durante y tras su cocción, ya que se produciría la salida de los jugos. (Emilio Deik,2015, p.6)
- Emplatar Poner los preparados culinarios terminados en el plato o fuente en el que han de servirse.



- Emulsionar Se denomina así al batido de huevo o yemas, bien solos o mezclándolos con otros ingredientes; también se pueden emulsionar otros ingredientes o mezclas de ellos siempre que se introduzca aire mediante unas varillas. (Emilio Deik,2015, p.6)
- Encamisar Cubrir las paredes interiores de un molde con un género, dejando un hueco central para rellenar con otro preparado distinto. (Emilio Deik,2015, p.6)
- Encolar Adicionar gelatina a un preparado líquido para que, al enfriarse, tome cuerpo y brillo. (Emilio Deik,2015, p.6)
- Endurecer Dar más consistencia y solidez a una elaboración, depositándola más o menos tiempo en una cámara de refrigeración para poder trabajarla mejor a la hora de glasearla o acabarla. (Emilio Deik,2015, p.6)
- Enfondar Cubrir un molde con una masa. (Emilio Deik,2015, p.6)
- Enfriar con hielo Poner un preparado dentro de un recipiente, y a la vez éste dentro de otro que contenga hielo y sal o agua. · Engrasar Untar con grasa o mantequilla el interior de un molde. (Emilio Deik,2015, p.6)
- Enharinar Espolvorear de harina la superficie de un género. (Emilio Deik,2015, p.6)
- En marinar Poner en maceración; en vino, hortalizas, hierbas aromáticas, etc.; géneros (principalmente carnes) para ablandarlos y/o aromatizarlos. (Emilio Deik,2015, p.6)
- Entrecot Corte obtenido del lomo de vacuno mayor, su grosor será de 1, 75 cm. y su peso entre 250 y 300 gr. Por exigencias de menús y gustos del comensal se realizan otros tamaños en los cortes del entrecôte denominados según su peso en: Chateau: Con un peso de 900 gr., se ofrece para varias personas, se sirve en gran carta. Doble o castillo: Con un peso de 400- 500 gr., se ofrece para dos comensales en servicios de carta. Sencillo: Con un peso de 250 gr., recibe el nombre genérico de entrecôte. Minuto: Su peso es de 125- 150 gr. Se sirve en menús. (Emilio Deik,2015, p.6)
- Entrecôte Corte obtenido del lomo de vacuno mayor, su grosor será de 1, 75 cm. y su peso entre 250 y 300 gr. Por exigencias de menús y gustos del comensal se realizan otros tamaños en los cortes del entrecôte denominados según su peso en: Chateau: Con un peso de 900 gr., se ofrece para varias personas, se sirve en gran carta. Doble o castillo: Con un peso de 400- 500 gr., se ofrece para dos comensales en servicios de carta. Sencillo: Con un peso de 250 gr., recibe el nombre genérico de entrecôte. Minuto: Su peso es de 125- 150 gr. Se sirve en menús. (Emilio Deik,2015, p.6)
- Envejecer Dar tiempo a una carne (generalmente caza) para que logre cierto punto de “pasada”. · Envolver Aplicado al hojaldre: se denomina a la acción de introducir la grasa en el interior de la masa, para envolverla y proceder al plegado del hojaldre. (Emilio Deik,2015, p.6)
- Escabechar Preparación de género ya cocinado en un sofrito con unas especias determinadas. · Escaldar Sumergir en agua hirviendo un género por poco tiempo. (Emilio Deik,2015, p.6)
- Escalfar 1°. Cocción de pocos minutos. 2°. Mantener en un punto próximo a la ebullición del líquido, un género sumergido en él. 3°. Cocer un género en líquido grasoso y corto. · Escalopar Cortar lonchas más o menos delgadas. (Emilio Deik,2015, p.6)
- Escalope Corte de carne o pescado similar al filete, espalmado y empanado o no. Su peso será de 125- 150gr. (Emilio Deik,2015, p.6)



- Escalopin Igual que el escalope, pero practicado en piezas mas pequeñas. Su peso será de 50- 75 gr., constituyendo la ración dos o tres piezas. (Emilio Deik,2015, p.6)
- Escarchar Cocer frutas en un jarabe concentrado de tal forma que al evaporar el azúcar cristalice como si fuera escarcha. (Emilio Deik,2015, p.7)
- Escarchar Cubrir una elaboración con almíbar a 33°C; pasado un tiempo sacarla y escurrirla y, una vez fría, quedará cubierta de una fina capa de azúcar que parecerán cristales brillantes. (Emilio Deik,2015, p.7)
- Escudillar Formar piezas o figuras con manga y boquilla. · Espalmar Aplastar un género con la espalmadera para hacerlo más fino y delgado. (Emilio Deik,2015, p.7)
- Espolvorear Cubrir la superficie de una elaboración con cacao en polvo, azúcar glasé u otros productos. (Emilio Deik,2015, p.7)
- Espolvorear Echar en forma de lluvia encima de un producto un polvo o un género muy picado. (Emilio Deik,2015, p.7)
- Espumar Retirar con la espumadera las impurezas que flotan. (Emilio Deik,2015, p.7)
- Esquinar Dividir una res en dos por la espina dorsal. (Emilio Deik,2015, p.7)
- Estirar 1°. Presionar una masa o pasta con un rodillo para adelgazarla. 2°. Mejorar el rendimiento de un género al racionarlo. (Emilio Deik,2015, p.7)
- Estofar Cocinar en su propio jugo y el de sus condimentos a fuego suave. Esta técnica de cocinado requiere cierre perfecto del recipiente y fuego muy suave. (Emilio Deik,2015, p.7)
- Estufar Colocar una masa con levadura en un lugar atemperado para facilitar su desarrollo. (Emilio Deik,2015, p.7)
- Faisandé Sabor parecido al del faisán que toman algunas especies de caza cuando se dejan envejecer. (Emilio Deik,2015, p.7)
- Fermentar Acción de fermentar una masa de levadura entre el tiempo que comprende entre el formado y el horneado. (Emilio Deik,2015, p.7)
- Filetear Cortar un género en lonchas delgadas y alargadas. (Emilio Deik,2015, p.7)
- Flambeear Rociar una preparación caliente con una bebida de alta graduación alcohólica que se hará arder. (Emilio Deik,2015, p.7)
- Flamear Rociar una preparación caliente con una bebida de alta graduación alcohólica que se hará arder. · Fondear Cubrir el fondo de un braseado con legumbres, láminas de tocino u otro género, braseando el género encima de éste. · Fondearse Agarrarse ligeramente. (Emilio Deik,2015, p.7)
- Forrar Cubrir las paredes interiores de un molde con un género, dejando un hueco central para rellenar con otro preparado distinto. (Emilio Deik,2015, p.7)
- Freír Introducir un género en una sartén o freidora con abundante grasa caliente para su cocinado, debiendo formar costra dorada. (Emilio Deik,2015, p.7)
- Glasear 1°. Cubrir un preparado de pastelería con azúcar fondant, mermelada, azúcar glas, etc., y en otros casos, caramelizar azúcar en el preparado. 2°. Dorar la superficie lisa de un preparado (de pescado generalmente), sometiendo al calor de la salamandra o gratinadora u horno. (Emilio Deik,2015, p.7)
- Glucosa Jarabe espeso, viscoso y transparente que se obtiene por la sacarificación del almidón de ciertos vegetales, generalmente el maíz. (Emilio Deik,2015, p.7)



- Gratar Dorar en horno fuerte o gratinadora determinadas preparaciones espolvoreadas con queso rallado, mantequilla o pan. (Emilio Deik,2015, p.7)
- Guarnecer Acompañar un género principal con otros sólidos menores, que reciben el nombre de guarnición. · Helar Coagular mediante el frío, generalmente helado. (Emilio Deik,2015, p.7)
- Heñir Trabajar una porción de masa de levadura con el fin de que quede unida, lisa y extraer total o parcialmente el aire producido por la fermentación. (Emilio Deik,2015, p.8)
- Hermosear Suprimir los elementos inútiles a la presentación de un manjar. Ejemplo: suprimir los huesos superfluos de las chuletas. (Emilio Deik,2015, p.8)
- Hervir 1°. Cocer un género, por inmersión, en un líquido en ebullición. 2°. Hacer que un líquido entre en ebullición por la acción del calor. (Emilio Deik,2015, p.8)
- Levantar Poner al fuego por poco tiempo una preparación líquida o guiso con salsa. Mientras se produce el hervor se espuma. Así se evita el deterioro o comprueba su estado. (Emilio Deik,2015, p.8)
- Ligar Espesar un preparado por la acción de un elemento de ligazón, fécula, harina, etc. (Emilio Deik,2015, p.8)
- Llamear Pasar por una llama un género en crudo para su limpieza, en particular restos de plumaje y pelo. (Emilio Deik,2015, p.8)
- Lustrar Espolvorear de azúcar glas o lustre. (Emilio Deik,2015, p.8)
- Macerar Poner a remojo en vino, licor y especias, géneros diversos a fin de que adquieran sabor. Generalmente se aplica a frutas, pero por extensión se aplica también a las carnes en adobo o en marinada. (Emilio Deik,2015, p.8)
- Majar Machacar en un mortero. (Emilio Deik,2015, p.8)
- Marcar Preparar las operaciones básicas para confeccionar un plato, a falta de su cocción.
- Marchar Comenzar la elaboración de un determinado plato. (Emilio Deik,2015, p.8)
- Marinar Poner en maceración; en vino, hortalizas, hierbas aromáticas, etc.; géneros (principalmente carnes) para ablandarlos y/o aromatizarlos. (Emilio Deik,2015, p.8)
- Masa Madre Cultivo de levadura fresca y de microorganismos diversos en una mezcla de harina y agua, de consistencia bastante firme, que se utiliza para dar más consistencia a las masas de levadura. (Emilio Deik,2015, p.8)
- Mechar Introducir en el interior de una carne cruda, con una aguja mechadora, tiras de tocino principalmente, pero también pimiento, trufa, zanahorias, etc., para el sabor y la presentación. · Modelar Manipular una elaboración para darle forma o relieve manualmente o con ayuda de algún utensilio especial o molde. (Emilio Deik,2015, p.8)
- Mojar Añadir el líquido necesario a un preparado para su cocción. (Emilio Deik,2015, p.8)
- Moldear Poner un preparado dentro de un molde. (Emilio Deik,2015, p.8)
- Montar 1°. Batir. 2°. Colocar los géneros sobre una fuente o simplemente Emplatar. (Emilio Deik,2015, p.8)
- Mortificar Dejar envejecer una carne para que se ablande. (Emilio Deik,2015, p.8)



- Napar Recubrir un preparado con una salsa espesa. (Emilio Deik,2015, p.8)
- Pasado 1°. Punto de los géneros crudos que no están frescos y bordean el punto de descomposición, sin llegar a él. 2°. Excesivamente cocinado. 3°. Colado. (Emilio Deik,2015, p.8)
- Pasar 1°. Despojar un preparado de sustancias innecesarias por medio de colador o estameña. 2°. Tamizar. (Emilio Deik,2015, p.8)
- Pastón Porción de masa de hojaldre o croissant, al que se le ha incorporado la grasa, y que se ha plegado. (Emilio Deik,2015, p.8)
- Perfumar Aromatizar. · Picar 1°. Cortar un género finamente. 2°. Mechar superficialmente un preparado. (Emilio Deik,2015, p.8)
- Pinchar Hacer pequeños agujeros en una masa, con un tenedor o con un rodillo de púas, para evitar que en la cocción se encoja o se abombe. (Emilio Deik,2015, p.9)
- Plegar Operación que consiste en extender un pastón de hojaldre o croissant con el rodillo o a máquina en forma de rectángulo para ir procediendo a darles los diferentes pliegues al hojaldre. (Emilio Deik,2015, p.9)
- Pochar Cocción de un género en grasa (a veces también se considera en agua o fondo) sin que llegue a su ebullición. (Emilio Deik,2015, p.9)
- Pomada Mantequilla, grasa o crema que se trabaja para ablandarla y darle consistencia de pomada. · Prensar Compactar. (Emilio Deik,2015, p.9)
- Puesta a punto Preparación y acercamiento de todo lo necesario para empezar un trabajo. · Punto Cuando un artículo alcanza su grado justo de cocción o sazonomiento, se dice que está “a punto” para utilizarlo. (Emilio Deik,2015, p.9)
- Racionar Fraccionar un género en porciones para su distribución. (Emilio Deik,2015, p.9)
- Rallar Desmenuzar un género por medio de la máquina ralladora o rallador manual. (Emilio Deik,2015, p.9)
- Rebozar Pasar un género por harina y huevo batido antes de freírlo. (Emilio Deik,2015, p.9)
- Rectificar Ajustar el sazonomiento o color de una salsa. (Emilio Deik,2015, p.9)
- Reducir Disminuir por evaporación el volumen de una preparación líquida, para que resulte más sustancioso o espeso. (Emilio Deik,2015, p.9)
- Reforzar Añadir a una salsa o sopa un preparado que intensifique su sabor o color. (Emilio Deik,2015, p.9)
- Refrescar 1°. Enfriar con agua fría un género inmediatamente después de cocido o blanqueado, para cortar la cocción de forma rápida. 2°. Añadir pasta nueva a una ya trabajada. (Emilio Deik,2015, p.9)
- Regar Verter un líquido, generalmente vino, sobre un género de manera uniforme.
- Rehogar 1. Cocinar total o parcialmente a fuego lento en una pequeña cantidad de materia grasa. 2. Calentar la grasa, en un recipiente de material inalterable a una temperatura suave. Incorporar la materia prima y rehogar suavemente. Si se observa que el alimento toma color, se puede adicionar sal (para ayudar a expulsar los jugos) o un poco de agua, que se evaporará al finalizar el proceso. (Emilio Deik,2015, p.9)



- Remojar Poner un género desecado en un líquido para que recupere humedad. (Emilio Deik,2015, p.9)
- Revestir Verter y formar una capa de azúcar cocido o gelatina sobre las paredes de un molde; también forrar un molde con papel para evitar que se pegue la elaboración sobre él. (Emilio Deik,2015, p.9)
- Rezumar Se dice de la salida de grasa o líquido de una masa o de otra preparación del interior al exterior, detectándose visiblemente en el exterior. (Emilio Deik,2015, p.9)
- Risolar Dorar un género a fuego vivo, con grasa, que resultará totalmente cocinado. Cuando es específico de carne se llama sellar. (Emilio Deik,2015, p.9)
- Salar Poner en salmuera o capas de sal un género crudo para su conservación, toma de sabor o color característico. (Emilio Deik,2015, p.9)
- Salsear Cubrir o rociar un género de salsa, generalmente al servirse. (Emilio Deik,2015, p.9)
- Saltear Cocinar un alimento en una pequeña cantidad de grasa, total o parcialmente y a fuego violento para que queden jugosos por dentro y dorados por fuera. (Emilio Deik,2015, p.9)
- Satinar Acción que denomina al trabajo que se le da a un caramelo caliente para que quede blanquecino. (Emilio Deik,2015, p.9)
- Sazonar 1°. Añadir condimentos a un género para darle olor o sabor. 2°. Añadir sal a un género. (Emilio Deik,2015, p.9)
- Sazonar Añadir condimentos a un género para darle sabor. (Emilio Deik,2015, p.9)
- Sofreír Cocinar ligeramente alimentos en una grasa dejando que se doren. Sinónimo de rehogar. (Emilio Deik,2015, p.9)
- Sudar Cocción lenta de ciertos géneros en un recipiente tapado y con grasa, sin adición de líquido o punto en el que aparece la primera gota de jugo en el cocinado de una carne o un pescado. (Emilio Deik,2015, p.9)
- Sufratar Napar un alimento con una salsa que permanece sobre el producto después de enfriarse. (Emilio Deik,2015, p.9)
- Tamizar 1°. Separar con la ayuda de un tamiz o cedazo las impurezas de la harina o similar. 2°. Convertir en puré un género sólido, usando un tamiz. (Emilio Deik,2015, p.9)
- Templar Bajar la temperatura de un producto de una temperatura elevada a una temperatura media. (Emilio Deik,2015, p.9)
- Tomar Cuerpo Denominación que se le da a una masa cuando comienza a ligar en su amasado, cuando una crema comienza a espesarse, etc. (Emilio Deik,2015, p.9)
- Tornear Dar forma ovalada a determinadas hortalizas con un cuchillo llamado puntilla, para embellecerlas. (Emilio Deik,2015, p.9)
- Trabajar Batir o remover salsas, pastas o masas, con una espátula o con la mano para conseguir homogeneidad. (Emilio Deik,2015, p.9)
- Trabar Ligar una salsa, crema, etc., por medio de huevos, farináceas, sangre, etc.
- Trinchar Cortar géneros cocinados. (Emilio Deik,2015, p.9)



- Triturar Aplastar frutas cocidas o no y pasarlas por un tamiz para convertirlas en puré; también a la acción de trocear frutos secos a mano o monilillo especial. (Emilio Deik,2015, p.9)
- Uperizar Es el denominado procedimiento U.H.T. de esterilización de la leche que consiste en llevar a una temperatura muy alta a la leche (140°-150°) durante un periodo muy corto de tiempo (2 segundos), seguido de un enfriamiento inmediato. (Emilio Deik,2015, p.9)
- Volcán Hueco que se hace con la mano con un montón de harina colocado sobre la mesa de trabajo o un bol en forma de corona, con el fin de retener los líquidos que contiene la masa que vamos a elaborar. (Emilio Deik,2015, p.9)

REFERENCIA:

TERMINOS CULINARIOS DEL MODULO DE TÉCNICAS CULINARIAS. (2015). Recuperado 9 Febrero 2020, Desde http://www.iespedroespinoza.es/departamentos/hosteleria/cocina/terminos_cocina.pdf

ROUX

Roux

Es la mezcla de Veloute y grasa, se usa para ligar salsas como la de bechamel, veloute, la grasa puede ser: mantequilla, manteca, aceite vegetal, pero la harina siempre será de trigo nunca de maíz. (CHEF.PAOLA TAIPE)

Tipos de roux

Blanco

La harina no debe tomar ningún color, la cocción máxima es de 3 minutos y se usa para hacer la de bechamel es una salsa madre. (CHEF.PAOLA TAIPE)

Rubio o Dorado

Cocción máxima 5 minutos se usa para hacer cuantas salsas como la veloute que es una de bechamel de caldo en vez de leche. (CHEF.PAOLA TAIPE)

Tostado obscuro – hueso de res

Tiempo de cocción máxima 8 min su utiliza para demi-glase. (CHEF.PAOLA TAIPE)

Preparación utilizada



Salsa espesa: De 150 a 250 gr de roux por litro de salsa. (CHEF.PAOLA TAIPE)

Salsa mediana: De 130 a 150 gramos de roux por litro de salsa 100 gramos de roux por litro de salsa. (CHEF.PAOLA TAIPE)



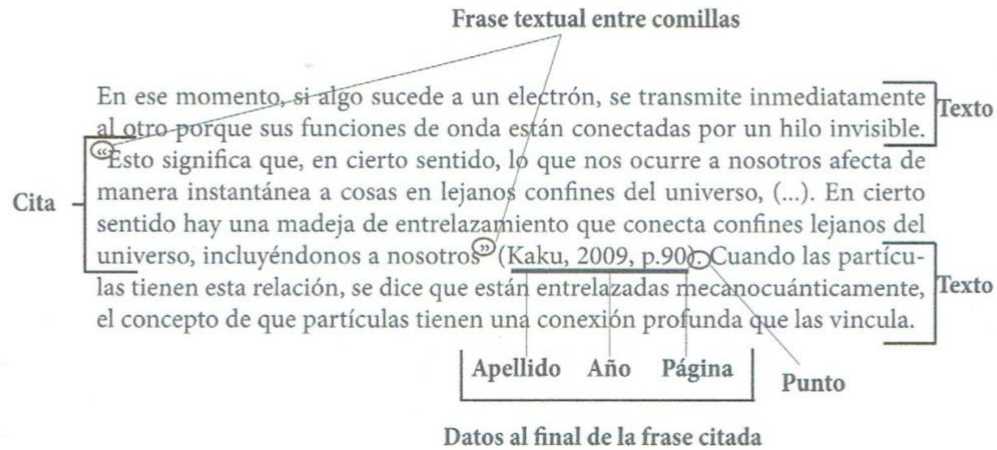
INTRODUCCIÓN

En el momento de realizar un escrito académico, es necesario utilizar fuentes de información de acuerdo con el tema que se desee trabajar. Del mismo modo, es necesario que en la presentación de los documentos académicos se citen todas aquellas fuentes consultadas por el autor del texto. Es muy importante tener en cuenta que la citación de textos consultados para el desarrollo de algún escrito es obligatoria, de lo contrario, el texto se podría considerar como plagio. Éste se refiere a la utilización de producciones escritas u orales de otras personas dentro de un texto sin dar cuenta de su origen, es decir, sin citar quién es el autor de dicha producción.

De acuerdo con lo anterior, existen varios tipos de normas que regulan la presentación de textos académicos, las normas de publicación. Una de las más conocidas internacionalmente, y tal vez la más utilizada hoy en día, es la norma desarrollada por la Asociación Americana de Psicología, o normas APA. Estas normas muestran requerimientos específicos que orientan a los autores de algún texto frente a su contenido, estilo, edición, citación, referenciación, presentación de tablas y figuras, etc.

La producción de textos científicos bajo las normas de la APA es rigurosa, no solo en cuanto a la citación y referenciación de autores y textos, sino también en su presentación. A continuación se presentarán las consideraciones más relevantes de la sexta edición de la APA.

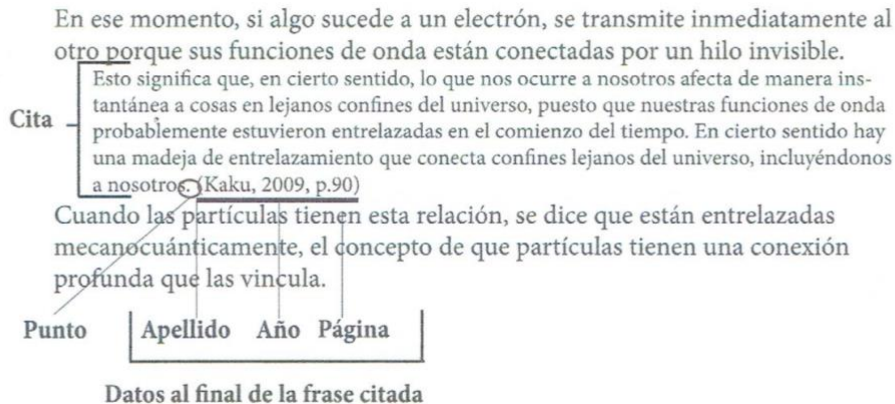
Cita basada en el texto



2.1.2. CITA DE MÁS DE 40 PALABRAS

Las citas que tienen más de 40 palabras se escriben aparte del texto, con sangría, un tamaño de letra un punto menor y sin comillas. Al final de la cita se coloca el punto **antes** de los datos (recuerde que en las citas con menos de 40 palabras el punto se pone después). De igual forma, la organización de los datos puede variar según donde se ponga el énfasis, al igual que en el caso anterior.

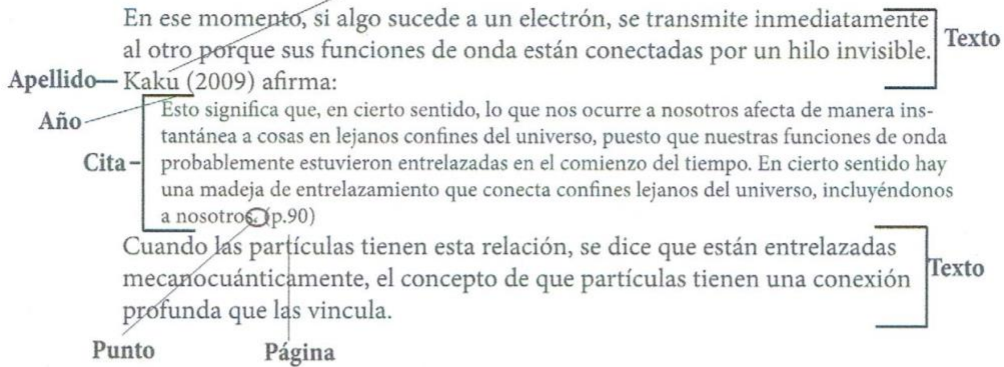
Cita basada en el texto





Cita basada en el autor

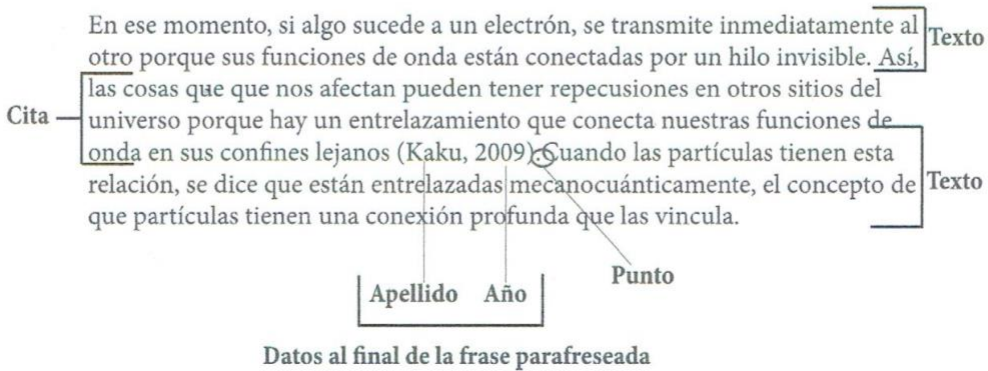
Referencia al autor al principio de la cita



2.2 CITA DE PARAFRASEO O NO LITERAL

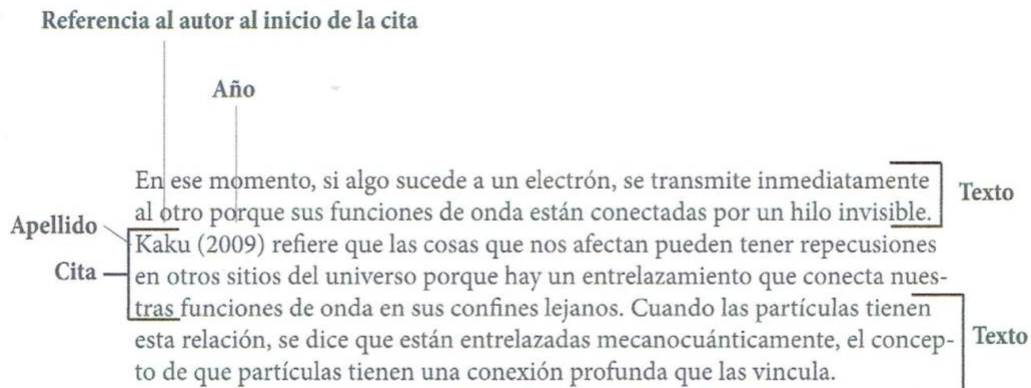
En la cita de paráfraseo se utilizan las ideas de un autor, pero no en forma textual sino que se expresan en palabras propias del escritor. En esta cita es necesario incluir el apellido del autor y el año de la publicación. Así mismo puede variar de acuerdo al énfasis que se haga. Una cita de paráfraseo del ejemplo anterior podría ser:

Cita basada en el texto





Cita basada en el autor



NOTA: La Biblia y el Corán, y las conversaciones personales se citan dentro del texto pero no se incluyen en la lista de referencias.

2.3 REGLAS SEGÚN AUTORES

Dos autores

Cuando son dos autores, sus apellidos van separados por “&”.

- Rosenblum & Kuttner (2010) afirman que es posible (...).
- (...) es necesario hacer esas consideraciones (Rosembum & Kuttner, 2010).

Tres a cinco autores

Cuando son de tres a cinco autores, la primera vez que se citan se indican los apellidos de todos. Posteriormente se cita solo el primero y se agrega et al. al seguido de punto (et al.).

- Reimers, Mckemmish, McKenzie & Mark (2009) aseguran que se ha podido evidenciar en varios experimentos (...). Reimers et al. (2009) refieren que es importante (...)
- Se ha podido evidenciar esa circunstancia en varios experimentos (Reimers, Mckemmish, McKenzie & Mark, 2009). (...) sin embargo no se plantean otros caminos posibles (Reimers et al., 2009).



Centro de Escritura *Javeriano*

Seis o más autores

Cuando son seis o más autores se cita el apellido del primero seguido de et al. desde la primera citación.

- Hameroff et al. (2006) afirma que los microtúbulos (...)
- (...) la coherencia cuántica produciría la consciencia (Hameroff, et al., 2006).

Autor corporativo

En el caso de que sea un autor corporativo se coloca el nombre de la organización en vez del apellido: ONU (2010) afirma (...)/ (...) los desplazados (ONU, 2010)

Sin nombre o anónimo

Cuando el autor es anónimo, en vez del apellido se coloca la palabra "anónimo" y se tienen en cuenta todas las reglas anteriores.

Cita de una cita

Se realiza cita de una cita cuando se está teniendo acceso a fuentes secundarias de información. Es decir, cuando se accede a información de algún autor o entidad a través de otro autor, quien lo ha citado en su texto. Si, por ejemplo, se está leyendo un libro de Stephen Hawking y éste cita una opinión o afirmación de Roger Penrose se cita:

Penrose (citado por Hawking, 2010) piensa que las matemáticas (...)

Notas:

Cuando se realizan párrafos que amplían o explican lo desarrollado en el texto, éstos se deben marcar con un índice⁽¹⁾ y ubicar después de las referencias bibliográficas cuando es un artículo, y en la parte inferior de cada página cuando es otro tipo de texto.

3. REFERENCIAS

Las referencias son un listado de los datos de cada fuente consultada para la elaboración de un trabajo y que aparecen citados en el texto. Este listado permite identificar y localizar las fuentes para cerciorarse de la información contenida allí o complementarla en caso de ser necesario.

¿Cuál es la diferencia entre la lista de referencias y la bibliografía?

En la lista de referencias, el autor escoge e incluye sólo aquellas fuentes que utilizó en su trabajo. En este sentido, “una lista de referencias cita trabajos que apoyan específicamente a un artículo en particular. En contraste, una bibliografía cita trabajos que sirvieron de fundamento o son útiles para una lectura posterior, y puede incluir notas descriptivas”. (American Psychological Association, 2002, p. 223). En el estilo APA se usan referencias.

¡Importante!

Todos los autores citados en el cuerpo de un texto o trabajo deben coincidir con la lista de referencias del final, **NUNCA DEBE REFERENCIARSE UN AUTOR QUE NO HAYA SIDO CITADO EN EL TEXTO Y VICEVERSA.**

La lista de referencias se hace con interlineado 1,5, cada una debe tener sangría francesa y el listado debe organizarse según el orden alfabético de los apellidos de los autores de las fuentes. Para la referenciación de números o volúmenes de alguna publicación es necesario usar números arábigos y no romanos.

Damasio, A. (2000). *Sentir lo que sucede: cuerpo y emoción en la fábrica de la consciencia.*

Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.

Sangría francesa

Tuszynsky, J., Brown, J., Crawford, E., Carpenter, E., Nip, M., Dicon, J., y otros. (2005). Molecular

dynamics simulations of tubulin structure and calculations of electrostatic properties of microtubules. *Mathematical and Computer Modelling*, 41(10), 1055-1070.

Sangría francesa

Volumen Número



Centro de Escritura
Javeriano

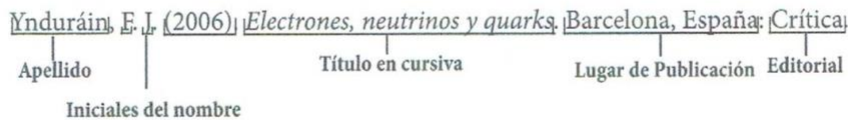
3.1. LIBRO

Cada libro en las primeras páginas trae una identificación que provee toda la información necesaria para realizar la referencia bibliográfica. La página que usted encontrará será similar a estas:

<p>Colección dirigida por José Manuel Sánchez Ron Catedrático de Historia de la Ciencia y miembro de la Real Academia Española</p> <p>En este caso el nombre del libro se encuentra en la portada</p> <p>Primera edición en Drakontos: 2001 Primera edición en DRAKONTOS BOLSILLO: octubre de 2006</p> <p>Composición tipográfica realizada con $\text{P}_{11}\text{y}\text{s}^{\text{M}}\text{t}\text{E}\text{X}$</p> <p>Diseño de la cubierta: Jaime Fernández Ilustración de la cubierta: AGE Fotostock Realización: Atona, S.L.</p> <p>Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del <i>copyright</i>, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.</p> <p>© 2001 y 2006 Francisco J. Ynduráin Muñoz © 2006 de la presente edición para España y América: Editorial CRÍTICA S.L., Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona ISBN-10: 84-8432-807-4 ISBN-13: 978-84-8432-807-0 Depósito Legal: B. 41.107-2006 2006. -Impreso y encuadernado en España por Litografía Rosés, S.A. (Barcelona)</p>	<p>Primera edición, 2004 — Presente Edición</p> <hr/> <p>Hacyan, Shahe Autor Física y metafísica del espacio y el tiempo. La filosofía en el laboratorio / Shahe Hacyan — México: F.C.E., 2004. 216 p. : 23 x 17 cm — (Colec. Sección de Obras de Ciencia y Tecnología) ISBN 968-16-7351-4</p> <p>1. Física moderna 2. Ciencia — Filosofía I. Ser II. t</p> <p>LC QA 911 Dewey 530 H713f</p> <hr/> <p>Nombre del Libro (También en la portada)</p> <p>Diseño de portada: Héctor Zavala</p> <p>Autor</p> <p>Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra —incluido el diseño tipográfico y de portada—, sea cual fuere el medio, electrónico o mecánico, sin el consentimiento por escrito del editor.</p> <p>Agradecemos sus comentarios y sugerencias al correo electrónico: laciencia@fce.com.mx</p> <p>Conozca nuestro catálogo en: www.fondodeculturaeconomica.com</p> <p>D. R. © 2004 FONDO DE CULTURA ECONOMICA D. F. Carretera Picacho-Ajusco 227, 14200, México</p> <p>ISBN 968-16-7351-4</p> <p>Impreso en México • Printed in Mexico</p>
---	---

Forma básica

Apellido, A. A. (Año). *Título*. Lugar de publicación: Editorial.





Libro con autor

Apellido, A. A. (Año). *Título*. Ciudad: Editorial.

Crick, F. (1994). *La búsqueda científica del alma*. Madrid: Debate.

Libro con editor

Apellido, A. A. (Ed.). (Año). *Título*. Ciudad: Editorial.

Wilber, K. (Ed.). (1997). *El paradigma holográfico*. Barcelona: Editorial Kairós

Libro en versión electrónica

Online

Apellido, A. A. (Año). *Título*. Recuperado de <http://www.xxxxxx.xxx>

De Jesús Domínguez, J. (1887). *La autonomía administrativa en Puerto Rico*. Recuperado de <http://memory.loc.gov/cgi-bin/query/r?ammem/lhbpr:@eld%28DOCID+%28lhbpr33517%29%29>

DOI

Apellido, A. A. (Año). *Título*. doi: xx.xxxxxxxx

Montero, M. & Sonn, C. C. (Eds.). (2009). *Psychology of Liberation: Theory and applications*. doi: 10.1007/978-0-387-85784-8

Capítulo de un libro

Se referencia un capítulo de un libro cuando el libro es con editor, es decir, que el libro consta de capítulos escritos por diferentes autores.

Apellido, A. A. & Apellidos, B. B. (Año). Título del capítulo o la entrada. En A. A. Apellido. (Ed.), *Título del libro* (pp. xx-xx). Ciudad: Editorial.

Molina, V. (2008). "... es que los estudiantes no leen ni escriben": El reto de la lectura y la escritura en la Pontificia Universidad Javeriana de Cali. En H. Mondragón (Ed.), *Leer, comprender, debatir, escribir. Escritura de artículos científicos por profesores universitarios* (pp. 53-62). Cali: Sello Editorial Javeriano.

3.2. PUBLICACIONES PERIÓDICAS

3.2.1. Artículos científicos (Journal)

La información para realizar la referencia de un artículo se puede encontrar en alguna de estas formas:

Nombre de la revista	Volumen	Año	Páginas
BioSystems	100	2010	122-131

Contents lists available at ScienceDirect

BioSystems

journal homepage: www.elsevier.com/locate/biosystems

Electric field generated by axial longitudinal vibration modes of microtubule Título del artículo

M. Cifra^{a,b,*}, J. Polkrový^a, D. Havelka^b, O. Kočera^{a,c} Autores

^a Institute of Precision Mechanics, Academy of Sciences of the Czech Republic, Czech Republic
^b Department of Electromagnetic Field, Faculty of Electrical Engineering, Czech Technical University in Prague, Czech Republic
^c Department of Circuit Theory, Faculty of Electrical Engineering, Czech Technical University in Prague, Czech Republic

<p>ARTICLE INFO</p> <p>Article history: Received 11 September 2010 Received in revised form 2 February 2010 Accepted 16 February 2010</p> <p>Keywords: Microtubule vibration Electric field generation Cell organization</p>	<p>ABSTRACT</p> <p>Microtubules are electrically polar structures fulfilling prerequisites for generation of oscillatory electric field in the MHz to GHz region. Energy supply for excitation of electro-electrical vibrations in microtubules may be provided from GTP-hydrolysis, motor protein-microtubule interactions, and energy influx from solenohelicity. We calculated electric field generated by axial longitudinal vibration modes of microtubules for constant, and enhanced oscillation. In case of enhancement of vibrations, the electric field intensity is highest at the end of microtubule. The electrodynamic force caused by electric field on the surrounding molecules will influence the kinetics of microtubule polymerization via change in the probability of the transport of charge and mass particles. The electric field generated by vibrations of electrically polar cellular structures is expected to play an important role in biological self-organization. © 2010 Elsevier Ireland Ltd. All rights reserved.</p>
---	--

<p>1. Introduction</p> <p>Cytoskeleton, which consists of microtubules, actin filaments, and intermediate filaments, is considered to be an organizing structure of the eukaryotic cell (Alberts et al., 2008). Microtubules (MTs) are of special interest since they manifest several features that distinguish them from other subcomponents of the cytoskeleton. MTs, which consist usually of 15 protofilaments (PF), resemble hollow tubes with inner and outer diameter of 17 nm and 25 nm, respectively (Fig. 1a). The building subunits of MT are the tubulin heterodimers composed of α- and β-tubulin (Fig. 1). The heterodimers have high electric dipole moment of over 1000 Debye (10⁻³⁰ C m) (Tsumiyoshi et al., 2008; Mizukoshi et al., 2004); they are responsible for the high electrical polarity of MTs. In the interphase of the cell cycle, microtubules are radially organized with their chemical minus ends embedded in a centrosome (organizing center), which is located in the center of the cell, near the cell nucleus. There are several hundreds of MTs in a cell, depending on the organism and the cell type. In the interphase microtubules undergo dynamic growth (polymerization) and shrinkage (depolymerization), so-called “dynamic instability” (Fig. 1b). During the existence of mitotic spindle, MTs are subject to translocating, i.e. they polymerize at the plus end and depolymerize at the minus end (chemical plus and minus).</p>	<p>1.1. Microtubule Vibration</p> <p>Elastic and vibrational properties of MTs have been studied by several authors. Sirovko et al. (1997) analysed vibrations of microtubules in a fluid modeled as elastic cylindrical shell with isotropic mechanical properties. Maximum frequency of tens of GHz corresponded to nonradiative elastic waves localized at the MT wall. Polkrový et al. (1997) analysed the vibrations of MTs modeled as one dimensional chain of mass particles with translation symmetry. Vibrations of cellular structures have been considered to be viscously overdamped in cytosol and thus not audible (Foster and Koles, 2000; Adick, 2002). However, most of the water in the cell has different properties than bulk water (Neporenta, 1985; Hal Gadde et al., 2000, 2005; Zhabko and Galkov, 2000; Zhabko et al., 2007) due to the molecular crowding and consequent large hydration surfaces. If the slip layer condition for MT longitudinal vibrations is taken into account, vibrations may be excited (Polkrový, 2004, 2005, 2005).</p> <p>Parise et al. (2005) describe the microscopic dynamical properties of MTs using a discrete model based on a lattice of dimers. It was pointed out that various experimental methods yielded wide range of values of Young's and shear modulus between 1 Pa (Jermolov et al., 1991; Sato et al., 1988) up to 1 GPa (Parise et al., 2005). This would be explainable by the fact that mechanical properties of</p>
--	---

Título del artículo

Sistema dopaminérgico y adicciones

M. Corominas, C. Roncero, E. Bruguera, M. Casas

Autores

SISTEMA DOPAMINÉRGICO Y ADICCIONES

Resumen. Objetivo. Todas las sustancias psicoactivas con alto potencial de abuso se caracterizan por alterar la función del sistema de neurotransmisión dopaminérgico mesocorticolímbico. En este artículo se propone realizar una revisión de los mecanismos neurobiológicos que están en la base del desarrollo del trastorno adictivo. Desarrollo. La ingesta aguda de drogas provoca un aumento de los niveles de dopamina extracelular que, en individuos vulnerables, puede significar el inicio del proceso adictivo. El consumo crónico se acompaña de una disminución de la función dopaminérgica con desarrollo de cambios neuroadaptativos en las vías mesolímbicas y mesocorticales. En el córtex prefrontal, los cambios en la función dopaminérgica pueden producir un desequilibrio entre los receptores D₁ y D₂, con un predominio de las funciones inhibitorias de esta estructura. La innervación dopaminérgica de la amígdala y su interacción con el núcleo accumbens desempeña un papel esencial en el condicionamiento de estímulos ambientales, capaces de desencadenar el deseo de consumo y la recaída. En pacientes dependientes, los cambios dopaminérgicos se extienden desde las regiones límbicas a las asociativas y sensoriomotoras del estriado, y afectan a los circuitos corticoestriato-corticales. Conclusión. La implicación del sistema dopaminérgico es crucial en el desarrollo de la adicción, desde las primeras fases en que el consumo de droga empieza como una conducta instrumental dirigida a un objetivo, hasta la consolidación de la adicción como hábito compulsivo, controlado por mecanismos estímulo-respuesta, que invade, progresivamente, todas las esferas de la vida del individuo. [REV NEUROL 2007; 44: 23-31]

Palabras clave. Adicción. Condicionamiento. Córtex prefrontal. Dopamina. Drogas. Estriado. Neuroadaptación. Recaída.

INTRODUCCIÓN

La adicción es uno de los mayores problemas de salud que tienen planteados los países occidentales. El término 'adicción' hace referencia a un conjunto de trastornos psíquicos caracterizados por una necesidad compulsiva de consumo de sustancias psicótropas con alto potencial de abuso y dependencia (drogas) —que progresivamente invade todas las esferas de la vida del individuo (familia, sociedad, relaciones sociales, trabajo...)— y por un desinterés hacia conductas, experiencias y placeres alternativos que antes habían formado parte de la vida del individuo afectado, todo ello a pesar de las consecuencias extraordinariamente negativas que el consumo comporta. En las últimas décadas se han realizado grandes avances en el conocimiento de las bases neurobiológicas de la adicción, lo que ha permitido cambiar completamente la conceptualización de este trastorno, que ha evolucionado desde considerarse un vicio a contemplarse como un trastorno psicoorgánico crónico que requiere tratamientos psicomédicos adecuados. Sin embargo, hay aspectos cruciales del proceso adictivo que permanecen todavía sin resolver. Uno de ellos es el deseo intenso de consumo (*craving*), que constituye uno de los mayores problemas con que se enfrenta el paciente adicto desintoxicado durante la abstinencia, y otro, no menos importante, los mecanismos neurobiológicos y psicopatológicos que subyacen a las frecuentes recaídas en los hábitos tóxicos, que se presentan incluso después de mucho tiempo de abstinencia.

En la mayoría de casos, el uso de drogas no desemboca en adicción o dependencia. Efectivamente, el uso de sustancias psicoactivas por el placer que producen data de las épocas más

antiguas de la civilización, pero el placer como tal forma parte sólo de los momentos iniciales de consumo de la droga. Con la exposición crónica se desarrolla dependencia, con los déficit cognitivos, emocionales y conductuales que la acompañan; sin embargo, no todos los individuos que entran en contacto con sustancias psicoactivas llegan a las fases finales de este trastorno psicopatológico. Para que la adicción se desarrolle con todas sus consecuencias deben confluir en un mismo individuo factores de vulnerabilidad previa al consumo de las sustancias y, quizá también, una configuración especial de los mecanismos neurobiológicos que induce, con facilidad, los procesos neuroadaptativos y de plasticidad neuronal característicos de la adicción.

El objetivo de este trabajo es revisar los aspectos más relevantes de la implicación del sistema dopaminérgico en el consumo de drogas, relacionándolos con los cambios comportamentales que caracterizan el proceso adictivo desde el inicio del consumo de la sustancia adictiva hasta la consolidación de la drogodependencia.

DOPAMINA Y CONSUMO CRÓNICO DE DROGAS

El sistema dopaminérgico es uno de los elementos cruciales en el trastorno adictivo, cuya implicación e importancia han confirmado repetidamente los estudios realizados en este campo. Estudios experimentales sobre roedores han puesto de manifiesto que la administración aguda de psicoestimulantes [1], alcohol [2-6] y opiáceos [7,8] provoca un incremento en la actividad del sistema dopaminérgico de la recompensa, que en individuos vulnerables puede significar el inicio del proceso adictivo [9, 10]. En este sentido, las sustancias adictivas se comportan de manera similar a las recompensas naturales (la bebida, el sexo o las relaciones sociales) [11,12]; sin embargo, a diferencia de éstas, las sustancias adictivas inducen sensibilización dopaminérgica, sobre todo cuando se consumen de forma repetida e intermitente [13,14].

La adicción comienza como una conducta instrumental cuyo objetivo —obtención y consumo de la droga— es estimulado por

Aceptado tras revisión externa: 21.06.06.

Servicio de Psiquiatría. Hospital Universitari Vall d'Hebron. Universitat Autònoma de Barcelona. Barcelona, España.

Correspondencia: Dra^a Margarida Corominas Roso, Servicio de Psiquiatría, Hospital Universitari Vall d'Hebron. Pg. Vall d'Hebron, 119-129. E-08035 Barcelona. Fax: +34 934 894 587. E-mail: mcoromin@vhebron.net

© 2007. REVISTA DE NEUROLOGIA

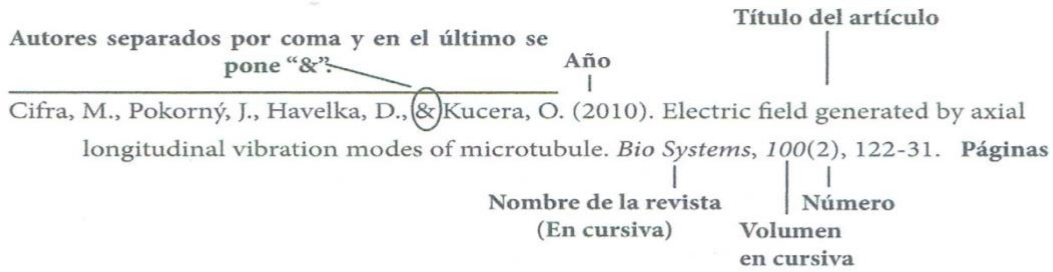
REV NEUROL 2007; 44 (1): 23-31 — Páginas

23

Año | Número
Nombre de la revista | Volumen

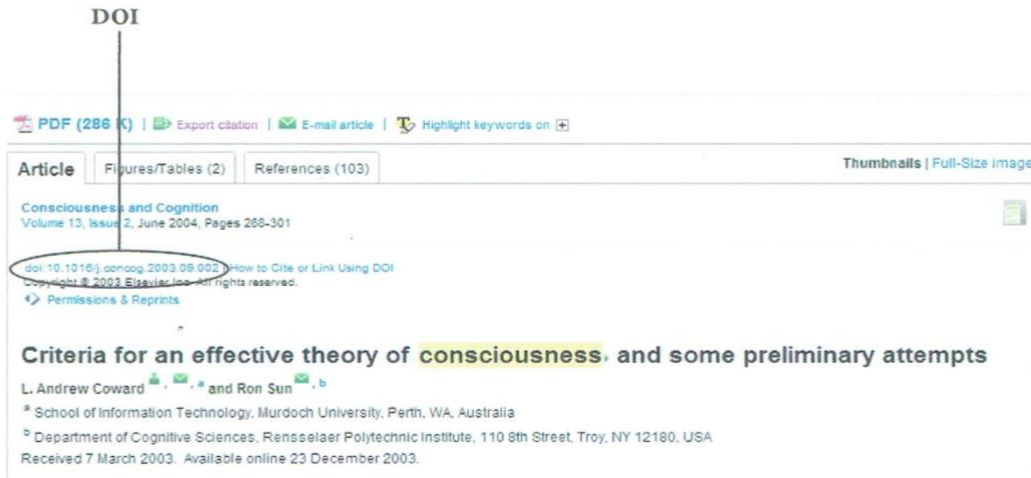
Forma Básica

Apellido, A. A., Apellido, B. B. & Apellido, C. C. (Fecha). Título del artículo. *Nombre de la revista*, volumen(número), pp-pp.



Artículo Con DOI

DOI (Digital Object Identifier), Identificación de material digital, es un código único que tienen algunos artículos extraídas de bases de datos en la web. Cuando el artículo tiene DOI se omite la URL y la fecha de recuperación del artículo.



The screenshot shows a journal article page with a DOI highlighted. The DOI is [doi:10.1016/j.concog.2003.08.002](https://doi.org/10.1016/j.concog.2003.08.002). The article title is "Criteria for an effective theory of consciousness, and some preliminary attempts" by L. Andrew Coward and Ron Sun. The page also shows navigation options like PDF, Export citation, E-mail article, and Highlight keywords on.



Apellido, A. A., Apellido, B. B. & Apellidos, C. C. (Fecha). Título del artículo. *Nombre de la revista, volumen*(número), pp-pp. doi: xx.xxxxxx

Bezuidenhout, A. (2006). Consciousness and Language (review). *Language*, 82(4), 930-934. doi: 10.1353/lan.2006.0184

Artículo sin DOI

Artículo Impreso

Apellido, A. A. (Año). Título del artículo. *Nombre de la revista, volumen*(número), pp-pp.

Fields, D. (2007). Más allá de la teoría neuronal. *Mente y Cerebro*, (24), 12-17.

Artículo Online

Apellido, A. A. (Año). Título del artículo. *Nombre de la revista, volumen*(número), pp-pp. Recuperado de

Mota de Cabrera, C. (2006). El rol de la escritura dentro del currículo de la enseñanza y aprendizaje del inglés como segunda lengua (esl/efl): Una perspectiva histórica. *Acción Pedagógica*, 15(1), 56-63. Recuperado de <http://www.saber.ula.ve/accionpe/>

Variación de acuerdo a los autores

Un autor

Apellido, A. A. (Fecha). Título del artículo. *Nombre de la revista, volumen*(número), pp-pp.

Tarlaci, S. (2010). A Historical View of the Relation Between Quantum Mechanics and the Brain : A Neuroquantologic Perspective. *NeuroQuantology*, 8(2), 120-136.

De dos a siete autores

Se listan todos los autores separados por coma y en el último se escribe “&”.

Karuppath, N., & Panajikunnath, A. (2010). Quantum Nonlocality , Einstein – Podolsky – Rosen Argument , and Consciousness. *NeuroQuantology*, 8(2), 231-236.

Tuszynski, J., Sataric, M., Portet, S., & Dixon, J. (2005). Physical interpretation of micro tubule self-organization in gravitational fields. *Physics Letters A*, 340(1-4), 175-180.



Ocho o más autores

Se listan los primeros seis autores, se ponen puntos suspensivos y se lista el último autor.

Wolchik, S. A., West, S. G., Sandler, I. N., Tein, J.-Y., Coatsworth, D., Lengua, L.,...Griffin, W. A. (2000). An experimental evaluation of theory-based mother and mother-child programs for children of divorce. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 843-856.

3.2.2. Periódico

Forma básica

Apellido A. A. (Año, Día, Mes). Título del artículo. *Nombre del periódico*, pp-pp.

Impreso

Con autor

Manrique Grisales, J. (2010, 14 de noviembre). La bestia que se tragó Armero. *El Espectador*, pp. 16-17.

Sin autor

Drogas genéricas, (2010, 25 de septiembre). *El Tiempo*, p. 15.

Nombre del artículo

Nombre del periódico

Online

Apellido, A. A. (año, mes, día). Título del artículo. *Nombre del periódico*. Recuperado de

Bonet, E. (2011, 2 de febrero). Miles de personas oran en la plaza Tahrir de El Cairo. *El Tiempo*. Recuperado de http://www.eltiempo.com/mundo/afrika/protestas-en-egipto_8817580-4



3.2.3. Artículo de revista (Magazine)

Impreso

Apellido, A. A. (año, mes, día). Título del artículo. *Nombre de la revista*. Volumen(Número), pp-pp.

Newman, V. (2010, 13 de noviembre). La información: ¿en la urna de cristal?. *Semana*, (15), p. 10.

Online

Apellido, A. A. (año, mes, día). Título del artículo. *Nombre de la revista*. Recuperado de

Coronell, d. (2011, 29 de enero). Una decisión contraevidente. *Semana*. Recuperado de <http://www.semana.com/noticias-opinion/decision-contraevidente/150973.aspx>

Nota: Se debe incluir el mes y el año para las revistas que tienen publicaciones mensuales. En el caso de que la publicación sea diaria o semanal se incluye el día.

3.2.4. Otros tipos de texto

3.2.4.1 Informes

Autor corporativo, informe gubernamental

Nombre de la organización. (Año). *Título del informe* (Número de la publicación). Recuperado de <http://www.xx'xxx.xxx>

Ministerio de la Protección Social. (1994). *Informe científico de casos de fiebra amarilla en el departamento del Meta*. Recuperado de <http://www.minproteccionsocial.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/INFORME%20EPIDEMIOLOGICO%201%20DE%202009.pdf>

2.CITAS

Una cita es la expresión parcial de ideas o afirmaciones incluidas en un texto con referencia precisa de su origen o fuente y la consignación dentro de la estructura del texto. En el estilo APA se utilizan paréntesis dentro del texto en lugar de notas al pie de página o al final del texto, como en otros estilos. La cita ofrece información sobre el autor y año de publicación, que conduce al lector a las referencias bibliográficas que se deben consignar al final del documento. Básicamente hay dos formas de hacer realizar una cita dependiendo de lo que se quiera enfatizar con ella. En el primer caso, se hace un énfasis al autor cuando lo que se quiere citar o resaltar es el pensamiento o la posición específica de alguien sobre algún tema. Por otra parte, en las citas basadas en el texto se quiere hacer referencia a una frase o teoría específica en donde el autor tiene un papel secundario. De la misma manera, la cita se puede realizar de manera de manera textual o parafraseada para lo cual es relevante el número de palabras citadas para configurar la cita, como se verá a continuación.

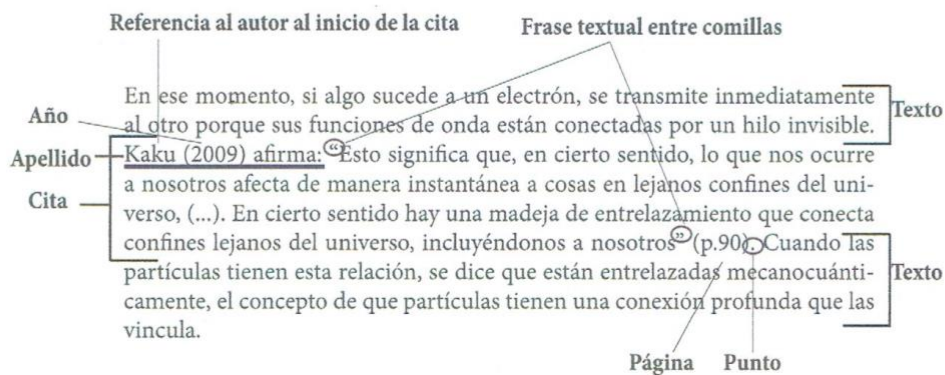
2.1. CITA TEXTUAL O LITERAL

Una cita es textual cuando se extraen fragmentos o ideas textuales de un texto. Las palabras o frases omitidas se reemplazan con puntos suspensivos (...). Para este tipo de cita es necesario incluir el apellido del autor, el año de la publicación y la página en la cual está el texto extraído. El formato de la cita variará según donde se haga el énfasis (**en el autor, o en el texto**).

2.1.1. CITAS DE MENOS DE 40 PALABRAS

Cuando la cita tiene menos de 40 palabras se escribe inmersa en el texto y entre comillas. Se escribe punto después de finalizar la cita y todos los datos.

Cita basada en el autor





LEVADURA PARA PIZZA

El uso de levaduras es frecuente en la repostería y también en la industria alimentaria en general. Sin embargo, no siempre hay una información completa sobre ellas. Pasamos a glosar las características de las más conocidas, no sin antes aclarar algunos términos de vital importancia. (BLOG.M, 2018, p.1)

TIPOS DE LEVADURA QUE ESPONJAS

- **Fermentación:** se lleva a cabo cuando se deja la masa reposar durante unos minutos para que crezca. Es necesaria para que suba el pan, la masa de pizza y similares. Las levaduras de panadería crean este proceso natural para producir la antedicha consecuencia.(BLOG.M,2018,p.1)
- **Gasificación:** la lleva a cabo la llamada levadura química y los llamados impulsores. No se produce el efecto del apartado anterior, simplemente se le introduce aire a la masa para que crezca. Te damos más detalles en el apartado de gasificantes.(BLOG.M,2018,p.1)

Levadura en polvo o seca

Se presenta en gránulos, no necesita hidratarse para que haga su trabajo. Con añadirla a los ingredientes de la masa es suficiente. Suele usarse en repostería para la preparación de brioches, empanadas y tartaletas. No aporta sabor, pero sí textura y esponjosidad a las preparaciones.(BLOG.M,2018,p.1)

Levadura fresca

Se denomina fresca porque hay que guardarla en el frigorífico. En cualquier supermercado es sencillo encontrarla en la zona de refrigerados. Según la terminología, también se denomina levadura prensada. Estos dados de pequeño tamaño son muy prácticos para la elaboración de recetas con algún tipo de masa. (BLOG.M, 2018, p.1)

Se aconseja su uso en proporción directa a la cantidad de harina utilizada. Es muy práctico diluirla en la cantidad de agua necesaria para conseguir una masa esponjosa. Tras añadirla, no olvides dejarla reposar durante unos minutos antes de hornear. Perfecta para que tus pizzas caseras crezcan de manera más natural. Aportan mucha consistencia y también un sabor agradable que complementará al de tu preparación con acierto y sencillez.(BLOG.M,2018,p.1)

Levadura madre

Es imprescindible en preparaciones con harina integral y se combina con la granulada. Este tipo de harina necesita tanto la fermentación láctica que aporta la segunda levadura mencionada, como la fermentación alcohólica que genera la que nos ocupa. Solo así se consigue que el pan no termine provocando molestias en el aparato digestivo. Suele estar compuesta de harina de centeno o de espelta.



Combinada con los ingredientes correctos, es de gran ayuda para los celíacos que quieran hornear su propio pan en casa. (BLOG.M,2018,p.1)

Gasificantes

- **Levadura química**

También denominada **polvo de hornear**, es la más usada en casa. Se dispensa en sobres y se suele usar en repostería de manera habitual. El contenido se mezcla con los ingredientes y en el horno produce los efectos esperados con mucha facilidad. No es una levadura propiamente dicha, ya que no produce el efecto de fermentación. Es un caso de designación metonímica (el nombre de la marca se usa para designar al producto). (BLOG.M,2018,p.1)

- **Gaseosillas**

En el caso de la **levadura química** se unen todos los componentes en el mismo sobre. Si prefieres comprar las más tradicionales, has de saber que te encontrarás con un sobre de color blanco que contiene **bicarbonato sódico** y con otro del color de la marca con un **acidulante**. Se añade siempre a la masa húmeda- cuando ya están ligados los huevos, la harina y el azúcar- y aporta un sabor a cítrico muy recomendable. (BLOG.M,2018,p.1)

Se usa **un sobre por cada 200 gramos de harina**. Como curiosidad, este producto se usa al elaborar la masa de las porras para que tengan mayor esponjosidad y ese toque crujiente tan característico. (BLOG.M,2018, p.1)

REFERENCIAS:

(BLOG.M,2018, p.1),Recuperado 10 Febrero 2020, Desde <https://mycook.es/tipos-de-levaduras-caracteristicas-y-usos-mas-habituales-en-la-cocina>



TÉCNICA DE EMPLATADO

DEFINICIÓN

El atractivo visual de los platos es tan importante como el contenido del mismo. Un buen emplatado Gourmet nos asegura el buen recibimiento del plato por parte de los comensales. (Mundisa Directo,2019, p.1)

TIPOS DE EMPLATADOS

1. Emplatado simétrico

El peso de los elementos se reparte equitativamente en el plato. Este tipo de composiciones simétricas dan sensación de serenidad y equilibrio. (Vero Muñoz,2017, p.2)

#2. Emplatado rítmico

Es una composición impactante visualmente y que aporta mucho dinamismo. Se trata de realizar repeticiones con el mismo diseño en el plato. Esta técnica es muy usada en emplatados de postres. (Vero Muñoz,2017, p.2)

#3. Composición triangular o romboidal

La triangulación o el diseño en rombo, como en el ejemplo de la foto, evita que el ojo salga del plato. La mirada recorre una y otra vez cada arista “rebotando” de un elemento a otro. Es tan simple como colocar los ingredientes del plato realizando alguna de estas formas geométricas para conseguir un emplatado creativo. (Vero Muñoz,2017, p.2)



#4. Composición asimétrica

La dispersión o composición asimétrica es un tipo de decoración de platos en apariencia fácil. Se trata de disponer los elementos sin orden alguno. El secreto está en la combinación de color, volumen y textura para lograr un “desorden” perfecto. Lo ideal es agregar con disimulo algún elemento que guíe al ojo. En la foto del ejemplo: las hojas verdes comienzan desde abajo con el brote y guían el ojo haciendo una curva hasta terminar en la carne.(Vero Muñoz,2017,p.2)

#5. Emplatado horizontal

Aportan elegancia. Se trata de disponer en el plato los elementos formando líneas horizontales. Es fácil de trabajar cuando vamos a emplatar un producto con varias salsas o guarniciones que se presten para formar líneas. Es una buena opción para emplatar usando vajillas rectangulares. (Vero Muñoz,2017, p.2)

#6. Emplatado con la Regla de los tercios

Es una regla usada en composición fotográfica que igualmente funciona en diseño de platos. La regla de los tercios trata de dividir mentalmente el plato en 9 secciones iguales y componer el plato disponiendo el peso de la composición en una de ellas. Es especialmente eficaz si ubicamos el elemento principal en una esquina y disponemos otro elemento en la esquina contraria creando una diagonal imaginaria. (Vero Muñoz,2017, p.2)

#7. Composición en Escala

Consiste en la elección de una figura geométrica y presentar el plato utilizando únicamente la forma elegida en diferentes tamaños. (Vero Muñoz,2017, p.2)

#8. Diseño de Plato con Líneas Curvas

Ante este tipo de figuras, el ojo tiene la tendencia casi irresistible de crear formas a partir de los puntos. Proporciona un enorme impacto visual. (Vero Muñoz,2017, p.2)



#9. Emplatado Transversal

Es una composición muy fácil de llevar a la práctica y que aporta mucho dinamismo. Se trata de disponer los ingredientes en el plato de forma transversal, cruzando dos líneas al emplatar. (Vero Muñoz,2017, p.2)

- **EMPLATAR CON EQUILIBRIO**

El plato tiene que resultar **armónico**. Todos los elementos tienen que estar dispuestos en el plato de forma que nada sobre, que nada falte. Que nada “choque” ni “chirrie”. Para lograr un plato armonioso, hay que trabajar desde la combinación de los ingredientes, la textura o el color.(Vero Muñoz,2017,p.2)

COMPONER CON UNIDAD

- La unidad se consigue logrando que el conjunto de preparaciones que lo componen se cohesionen hasta conseguir una estructura única. Es decir, **que las distintas elaboraciones que se presenten en el plato no se estorben ni se resten**. La suma de lo dispuesto en el plato tiene que tener coherencia para lograr la unidad. Para ello, el área de atención tiene que ser claramente identificable y evitar “los espacios en blanco” o espacios vacíos que distraen y le restan significado al plato. (Vero Muñoz,2017, p.2)
- **LA IMPORTANCIA DEL COLOR EN EL EEMPLATADO:** Volvemos a hablar de armonía, esta vez relacionada con el color. Es importante pensar qué color pide el plato, qué nota falta y cómo combinar los ingredientes por colores para resultar atractivo al comensal. Una **rueda cromática** es un buen recurso para utilizar en el diseño del emplatar. (Vero Muñoz,2017, p.2)
- **DEFINIR EL PUNTO FOCAL DE UN PLATO:** El punto focal está muy unido a la ubicación de los elementos en el plato. Se trata de disponer las preparaciones creando llamadas a la acción para **dirigir la mirada allí donde interesa**. (Vero Muñoz,2017, p.2)



- **TENER EN CUENTA EL FLUJO EN EL EMPLATADO:** El flujo viene a ser **el movimiento del plato**. La dirección que sigue el ojo cuando éste enfoca el mismo. Está bastante relacionado con el punto focal. Para ello se puede recurrir a **composiciones en zigzag, diagonales, curvas, triangulaciones** o elementos estratégicamente dispuestos en el plato. (Vero Muñoz,2017, p.2)
- **SIEMPRE EMPLATAR BUSCANDO LA ALTURA:** Se consigue colocando los elementos en el plato a diferentes alturas, otorgándole **volumen a la preparación**. Es recomendable usar **pinzas de emplatar** para ayudar a dar altura a hojas, brotes, flores comestibles y otros ingredientes. (Vero Muñoz,2017,p.3)
- **CUIDAR LA TEXTURA DE LOS ALIMENTOS EN EL PLATO:** Dar a cada ingrediente la textura natural perfecta o “jugar” a otorgar a los alimentos texturas diferentes de sus originales, son **recursos para divertir el paladar**. Innovar con técnicas de cocción o combinación de ingredientes para lograr varias texturas en un mismo plato, es un buen paso para **ofrecer al comensal una experiencia interesante**. (Vero Muñoz,2017, p.3)

REFERENCIA:

Muñoz, V. (2017). Técnicas de Emplatado. Recuperado 10 Febrero 2020,Desde <https://cookstorming.com/2017/tecnicas-de-emplatado>

Directo, M. (2019). Técnicas de emplatado gourmet | Mundisa Directo. Recuperado 10 Febrero 2020, Desde <http://www.mundisadirecto.com/thinkgourmet/tecnicas-emplatado-gourmet/>



TIPOS DE SALSA CON SU PASTA

Hay salsas que parecen hechas para un tipo de pasta y siempre van juntas, pero otras, aunque a menudo se asocie su nombre a una forma determinada, como por ejemplo la *vongole*, que suele acompañar espaguetis, se pueden servir con todo tipo de pastas, ya sean fideos, *tagliatelle*, *bucatini* o macarrones. **(Gastronomosfera,2018,p1)**

Aunque parezca mentira, el sabor es muy diferente si comemos dos pastas diferentes condimentadas con la misma salsa, por eso se pueden dar **algunos consejos a la hora de elegir la pasta para cada salsa.**(Gastronomosfera,2018,p1)

Recetas de salsas

Ofrecemos **una selección de algunas de las salsas más populares en Italia para servir con la pasta**, teniendo en cuenta que la misma receta a menudo tiene variantes regionales y siempre se pueden modificar algunos ingredientes, como la salsa *vongole*, que se puede preparar con cualquier tipo de marisco. **(Gastronomosfera,2018,p1)**

Los ingredientes de las recetas son para seis personas. En cuanto a la cantidad de pasta, para cada ración se calculan de 80 a 100 gramos. **(Gastronomosfera,2018,p1)**

1. Amatriciana

PREPARACIÓN:

Cortamos el tocino en dados finos y lo ponemos en la sartén a fuego lento con un poco de aceite. Cuando empiece a soltar la grasa, añadimos la cebolla bien picada y los ajos enteros y con un golpe, y cuando empiecen a dorarse, añadimos los tomates pelados, sin semillas y picados. Salamos y añadimos un poco de jengibre rallado y la guindilla fresca o en polvo, si nos gusta que pique. Dejamos cocer media hora, hasta que la salsa espese, removiendo de vez en cuando, y retiramos los ajos antes de servir. **(Gastronomosfera,2018,p1)**

2. Arrabbiata



PREPARACIÓN:

Aplastamos los ajos y los ponemos en una sartén o cazuela con aceite, y cuando hayan dejado todo su aroma, añadimos la guindilla picada y el tomate picado o triturado, salpimentamos y dejamos cocer una media hora, primera a fuego fuerte y luego suave, añadiendo a media cocción un poco de agua de hervir la pasta, que no se seque la salsa. Rectificamos de sal y añadimos el orégano y la albahaca picada. Escurremos la pasta y la añadimos a la salsa, removemos para que se impregne bien y servimos acompañada, claro, con queso rallado. (**Gastronomosfera,2018,p1**)

3. Boscaiola

PREPARACIÓN:

En una cazuela con aceite sofreímos el ajo aplastado y el tocino cortado en tiras. Retiramos el ajo cuando empiece a dorarse. Añadimos las setas cortadas en láminas y dejamos cocer durante seis o siete minutos, añadiendo un poco de agua caliente si se seca. Salpimentar. Antes de apartar la cazuela del fuego, añadimos el atún escurrido y desmigado y mezclamos bien. (**Gastronomosfera,2018,p1**)

4. Carbonara

PREPARACIÓN:

Cortamos la panceta en tiras finas y la freímos en una sartén con un poco de aceite de oliva. Hervimos la pasta en agua con sal, la escurremos y la ponemos en un bol grande. Enseguida añadimos las yemas de huevo y queso rallado al gusto, removemos bien para que las yemas impregnen toda la pasta. Vertemos la pasta en la bandeja de servir y incorporamos por encima el tocino, la pimienta negra recién molida y algo más de queso. (**Gastronomosfera,2018,p1**)

5. Norma

PREPARACIÓN:

Cortamos la berenjena en rodajas o en dados, la freímos en abundante aceite caliente hasta que se dore, la escurremos bien y salamos. Repartimos en la base de platos hondos una cucharada de ricota fresca, ponemos la pasta caliente, servimos encima un par de



cucharadas de salsa de tomate caliente, las berenjenas, abundantes, y la ricota salada u otro queso seco de sabor intenso. Acabamos con unas hojas de albahaca. (Gastronomosfera,2018,p1)

6. Pesto verde

PREPARACIÓN:

Podemos preparar esta salsa en el mortero, machacando los ajos con los piñones y la albahaca hasta conseguir una pasta fina. Después añadimos el queso rallado, mezclamos bien y echamos aceite de oliva poco a poco, hasta conseguir una crema espesa. O podemos recurrir a la batidora, poniendo todos los ingredientes en el vaso y triturando. A la hora de servir, se añade a esta salsa espesa un chorro del agua de la cocción de la pasta para que sea más líquida y se mezcle bien. Podemos cambiar los piñones por otro fruto seco y también se pueden poner unas ramas de perejil. Hay también un *pesto rosso* (rojo), que se prepara sustituyendo total o parcialmente la albahaca por tomates secos rehidratados y conservados en aceite. (Gastronomosfera,2018,p1)

7. Pizzaiola

PREPARACIÓN:

Picamos los ajos y el perejil y los sofreímos en una cazuela con aceite. Cuando los ajos empiecen a dorarse, añadimos el tomate troceado y dejamos cocer a fuego moderado durante 10 minutos. Añadimos las aceitunas deshuesadas y cortadas en rodajitas, las alcaparras escurridas, el orégano y las anchoas picadas. Sazonamos con pimienta negra, probamos y añadimos sal si es necesario, ya que las anchoas y las aceitunas ya llevan. (Gastronomosfera,2018,p1)

8. Puttanesca

PREPARACIÓN:

Picamos los tomates limpios de pieles y semillas, los ajos, la albahaca y el perejil, y cortamos las aceitunas en rodajas. Lavamos y escurrimos las alcaparras. (Gastronomosfera,2018,p1)



Mezclamos todos los ingredientes en un bol y los dejamos marinar al menos una hora a temperatura ambiente, o bien filmamos el bol y lo guardamos en la nevera hasta un par de días. (Gastronomosfera,2018,p1)

9. Ragú de carne

PREPARACIÓN:

Picamos el apio, la zanahoria, la cebolla y el perejil, y lo ponemos a pochar en una cazuela a fuego lento, hasta que la cebolla se dore. Añadimos la carne picada, las salchichas sin piel y las setas, salpimentamos y dejamos dorar. Añadimos el caldo y dejamos cocer a fuego lento durante una hora, añadiendo de vez en cuando un poco de caldo. Pelamos los tomates y les sacamos las semillas, los trituramos y los añadimos a la cazuela, rectificamos el punto de sal y dejamos cocer una hora más a fuego suave. El ragú se puede preparar con todo tipo de carnes (pollo, pintada, pato ...). En caso de no utilizar carne picada sino piezas enteras, se condimenta la pasta con la salsa del guiso y la carne se sirve aparte. La salsa boloñesa es un ragú de carne originario de la zona que le da nombre, diferente de los ragús que se hacen en otras zonas de Italia. (Gastronomosfera,2018,p2)

10. Vongole

PREPARACIÓN:

Dejamos las almejas un buen rato en agua fría con sal, para que suelten la tierra que puedan tener. Las abrimos al vapor en una cazuela tapada y reservamos la carne y el jugo. Preparamos un sofrito con la cebolla y los ajos picados, el perejil y los tomates picados, sin piel ni semillas. Cuando la salsa tenga la consistencia deseada, al cabo de 15 o 20 minutos, incorporamos el líquido de las almejas y dejamos cocer 10 minutos más. Añadimos las almejas antes de servir con la pasta. La salsa *vongole* se puede preparar con otros moluscos, como berberechos, chirlas, tallarines o mejillones. (Gastronomosfera,2018,p2)

REFERENCIA

(Gastronomosfera,2018, p1,2) 10 salsas imprescindibles para cocinar la pasta como en Italia. Recuperado 10 Febrero 2020, Desde



<https://www.gastronosfera.com/es/propuestas-gastronomicas/10-salsas-imprescindibles-para-cocinar-la-pasta-como-en-italia>

TIPOS DE SALSAS

Alioli

El alioli (del catalán all-i-oli¹ que significa 'ajo y aceite'),² ajolio (en Aragón), ajoaceite (en la zona castellano hablante de la Comunidad Valenciana, Murcia o Albacete), ajiaceite o ajaceite es una salsa típica de la gastronomía mediterránea (aragonesa, valenciana, balear, catalana. (20 Minutos Editora, S.L, 2014,p.1)

Boloñesa

La boloñesa o bolognesa es una salsa muy comúnmente usada para acompañar pastas (una de las más comunes es la tagliatelle alla bolognese o los spaghetti alla bolognese) o a la típica polenta. Cuando acompaña a un plato aparece la denominación "alla bolognese" (a la boloñesa). Es una salsa espesa. (20 Minutos Editora, S.L, 2014,p.1)

Carbonara

Carbonara es un plato de pasta italiano originario del Lacio, y más concretamente de Roma. La receta original se basa en huevos, queso (Pecorino Romano o parmesano), aceite de oliva virgen extra, pancetta o guanciale y pimienta negra. Los espaguetis son la pasta generalmente utilizada. (20 Minutos Editora, S.L, 2014,p.1)

Romesco

La salsa romesco es una salsa típica de Cataluña, concretamente de Tarragona
Características[editar] La salsa se prepara con los siguientes ingredientes: tomates y ajos, asados preferiblemente en horno de leña. Si se prepara en casa, horno eléctrico o de gas. (20 Minutos Editora, S.L, 2014,p.1)



Pesto

El pesto (se pronuncia en Idioma ligur: /'pestu/) es un condimento o salsa típica originaria de la Liguria (Italia). Su ingrediente principal es la albahaca (*Ocimum basilicum*) o mejor, albahaca genovesa (en lengua ligur "baxeicò" [bazei'kɔ] o "baxaicò" [bazei'kɔ]). Además de la albahaca. (20 Minutos Editora, S.L, 2014,p.1)

Agridulce

La salsa agridulce se trata de un epónimo que se refiere a diversos tipos de salsas que mezclan los sabores ácido y dulce. Se asocia mayoritariamente a la cocina china lugar donde fue inventada pero puede encontrarse igualmente como ingrediente, a pesar de que se encuentra en diversas cocinas. (20 Minutos Editora, S.L, 2014,p.1)

Balandra

La balandra es una salsa tradicional de la cocina catalana, elaborada por pescadores y aplicada por regla general a platos de pescado. Es muy popular en las costas del Delta del Ebro. Básicamente se trata de un caldo de pescado al que se le prepara una picada. (20 Minutos Editora, S.L, 2014,p.1)

Salsa al cava

INGREDIENTES 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra. 300 ml de caldo de pescado. 400 ml de cava. 100 gr de chalota. 100 gr de champiñones. 1 cucharada de mantequilla. 500 ml de nata. (18 % m.g.) Pimienta blanca. Sal. PREPARACIÓN Ponemos las dos cucharadas de aceite. (20 Minutos Editora, S.L, 2014,p.1)

Napolitana

Salsa napolitana es una denominación genérica dada (sobre todo fuera de Italia) a una salsa derivada de la salsa de tomate a la cual se le han añadido verduras tales como puerro, cebolla, zanahorias, setas y sabrosamente condimentada, principalmente con orégano. (20 Minutos Editora, S.L, 2014,p.1)

Chantilly



La crema chantillí (de la ciudad francesa Chantilly) es una crema batida ligeramente azucarada y perfumada con vainilla. La receta original se debe a François Vatel, en el S. XVII. En ciertos países (notablemente en Nueva Zelanda) no está necesariamente azucarada o perfumada. (20 Minutos Editora, S.L, 2014,p.1)

Harissa magrebí

La harissa es una salsa picante, y constituye uno de los ingredientes más comunes en la gastronomía magrebí especialmente la de Túnez, así como la Gastronomía del Oriente Medio. Ingredientes[editar] Las recetas varían, pero los ingredientes habituales son pimientos picantes rojos . (20 Minutos Editora, S.L, 2014,p.1)

Velouté

La velouté es una salsa clara que está formada por un caldo (denominada fondo claro que puede ser de carne de aves o de ternera, incluso un fumet de pescado) todo ello ligado con un roux (puede ser blanco o rubio).¹ Por ejemplo una velouté de ave estaría formada por un fondo de ave y un roux. (20 Minutos Editora, S.L, 2014,p.1)

Salsa española

La salsa española (denominada también salsa café o salsa oscura¹) es una de las salsas madre de la cocina francesa.² Historia[editar] En el siglo XIX el escritor y gastrónomo Auguste Escoffier modificó la receta que todavía sigue en uso en la actualidad. Auguste Escoffier (1903). (20 Minutos Editora, S.L, 2014,p.1)

REFERENCIAS

(Sapos y Princesas S.L. T,2019, p.1). **Las mejores salsas**. Recuperado 10 Febrero 2020, Desde <https://listas.20minutos.es/lista/las-mejores-salsas-383318/>

TIPOS DE SALSA CON SUS VEGETALES

La pasta es una de las comidas preferidas de los niños, de eso no hay duda. Con la verdura, en cambio, no suele pasar lo mismo. ¿Qué tal si mezclas ambas y añades queso fundido para que el plato les resulte mucho más apetecible? Con estas **recetas fáciles**

de pasta, sanas y llenas de nutrientes, les ayudarás a que vayan aprendiendo a apreciar su sabor. (Sapos y Princesas S.L. T,2019, p.1)

1. Macarrones de la huerta



Pasta con espinacas | Fuente: delish

Puedes emplear cualquier tipo de pasta corta para esta receta, pero la salsa de verduras se adhiere estupendamente a los macarrones estriados y toman mejor el sabor del condimento. (Sapos y Princesas S.L. T,2019, p.1)

2. Espaguetis con tomates asados



Pasta con tomates asados | Fuente: Delish

Los tomates asados le dan a este plato un sabor buenísimo. Y ya que te pones a hacerlos, puedes asar más cantidad y reservarlos para otra receta, o como acompañamiento de una tortilla o unos filetes de pollo a la plancha, por ejemplo. (Sapos y Princesas S.L. T,2019, p.1)

3. Pasta con coliflor gratinada



Pasta con coliflor | Fuente: delish

La besamel está hecha con aceite para que el plato sea más sano. Pero puedes usar mantequilla si lo prefieres. Y la coliflor se cuece lo justo, para que conserve mejor sus nutrientes. Si quieres ‘camuflarla’ para que los niños no la noten, tritúrala y mézclala con la besamel. (Sapos y Princesas S.L. T,2019, p.2)

4. Espaguetis con calabacín y pesto



Pasta con calabacín | Fuente: delish

Un plato riquísimo que contiene muchos de los **nutrientes básicos** que necesitan los niños para crecer sanos. (Sapos y Princesas S.L. T,2019, p.1)

5. Espirales con verduras



Pasta primavera | Fuente: seriouseats

Las verduras deben cocerse el tiempo justo para que mantengan sus propiedades nutritivas lo más posible. Además, así se aprecia mejor su sabor. (Sapos y Princesas S.L. T,2019, p.1)

REFERENCIA:

(Sapos y Princesas S.L. T,2019, p.1).Recuperado 10 Febrero 2020, Desde <https://saposyprincesas.elmundo.es/recetas/saladas/recetas-faciles-de-pasta-y-verdura/>

La pasta es una de las comidas preferidas de los niños, de eso no hay duda. Con la verdura, en cambio, no suele pasar lo mismo. ¿Qué tal si mezclas ambas y añades queso fundido para que el plato les resulte mucho más apetecible? Con estas **recetas fáciles de pasta, sanas y llenas de nutrientes**, les ayudarás a que vayan aprendiendo a apreciar su sabor. (Sapos y Princesas S.L. T,2019, p.1)

1. Macarrones de la huerta



Pasta con espinacas | Fuente: delish

Puedes emplear cualquier tipo de pasta corta para esta receta, pero la salsa de verduras se adhiere estupendamente a los macarrones estriados y toman mejor el sabor del condimento. (Sapos y Princesas S.L. T,2019, p.1)

2. Espaguetis con tomates asados



Pasta con tomates asados | Fuente: Delish

Los tomates asados le dan a este plato un sabor buenísimo. Y ya que te pones a hacerlos, puedes asar más cantidad y reservarlos para otra receta, o como acompañamiento de una tortilla o unos filetes de pollo a la plancha, por ejemplo. (Sapos y Princesas S.L. T,2019, p.1)

3. Pasta con coliflor gratinada



Pasta con coliflor | Fuente: delish

La besamel está hecha con aceite para que el plato sea más sano. Pero puedes usar mantequilla si lo prefieres. Y la coliflor se cuece lo justo, para que conserve mejor sus nutrientes. Si quieres ‘camuflarla’ para que los niños no la noten, tritúrala y mézclala con la besamel. (Sapos y Princesas S.L. T,2019, p.2)

4. Espaguetis con calabacín y pesto



Pasta con calabacín | Fuente: delish

Un plato riquísimo que contiene muchos de los **nutrientes básicos** que necesitan los niños para crecer sanos. (Sapos y Princesas S.L. T,2019, p.1)

5. Espirales con verduras



Pasta primavera | Fuente: seriouseats

Las verduras deben cocerse el tiempo justo para que mantengan sus propiedades nutritivas lo más posible. Además, así se aprecia mejor su sabor. (Sapos y Princesas S.L. T,2019, p.1)

REFERENCIA:

(Sapos y Princesas S.L. T,2019, p.1).Recuperado 10 Febrero 2020, Desde <https://saposyprincesas.elmundo.es/recetas/saladas/recetas-faciles-de-pasta-y-verdura/>



TIPOS DE MONTAJE

El montaje es como la parte favorita en la elaboración del plato, depende de quienes tomen con seriedad la gastronomía de velar que toda la preparación sea impecable para que así la presentación del mismo sea digna de su elaboración. Emplatar es la acción de preparar y presentar con destreza la comida sobre la fuente o el plato de comida que se llevara a la mesa. El proceso de emplatar ha ganado importancia en la actualidad, la forma de organizar y presentar los alimentos se tiene en cuenta; ya que la comida primeramente entra por los ojos; la presentación de las distintas recetas debe ser atractiva para el comensal. Un buen emplatado debe ser armónico, con sentido estético y atractivo, cabe destacar que es la vista el primer sentido en apreciar una receta, seguido por el olfato, para luego ser el paladar quien haga el último examen. Por eso la combinación y el orden de presentación dentro del plato debe lucir apetitosa. Para conseguir emplatados perfectos, las grandes cocinas utilizan aros de montaje para emplatar con distintas formas, alturas y tamaños. Aunque se utilizan principalmente en pastelería, también dan buen resultado para resolver el emplatado de forma rápida y sencilla. Con ellos se pueden agrupar los alimentos en capas, con distintas formas y ubicados en un área del plato." Platos y tendencias hay muchas, con infinitas posibilidades. Con el pasar de los años esto ha cambiado para impresionarnos cada vez más. Aunque hay lados que perduran con los montajes clásicos, hay otros que se dedican a reinventarlos como también están los que quieren crear un estilo único. Nuestro lienzo es la vajilla y nuestros oleos la comida; y como siempre, nuestro límite es la imaginación. Bien el plato terminado es la mejor manera de describir al cocinero o chef. Puesto que es su carta de presentación hacia sus comensales o amigos. (Caceda. R,2013,p.35)

TIPOS DE MONTAJE

Montaje Tradicional

De esta manera encontramos que el plato es como un reloj en donde la proteína principal y la salsa se ubican o se montan a las seis, las féculas a las dos y los vegetales a las diez. (Caceda. R,2013, p.36)

No existe el uso de alturas en estos platos. Lo que importaba era la cantidad y el sabor. Los montajes son irregulares. Solo resaltan los ingredientes principales; proteína, almidón, verduras y salsa. (Caceda. R,2013, p.36)

Montaje No Tradicional

Se define como no tradicional a los montajes más estructurados, ya sea alimentos más juntos o separados. Este tipo de montaje sólo puede ser realizado por personas con más experiencia, ya que es un tema estético. (Caceda. R,2013, p.36)

Estructurado O Centrado



La fécula o almidón y el vegetal se montan al centro y sobre estos el ítem principal". (Caceda. R,2013, p.37)

Disperso

Sólo el ítem principal en el centro del plato y las guarniciones en forma dispersa alrededor del plato. (Caceda. R,2013, p.37)

BIBLIOGRAFIA

Caceda, R. (2013). Tipos de montajes. Recuperado 10 Febrero 2020, Desde <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/2164/1/ROXANA%20CACEDA.pdf>

TIPOS DE PIZZA

Existen varios tipos de pizza, cada uno con diferente cocción y sabor. Este es uno de los platillos más versátiles y populares del mundo, y ello se debe que desde su creación los chefs se han ideado mil y un formas para deleitar a sus consumidores. **Con el paso de los años, la pizza ha sido perfeccionada por cocineros del mundo entero, dando como resultado diversas recetas que nunca dejan de sorprender al público.** Como –obviamente- eres amante de la pizza te presentamos una lista con los tipos de pizzas más populares. (Equipo Eme,2018, p.1)

Pizza Margarita

Es la clásica pizza italiana, ya que recrea los colores de su bandera. La primera fue preparada en 1889 en el Palacio Real de Capodimonte, Italia. **Sus ingredientes son: queso mozzarella, albahaca, aceite de oliva y salsa de tomate..** (Equipo Eme,2018, p.1).

Pizza Hawaiana

Odiada y amada por muchos, pero sin lugar a dudas es una de las más populares. **A pesar de su nombre, esta pizza no se creó en Hawái, sino en Alemania.** Sus ingredientes son similares a la pizza tradicional, ya que contiene queso, salsa de tomate, a esto se le añade pedazos de piña y, en ocasiones, trozos de jamón, durazno o cereza. (Equipo Eme,2018, p.1).

Pizza Diávola



Es una pizza típica de Italia y no es apta para todo el mundo. Ya que **su toque original es su salsa que siempre es picante**. También se le agrega chorizo picante, salami y, por supuesto, queso. A pesar de que no está entre las favoritas de las personas, este es uno de los tipos de pizza que más se venden actualmente. Sobre todo en Latinoamérica y algunos países europeos. (Equipo Eme,2018, p.1).

Pizza primavera

Tal y como dice su nombre, **esta pizza fue bautizada porque evoca los colores de la primavera**. Sus ingredientes son pimentones verdes, maíz, huevo duro, tomate y queso. Y su preparación es igual a la de la pizza margarita solo que antes de cocinarla hay que colocarle lo anteriormente explicado. Definitivamente, es uno de los tipos de pizza que en Eme de Mujer nos encanta comer. (Equipo Eme,2018, p.1).

Pizza Funghi

La palabra italiana “Funghi” significa hongos. Y esta pizza tiene como protagonistas los champiñones junto con el queso mozzarella. Es deliciosa y puede convertirse en la comida perfecta sin importar la hora del día. Desde un buen almuerzo hasta un pequeño snack en la tarde. (Equipo Eme,2018, p.1)

Pizza Prosciutto

Los tipos de pizza varían según sus ingredientes. **Su significado viene de la palabra “jamón”, y por eso que es quienes preparan esta receta tienen la posibilidad de agregar el que ellos deseen**. Sin embargo, muchos locales le agregan otro tipo de ingredientes. Alguno de ellos es el maíz, albahaca o rodajas de cebolla. (Equipo Eme,2018, p.1).

Pizza Calzone

El **calzone** es de los platos italianos más característicos en todo el mundo. **En su interior tiene queso, champiñones, salsa de tomate, entre otros ingredientes que se desee añadir**. Aunque parezca complicado de hacer, aquí les dejamos una sencilla receta para que la prepares cuando desees. (Equipo Eme,2018, p.1).



Pizza cuatro estaciones

Es la **pizza perfecta para los indecisos, ya que contiene cuatro tipos de topping en honor a cada una de las estaciones**. En una de las secciones tiene maíz y cebolla, otra tiene anchoas, hongos y la última pimientos con aceitunas. Todos estos ingredientes pueden variar dependiendo del establecimiento, (Equipo Eme,2018, p.2)

Pizza Cuatro Quesos

Es la preferida por los amantes del queso, ya que es el ingrediente que más contiene. Generalmente incluye queso parmesano, crema, chedda y gorgonzola, esto de una explosión de sabores inimaginable, además también se añaden en los bordes. (Equipo Eme,2018, p.2)

Pizza Carbonara

Tradicionalmente la carbonara incluía un huevo duro, una yema, aceite, manteca de cerdo y pimienta negra. Pero con el paso de los años se le añadió el distinguido y amado bacon. Es de los tipos de pizza más codiciados por **los fanáticos de esta comida**. Y lo mejor, es que **su preparación es tan simple como la de la margarita**. Solo debes agregarle un poco más de pimienta y jamón. (Equipo Eme,2018, p.2).

Pizza Barbacoa

Creada en Estados Unidos e incluye una gran cantidad de carne. En ella se puede encontrar en su topping pedazos de carne de ternera, pollo, bacon, cebolla, tomate, queso mozzarella y salsa de barbacoa. (Equipo Eme,2018, p.2)

Pizza vegetariana

Que no ames la carne no significa que debes dejar de comer pizza. Es por eso que los vegetarianos idearon una forma para darle un toque único a este delicioso platillo. **En ella se puede encontrar ingredientes como champiñones, tomate, pimientos rojos y verdes, cebolla, elote y queso parmesano**. Su centro está preparado a base de vegetales frescos. Es uno de los tipos de pizza más aclamados por la crítica mundial. (Equipo Eme,2018, p.2)

Pizza Caprichosa



Tiene un sabor muy característico en comparación con las demás. **El sabor de sus ingredientes hacen de este plato una explosión de sabores.** Entre ellos están: el jamón, champiñones, albahaca, alcachofa, aceitunas, anchoas y huevo cocido. (Equipo Eme,2018, p.2)

REFERENCIA

(Equipo Eme,2018, p.1,2)Tipos de pizza. Recuperado 10 Febrero 2020, Desde : <https://us.emedemujer.com/cocina/tipos-de-pizza-segun-su-topping/>

HISTORIA DE LA LASAÑA

La lasaña es un plato que consiste en **capas intercaladas de láminas de pasta**, carne, queso, vegetales y salsas y abundante queso rallado para gratinar, cuyo origen data desde hace muchos años y que contrario a lo que muchos piensan, no es originario de Italia, a pesar de que en este país fue donde se **perfeccionó su preparación.** (**MARMDEL,2018,p1**)

Su nombre proviene del griego “**lasanon**” a través del latín “**lasanum**” que hace alusión al **envase o cazo** en el que se acostumbraba cocinarla. Consistía en **tiras largas de pasta** y se presume que los italianos fueron los responsables del desarrollo de las **máquinas** que se utiliza para la **elaboración de la pasta de lasaña.** Es bueno destacar que temas de cocina que conocer qué es el wasabi es bueno para combinarlos. (**MARMDEL,2018,p1**)

La lasaña: ¿un plato originario de Grecia o de Italia?

Probablemente la gran mayoría cree que la **lasaña** es un plato originario de **Italia** y quizás se sorprendan al leer que este **emblemático platillo** apareció por vez primera en la **antigua Grecia** y de allí que su nombre derive del término griego *lagano* con el que se denominó inicialmente a **las pastas.** Quizás en aquel entonces la receta no era propiamente la que hoy conocemos, pero si consistía en **capas de pasta rellenas con carne.** (**MARMDEL,2018,p1**)

Por muchos años y en varios países del mundo se han disputado la **nacionalidad y origen de la lasaña.** **Italia** por su parte afirma ser la cuna de esta preparación, aunque todo parece indicar que allí solo se perfeccionó la receta. En **Gran Bretaña** se encontraron registros en un libro de concina de una receta de este delicioso plato que se remonta al **año 1390** y gracias a lo cual se autoproclaman como sus creadores. (**MARMDEL,2018,p1**)

Si nos fijamos en la **etimología del nombre** que recibe este plato, todo nos indica que se originó en la **Grecia antigua** en la que se preparaban **sábanas de pasta** con salsa y en la cuales se habría inspirado la versión actual griega de la lasaña que recibe el nombre de *pattisio.* (**MARMDEL,2018,p1**)



Alrededor del año 1200 se encontraron registros de la **lasaña** en las obras de **escritores y poetas italianos**, sin embargo, no fue sino hasta mediados del **siglo XVII** cuando apareció tal y como se conoce y degusta hoy en día en muchas mesas y hogares de diversos países del mundo. (**MARMDEL,2018,p1**)

REFERENCIAS

(**MARMDEL,2018,p1**) Historia y origen de la lasaña - Revista Maremagnum. (2020). Recuperado 10 February 2020, Desde <https://marmdel.blogs.uv.es/historia-origen-la-lasana/>

Difundida sobre el origen de la crêpe suzette cuenta que el Príncipe de Gales, frecuentemente pasaba el invierno en la Costa Azul francesa, en Montecarlo, un día en compañía de un grupo de personas fueron a comer. Mientras el maitre preparaba las crêpes para el postre, se derramó e incendió por descuido el licor de mandarina que había cerca. El asustado maître probó el resultado y tenía buen sabor, por lo que animosamente, las sirvió dobladas dos veces y las presentó como nueva creación; el Príncipe de Gales quedó entusiasmado y aunque el maitre las bautizó como “Crêpe Princesse”, el príncipe decidió que se llamaran en honor de la niña de uno de los acompañantes, cuyo nombre era Suzette. (NYELVISKOLA,2015,p,1)

Esta historia es la más difundida y aceptada sobre el origen de la crêpe Suzette, la discrepancia radica en quién fue el maitre que se equivocó y dio origen a tan famoso plato. El chef del multimillonario Rockefeller en los Estados Unidos, Henri Charpentier, se atribuyó ser el maitre que se equivocó y creó accidentalmente la crêpe Suzette en 1896; esto ha sido refutado por muchos, inclusive la respetable publicación “Larousse Gastronomique” da serias dudas a la autoría de Charpentier, alegando que para esa fecha Charpentier no tenía la edad suficiente (ahora aquella época tendría 16 años) como para ser el jefe de la brigada de mesoneros que sirvió al príncipe, lo que sí es un hecho cierto fue que él introdujo en los Estados Unidos la moda por la crêpe Suzette. (NYELVISKOLA,2015,p,1)

Es increíblemente notable que Charpentier defiende su autoría de la crêpe Suzette ya desde la primera página de su libro “Life à La Henri – Being The Memories of Henri Charpentier” publicado originalmente en 1934 por Simon & Schuster, Inc. y republicado en 2001 por The Modern Library, él dice allí que desde los 10 años trabajaba en el Hotel Cap Martin, lugar aparentemente preferido por la nobleza europea “más que sus palacios”, según palabras de Charpentier (p. 3, ibid.).

No es prudente afirmar que Charpentier tiene la paternidad de la crêpe Suzette solo porque él lo haya dicho, y aunque nadie lo haya desmentido, hay razones que aportan peso contra la tesis de Charpentier, dos de ellas son: (NYELVISKOLA,2015,p,1)

Auguste Escoffier es el primero en referirse a la receta (pero tampoco se le atribuye la creación) en sus libros y no hace mención de su creador, él usaba jugo de mandarina y Curaçao para aderezar la mezcla de crêpe y mantequilla derretida y azúcar (a la que se agrega el ceste de mandarina). (NYELVISKOLA,2015,p,1)



Léon Daudet, en el París vécu (1929), habla de las crêpes llamadas Suzette que alrededor de 1898 era una de las especialidades del Restaurante de Marie (famoso por su oeufs Toupinei y su entrecôte bordelaise), la diferencia es que eran hechas con jamón y sazonadas con brandy “Lo que las mejoraba grandemente” (p.1039, Larousse Gastronomique, en inglés, 1988).

Otro agravante sería que no existe ninguna confirmación o desmentido por parte del rey Eduardo VII, cuyo silencio parece cómplice ante la incertidumbre. (NYELVISKOLA,2015,p,1)

Hay pocas pruebas para refutar o no el testimonio del chef Charpentier y mientras no se aporten más claves, el interrogante sobre el origen de las crêpes Suzette no será aclarado. (NYELVISKOLA,2015,p,1)

REFERENCIAS

(NYELVISKOLA,2015,p,1)Origen e historia de crepes. Recuperado 10 Febrero 2020, Desde <https://www.nyelvtanulas-online.com/hir/origen-e-historia-de-crepes/175>

HISTORIA DE LA SALSA BECHAMEL

Hurgando entre recetas de cocina e indagando el origen de estas me llevó, de forma colateral, a investigar el origen de la salsa bechamel, llegando a la conclusión que, como casi todo lo bueno, todos quieren arrogarse el mérito de su invención. Hasta cuatro paternidades he llegado a descubrir, las cuales expongo para que el lector discierna cual de ellas tiene algo más de verosimilitud con respecto a las otras, aunque yo ya tenga mi favorita. (Historia.C,2017,p.1)

La versión italiana dice que los cocineros florentinos de Catalina de Medici (1519-1589), que la acompañaron a Francia cuando se casó con Enrique II de Orleans en 1533, fueron los inventores de esta exquisita salsa, claro está que nadie da mas pistas, lo dejan ahí, aprovechando que gracias a esta reina comenzó la revolución de la cocina en el país galo, como muy bien decía Antonin Carême en 1822: “Los cocineros de la segunda mitad de siglo XVII supieron del gusto de la cocina italiana gracias a Catalina de Medici que la introdujo en la corte francesa”. (Historia.C,2017,p.1)

Ahora vienen las otras dos hipótesis que podrían ir entrelazadas y que se cuentan de forma separadas, pero que juntas tienen la verosimilitud suficiente como para darlas por ciertas y ahora podrá ver el por qué: La primera dice que el descubridor de la salsa bechamel es del marqués Louis de Bechamel (1603-1703), financiero de las campañas bacaladeras de Terranova y administrador en la corte de Luis XIV, del cual cuentan que la inventó para acompañar al bacalao seco, pero lo cierto es que no hay constancia histórica que indique que este hombre tuviera aficiones culinarias más allá de las lógicas de un noble, la de comer simplemente. (Historia.C,2017,p.1)



Vista la falta de consistencia de la hipótesis anteriormente expuesta encontré otra teoría que se debe de creer como un acto de fe porque no está documentada, como la anterior, que arroga el invento al político protestante duque Philippe de Mornay (1549-1623), gobernador de Saumur y señor de Plessis al cual también se le adosan los inventos de las salsas Mornay, la salsa Chasseur, la Lyonnaise y la Oporto, como vemos un hombre salsero pese a su agitada vida como político, prisionero y gobernador. (Historia.C,2017,p.1)

La otra es la autoría de la salsa al cocinero Francois Pierre de la Varenne (1615-1678) cocinero de Luis XIV, como vemos contemporáneo de Bechamel, fundador de la cocina clásica francesa, el cual escribió el libro Le Cuisinier Francois en 1651 y donde por primera vez se tiene constancia escrita de esta receta, la cual llevaría el nombre como un halago al marqués Louis de Bechamel, algo normal hasta no hace mucho, me refiero a poner el nombre de una persona importante a un plato determinado, alcanzado su auge cuando se dividió el imperio napoleónico en Viena, aunque todavía se pueden apreciar cosas así, baste ver el ejemplo de los bombones y pasteles que llevan el nombre la hija del Príncipe de Asturias, la infanta Leonor. (Historia.C,2017,p.1)

No sólo existe una paternidad discutida para la salsa de bechamel, o besamel según otros, ya que la historia está llena de cuestiones semejantes y como ejemplo tenemos el de la ternera a la Strogonoff, la invención de foiegras, los espaguetis, etc. (Historia.C,2017,p.1)

La elaboración de esta salsa se hace a base de harina, que dependiendo del lugar puede ser de trigo o de maíz, sofrita en una grasa que dependiendo igualmente del país es mantequilla o aceite, a la cual se le añade leche entera removiendo sin descanso para que no se formen grumos y aderezándola con nuez moscada. (Historia.C,2017,p.1)

REFERENCIA

(Historia.C,2017,p.1).Recuperado 10 February 2020, Desde <https://www.historiacocina.com/historia/articulos/bechamel.htm>

HISTORIA DE LA SALSA POMODORO

Poco después de que Colón descubriera al Nuevo Mundo, el tomate continuó su viaje y ya para mediados del siglo XVI acompañó a los exploradores españoles en su retorno a Europa. En España se le adjudicó el nombre de “Pomo de Moro” o “Manzana Morisca;” éste fue el primero de muchos nombres que asignaron. Su más antigua mención tuvo origen en Italia en 1544 en donde se le conoció como “Pomo d’oro” o “Manzana Dorada,” lo que sugiere que tal vez el primer tomate que llegó al antiguo



continente fue el de una variedad de color amarillo. Durante las décadas siguientes, el cultivo de las diferentes variedades de tomates se esparció por España, Italia y Francia donde fue llamado “Pomo d’amore” o “Manzana del Amor,” lo que vulgarmente podría haber sido una corrupción del nombre originalmente asignado en España. Éste fue aceptado muy pronto en la región del Mediterráneo como un comestible, pero durante su viaje hacia el norte y el este de Europa le tenían gran desconfianza y la mejor clasificación que obtuvo por más de un siglo fue la de una planta ornamental (Brouwer, y otros, 2006,p.1)

La primera referencia a la salsa de tomate se registra en un libro de cocina de 1692 por Antonio Latini un ministro del virrey español y napolitano por adopción quien se refirió a ella como “salsa di pomodoro alla Spagnuola” (salsa de tomate al estilo español). El libro de Latini dio tres recetas de tomate: una para un condimento de salsa de tomate; una que combinaba tomates, calabaza, berenjena y cebolla (tal vez este fue el predecesor del pisto de Provenze y samfaina de Cataluña); y un guiso de tomate y carne. Más tarde, en “Il Cuoco Galante” – otro famoso libro de cocina napolitana, publicado por el cocinero y el filósofo en alimentos Vincenzo Corrado en 1773, la salsa di pomodoro aparece en más de una decena de recetas. Una primera versión de la salsa era con sabor a cebolla, tomillo, chile, vinagre, sal y aceite, pero teniendo en cuenta que los tomates eran baratos, los napolitanos de todas las clases probablemente estuvieran inventando variaciones propias (Carpediem-vlc, 2013,p.1)

Aunque es verdad que la primera receta combinando salsa de tomate con pasta apareció en un libro de cocina romano (de Francesco Leonardi, uno de los mejores chefs de Europa, en 1790), pero es difícil imaginar que los napolitanos, los más famosos comedores de pasta y consumidores de salsa de tomate de Italia, no los hubieran combinado aún. Es cierto que en 1860, año en que Italia se convirtió en una nación, Nápoles fue reconocida como el hogar de la salsa de tomate para pasta. No mucho después, en junio de 1889, Nápoles también se hizo famosa por sus pizzas a base de tomate. En honor a la visita de la reina consorte de Italia, Margarita de Saboya, el cocinero napolitano Raffaele Esposito llamo a una pizza con guarnición de tomates, mozzarella y albahaca ingredientes que exhibían los colores de la nueva bandera italiana, como la Margarita(Carpediem-vlc, 2013,p.1)

Tiene un sabor fino y afrutado tirando para ácido y un bonito y apetitoso color, lo que lo convierte en una perfecta salsa básica y un complemento ideal de numerosas salsas y que, por su gran demanda y sus numerosos usos se ha convertido en ingrediente básico en la cocina. Aunque el tomate fue incorporado en la gastronomía europea tras el Descubrimiento de América, no comenzó a utilizarse en salsas o pistos hasta entrado el s. XVII, donde se comienza a reflejar en ciertas recetas de cocina(Grüner, y otros, 1999,p.1)

Esta salsa se prepara con mirepoix compuesto de zanahoria, cebolla, ajos enteros, tomillo, laurel, tocino, magro cortado en dados, o recortes de tocino, y un puré o concentrado de tomate, todo sazonado con sal y pimienta. Si resulta demasiado acida se añade un poco de azúcar. (Carpediem-vlc, 2013,p.1)

REFERENCIA



(Carpediem-vlc, 2016,p.1)Historia de la salsa pomodoro Recuperado 10 Febrero 2020,
Desde <https://www.historiacocina.com/historia/articulos/bechamel.htm>

HISTORIA DE LA PASTA

Para otros se remonta mucho más allá, a antiguas civilizaciones etruscas, que la elaboraban mediante el machaque o trituración de diversos cereales y granos mezclados con agua, que luego cocían y resultando un alimento sabroso y nutritivo.(I.P.O,2015)

Cuando los griegos fundaron Nápoles adoptaron un plato que hacían los nativos y consistía en una pasta de harina de cebada y agua que luego secaban al sol y por extensión lo llamaron "makaria". En la antigua Roma, también se encuentran referencias de platos de pasta, que datan del siglo III antes de Cristo. De hecho, el propio Cicerón emperador Romano, habla de su pasión por el "Laganum" las "laganas", que son tiras de pasta largas (que son pasta en forma de láminas anchas y chatas, elaboradas con harina de trigo). En esa época los romanos desarrollaron instrumentos, utensilios, procedimientos (las máquinas) para la elaboración de la pasta de lasaña. A partir de ahí, Desde la antigüedad los cereales han presentado una gran facilidad tanto para el transporte como para el almacenamiento. Fue la expansión y dominio de Roma lo que fomentó el cultivo de los cereales en toda la cuenca mediterránea. (I.P.O,2015)

El granero de Roma por excelencia era Sicilia, pero se "importaba" trigo y cereales de la franja mediterránea de África y Líbano y más tarde, durante el imperio de Augusto, desde España, Cerdeña y Siria. Se calculan unas 400.000 toneladas anuales. La garantía de que cada habitante pudiera recibir su necesaria ración de cereales dependía del importante tráfico marítimo, sujeto a tempestades, naufragios e impericias; como a la capacidad de almacenaje y a su cuidado. (I.P.O,2015)

El término macarrones, con el que hoy se designa un tipo de pasta larga, se encuentra en los escritores romanos de los primeros siglos de nuestra era. Según Platina, bibliotecario del Vaticano, escribió en el siglo XII, que los macarrones con queso eran una herencia proveniente de las cocinas de Génova y Nápoles. Sus habitantes los comían todos los días. En un libro titulado "Olla Cocinera", del siglo XIII se determinó que la lasaña se comía como tira de pasta en caldos enriquecidos. El término "laganas" se encuentra en el libro "De arte coquinaria" de Apicio. En un Códice del siglo XIII, que se encuentra en la Universidad de Bolonia, se lee la descripción de cómo se hacen las lasañas. (I.P.O,2015)

Por otra parte, es muy probable que de Grecia llegara la pasta a Nápoles que durante algún tiempo fue colonia del imperio griego. Ya en la historia moderna, la pasta es aceptada ampliamente en España, sobre todo a partir del siglo XVI, época del virreinato español en Nápoles. Por lo tanto, la pasta fresca era usada y apreciada en Italia desde la época de los etruscos y de los romanos. Con el pasar de los siglos, la pasta siguió apareciendo en las mesas de Italia con diferentes nombres. Por ejemplo, en el 1400 la pasta se llamaba "lasagna" y los fabricantes de pasta "lasagnare". En el 1800 cambiaron de nombre y se llamaron "vermicellai". Pero entre el 1400 y el 1800 entre "lasagne" y "vermicelli" nacieron los "fidelli", que eran hilos de pasta con forma cilíndrica. De este modo los fabricantes de pasta también se llamaron "fidellai".(I.P.O,2015)

Al inicio del Siglo XVII es cuando nacieron en Nápoles las primeras y rudimentarias maquinarias para su producción, es allí donde se ha llegado al máximo grado de perfección en su elaboración, con más precisión en Gragnano, a pocos kilómetros de la ciudad partenopea, el sitio donde se encontró el modo de secarla y conservarla gracias al clima



especial que se crea por la alternativa de los vientos Ponentino (seco) con el Vesubiano (cálido y húmedo), lo que permitió las condiciones para una excelente fabricación de pastas, puestas a secar en las calles. La extensión de la máquina de amasamiento y la invención de la máquina de prensar, hizo posible la producción de pasta a un precio bajo. Y así se convirtió en el alimento de la gente. (I.P.O,2015)

En 1740, en la ciudad de Venecia, Paolo Adami, recibió la licencia para abrir la primera fábrica de pasta. Cien años después, en Amalfi, empezaron a usar molinos de agua y molidoras de piedra, donde la sémola era separada del salvado. Las máquinas trajeron consigo el desarrollo del mercado, competencias y exportación a través del océano. A principios del siglo XIX, la cocina más refinada que triunfaba en las mesas de los nobles estaba compuesta por platos de pasta, poco a poco su uso se convirtió en un hábito gastronómico de las clases altas. Durante este siglo el consumo de pasta seca se extendió rápidamente entre toda la sociedad italiana, el cual se puso de moda y su ofrecimiento a los invitados se convirtió en un signo de distinción. La pasta hasta entonces se comía con las manos, y la adición de salsas hizo que esta forma de comerla no fuera la más adecuada, así que empezó a aparecer en las mesas de clase alta un instrumento adicional: el tenedor. Su empleo comenzó siendo más un elemento para impresionar a los invitados que para ayudarles a comer. Cuando se generalizó el acompañar la pasta con salsa de tomate se adoptó el tenedor como un utensilio para todos los días, apareciendo un nuevo formato de tenedor específico para comer pasta, compuesto por cuatro puntas curvadas cuya longitud no era superior al doble de su anchura total. (I.P.O,2015)

En 1878, se inventó el Purificador Marsellais, nombre de su propio autor, el cual estaba destinado a mejorar la sémola, y por ende la pasta. Inicialmente se aderezaba con una salsa de tomate y aceite, para luego ser enriquecida por la creatividad de las amas de casa, los chefs y los gourmets, quienes comenzaron a mezclarla con productos típicos italianos como la mozzarella, el parmesano, el jamón, y la carne de cerdo curada, además de otros quesos, carnes y pescados. Durante este siglo la pasta se consolidó como un ingrediente fundamental de la cocina italiana. Para 1914, el secado artificial, hacía que la pasta esté a disposición de todas las regiones de Italia. El gran desarrollo de la pasta italiana en el cambio de siglo, estuvo muy ligado a la exportación, la cual alcanzó un alto récord de 70.000 toneladas, muchas de las cuales fueron dirigidas hacia los Estados Unidos. Más tarde, países importadores comenzaron a producir máquinas para fabricar sus propias pastas, y éstas lograron conquistar el mundo. (I.P.O,2015)

REFERENCIA

(I.P.O,2015).Historia de la pasta.Recuperado 10 Febrero 2020, Desde <http://www.internationalpasta.org/index.aspx?idsub=30>



SALSA PUTTANESCA

HISTORIA DE LA SALSA PUTTANESCA

Putanesca se le llama en Italia a las chicas que se ganan la vida con su cuerpo, partiendo de esto se dice que su nombre se debe a que fue creado por las chicas que trabajaban en los burdeles que se las ofrecían a sus clientes, en donde los ingredientes que empleaban en la salsa eran los que quedaban en el mercado al finalizar la mañana, ya que éstas al levantarse tarde por haber trabajado en la noche esos eran los que quedaban. Los ingredientes básicos que conforman la salsa a la putanesca son los tomates, ajo, anchoas, orégano, aceitunas negras, alcaparras y aceite de oliva.(Jasec rangel ,2010,p.1)

Otra versión del origen de este plato cuenta que los marineros que venían de la pesca de anchoas, desembarcaban en el puerto de Nápoles e iban a los burdeles y les pagaban a las prostitutas con aceite de oliva entonces éstas lo mezclaban junto con la menstruación y las anchoas creando así este plato.(Jasec rangel ,2010,p.1)

No obstante, hay versiones de que esta salsa se originó en un pequeño pueblo de Sicilia en el cual un ama de casa que llevaba toda la mañana haciendo los oficios del hogar se le había hecho tarde para hacer el almuerzo a su familia entonces con lo que tenía creó una excelente salsa que había encantado entre sus familiares, llegando así el rumor de la salsa hasta las prostitutas del pueblo que comenzaron a preparárselas a sus clientes dándole el origen a estas. A pesar de no saber cuál de esas versiones es la real lo que podemos decir es que es una salsa exquisita para acompañar nuestros platos.(Jasec rangel ,2010,p.1)

REFERENCIA

(Jasec rangel ,2010,p.1).Historia de la salsa puttanesca.Recuperado 10 Febrero 2020, Desde <http://www.internationalpasta.org/index.aspx?idsub=30>



HISTORIA DE LA PASTA

Son muchas las teorías que se han elaborado en torno al origen de la pasta. Algunos investigadores adjudican el descubrimiento a Marco Polo en el siglo XIII, el cual la introdujo en Italia de vuelta de uno de sus viajes a China, en 1271. En el capítulo CLXXI de "Libros de Maravillas del mundo", Marco Polo hace referencia sobre la pasta en China. Para otros se remonta mucho más allá, a antiguas civilizaciones etruscas, que la elaboraban mediante el machaqueo o trituración de diversos cereales y granos mezclados con agua, que luego cocían y resultando un alimento sabroso y nutritivo.(I.P.O,2015)

Cuando los griegos fundaron Nápoles adoptaron un plato que hacían los nativos y consistía en una pasta de harina de cebada y agua que luego secaban al sol y por extensión lo llamaron "makaria". En la antigua Roma, también se encuentran referencias de platos de pasta, que datan del siglo III antes de Cristo. De hecho, el propio Cicerón emperador Romano, habla de su pasión por el "Laganum" las "laganas", que son tiras de pasta largas (que son pasta en forma de láminas anchas y chatas, elaboradas con harina de trigo). En esa época los romanos desarrollaron instrumentos, utensilios, procedimientos (las máquinas) para la elaboración de la pasta de lasaña. A partir de ahí, Desde la antigüedad los cereales han presentado una gran facilidad tanto para el transporte como para el almacenamiento. Fue la expansión y dominio de Roma lo que fomentó el cultivo de los cereales en toda la cuenca mediterránea. (I.P.O,2015)

El granero de Roma por excelencia era Sicilia, pero se "importaba" trigo y cereales de la franja mediterránea de África y Líbano y más tarde, durante el imperio de Augusto, desde España, Cerdeña y Siria. Se calculan unas 400.000 toneladas anuales. La garantía de que cada habitante pudiera recibir su necesaria ración de cereales dependía del importante tráfico marítimo, sujeto a tempestades, naufragios e impericias; como a la capacidad de almacenaje y a su cuidado. (I.P.O,2015)

El término macarrones, con el que hoy se designa un tipo de pasta larga, se encuentra en los escritores romanos de los primeros siglos de nuestra era. Según Platina, bibliotecario del Vaticano, escribió en el siglo XII, que los macarrones con queso eran una herencia proveniente de las cocinas de Génova y Nápoles. Sus habitantes los comían todos los días. En un libro titulado "Olla Cocinera", del siglo XIII se determinó que la lasaña se comía como tira de pasta en caldos enriquecidos. El término "laganas" se encuentra en el libro "De arte coquinaria" de Apicio. En un Códice del siglo XIII, que se encuentra en la Universidad de Bolonia, se lee la descripción de cómo se hacen las lasañas. (I.P.O,2015)

Por otra parte, es muy probable que de Grecia llegara la pasta a Nápoles que durante algún tiempo fue colonia del imperio griego. Ya en la historia moderna, la pasta es aceptada ampliamente en España, sobre todo a partir del siglo XVI, época del virreinato español en Nápoles. Por lo tanto, la pasta fresca era usada y apreciada en Italia desde la época de los etruscos y de los romanos. Con el pasar de los siglos, la pasta siguió apareciendo en las mesas de Italia con diferentes nombres. Por ejemplo, en el 1400 la pasta se llamaba "lasagna" y los fabricantes de pasta "lasagnare". En el 1800 cambiaron de nombre y se llamaron "vermicellai". Pero entre el 1400 y el 1800 entre "lasagne" y "vermicelli" nacieron los "fidelli", que eran hilos de pasta con forma cilíndrica. De este modo los fabricantes de pasta también se llamaron "fidellai".(I.P.O,2015)

Al inicio del Siglo XVII es cuando nacieron en Nápoles las primeras y rudimentarias maquinarias para su producción, es allí donde se ha llegado al máximo grado de perfección en su elaboración, con más precisión en Gragnano, a pocos kilómetros de la ciudad partenopea, el sitio donde se encontró el modo de secarla y conservarla gracias al clima



especial que se crea por la alternativa de los vientos Ponentino (seco) con el Vesubiano (cálido y húmedo), lo que permitió las condiciones para una excelente fabricación de pastas, puestas a secar en las calles. La extensión de la máquina de amasamiento y la invención de la máquina de prensar, hizo posible la producción de pasta a un precio bajo. Y así se convirtió en el alimento de la gente. (I.P.O,2015)

En 1740, en la ciudad de Venecia, Paolo Adami, recibió la licencia para abrir la primera fábrica de pasta. Cien años después, en Amalfi, empezaron a usar molinos de agua y moledoras de piedra, donde la sémola era separada del salvado. Las máquinas trajeron consigo el desarrollo del mercado, competencias y exportación a través del océano. A principios del siglo XIX, la cocina más refinada que triunfaba en las mesas de los nobles estaba compuesta por platos de pasta, poco a poco su uso se convirtió en un hábito gastronómico de las clases altas. Durante este siglo el consumo de pasta seca se extendió rápidamente entre toda la sociedad italiana, el cual se puso de moda y su ofrecimiento a los invitados se convirtió en un signo de distinción. La pasta hasta entonces se comía con las manos, y la adición de salsas hizo que esta forma de comerla no fuera la más adecuada, así que empezó a aparecer en las mesas de clase alta un instrumento adicional: el tenedor. Su empleo comenzó siendo más un elemento para impresionar a los invitados que para ayudarles a comer. Cuando se generalizó el acompañar la pasta con salsa de tomate se adoptó el tenedor como un utensilio para todos los días, apareciendo un nuevo formato de tenedor específico para comer pasta, compuesto por cuatro puntas curvadas cuya longitud no era superior al doble de su anchura total. (I.P.O,2015)

En 1878, se inventó el Purificador Marsellais, nombre de su propio autor, el cual estaba destinado a mejorar la sémola, y por ende la pasta. Inicialmente se aderezaba con una salsa de tomate y aceite, para luego ser enriquecida por la creatividad de las amas de casa, los chefs y los gourmets, quienes comenzaron a mezclarla con productos típicos italianos como la mozzarella, el parmesano, el jamón, y la carne de cerdo curada, además de otros quesos, carnes y pescados. Durante este siglo la pasta se consolidó como un ingrediente fundamental de la cocina italiana. Para 1914, el secado artificial, hacía que la pasta esté a disposición de todas las regiones de Italia. El gran desarrollo de la pasta italiana en el cambio de siglo, estuvo muy ligado a la exportación, la cual alcanzó un alto récord de 70.000 toneladas, muchas de las cuales fueron dirigidas hacia los Estados Unidos. Más tarde, países importadores comenzaron a producir máquinas para fabricar sus propias pastas, y éstas lograron conquistar el mundo. (I.P.O,2015)

REFERENCIA

(I.P.O,2015). Historia de la pasta. Recuperado 10 Febrero 2020, Desde <http://www.internationalpasta.org/index.aspx?idsub=30>



HISTORIA DE LA SALSA POMODORO

Poco después de que Colón descubriera al Nuevo Mundo, el tomate continuó su viaje y ya para mediados del siglo XVI acompañó a los exploradores españoles en su retorno a Europa. En España se le adjudicó el nombre de “Pomo de Moro” o “Manzana Morisca;” éste fue el primero de muchos nombres que asignaron. Su más antigua mención tuvo origen en Italia en 1544 en donde se le conoció como “Pomo d’oro” o “Manzana Dorada,” lo que sugiere que tal vez el primer tomate que llegó al antiguo continente fue el de una variedad de color amarillo. Durante las décadas siguientes, el cultivo de las diferentes variedades de tomates se esparció por España, Italia y Francia donde fue llamado “Pomo d’amore” o “Manzana del Amor,” lo que vulgarmente podría haber sido una corrupción del nombre originalmente asignado en España. Éste fue aceptado muy pronto en la región del Mediterráneo como un comestible, pero durante su viaje hacia el norte y el este de Europa le tenían gran desconfianza y la mejor clasificación que obtuvo por más de un siglo fue la de una planta ornamental (Brouwer, y otros, 2006,p.1)

La primera referencia a la salsa de tomate se registra en un libro de cocina de 1692 por Antonio Latini un ministro del virrey español y napolitano por adopción quien se refirió a ella como “salsa di pomodoro alla Spagnuola” (salsa de tomate al estilo español). El libro de Latini dio tres recetas de tomate: una para un condimento de salsa de tomate; una que combinaba tomates, calabaza, berenjena y cebolla (tal vez este fue el predecesor del pisto de Provenze y samfaina de Cataluña); y un guiso de tomate y carne. Más tarde, en “Il Cuoco Galante” – otro famoso libro de cocina napolitana, publicado por el cocinero y el filósofo en alimentos Vincenzo Corrado en 1773, la salsa di pomodoro aparece en más de una decena de recetas. Una primera versión de la salsa era con sabor a cebolla, tomillo, chile, vinagre, sal y aceite, pero teniendo en cuenta que los tomates eran baratos, los napolitanos de todas las clases probablemente estuvieran inventando variaciones propias (Carpediem-vlc, 2013,p.1)

Aunque es verdad que la primera receta combinando salsa de tomate con pasta apareció en un libro de cocina romano (de Francesco Leonardi, uno de los mejores chefs de Europa, en 1790), pero es difícil imaginar que los napolitanos, los más famosos comedores de pasta y consumidores de salsa de tomate de Italia, no los hubieran combinado aún. Es cierto que en 1860, año en que Italia se convirtió en una nación, Nápoles fue reconocida como el hogar de la salsa de tomate para pasta. No mucho después, en junio de 1889, Nápoles también se hizo famosa por sus pizzas a base de tomate. En honor a la visita de la reina consorte de Italia, Margarita de Saboya, el cocinero napolitano Raffaele Esposito llamo a una pizza con guarnición de tomates, mozzarella y albahaca ingredientes que exhibían los colores de la nueva bandera italiana, como la Margarita(Carpediem-vlc, 2013,p.1)

Tiene un sabor fino y afrutado tirando para ácido y un bonito y apetitoso color, lo que lo convierte en una perfecta salsa básica y un complemento ideal de numerosas salsas y que, por su gran demanda y sus numerosos usos se ha convertido en ingrediente básico en la cocina. Aunque el tomate fue incorporado en la gastronomía europea tras el Descubrimiento de América, no comenzó a utilizarse en salsas o pistos hasta entrado el s. XVII, donde se comienza a reflejar en ciertas recetas de cocina(Grüner, y otros, 1999,p.1)



Esta salsa se prepara con mirepoix compuesto de zanahoria, cebolla, ajos enteros, tomillo, laurel, tocino, magro cortado en dados, o recortes de tocino, y un puré o concentrado de tomate, todo sazonado con sal y pimienta. Si resulta demasiado acida se añade un poco de azúcar. (Carpediem-vlc, 2013,p.1)

REFERENCIA

(Carpediem-vlc, 2016,p.1)Historia de la salsa pomodoro Recuperado 10 Febrero 2020, Desde <https://www.historiacocina.com/historia/articulos/bechamel.htm>

HISTORIA DE LA SALSA CARBONARA

La salsa carbonara es una de las recetas italianas más internacionalmente conocidas. Antes de nada, habría que hacer una matización: aunque a todos sea la nata lo primero que nos venga a la cabeza a la hora de hablar de carbonara, está es considerada casi un delito por la cocina italiana más tradicional. (Diariovaco, 2015,p.1) La receta original empleaba como ingredientes los huevos, la pimienta negra y la manteca de cerdo, además de mantequilla o aceite de oliva para ligar una salsa que no llevaba nata. (Diariovaco, 2015,p.1)

El término ‘carbonara’ está íntimamente relacionado con el carbón. El origen de la receta está en Los Apeninos, una zona del norte de Italia en la que la actividad minera era realmente importante. Por eso, por el hecho de que eran los carboneros quienes principalmente tomaban unos platos de pasta que debían ser servidos nada más ser cocinados para que el huevo no cuajase, recibió ese nombre.

Además, hay quien apunta también que la pimienta negra que se espolvoreaba sobre aquellos platos era una especie de homenaje al carbón, por lo que quizás el nombre de ‘carbonara’ se pudiera deber al aspecto de esta receta. (Diariovaco, 2015,p.1)

Pero la receta tuvo un giro de tuerca en 1944, en plena Segunda Guerra Mundial. Las tropas británicas y norteamericanas luchaban sin descanso contra el ejército alemán. En plena época de racionamiento, eran únicamente los huevos y el bacon los alimentos que abundaban en las cocinas de estos soldados. (Diariovaco, 2015,p.1)

La historia cuenta que un día, aburridos ya de desayunar cada día huevos fritos con bacon, acudieron a una casa a que les preparasen una receta nueva con aquellos ingredientes. Como en Italia cualquier plato que se precie debe llevar pasta, les prepararon un plato con espaguetis al dente con huevos batidos, ajo y pequeños trozos de bacon que coronaban un plato que rápidamente conquistó a las tropas. (Diariovaco, 2015,p.1)



Con el paso del tiempo, la receta ha ido evolucionando. A la nata, un ingrediente más popular en la carbonara fuera de Italia que dentro de sus fronteras, hay que añadir la cebolla, hoy muy frecuente en esos platos de pasta. (DiarioVaco, 2015,p.1)

REFERENCIA

(DiarioVaco, 2015,p.1)Historia de la salsa carbonara Recuperado 10 Febrero 2020, Desde <https://www.historiacocina.com/historia/articulos/bechamel.htm>

HISTORIA DE LA MASA QUEBRADA

La **masa quebrada**, también conocida como *pasta brisa* o en su origen francés, *pâte brisée*, es una masa grasa muy fácil de hacer y muy versátil, con la masa quebrada podemos hacer tartas o quiches y tartaletas tanto dulces para postres como saladas para aperitivos o entrantes.(Velsid,2017,p.1)

No hay acuerdo sobre **cómo se hace la masa quebrada** o pasta brisa, incluso hay pasteleros que indican que la masa quebrada y la pasta brisa tienen la diferencia de que la segunda no se hace con huevo, pero entre las miles de recetas que podemos encontrar en los libros y en internet encontramos casi tantas recetas de masa quebrada y de *pâte brisée* como pasteleros o cocineros. (Velsid,2017,p.1)

Una de las **recetas de masa quebrada** más común, sea en su versión dulce o salada, es con la incorporación de huevo, también las hay que sólo utilizan la yema, en estos casos resulta una masa con un color más dorado. Y después encontramos recetas en las que se añade también un poco de leche o agua, o únicamente se añaden estos líquidos a los ingredientes principales de la masa quebrada (sin huevo y resultando una masa de color más claro), que son harina, mantequilla, azúcar y sal en distintas proporciones según el uso que se le vaya a dar. (Velsid,2017,p.1).La **Quiche Lorraine** es una de las más tradicionales recetas de cocina elaboradas con masa quebrada salada, es de origen francés, concretamente de la región de Lorena, elaborada con nata, huevos, bacon, queso... también hay varias opciones, a nosotros nos gusta con el añadido de cebolla y entonces recibe el nombre de *Quiche Alsacienne*. (Velsid,2017,p.1)

Pero con la *masa quebrada* podemos hacer multitud de tartas con los rellenos más tradicionales o innovadores, y lo dicho, sean dulces o salados y en tamaño familiar o individual. (Velsid,2017,p.1)

REFERENCIA

(Velsid,2017,p.1).Pasta Quebrada. Recuperado 10 Febrero 2020, Desde <https://gastronomiaycia.republica.com/2008/08/17/masa-quebrada/>



HISTORIA DE LAS EMPANADAS SPANAKOPITO

Las empanadas se hicieron populares cuando aparecieron por primera vez en la zona de España durante la época de las invasiones árabes. Un libro de cocina publicado en catalán en 1520, el **Libre del Coch** de Ruperto de Nola, menciona empanadas rellenas de mariscos, mientras que hoy en día el **Festival de la Empanada** es parte de la cultura gallega. (ALEJANDRA GUERRERO,2017,p.1)

A su vez, se cree que los españoles las habían adoptado a través de los árabes, que las preparaban con carne de cordero, bulgur y especias, y las llamaban “esfigha” y “fatay”. Más atrás, la empanada se remonta a los griegos, que las preparaban con masa phillo, y a lo que antes era Persia, donde había un plato similar varios siglos antes de Cristo. (ALEJANDRA GUERRERO,2017,p.1)

Sin embargo, la mayoría de las culturas tienen algún tipo de comida tradicional “empanada” o pastel de carne. Hay variaciones de este tipo de comidas en diversos puntos del planeta, como las empanadas de Cornualles y el calzone italiano. (ALEJANDRA GUERRERO,2017,p.1)

Tamaño y forma de las empanadas

Las empanadas pueden ser grandes como parte de una comida, pequeñas como para servirse como aperitivo con una salsa, dobladas al medio con forma de media luna, o redondas del tamaño de un plato. Y puedes encontrarlas rellenas de todo tipo de ingredientes, incluyendo dulces y mermeladas. (ALEJANDRA GUERRERO,2017,p.1)

En Galicia y Portugal, **una empanada se prepara de forma similar a un gran pastel** que se corta en pedazos, por lo que es una comida portátil y abundante para los trabajadores. El relleno de la empanada gallega y portuguesa por lo general incluye atún, sardinas o chorizo. El relleno también incluye una salsa de tomate, ajo y cebolla. (ALEJANDRA GUERRERO,2017,p.1)

REFERENCIA

(ALEJANDRA GUERRERO,2017,p.1). Cuál es el origen de las empanadas.

Recuperado 10 Febrero 2020, Desde

<https://www.vix.com/es/imj/gourmet/145416/cual-es-el-origen-de-las-empañadas>



HISTORIA DE LA SALSA ALI-OLI

El alioli (del catalán-valenciano al i oli, 'ajo y aceite'), ajolio (en Aragón), ajoaceite (en la zona castellanoparlante de la Comunidad Valenciana, Murcia o Albacete), ajiaceite o ajaceite es una salsa típica de la gastronomía mediterránea formada por la emulsión de aceite de oliva y ajo. (Emilio.D,2015,p.1)

Su origen se remontaría a los tiempos de los romanos, quienes lo habrían obtenido de los egipcios y lo generalizaron por Italia y Sicilia. Los Andalusíes, a su vez, lo habrían llevado hacia el norte, cuya receta se mantiene hoy en día, extendiéndose hacia Provenza e Islas Baleares. En su versión original consistía en un majado de ajos y aceite de oliva ligado hasta formar una crema. Incluso hay morteros cerámicos especiales para tal fin. (Emilio.D,2015,p.1)

Por otro, se sabe que en Granada, Alicante, Murcia y Albacete, los Iberos ya lo consumían. El ajo procedente de La Mancha y el aceite de las montañas Alicante, son los ingredientes que una mano experta sabe emulsionar moviendo la mano del mortero fabricada en madera de boj o «boix», dentro de un mortero algo más hondo que el usual y que también sirve de recipiente para sopas y guisos como el «giraboix». En estas regiones siempre se consideró una salsa de gente humilde en contraposición de la «salsa de huevo» hoy mundialmente conocida por mahonesa (o mayonesa), que era la de los ricos. (Emilio.D,2015,p.1)

Suele emplearse como condimento en algunos de los platos, con papas al horno o fritas es un clásico, es un excelente complemento para pescados o marisco. A veces como una salsa servida por separado. Es frecuente en regiones e islas del arco mediterráneo entre España, Francia e Italia, que va desde Granada a Calabria, pasando por Cartagena (Murcia), Alicante (Comunidad Valenciana, Cataluña), Provenza (donde se denomina Le Grand Aïoli) o Liguria. En zonas de África se elabora una preparación muy similar denominada Toum. (Emilio.D,2015,p.1)

Esta salsa llamada Alioli, tiene amantes o detractores, los mismos que le gusto o odian el ajo, yo soy de los que ama el ajo a pesar de sus consecuencias, espero que ustedes también, así que los invito a disfrutar. (Emilio.D,2015,p.1)

REFERENCIA

(Emilio.D,2015,p.1). Salsa Ali-Olí. Recuperado 10 Febrero 2020, Desde <https://www.vix.com/es/imj/gourmet/145416/cual-es-el-origen-de-las-empanadas>



HISTORIA DEL PAN ESPAÑOL

El pan fue introducido en España por los celtíberos, en el siglo III A. De C., por lo que ya se conocía cuando llegaron los romanos a la península. En la España mozárabe el cultivo de cereales, que no era extenso, era suficiente y por esto el pan era el alimento base de la dieta cotidiana.

En cada casa, los ciudadanos amasaban su futuro pan, le ponían una marca que lo distinguiera y lo llevaban a cocer a los hornos públicos. El panadero cobraba una tasa por ello.

Durante esta época se consumía *pan blanco* y el llamado «*pan rojo*», un pan más tosco, formado por harina y salvado. Autores españoles, desde Gonzalo de Berceo hasta los autores del siglo de oro, como Cervantes, Lope de Vega, Tirso de Molina, citaron en muchas de sus narraciones o poemas el pan de la península Ibérica.

En la España post-renacentista, Zurbarán y Velázquez lo representarán en sus bodegones.

Las primeras leyes que regulaban la panificación en nuestro país aparecen en el siglo XIV. La *hermandad de panaderos españoles*, que en el siglo XV se transforma en *Corporación de Oficio*, se mantiene hasta el siglo XIX. En España, especialmente en la zona mediterránea, existen gremios de panaderos desde hace más de 750 años. En el año 1200 consta ya escrita la existencia del gremio de panaderos de Barcelona.

REFERENCIA

(Marta,2015, p.1). LA HISTORIA DEL PAN EN ESPAÑA - Rubhima - Maquinaria de panadería y pastelería. Recuperado 10 Febrero 2020, Desde <https://www.vix.com/es/imj/gourmet/145416/cual-es-el-origen-de-las-empanadas>



HISTORIA SALSA TARTARA

SALSA TARTARA

Salsa a base de mayonesa, esta salsa es un clásico de la gastronomía mundial, se encuentra ya en libros de gastronomía desde el siglo XIX, difundida por todo el planeta y de origen francés, aunque etimológicamente es por los conquistadores de la estepa euroasiática, “*Los Tártaros*”, también se dice que su nombre proviene, por que casi todos sus ingredientes se usan para hacer el “*steak Tartare*”. Una salsa de estas características es idónea para el acompañamiento de mariscos, pescado y frituras, hace del plato con el que acompañamos esta salsa cerrar un círculo de sabor, ya que se comporta como un agente multiplicador de sabor, además de adictivo, quedá bueno hasta con unas simples patatas fritas. Sea como sea, está buenísima y es muy fácil de hacer, solo tienes que probar. (Gastronomia,2012, p.1)

REFERENCIA

(Gastronomia,2012, p.1). Salsa Tarta. Recuperado 10 Febrero 2020, Desde

<http://www.gastronoming.com/2012/10/06/salsa-tartara/>



SALSA COCTEL

La salsa cóctel, salsa rosa o salsa rosada es una salsa fría originaria de Reino Unido que típicamente se elabora mediante mezcla de los siguientes ingredientes: (WIKIPEDIA,2017, p.1).

Variante clásica europea: salsa de tomate natural o frito, mayonesa y algún ingrediente adicional para dar más sabor, típicamente ingredientes líquidos como vino tinto, whiskey, coñac, zumo de naranja o salsa Worcestershire. Correspondería a la salsa golf de España (donde la salsa rosa es la variante preparada con ketchup). (WIKIPEDIA,2017, p.1)

Variantes clásicas norteamericanas: igual que la europea pero sustituyendo la salsa de tomate por ketchup o chili y la mayonesa por rábano rusciano preparado. (WIKIPEDIA,2017, p.1)Variantes latinoamericanas: al ser la mayonesa un ingrediente común en la cocina hispana, frecuentemente se realiza una mezcla de las variantes principales, obteniendo una salsa de mayonesa y ketchup o chili, si bien en la alta cocina existe una inclinación por la variante europea con salsa de tomate por su sabor menos agresivo y su adaptación a otros ingredientes. Normalmente la cantidad de ketchup es la justa para dar un poco de color, distinguiéndose en esto de la salsa golf, en la que la cantidad de salsa de tomate o ketchup es mucho mayor. (WIKIPEDIA,2017, p.1)

En algunos países (como Venezuela y Colombia por ejemplo) se le conoce simplemente como salsa rosada y en Puerto Rico se la conoce como "mayo ketchup" y lleva más cantidad de ketchup.¹ Viene a ser el equivalente a la salsa golf argentina. (WIKIPEDIA,2017, p.1)

REFERENCIA

(WIKIPEDIA,2017, p.1). Salsa ROSA 10 Febrero 2020, Desde https://es.wikipedia.org/wiki/Salsa_rosa



HISTORIA DE LA SALSA MIL ISLAS

La **salsa mil islas** (en inglés Thousand Island Dressing) es una salsa de color rosado, que es muy similar a la Russian dressing elaborada por regla general con una mezcla de mayonesa y cátsup, todo ello con verduras diversas finamente picadas, que en la mayoría de los casos, se trata de encurtidos diversos, cebollas, pimiento, o aceitunas; se puede encontrar entre sus ingredientes también huevo duro picado. Se suele emplear por igual para aliño de ensaladas o como relleno de sándwiches, especialmente en los restaurantes de comida rápida.(WIKIPEDIA,2018, p.1)

▣

REFERENCIA

(WIKIPEDIA,2018, p.1). Salsa ROSA 10 Febrero 2020, Desde <https://es.wikipedia.org/wiki/Milislal>



HISTORIA DE LA MAYONESA DE ATÚN

Sin duda la mahonesa, mayonesa o maonesa es una salsa menorquina. Los franceses la bautizaron y la hicieron popular como si fuera suya. El duque de Richelieu, tras conquistar Menorca, probó en Puerto Mahón una salsa que los nativos usaban para sazonar pescado, hecha con aceite de oliva y yema de huevo. (Llum Saumell,2017, p.1) Una de las primeras victorias francesas durante la guerra de los Siete Años (1756-1763), librada contra los ingleses, fue la conquista de la isla de Menorca, hasta entonces en manos de los británicos, que se la habían arrebatado a los españoles en 1708. El 17 de abril de 1756, los vigías ingleses de Menorca avizoraron en el horizonte 197 velas: era la flota francesa comandada por el almirante La Galissonnière, en cuyo buque insignia, el Foudroyant, llegaba el duque de Richelieu, o Louis François Armand Vignerot Duplessis, que comandó las fuerzas de desembarco. (Llum Saumell,2017, p.1)

La salsa gustó tanto al duque de Richelieu que llevó la moda a Francia con el nombre de *sauce mahonnaise*, es decir, ‘salsa de Mahón’, donde se puso de moda. La salsa no tardó mucho en ser conocida en los países hispanohablantes como “salsa mayonesa” en unos y como “salsa mahonesa” . (Llum Saumell,2017, p.1)

REFERENCIA

(Llum Saumell,2017, p.1). Salsa ROSA 10 Febrero 2020, Desde <https://es.wikipedia.org/wiki/Milislás>



HISTORIA DE LA MASA PARA PIZZA

La palabra pizza se comenzó a usar en el año 997 en latín medieval de la ciudad de Gaeta y posteriormente fue hallada en el pueblo de Penne D'Abruzzo en el año 1195. (altonivel,2014, p.1).

Algunos afirman que la palabra proviene de pinsa, participio pasado del verbo latino pinsere, que significa machacar, presionar, aplastar. Esta descripción etimológica hace referencia a la manera de elaborar la masa de la pizza, así como a su origen en una forma de pan plano, aplastado sobre el piso del horno. (altonivel,2014, p.1).

Ahora, según el diccionario etimológico de Zanichelli la palabra "pizzo" procede de Alemania. En el antiguo alemán bizzopizzo significaba mordisco, trozo de pan. En el siglo XII pizzo se convierte en pizza e indica "un pequeño pan redondo y tierno", típico de los pueblos lombardos. Cabe señalar que los panes planos son una tradición en todo el Mediterráneo. Quizá de antiguo origen Persa, este pan fue introducido en la Magna Grecia (Italia meridional) por los primeros colonos griegos. (altonivel,2014, p.1).

En el siglo III dC, la primera historia de Roma, escrita por Catón el Viejo, menciona una "masa redonda aderezada con aceite de oliva, hierbas y miel, horneada sobre piedras". Se han encontrado posteriores evidencias que datan del 79 dC en los restos de Pompeya. Las excavaciones arqueológicas han sacado a la luz tiendas con una gran similitud a una pizzería moderna. (altonivel,2014, p.1).

Muchos autores afirman que la pizza, tal y como se conoce en la actualidad, procede de la ciudad de Nápoles (Italia) y aparece como plato popular entre los napolitanos, en algún instante no definido del siglo XVII. (altonivel,2014, p.1).

Es muy seguro que la pizza naciera de un alimento elaborado por los habitantes humildes de la ciudad de Nápoles y la composición no fuera tan variada como la actual.

Quizás en un principio fue un pan elaborado con una especie de masa de cereales puesta al sol, o a una fuente de calor como una piedra, y con algún condimento encima.

En Nápoles está la pizzería Port'Alba, considerada como la primera pizzería del mundo.

En 1738 empezaron a producir pizzas para llevar y en 1830 se expandieron a una especie de pizzería-restaurant con mesas y camareros. Hoy sirven pizza bajo las mismas premisas.

La pizza de Nápoles es famosa, y ya en 1830 el escritor Alexandre Dumas la describió en su novela "Le corrícolo". Dumas describe la pobreza de la gente que habita la ciudad, a los que denomina lazzaroni y describe cómo esa gente humilde desayunan, almuerza y cena un pan plano al que añaden diversos ingredientes. (altonivel,2014, p.1).

Cabe señalar además que la cocina napolitana es muy estricta con la elaboración de su pizza. Los puristas, por ejemplo, dicen que sólo se deben servir las dos pizzas "verdaderas": la marinara y la margherita. La marinara es la más antigua y tiene un recubrimiento de salsa de tomate, orégano, ajo, aceite de oliva y algo de albahaca. (altonivel,2014, p.1).

La pizza margherita en tanto, se atribuye a una pizza que preparó un tal Raffaele Espósito, para la reina Margherita Teresa de Saboya. De tres pizzas elaboradas, la reina se encantó con una, a la que posteriormente pusieron su nombre. (altonivel,2014, p.1)

REFERENCIA

(altonivel,2014, p.1)Historia de la masa de pizza. Recuperado 10 Febrero 2020, Desde : <https://www.la-piazza.es/blog/articulos/historia-pizza>



HISTORIA DE LA SALSAS PARA PIZZA

La **salsa de tomate** o **salsa roja** es una salsa o pasta elaborada principalmente a partir de pulpa de tomates, a la que se le añade, dependiendo del tipo particular de salsa y del país en que sea elaborada: (WIKIPEDIA,2015, p.2)

En el caso de México chiles rojos, cilantro, cebolla, vinagre, limón y sal, en el caso de España e Italia, una fritura de ajo, albahaca, sal, aceite y varias especias. La salsa de tomate hoy en día puede adquirirse envasada en múltiples formas. Conviene saber que en otros países tales como Australia, Nueva Zelanda, India y Gran Bretaña el término salsa de tomate ("tomato sauce") se refiere mayormente al condimento azucarado a base de tomates denominado kétchup. En estos países, las salsas hechas con tomate se denominan *salsas para pastas*, *salsa de pollo*, etc., dependiendo de su uso. (WIKIPEDIA,2015, p.2)

En otros países (como por ejemplo Colombia, Ecuador y Venezuela) el nombre *salsa de tomate* hace alusión exclusivamente al kétchup, en tanto que a las demás salsas hechas con tomate se les denomina *Tomattina*, *salsa para pastas*, *salsa para pizza*, etc. También existe una versión llamada *salsa a base de tomate*, la cual se expende al igual que el kétchup y a menor precio que este último; sin embargo, su calidad es muy inferior. (WIKIPEDIA,2015, p.2)

REFERENCIA

(WIKIPEDIA,2015, p.2).Salsa básica para pizza. Recuperado 10 Febrero 2020, Desde https://es.wikipedia.org/wiki/Salsa_de_tomate

HISTORIA DE LA SALSAS NAPOLITANA

Es una denominación genérica dada (sobre todo fuera de Italia) a una salsa de tomate italiana a la cual se le añade ajo, aceite de oliva extra virgen (o mantequilla, a veces ambos), sal, pimienta y hierbas tales como albahaca, orégano y en algunos casos perejil. (Wikipedia,2016, p.1)

Se suele servir con cualquier tipo de pasta (principalmente las blancas) espolvoreando abundante queso parmesano o pecorino. (Wikipedia,2016, p.1)

Esta salsa originalmente en Italia es llamada sugo di pomodoro allá napoletana. Otro nombre que suele ser usado para llamarla es Marinara. (Wikipedia,2016, p.1)

Aunque bien existe una forma tradicional italiana de prepararla, hoy día existen muchas variantes de la receta, pero todas son similares en sabor. (Wikipedia,2016, p.1)

Salsa Napolitana. Salsa napolitana. Es una denominación genérica dada (sobre todo fuera de Italia) a una salsa derivada de la salsa de tomate a la cual se le han añadido verduras tales como puerro, cebolla, Zanahoria guisadas y sabrosamente condimentada, principalmente con orégano. Se suele servir con cualquier tipo de pasta (principalmente las blancas) espolvoreando abundante Bocadito de queso parmesano. (Normas. E.P.A,2017, p.1)



REFERENCIA

(Normas .E.P.A,2014, p.1).Salsa napolitana. Recuperado 10 Febrero 2020, Desde :

https://www.ecured.cu/Salsa_Napolitana

(Wikipedia ,2014, p.1).Salsa napolitana. Recuperado 10 Febrero 2020, Desde :

https://es.wikipedia.org/wiki/Salsa_napolitana

HISTORIA DE LA PIZZA HAWAYANA

En un arranque de extravagancia hace más de medio siglo, Sam Panopoulos y su hermano arrojaron unos pedazos de piña en conserva en una pizza en su restaurante el suroeste de Ontario. (Jessica Murphy,2017, p.1).

No se imaginaron que estaban inventando una de las más populares, divisivas y debatidas pizzas del mundo, la que recientemente acaparó los titulares después de que el presidente de Islandia Guðni Th. Jóhannesson declarara que estaba "fundamentalmente opuesto" a esa guarnición. (Jessica Murphy,2017, p.1).

"Se la echamos (la piña) sólo por el gusto de hacerlo, y para ver a qué sabía", le contó Panopoulos a la BBC. "Éramos jóvenes y hacíamos muchos experimentos".

Los hermanos no estaban seguros de su creación iba a funcionar, pero tanto a ellos como a sus comensales canadienses les gustó esa dulzura salada. (Jessica Murphy,2017, p.1).

"Primero la probamos nosotros, luego se la ofrecimos a algunos clientes, y un par de meses más tarde, estaban locos por ella. Así que la pusimos en el menú", recordó.

Su nombre tropical -"hawaiana"- vino de la lata de piña que utilizaron en esa primera creación. (Jessica Murphy,2017, p.1).

Los Panopoulos llegaron a Canadá desde Grecia en 1954 y en aquel entonces eran dueños del restaurante Satélite en Chatham, Ontario, a unos 290 kilómetros de Toronto. (Jessica Murphy,2017, p.1).

La creación también se benefició de **la tendencia del "tiki" a mediados de siglo, que popularizó la cultura polinesia en América del Norte, con sus cocteles y sabores exóticos.**(Jessica Murphy,2017, p.1).

REFERENCIA

(Jessica Murphy,2017, p.1).Pizza Hawaiana. Recuperado 10 Febrero 2020,

Desde : <https://www.bbc.com/mundo/noticias-39120666>



HISTORIA DE LA MAYONESA JAPONESA

La **mayonesa japonesa** es una salsa de uso reciente en la tierra del sol naciente, como podemos imaginar, fue la influencia culinaria francesa la que introdujo la mayonesa en Japón en la segunda década del siglo XX, también es de fácil deducción que los japoneses adaptaran la elaboración de esta salsa a su cultura gastronómica, con el uso de sus principales materias primas y adecuándola a sus paladares. (Gastronomía & Cía, 2010,p.1).

Por eso, la **mayonesa japonesa** tiene como principal característica en la **receta** la inclusión de vinagre de arroz en lugar de vinagre de vino o limón. Hay distintas preparaciones de mayonesa japonesa, siendo las más habituales las que además contienen un poco de salsa de soja o directamente glutamato monosódico, potenciando así su sabor.(Gastronomía & Cía, 2010,p.1)

A la mayonesa japonesa se le añaden además otros ingredientes de su cultura que varían dependiendo del plato que vayan a aderezar. Lo más habitual es añadir pasta de wasabi (nos encanta así), este aderezo es ideal para incluirlo en algunos tipos de sushi, seguro que si sois habituales consumidores de sushi habréis podido probar y comprobar que se incluye mayonesa japonesa. También es un buen acompañamiento de pescados, carnes, ensaladas, fideos y pizza entre otros ingredientes. (Gastronomía & Cía, 2010, p.1)

La marca comercial de mayonesa japonesa más conocida en occidente es la *mayonesa Kewpie*, podemos conocer sus características en la web del fabricante (usad el traductor), que nos explica que fue lanzada en el año 1925 y también nos dice los ingredientes que la componen, en lugar de utilizar el huevo entero, la mayonesa japonesa Kewpie se hace con sólo con la yema, añaden aceites vegetales (incluso de soja), vinagre de manzana, especiales, también tienen una versión con la mitad de grasa en la que sí incluyen la clara de huevo, pero además añaden azúcar, espesantes, proteínas hidroliza.(Gastronomía & Cía, 2010,p.1)

(Gastronomía & Cía, 2010,p.1).Mayonesa japonesa Recuperado 10 Febrero 2020, Desde <https://gastronomiaycia.republica.com/2010/08/16/mayonesa-japonesa/>



HISTORIA MOUSSE DE MARACUYA

la mousse, aparece por primera vez en un recetario de 1755, “Les soupers de la cour”, del cocinero francés Menon. Describía tres mousses, de café, de chocolate y de azafrán. Se elaboraban con crema de leche batida a la que se podían añadir claras de huevo. Además, se servían en unos vasitos de plata o vidrio que recomendaba guardar en hielo un par de horas hasta el momento de consumirlas, en un recipiente especial de hojalata para mantenerlas frías. (Susan.C, 2018,p.1)

La historia acerca del origen de la mundialmente famosa mousse de chocolate depara, cómo no, algunas ligeras controversias. Se dice que el creador de esta crema espumosa de chocolate fue el propio pintor francés pos impresionista Henri de Toulouse-Lautrec (1864-1901), quien frecuentaba los bares y tabernas del barrio de Montmartre, donde se hizo amigo y pintó a todo tipo de trabajadores. De ser así, el nacimiento de la mousse podría ser para finales del siglo XIX. (Susan.C, 2018,p.1)

Otra historia señala que durante el sitio de los franceses a la ciudad de Astorga (España) en abril de 1810, el emperador francés en persona visitaba a su VIII Ejército, empantanado en el lodazal que rodeaba la muralla de Astorga. Esa misma noche, el cocinero mayor de su Ejército, Françoise Masette, en su afán por agradar al emperador, pidió al artesano chocolatero español Manuel Cordero, que preparara su celebrada “Espuma de chocolate o Mousse”. Se dice que el emperador, impresionado por el aroma y suavidad de este postre, se llevó a Manuel Cordero y su familia hacia tierras francesas, maravillando los círculos culinarios de la élite francesa con el ya para siempre bautizado postre “Mousse au Chocolat”. Reconocido este postre mundialmente como invención de Francia, el pueblo español, sin embargo, también merece compartir los laureles. (Susan.C, 2018,p.1)

REFERENCIAS

(Susan.C, 2018,p.1).Mousse de maracuyá Recuperado 10 Febrero 2020, Desde <http://www.opulix.com/susancastro/el-mousse-postre-de-frutas/>



HISTORIA DE LA VINAGRETA MADRE

Vinagreta (del francés *vinaigrette*, diminutivo *vinaigre*, "vinagre") se trata de una salsa emulsionada que contiene como ingrediente principal cualquier líquido ácido como el vinagre (aunque a veces se tiene en cuenta el zumo de limón en su lugar) y se acompaña mediante una mezcla de un medio graso como puede ser un aceite o una nata agria, mayonesa o yogur natural. Se emplea generalmente como acompañamiento y aliño de diferentes platos: de carnes, pescados, mariscos, verduras, etc. (Wikipedia,2018, p.1)

Se puede acompañar de verduras cortadas finamente en brunoise muy delicadamente: puede ser un pimiento, o una cebolla. Se puede emplear un elemento en salazón como puede ser unas anchoas, o un atún. Puede llevar unos encurtidos como puede ser unas alcaparras, o unos pepinillos. A veces se incluyen especias como la pimienta para proporcionar sabor picante, los más imaginativos incluyen frutas ácidas como la manzana, una naranja o incluso una lima y no es extraño que en algunas ocasiones se añaden algunas porciones de pasta de mostaza. En ocasiones se emplea como medio ácido agraz. (Wikipedia,2018, p.1)

Hay que mencionar que algunas vinagretas de la alta cocina se elaboran con aceto balsámico de Módena, queso azul desmenuzado, mostaza de Dijon, hierbas aromáticas (vinagreta francesa) y otros ingredientes de alta calidad, no obstante cabe resaltar que la fórmula general de la vinagreta es muy sencilla: medio ácido + medio graso (ambos líquidos) en una proporción aproximada de cuatro partes de aceite y una de vinagre, aunque existen recetas que hablan de dos a uno e incluso de uno a uno. (Wikipedia,2018, p.1)

Unas de las características es la capacidad de agitar todo bien en un recipiente hasta el punto de lograr una emulsión homogénea, a veces se menciona una batidora (trituradora) capaz de hacer esta función de homogeneización. La forma de triturar hace que su sabor sea diferente dependiendo el caso, es posible emplear un mortero, incluso un simple recipiente cerrado sobre el que se agita fuertemente el contenido para hacer la emulsión de la salsa, o también simplemente con una cucharita o un tenedor y una taza. (Wikipedia,2018, p.1)

REFERENCIAS

(Wikipedia,2018,p.1).Vinagreta madre Recuperado 10 Febrero 2020, Desde <http://www.opulix.com/susancastro/el-mousse-postre-de-frutas/>



HISTORIA DE LA VINAGRETA REINA

Vinagreta (del francés *vinaigrette*, diminutivo *vinaigre*, "vinagre") se trata de una salsa emulsionada que contiene como ingrediente principal cualquier líquido ácido como el vinagre (aunque a veces se tiene en cuenta el zumo de limón en su lugar) y se acompaña mediante una mezcla de un medio graso como puede ser un aceite o una nata agria, mayonesa o yogur natural. Se emplea generalmente como acompañamiento y aliño de diferentes platos: de carnes, pescados, mariscos, verduras, etc. (Wikipedia,2018, p.1)

Se puede acompañar de verduras cortadas finamente en brunoise muy delicadamente: puede ser un pimiento, o una cebolla. Se puede emplear un elemento en salazón como puede ser unas anchoas, o un atún. Puede llevar unos encurtidos como puede ser unas alcaparras, o unos pepinillos. A veces se incluyen especias como la pimienta para proporcionar sabor picante, los más imaginativos incluyen frutas ácidas como la manzana, una naranja o incluso una lima y no es extraño que en algunas ocasiones se añaden algunas porciones de pasta de mostaza. En ocasiones se emplea como medio ácido agraz. (Wikipedia,2018, p.1)

Hay que mencionar que algunas vinagretas de la alta cocina se elaboran con aceto balsámico de Módena, queso azul desmenuzado, mostaza de Dijon, hierbas aromáticas (vinagreta francesa) y otros ingredientes de alta calidad, no obstante cabe resaltar que la fórmula general de la vinagreta es muy sencilla: medio ácido + medio graso (ambos líquidos) en una proporción aproximada de cuatro partes de aceite y una de vinagre, aunque existen recetas que hablan de dos a uno e incluso de uno a uno. (Wikipedia,2018, p.1)

Unas de las características es la capacidad de agitar todo bien en un recipiente hasta el punto de lograr una emulsión homogénea, a veces se menciona una batidora (trituradora) capaz de hacer esta función de homogeneización. La forma de triturar hace que su sabor sea diferente dependiendo el caso, es posible emplear un mortero, incluso un simple recipiente cerrado sobre el que se agita fuertemente el contenido para hacer la emulsión de la salsa, o también simplemente con una cucharita o un tenedor y una taza. (Wikipedia,2018, p.1)

REFERENCIAS

(Wikipedia,2018,p.1).Vinagreta madre Recuperado 10 Febrero 2020, Desde <http://www.opulix.com/susancastro/el-mousse-postre-de-frutas/>



HISTORIA DE LA VINAGRETA FRANCESA

Vinagreta (del francés *vinaigrette*, diminutivo *vinaigre*, "vinagre") se trata de una salsa emulsionada que contiene como ingrediente principal cualquier líquido ácido como el vinagre (aunque a veces se tiene en cuenta el zumo de limón en su lugar) y se acompaña mediante una mezcla de un medio graso como puede ser un aceite o una nata agria, mayonesa o yogur natural. Se emplea generalmente como acompañamiento y aliño de diferentes platos: de carnes, pescados, mariscos, verduras, etc. (Wikipedia,2018, p.1)

Se puede acompañar de verduras cortadas finamente en brunoise muy delicadamente: puede ser un pimiento, o una cebolla. Se puede emplear un elemento en salazón como puede ser unas anchoas, o un atún. Puede llevar unos encurtidos como puede ser unas alcaparras, o unos pepinillos. A veces se incluyen especias como la pimienta para proporcionar sabor picante, los más imaginativos incluyen frutas ácidas como la manzana, una naranja o incluso una lima y no es extraño que en algunas ocasiones se añaden algunas porciones de pasta de mostaza. En ocasiones se emplea como medio ácido agraz. (Wikipedia,2018, p.1)

Hay que mencionar que algunas vinagretas de la alta cocina se elaboran con aceto balsámico de Módena, queso azul desmenuzado, mostaza de Dijon, hierbas aromáticas (vinagreta francesa) y otros ingredientes de alta calidad, no obstante cabe resaltar que la fórmula general de la vinagreta es muy sencilla: medio ácido + medio graso (ambos líquidos) en una proporción aproximada de cuatro partes de aceite y una de vinagre, aunque existen recetas que hablan de dos a uno e incluso de uno a uno. (Wikipedia,2018, p.1)

Unas de las características es la capacidad de agitar todo bien en un recipiente hasta el punto de lograr una emulsión homogénea, a veces se menciona una batidora (trituradora) capaz de hacer esta función de homogeneización. La forma de triturar hace que su sabor sea diferente dependiendo el caso, es posible emplear un mortero, incluso un simple recipiente cerrado sobre el que se agita fuertemente el contenido para hacer la emulsión de la salsa, o también simplemente con una cucharita o un tenedor y una taza. (Wikipedia,2018, p.1)

REFERENCIAS

(Wikipedia,2018,p.1).Vinagreta madre Recuperado 10 Febrero 2020, Desde <http://www.opulix.com/susancastro/el-mousse-postre-de-frutas/>



HISTORIA DE LA VINAGRETA FRANCESA CON MIEL DE ABEJA

Vinagreta (del francés *vinaigrette*, diminutivo *vinaigre*, "vinagre") se trata de una salsa emulsionada que contiene como ingrediente principal cualquier líquido ácido como el vinagre (aunque a veces se tiene en cuenta el zumo de limón en su lugar) y se acompaña mediante una mezcla de un medio graso como puede ser un aceite o una nata agria, mayonesa o yogur natural. Se emplea generalmente como acompañamiento y aliño de diferentes platos: de carnes, pescados, mariscos, verduras, etc. (Wikipedia,2018, p.1)

Se puede acompañar de verduras cortadas finamente en brunoise muy delicadamente: puede ser un pimiento, o una cebolla. Se puede emplear un elemento en salazón como puede ser unas anchoas, o un atún. Puede llevar unos encurtidos como puede ser unas alcaparras, o unos pepinillos. A veces se incluyen especias como la pimienta para proporcionar sabor picante, los más imaginativos incluyen frutas ácidas como la manzana, una naranja o incluso una lima y no es extraño que en algunas ocasiones se añaden algunas porciones de pasta de mostaza. En ocasiones se emplea como medio ácido agraz. (Wikipedia,2018, p.1)

Hay que mencionar que algunas vinagretas de la alta cocina se elaboran con aceto balsámico de Módena, queso azul desmenuzado, mostaza de Dijon, hierbas aromáticas (vinagreta francesa) y otros ingredientes de alta calidad, no obstante cabe resaltar que la fórmula general de la vinagreta es muy sencilla: medio ácido + medio graso (ambos líquidos) en una proporción aproximada de cuatro partes de aceite y una de vinagre, aunque existen recetas que hablan de dos a uno e incluso de uno a uno. (Wikipedia,2018, p.1)

Unas de las características es la capacidad de agitar todo bien en un recipiente hasta el punto de lograr una emulsión homogénea, a veces se menciona una batidora (trituradora) capaz de hacer esta función de homogeneización. La forma de triturar hace que su sabor sea diferente dependiendo el caso, es posible emplear un mortero, incluso un simple recipiente cerrado sobre el que se agita fuertemente el contenido para hacer la emulsión de la salsa, o también simplemente con una cucharita o un tenedor y una taza. (Wikipedia,2018, p.1)

REFERENCIAS

(Wikipedia,2018,p.1).Vinagreta madre Recuperado 10 Febrero 2020, Desde <http://www.opulix.com/susancastro/el-mousse-postre-de-frutas/>



HISTORIA VINAGRETA DE LIMON

Vinagreta (del francés *vinaigrette*, diminutivo *vinaigre*, "vinagre") se trata de una salsa emulsionada que contiene como ingrediente principal cualquier líquido ácido como el vinagre (aunque a veces se tiene en cuenta el zumo de limón en su lugar) y se acompaña mediante una mezcla de un medio graso como puede ser un aceite o una nata agria, mayonesa o yogur natural. Se emplea generalmente como acompañamiento y aliño de diferentes platos: de carnes, pescados, mariscos, verduras, etc. (Wikipedia,2018, p.1)

Se puede acompañar de verduras cortadas finamente en brunoise muy delicadamente: puede ser un pimiento, o una cebolla. Se puede emplear un elemento en salazón como puede ser unas anchoas, o un atún. Puede llevar unos encurtidos como puede ser unas alcaparras, o unos pepinillos. A veces se incluyen especias como la pimienta para proporcionar sabor picante, los más imaginativos incluyen frutas ácidas como la manzana, una naranja o incluso una lima y no es extraño que en algunas ocasiones se añaden algunas porciones de pasta de mostaza. En ocasiones se emplea como medio ácido agraz. (Wikipedia,2018, p.1)

Hay que mencionar que algunas vinagretas de la alta cocina se elaboran con aceto balsámico de Módena, queso azul desmenuzado, mostaza de Dijon, hierbas aromáticas (vinagreta francesa) y otros ingredientes de alta calidad, no obstante cabe resaltar que la fórmula general de la vinagreta es muy sencilla: medio ácido + medio graso (ambos líquidos) en una proporción aproximada de cuatro partes de aceite y una de vinagre, aunque existen recetas que hablan de dos a uno e incluso de uno a uno. (Wikipedia,2018, p.1)

Unas de las características es la capacidad de agitar todo bien en un recipiente hasta el punto de lograr una emulsión homogénea, a veces se menciona una batidora (trituradora) capaz de hacer esta función de homogeneización. La forma de triturar hace que su sabor sea diferente dependiendo el caso, es posible emplear un mortero, incluso un simple recipiente cerrado sobre el que se agita fuertemente el contenido para hacer la emulsión de la salsa, o también simplemente con una cucharita o un tenedor y una taza. (Wikipedia,2018, p.1)

REFERENCIAS

(Wikipedia,2018,p.1).Vinagreta madre Recuperado 10 Febrero 2020, Desde <http://www.opulix.com/susancastro/el-mousse-postre-de-frutas/>

HISTORIA DE LOS CROUTONES

Croûton (pronúnciese kʁuˈtɔ̃) es un término francés que se aplica a pequeñas porciones de pan tostado o ligeramente frito o salteado en aceite o en mantequilla. En general



los croûtons tienen forma de cubito, aunque hoy en día, en la industria de la alimentación, ya se fabrican y comercializan croûtons en forma de pequeñas rodajitas o incluso con otras formas posibles. (Wikipedia ,2020,p.1)

En la cocina tradicional y en la gastronomía existen otras variantes de pan tostado o frito y que se distinguen de los croûtons. El término «picatoste», por ejemplo, se refiere a una rebanada de pan frito y tiene por lo tanto un tamaño y uso diferente. (Wikipedia ,2020,p.1)

REFERENCIAS

(Wikipedia ,2020,p.1).Crouton 11 Febrero 2020, Desde <https://www.directopaladar.com/cultura-gastronomica/historia-de-la-ensalada-cesar>

HISTORIA DE LA ENSALADA BELGA

La ensalada César nació en 1926, en la ciudad de Tijuana en México. Fue **creación de un inmigrante italiano, Cardini**, que la creó a base de restos de comida. Un buen día, Cardini, quiso invitar a unos amigos a comer pero no tenía prácticamente nada que ofrecerles. Los amigos le dijeron que no se preocupara y que con un aperitivo bastaba. Básicamente utilizó unos sobrantes de comida, lechuga, en trozos pequeños para hacerlo rendir y colocado en un tazón. (PALADAR.D, 2018,p.1)

Dos formas de preparar la mítica ensalada. la actual y la tradicional. Las dos formas tienen en común los ingredientes, la lechuga, las anchoas o el ajo. Lo diferente es el trato y algún añadido.

La forma tradicional, la lechuga ya cortada en forma de barca, se baña con los ingredientes, el ajo con anchoas y aceite, la salsa inglesa, el vinagre de manzana, el limón mexicano, los trozos de pan tostado y el queso parmesano. (PALADAR.D, 2018,p.1)

La nueva ensalada comienza con una base de ajo, anchoas y aceite de oliva, a la que se incorporan el jugo de limones mexicanos, vinagre de manzana, salsa inglesa, mostaza, queso parmesano, la yema de un par de huevos, pimienta y sal. (PALADAR.D, 2018,p.1)

A este caldo se le añaden los trozos de pan secado en horno y sólo al final se incorpora la lechuga, previamente desinfectada, cortada en forma de barca y refrigerada para defender su frescura y evitar que se ablanden antes de comerla. (PALADAR.D, 2018,p.1)

REFERENCIA

(PALADAR.D, 2018,p.1)Historia de ensalada Cesar Recuperado 11 Febrero 2020, Desde: <https://www.directopaladar.com/cultura-gastronomica/historia-de-la-ensalada-cesar>



HISTORIA DE LA MAYONES CASERA

Sin duda la mahonesa, mayonesa o maonesa es una salsa menorquina. Los franceses la bautizaron y la hicieron popular como si fuera suya. El duque de Richelieu, tras conquistar Menorca, probó en Puerto Mahón una salsa que los nativos usaban para sazonar pescado, hecha con aceite de oliva y yema de huevo. (Llum Saumell,2017, p.1) Una de las primeras victorias francesas durante la guerra de los Siete Años (1756-1763), librada contra los ingleses, fue la conquista de la isla de Menorca, hasta entonces en manos de los británicos, que se la habían arrebatado a los españoles en 1708. El 17 de abril de 1756, los vigías ingleses de Menorca avizoraron en el horizonte 197 velas: era la flota francesa comandada por el almirante La Galissonnière, en cuyo buque insignia, el Foudroyant, llegaba el duque de Richelieu, o Louis François Armand Vignerot Duplessis, que comandó las fuerzas de desembarco. (Llum Saumell,2017, p.1)

La salsa gustó tanto al duque de Richelieu que llevó la moda a Francia con el nombre de *sauce mahonnaise*, es decir, ‘salsa de Mahón’, donde se puso de moda. La salsa no tardó mucho en ser conocida en los países hispanohablantes como “salsa mayonesa” en unos y como “salsa mahonesa” . (Llum Saumell,2017, p.1)

REFERENCIA

(Llum Saumell,2017, p.1). Salsa ROSA 10 Febrero 2020, Desde <https://es.wikipedia.org/wiki/Milislás>

HISTORIA DE LA PAPA PERA

No hay nada más fácil como cocinar un **puré de patatas natural**, en el que tan solo hay que hervirlas, triturarlas, echarle un poco de sal y mantequilla/margarina (si te apetece) y servir; ya sea como acompañamiento a cualquier plato o como principal si se le añade algo más (verduras, carne, atún...). Pero estos sencillos pasos requieren de un tiempo de preparación, algo de lo que no siempre disponemos a la hora de cocinar. ([Wikimedia commons,2014, p.1](#)).

Por eso el **puré de patatas instantáneo** que comercializan en **copos** es uno de los más vendidos en todo el mundo, dentro de la gama de cocina rápida, debido a que son ideales para resolver cualquier guarnición dedicándole tan solo unos pocos minutos (lo que tarda en hervir el agua/leche y añadir el contenido del paquete). ([Wikimedia commons,2014, p.1](#)).

Su origen se remonta a principios de la década de los años 60, cuando el científico holandés **Edward Asselbergs** estaba trabajando en Ottawa para el **Departamento de Agricultura de Canadá**. Se encontraba investigando técnicas de cómo alargar la vida de algunos alimentos a través de la deshidratación de los mismos, para que pudiesen ser preparados muchísimo tiempo después de una manera fácil, sin perder sus propiedades e incluso añadiéndole alguna proteína más, siendo ideal para exportar a países con carencia de nutrientes. Otro de los objetivos de ese tipo de preparado eran los campistas y el ejército. ([Wikimedia commons,2014, p.1](#)).



El proceso por el que las patatas se convierten en copos instantáneos es hirviéndolas a una temperatura de 70°, después proceder a su enfriado a 20° con el fin de romper la estructura del tubérculo, con lo que se le puede añadir con mayor facilidad las sustancias aditivas (emulsionantes, colorantes, vitaminas, conservantes...), se vuelve a calentar a una temperatura de 150° y la mezcla resultante es la que termina convirtiéndose en los copos que posteriormente serán envasados y puestos a la venta. ([Wikimedia commons,2014, p.1](#)).

El **puré de patatas instantáneo en copos** inventado por Edward Asselbergs comenzó a comercializarse en 1962, al mismo tiempo en que se presentó la patente, la cual le fue concedida en julio de 1966. ([Wikimedia commons,2014, p.1](#))

REFERENCIA

([Wikimedia commons,2014, p.1](#)). Salsa ROSA 10 Febrero 2020, Desde:

<https://blogs.20minutos.es/yaestaellistoquetodolosabe/cual-es-el-origen-del-pure-de-patatas-instantaneo/>

HISTORIA DEL POLLO ENROLLADO

El **pollo Kiev** es un plato de pechuga de pollo deshuesada aporreada y enrollada alrededor de un trozo de mantequilla de ajo sin sal fría, que se empana y se fríe u hornea. ([Wikimedia commons,2014, p.1](#)).

Esta forma de preparar el pollo kiev sí es de origen ucraniano, como sugeriría el nombre de Kiev, su capital. El historiador gastronómico ruso William Pokhlebkin afirmaba que la receta fue inventada en el Merchants' Club de Moscú a principios del siglo XX y fue bautizada pollo Kiev (kotleta po-kievski) en algún restaurante ruso años después. ([Wikimedia commons,2014, p.1](#)).

Hay otros platos parecidos al pollo Kiev, destacando el sanjacobo de pollo relleno de jamón y queso en lugar de solo mantequilla o queso. ([Wikimedia commons,2014, p.1](#))

REFERENCIA

([Wikimedia commons,2014, p.1](#)). Pollo enrollado 11 febrero 2020, Desde:

https://es.wikipedia.org/wiki/Pollo_Kiev

HISTORIA DE LA SALSA MARACUYÁ

Hoy empiezo con la de maracuyá, una fruta exótica y con un sabor delicioso. Se considera originaria de la región amazónica y sus hojas preparadas en infusión tienen un efecto relajante (pasiflora). También es llamada fruta de la pasión o pasionaria porque la flor de este fruto recuerda a la corona de espinas de Jesús. En otros países se



conoce como parcha, parchita o chinola. Lo típico es encontrarla en jugos, postres, helados y ultimamente en comidas de sal. (Pilar W, 2015,p.1

REFERENCIA

(Pilar W, 2015,p.1)Salsa de maracuyá Recuperado 11 Febrero 2020, Desde: <http://www.confiesoqucocino.com/salsa-de-maracuya-y-aji/>

HISTORIA FUSILI CON SALSA DE MARISCO

La salsa está basada en el plato "bogavante a la americana", también llamado "bogavante a la armoricana", divulgado en torno a los años 1870 por un cocinero francés, Pierre Fraisse, que había trabajado en Estados Unidos lugar que dio nombre a la receta, aunque existen discrepancia. Era propietario de un restaurante en París, el *Peter's*. La receta nace una noche que se le habían agotado la mayoría de los productos, y que vinieron a cenar unos amigos suyos. Sólo tenía bogavantes destinados a ser servidos al día siguiente. Ante la falta de tiempo, Fraisse troceó los bogavantes y los rehogó en aceite de oliva. Los flambeó con coñac y los echó sobre un lecho de tomates, cebolla y ajo picado, antes de echar vino blanco y cocerlo todo a fuego vivo. (OKDIARIO,2018,p.1).

Sin embargo, existe cierta polémica sobre el verdadero origen del plato (del que se deriva la salsa del mismo nombre). En la Bretaña francesa, cuyo nombre original es en francés "Armorique" (Armórica), los pescadores tenían por costumbre de consumir trozos de bogavante o de langosta cocidos en sidra con coñac. Otras variantes en las que se echaba al caldo tomate, ajo, y vino del país aparte del coñac, existían en la región de Burdeos (bogavante a la bordelesa), en Provenza (bogavante a la provenzal) y en Cataluña (bogavante a la catalana), desde principios del siglo XVIII. (OKDIARIO,2018,p.1).

Estas recetas son variantes de la de Fraisse, y los cocineros actuales están cada vez más de acuerdo en reconocerle la autoría del bogavante o langosta a la americana. Por otro lado, Fraisse era meridional, de la ciudad de Sètes, lo que corrobora el uso del tomate, una hortaliza prácticamente desconocida en la Bretaña del siglo XIX. (OKDIARIO,2018,p.1).

REFERENCIAS

(OKDIARIO,2018,p.1).Salsa de mariscos Recuperado 10 Febrero 2020, Desde <https://okdiario.com/recetas/salsa-americana-1674361>.





RECETAS ESTANDAR REALIZADAS EN EL TALLER DE GASTRONOMIA



 INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR “JAPÓN”				
RECETA ESTANDAR				
NOMBRE DE LA PREPARACION: LASAÑA				
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
15	24 horas			
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UND.	TEMPERATURA DE COCCIÓN:180 °C
salsa bechamel				TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:60°C
creps				
salsa pomodoro				
bandeja pequeña de aluminio		15		
mantequilla		100gramos		
queso mozzarella		1		
HERRAMIENTAS:				
olla,paleta,horno ,rallador,				
VAJILLA:				
cucharas ,platos				
PREPARACIÓN:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamos el horno 2. rayamos el queso 3. Alistamos en las bandejas de aluminio ponemos mantequilla por dentro. 4. colocamos los creps en la bandeja de aluminio luego ponemos la pasta base 5. Colocamos encima de la pasta base otros creps y ponemos la salsa de bechamel. 6. Ensimade la salsa de bechamel ponemos el queso rallado, después de hacer en cada una de las bandejas de aluminio metemos al horno alrededor de unos 20 minutos 				

CHEF PAOLA TAIPE



 INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR “JAPÓN”				
RECETA ESTANDAR				
NOMBRE DE LA PREPARACION:				SALSA PUTTANESCA
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UND.	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
zanahoria	irregulares	2		
cebolla perla/paiteña	brunoise	2		
pimiento verde	mirepoix	2		
pimiento rojo	mirepoix	2		
tomate	concasse	3		
achote		1		
pechugas		2		
pasta de tomate		250	gr	
maggi		2		
laurel		4		
salsa de tomate		100	gr	
albaca		?	?	
ajo		2		
sal pimienta		?	?	
vino blanco		1		
TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:				
HERRAMIENTAS:				
tabla de picar,cuchillo,licuadora,cocina,olla,bols,cuchara para mecer				
VAJILLA:				
cuchara				
PREPARACIÓN:				
<ol style="list-style-type: none"> Preparamos misanplas:picamos la zanahoria en cortes irregulares, picamos las 3 cebollas perla en brunoise ,picamos los pimientos rojo y verde en mirepoix , los tres tomates en cortes concasse , las pechugas de pollo todos los ingredientes ponemos en bols diferentes. Ponemos en una olla de agua con sal las pechugas de pollo a cocinarse Cortamos los tomates en cruz y metemos en una olla caliente durante 12 segundos pelamos y eliminamos la piel externa , luego cortamos para quitar el interior : pepas, huesos Ponemos una paila con aceite y achote En la paila de achote ponemos la cebolla ,la zanahoria,el pimiento rojo, verde y hacemos un salteado luego agregamos el tomate concasse Agregamos el vino blanco Agregamos los laureles pero al momento de licuar se quita Una vez que ya se haya concentrado todos los ingredientes licuamos y en una paila aparte con aceite y achote ponemos el pollo desmenuzados salteamos para despues agregar con lo licuado Mezclamos todos los ingredientes , agregamos salsa de tomate , albaca y obtenemos la salsa base para nuestra lasaña 				
CHEF:PAOLA TAIPE				




 INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "JAPÓN"				
RECETA ESTANDAR				
NOMBRE DE LA PREPARACION:				Salsa ALI-OLI
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UND.	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
Huevos		2		TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
Aceite		?	?	
Ajo pepa	Batalla	2		
Sal		?	?	
Pimienta		?	?	
Mostaza		1		
HERRAMIENTAS:				
Bols, batidora de mano				
VAJILLA:				
plato, cuchara, salsero				
PREPARACIÓN:				
1. Realizamos mise en place: en un bols sacamos 2 yemas de huevo, picamos los dientes de ajo en batalla 2. Empezamos a batir las dos yemas de huevo y vamos añadiendo aceite hasta que de un color amarillo espeso luego ponemos el ajo picado en batalla. 3. Agregamos la pimienta a nuestro gusto, la mostaza y sal hasta que nos quede la salsa ali-oli				

CHEF: PAOLA TAIFE



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "JAPÓN"


RECETA ESTANDAR

NOMBRE DE LA PREPARACION:				SALSA POMODORO	
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:			
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UND.	TEMPERATURA DE COCCIÓN:	
zanahoria	irregulares	1		TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:	
cebolla perla/paiteña	brunoise	1			
pimiento verde	mirepoix	1			
pimiento rojo	mirepoix	1			
tomate	concasse	3			
achote		1			
carne molida		920	gr		
pasta de tomate		250	gr		
maggi		2			
laurel		4			
salsa de tomate		100	gr		
albaca		?	?		
ajo		2			
sal pimienta		?	?		
vino		1			
HERRAMIENTAS:					CHEF: PAOLA TAIPE
tabla de picar, cuchillo, licuadora, cocina, olla, bols, cuchara para mecer					
VAJILLA:					
cuchara					
PREPARACION:					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Preparamos mise-n-plase: picamos la zanahoria en cortes irregulares, picamos las 3 cebollas perla en brunoise, picamos los pimientos rojo y verde en mirepoix, los tres tomates en cortes concasse, la carne molida y todos los ingredientes ponemos en bols diferentes. 2 Cortamos los tomates en cruz y metemos en una olla caliente durante 12 segundos pelamos y eliminamos la piel externa, luego cortamos para quitar el interior: pepas, huesos 3. Ponemos una paila con aceite y achote 4. En la paila de achote ponemos la cebolla, la zanahoria, el pimiento rojo, verde y hacer un salteado luego agregamos el tomate consasse 5. Agregamos el vino 6. Agregamos los laureles, pero al momento de licuar se quita 7. Una vez que ya se haya concentrado todos los ingredientes licuamos y en una paila aparte con aceite y achote ponemos pimiento y la carne molida para después agregar con lo licuado 8. Mezclamos todos los ingredientes, agregamos salsa de tomate, albaca y obtenemos la salsa base para nuestra lasaña 					





INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "JAPÓN"

RECETA ESTANDAR


NOMBRE DE LA PREPARACION:				CROUTONES
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UND.	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
Pan de Sandwich		1	unid	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
Aceite		10	gr	
Papel Encerado				
HERRAMIENTAS:				
Cuchillo - Bandeja de Horno				
VAJILLA:				
Plato				
PREPARACIÓN:				
1._ Sacar la corteza del pan y lego hacer cubos de pan de todo el paquete una vez que ya esta poner en una bandeja de horno poner el papel encerado y despues el pan y encima poner un poco de aceite en todo el pan.				
2._ Luego poner el pan en el horno durante unos 5 minutos que se vean que esta dorado y una vez que ya este sacar el pan del horno.				
del horno				

CHEF :PAOLA TAIPE




 INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "JAPÓN"				
RECETA ESTANDAR				
NOMBRE DE LA PREPARACION:				Empanadas Spanakopito
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
1				
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UND.	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
Masa quebrada				TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
Espinaca		50	gr	
Queso cabra		1		
Cebolla	brunoise	1		
Ajo	batalla	1		
Sal		C/N	C/N	
Pimienta		C/N	C/N	
Pimientos		1		
Huevo		1		
HERRAMIENTAS:				
cuchillo , tabal de picar , pinca , horno , pirutines ,bolillo , brocha				
VAJILLA:				
plato sopero,cuchara				
PREPARACIÓN:				
<p>1.Realizamos misen place : alistamos los pimientos soasados y los cortamos como en julianas , pero no muy largos al igual que la espinaca , cortamos la cebolla perla en brunoise ponemos en un bols, yemas de huevo para pintar</p> <p>2.Realizamos su respectivo relleno mezclando lo que es el queso de cabra con los pimientos soasados ponemos el ajo en batalla la cebolla en brunoise la espinaca y con eso rellenamos la masa quebrada para las empanadas.</p> <p>3.Una vez que paso los 30 min de la masa con un bolillo estiramos la masa y con una taza vamos cortando en círculos para hacer su respectivo relleno</p> <p>4. Rellenamos los círculos de la amsa con el respectivo relleno pintamos con las yemas de los huevos con una brocha para poder abrillantar</p> <p>5.Ponemos al horno durante 30 min luego poenmos en sus respectivos pirutines.</p>				
CHEF:PAOLA TAIPE				



 INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "JAPÓN"				
RECETA ESTANDAR				
NOMBRE DE LA PREPARACION:				Ensalada Belga
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UND.	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
Lechuga Organica		1	unid	
Tocino		300	gr	
Queso Parmesano		250	gr	
Crotonoes		?	?	
Mayonesa Casera		?	?	
HERRAMIENTAS:				
Recipiente				
VAJILLA:				
Recipiente				
PREPARACIÓN:				
1._ Realizar el Mise Place. 2._ Sacar la grasa del tocino una vez que ya esta ponerlo en un bols, lavar la lechuga organica y seclarla una vez que ya esta seca poner en una bandeja grande luego el tocino, crotones y el queso pamesa una vez que ya esta todo puesto poner la mayonesa y mezclar todo uniformemente.				

CHEF: PAOLA TAIPE

NOMBRE DE LA PREPARACION:		Masa para Pizza			
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:			
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UND.	TEMPERATURA DE COCCIÓN:	
Harina		1000	gr	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:	
Aceite		150	gr		
Água		960	ml		
Levadura granulada		30	gr		
Sal en ajo		30	gr		
Leche		250	gml		



CHEF: PAOLA TAIPE

HERRAMIENTAS:
Bois - Olla - Papel Film

VAJILLA:
Plato



PREPARACIÓN:
1_ en una olla ponemos a calentar y que este tibia, una vez que ella esta deluimos la levadura granulada con azucar y 3 cucharadas de harina, despues tamizamos la harina y realizamos un volcan y añadimos la sal por todo el contorno del volcan, en el centro ponemos el aceite y el
2_ Comenzamos a masar hasta que la masa este lista, engrasamos un bol con aceite y le dejamos reposar por 45 minutos.
Luego a la masa se corta en 4 partes iguales, luego estiramos y se deja de 1/2 cm de espesor y con el molde



 INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "JAPÓN"				
0				
NOMBRE DE LA PREPARACION:				Masa Quebrada
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UND.	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
Mantequilla		100	gr	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
Agua		200	gr	
Huevo		1		
Sal		1/2.	cdta	
Azucar		1	pizca	
HERRAMIENTAS:				
Bols, mesa, plastico film				
VAJILLA:				
plato, cuchara, salsero				
PREPARACIÓN:				
1. Hacemos mise en place: tamizamos la harina y ponemos en un bols al igual que la mantequilla. 2. Formamos un volcán adentro poenmos el huevo la mantequilla el agua , la sal y el azúcar al amasar vamos uniendo los ingredientes, no se amasa mucho ya que la masa es suave y le dejamos a que refrigere 30 min				



CHEF: PAOLA TAIPE



 INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "JAPÓN" RECETA ESTANDAR				
NOMBRE DE LA PREPARACION:				Mayonesa Casera
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENT	CORTES	P.N.	UND.	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
Huevo		2	unid	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
Diente de Ajo		3	unid	
Mostaza		15	gr	
Vinagre		15	ml	
Aceite		20	ml	
perejil		5	gr	
HERRAMIENTAS:				
Bols - Batidor de mano				
VAJILLA:				
Salseros				
PREPARACIÓN:				
1._ Realizar el Mise Place.				
2._ Poner en la licuadora los 2 huevos, un diente de ajo, mostaza, vinagre y aceite en chorro y al final poner perejil picado				

CHEF: PAOLA TAIFE



 INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "JAPÓN"				
RECETA ESTANDAR				
NOMBRE DE LA PREPARACION:				MOUSSE DE MARACUYA
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
1				
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UND.	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
Crema de leche		500	gr	
Huevos		250	gr	
Azucar		300	gr	
Sobres de gelatina		3		
Azucar impalpable		5	cdt	
Pulpa de maracuya		250	gr	
HERRAMIENTAS:				
, cocina ,cuchilo, ollas, batidora				
VAJILLA:				
plato sopero,cuchara				
PREPARACIÓN:				
1. Con los tres sobres de gelatina hidratamos en 63 ml de agua 2. Con los 250 gr de claras y 300 gr de azucar ponemos en fuego y lo quitamos para que se derrita el azúcar y después batimos 3. Cuando se forme un nieve esta lista y mezclamos con la pulpa de maracuya el cual se pone 250 gr de azucar 4. Ponemos el merengue suizo en un bols y en la batidora ponemos la crema de leche que espese luego agregamos en el merengue suizo y tenemos nuestro mousse de maracuya , eso lo llenamos en los vasos gelatinaeros y lo cubrimos con una capa de mermelada de maracuya 5. Mermelada de maracuya con las pepas de maracuya con agua y azucar vamos batiendo a fuego lento para que el azucar se concentre				




INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "JAPÓN"

RECETA ESTANDAR

NOMBRE DE LA PREPARACION:				PAN ESPAÑOL
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		TEMPERATURA DE COCCIÓN:
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UND.	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
Aceite vegetal		25	%	
Aceite de oliva		50	%	
Ajo	batalla			
Limon sutil		?	?	
sal		?	?	
pimienta		?	?	
vinagre		1	?	
planaqueta		1	?	
pimientos rojo	juliana	2	cda	
amarilla	juliana	2		
verde	juliana	2	2	
queso mozzarella		1		
				CHEF: PAOLA TAIPE
HERRAMIENTAS:				
Bols, mesa, plastico , pinza , horno				
VAJILLA:				
plato, cuchara, salsero				
PREPARACIÓN:				
<p>1. Hacemos mise en place: Alistamos los ingredientes soasamos, picamos el ajo en batalla , cortamos los limones alistamos el viangre la sal , la pimienta , cortamos la palanqueta en tenos , rallamos el queso mozzarella.</p> <p>2 Para la salsa española lo primero que hacemos es soasar los pimientos luego ponemos en una funda por 2 minutos , y cortamos en julianas eso hacemos con los tres pimientos y ponemos en un bols luego añadimos el 25%de aceite de oliva y el 50 %de aceite vegetal ponemos los limones sutil al gusto añadimos lo que es la sal , pimienta agregamos y una cucharada de vinagre y obtenemos nuestra salsa española</p> <p>3 Para el pan español cortamos en rodajas con un cuchillo cierra luego ponemos orégano y metemos al horno por dos minutos</p> <p>4 Sacamos del hornon y añadimos el queso de cabra y volvemos a meter al horno</p> <p>5. Una vez que el queso se halla derretimos sacamos del horno , con una pinza ponemos encima del queso y del pan en la salsa española los pimientos de cada color para darle una buena presentación.</p>				





**INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR "JAPÓN"**

NOMBRE DE LA PREPARACION:				Papa Pera
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UND.	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
Papas				TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
Harina				
Huevos				
Doritos				
Clavo de olor				
Queso Mozzarella				
Perejil				
HERRAMIENTAS:				
Bols - Cuchillo - Sarten - Cocina				
VAJILLA:				
Plato				
PREPARACIÓN:				
<p>1._ Realizar el Mise Place , poner a calentar una olla con agua y sal una vez que ya este caliente poner las papas hasta que se hagan suave, sacarles y hacer choque termico y despues aplastarles y escurrir la papa una vez que ya este poner en un bols, Aplastar el dorito hasta que paresca como apanadura una vez que ya esta, batir los huevos en un bols , la harina en un bols y los doritos en un bols tmabien, cojemos la papa escurrida y le hacemos bolita y en la mitad ponemos queso mozzarella y darle forma de pera y despues pasarla por harina el huevo con el perejil y al final el dorito como apanadura una vez que ya esten las papas en forma de pera poner el aceite bien calientes y verles que no se quemem y despues secarles con papel absorbente y al final poner clavo de olor como encima de la pera.</p>				

CHEF:PAOLA TAIPE



 INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "JAPÓN"				
RECETA ESTANDAR				
NOMBRE DE LA PREPARACION:				Pasta
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UND.	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
huevos		3	UND.	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
harina		240	gr	
semola		60	gr	
aceite extra virgen		3	cdts	
sal		1	pizca	
HERRAMIENTAS:				
bols, ,mesa, rodillo, maquina para hacer espagueti, pesadora, cernidor				
VAJILLA:				
plato, cuchara, salsero				
PREPARACIÓN:				
1. Hacemos mise-n-plase: Tamizamos la harina y ponemos en un bols, tambien los 60 gramos de sémola				
2. Hacemos con la harina un volcán ponemos los 3 huevos, 3 cucharadas del aceite extra virgen en un recipiente solo líquidos y vamos poniendo en la masa				
3 Amasamos luego ponemos en un papel encerado cortamos en 3 y dejamos por 30 min.				
4 cuando ya pasen unos 30 min cada masa con el bolillo lo estiramos y le pasamos por la laminadora en los diferentes números 7-6-5 y por ultimo 9 sacamos las tiras de la laminadora y dejamos en la mesa con harina				
5 Tenemos preparado el agua con sal para agregar nuestro espagueti y pasamos por agua fria				

CHEF: PAOLA TAIPE




# PAX		TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		NOMBRE DE LA PREPARACION:
					Pizza Hawaiana
INGREDIENTES			CORTES		TEMPERATURA DE COCCIÓN:
Piña	cubos		1	unid	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
Jamón			C/N	C/N	
Mozzarella			C/N	C/N	
HERRAMIENTAS:					
Horno, ollas, rodillo					
VAJILLA:					
Plato. Cucharra					
PREPARACIÓN:					
1.cortamos la piña en cubos al igual que el jamón luego ponemos en una olla con azucar y dejamos en coccion que suelte la piña sus jugos , luego que la masa ya este procesamos a rellenar con piña , jamón y queso mazzarella					





**INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR
"JAPÓN"**

RECETA ESTANDAR



NOMBRE DE LA PREPARACION:				SALSA POMODORO
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		TEMPERATURA DE COCCIÓN:
		P.N.	UND.	
INGREDIENTES	CORTES			
zanahoria	irregulares	1		
cebolla perla/paiteña	brunoise	1		
pimiento verde	mirepoix	1		
pimiento rojo	mirepoix	1		
tomate	concasse	3		
achote		1		
carne molida		920	gr	
pasta de tomate		250	gr	
maggi		2		
laurel		4		
salsa de tomate		100	gr	
albaca		?	?	
ajo		2		
sal pimienta		?	?	
vino tinto		1		
HERRAMIENTAS:				
tabla de picar,cuchillo,licuadora,cocina,olla,bols,cuchara para mecer				
VAJILLA:				
cuchara				
PREPARACION:				
<ol style="list-style-type: none"> Preparamos mise-n-plase: picamos la zanahoria en cortes irregulares, picamos las 3 cebollas perla en brunoise, picamos los pimientos rojo y verde en mirepoix, los tres tomates en cortes concasse, la carne molida y todos los ingredientes ponemos en bols diferentes. Cortamos los tomates en cruz y metemos en una olla caliente durante 12 segundos pelamos y eliminamos la piel externa, luego cortamos para quitar el interior: pepas, huesos Ponemos una paila con aceite y achote En la paila de achote ponemos la cebolla, la zanahoria, el pimiento rojo, verde y hacer un salteado luego agregamos el tomate concasse Agregamos el vino Agregamos los laureles, pero al momento de licuar se quita Una vez que ya se haya concentrado todos los ingredientes licuamos y en una paila aparte con aceite y achote ponemos pimiento y la carne molida para después agregar con lo licuado 				

CHEF: PAOLA TAIPE



 INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "JAPÓN"				
RECETA ESTANDAR				
NOMBRE DE LA PREPARACION:				SALSA CARBONARA
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UND.	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
crema de leche		350	ml	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
cebolla perla	brunoise	2		
tocino ahumado	cubos parmentier	250	gramos	
jamon	cubos parmentier	250	gramos	
champiñones		1		
zuquini	rodajas delgadas	1		
pimientos soasados	juliana	2		
zanahoria	bastones	1		
pimienta		?	?	
sal		?	?	
mantequilla		1	cda	
esparrago	en ángulos			
HERRAMIENTAS:				
cuchillo, tabla de picar ,ollas, sarten				
VAJILLA:				
cuchara ,plato ,taza				
PREPARACIÓN:				
<p>1. Realizamos mise-n-plase: cortamos la cebolla perla en brunoise, el tocino junto al jamón en cubos parmentier, los champiñones los lavamos con la harina luego los pasamos por un cernidor, los pimientos soasados hacemos cortes como en juliana la zanahoria en bastones el zuquini cortamos en rodaja al igual que el esparrago en ángulos largos todos los ingredientes ponemos en un bols</p> <p>2. Ponemos un sarten con mantequilla y aceite luego añadimos la cebolla perla junto con los pimientos ahumados y hacemos un salteado luego añadimos el tocino ahumado con el jamón ahumado</p> <p>3 Añadimos la crema de leche la lechera, añadimos los champiñones, ponemos la sal, el ajo y esperamos que espese un poco para añadir nuestra pasta añadimos albahaca en polvo</p> <p>4 Realizamos una ensalada con un salteado de los zuquinis , la zanahoria , los espárragos añadimos sal pimienta y obtenemos una ensalada para acompañar la pasta y la salsa carbonara .</p>				
CHEF: PAOLA TAIPE				




 INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "JAPÓN"					
RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA PREPARACION:				FUSILI CON SALSA DE MARISCO	
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:			
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UND.	TEMPERATURA DE COCCIÓN:	
Mariscos bandeja		2		TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:	
Crema de leche		1	lt		
Cebolla paitaña	brunoise	1			
Ajo		1			
Pimiento rojo	brunoise	1			
Pimiento Verde	brunoise	1			
Pimiento amarillo	brunoise	1			
Fideo Tornillo		2			
Culantro		5	gr		
sal		C/N	C/N		
pimienta		C/N	C/N		
comino		1/2.	cda		
Vino blanco		1	tz		
					CHEF: PAOLA TAIPE
HERRAMIENTAS:					
cocina ,cuchilo, ollas					
VAJILLA:					
Plato, Cucharra					
PREPARACIÓN:					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizamos mise en place: Realizamos los cortes de los vegetales en brunoise 2. Pusimos una olla con agua a hervir y sal, cuando hirvió se añadió el fideo tornillo por 10 min y luego se hizo choque térmico 3. Pusimos en una sartén mantequillas con achiote y agregamos la cebolla, los pimientos se hizo un refrito básico y esperamos que se dore, agregamos comino y el vino blanco, luego se añadió, la crema de leche y se agregó los mariscos y esperamos que tome sabor. 4. Disolvemos la maicena con agua y después agregamos en la sartén para que espese y por último agregamos sal pimienta al gusto 					



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "JAPÓN"


RECETA ESTANDAR

NOMBRE DE LA PREPARACION:				Mayonesas con atun
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UND.	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
huevo		2	UND.	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
aceite		?	?	
sal		?	?	
pimienta		?	?	
limón		1	UND.	
mostaza		?	?	
atún		1	UND.	
mayonesa		1	UND.	
HERRAMIENTAS:				CHEF: PAOLA TAIPE
licuadora				
VAJILLA:				
plato, cuchara				
PREPARACIÓN:				
1.-En la licuadora agregamos el limon con la sal , pimienta luego agregamos el huevo y vamos poniendo chorro de aceite agregamos la mostaza ,tenemos nuestra salsa casera , luego agregamos atun y poco de mayonesa en sachef , obtenemos una salsa de atun para snaks				





**INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR
"JAPÓN"**

RECETA ESTANDAR


NOMBRE DE LA PREPARACION:				Salsa Mil islas
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES		CORTES	P.N.	UND.
Pimiento rojo	brunoise	20	%	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
Pimiento verde	brunoise	20	%	
Pimiento amarillo	brunoise	20	%	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
mayonesa		100	%	
salsa de tomate		50	%	
brandy		1	oz	
jugo de naranja		1/4.	oz	
HERRAMIENTAS:				
Bols , cuchillo, tabla de picar				
VAJILLA:				
plato, cuchara				
PREPARACIÓN:				
1.-Realizamos mise-n-plase : picamos los pimientos en brunoise , exprimimos las naranjas 2.- Agregamos en un bols los pimientos picados la mayones un 100% y la salsa de tomate un 50 %, una onza del brandy y el zumo de naranja				

CHEF:PAOLA TAIBE



 INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "JAPÓN"				Salsa Napolitana	
NOMBRE DE LA PREPARACION:					
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:			
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UND.	TEMPERATURA DE COCCIÓN:	
Albaca		100	gr	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:	
Tomate	Brunoise	500	gr		
Orégano		100	gr		
Laurel		3	unid		
Pimiento verde	Brunoise	3	unid		
Ajo	Batalla	2	unid		
Cebolla Perla	Brunoise	2	unid		
Jamon		300	gr		
Queso Mozzarella		300	gr		
Queso Parmesano		300	gr		
				CHEF: PAOLA TAIPE	
HERRAMIENTAS:					
Lata de Horno - Rodillo - Mezcladora - Horno					
VAJILLA:					
Plato de Presentacion					
PREPARACIÓN:					
1._ Realizamos el Mice Place "pimiento, cebolla perla, tomate, ajo, orégano" picamos en brunoise y lo añadimos en una olla hasta que los tomates se cocinen bien completamente, una que este cocinado, añadimos el orégano y 3 hojas de laurel y dejamos reposar. 2._ Una vez que la masa ya este lista ponemos en un molde y la salsa y los ingredientes encima al gusto de cada uno y al horno.					




 INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "JAPÓN"				
RECETA ESTANDAR				
NOMBRE DE LA PREPARACION:				Salsa tartara
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		TEMPERATURA DE COCCIÓN:
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UND.	
mayonesa		100	%	
mostaza		15	%	
huevo		3	UND.	
alcaparras		25.	%	
Salsa de aji		1	cdt	
perejil	°	?	?	
Sal		?	?	
pimienta		?	?	
cebolla perla	brunoise	1	UND.	
HERRAMIENTAS:				
Bols , cuchillo, tabla de picar				
VAJILLA:				
plato, cuchara				
PREPARACIÓN:				
1.- Agregamos en un bols mise-n-plase : En un bols agregamos los huevos cocidos y cortados en cubos ,las alcaparras cortadas en la mitad y la cebolla perla cortada en brunoise				
2.-En un bols ponemos la mayonesa cacera la mostaza los huevos duros , las alcaparras , la salsa de aji , el perejil , sal pimienta al gusto y obtenemos nuestra salsa				

CHEF-PAOLA TAIBE




INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "JAPÓN"

RECETA ESTANDAR

NOMBRE DE LA PREPARACION:				Salsa cocktail
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UND.	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
mayonesa		100	%	
salsa de tomate		50	%	
brandy		2	oz	
jugo de naranja		1/4.		
CHEF: PAOLA TAPIE				
HERRAMIENTAS:				
Bols , cuchillo, tabla de picar				
VAJILLA:				
plato, cuchara				
PREPARACIÓN:				
1.- Agregamos en un bols 100% de mayonesa y la salsa de tomate un 50 %, dos onzas del brandy y el zumo de naranja				




INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "JAPÓN"

NOMBRE DE LA PREPARACION:				Vinagreta de limon
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UND.	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
Zumo de limon		200	gr	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
Vinagre		200	gr	
Sal				
Pimienta				
Ajo en Pasta				
Perejil				
HERRAMIENTAS:				CHEF: PAOLA TAPIA
Bols - Batidor de mano				
VAJILLA:				
Salseros				
PREPARACIÓN:				
1_ Mezclar El zuzumo de limon con el vinagre y agregar sal y pimienta y poner chorro fino de aceite y agregar ajo en pasta y perejil				





INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "JAPÓN"

RECETA ESTANDAR

NOMBRE DE LA PREPARACION:				Vinagreta Reina	
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:			
INGREDIENTES		CORTES	P.N.	UND.	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
Agua			200	ml	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
Aceite			200	ml	
Aceite de Oliva			200	ml	
Vinagre			100	ml	
Sal			1	gr	
Pimienta			1	gr	
Azucar			15	gr	
HERRAMIENTAS:					
Bols - Batidor de mano					
VAJILLA:					
Salseros					
PREPARACIÓN:					
<ol style="list-style-type: none"> 1._ Realizar el Mise Place. 2._ Usar un vaso de plastico y llenar de agua, aceite y aceite de oliva 3._ Poner en bols el 50% de vinagre y hacerle espumar una vez que ya este poner sal y pimienta y el vaso lleno de agua y mezclar y al finar poner el aceite y aceite de oliva en chorro fino y al final poner una pizca de azúcar 					

CHEF: PAOLA TAÍPE



 INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "JAPÓN"				
RECETA ESTANDAR				
NOMBRE DE LA PREPARACION:				Vinagreta Madre
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UND.	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
Agua		200	ml	
Aceite		200	ml	
Vinagre		100	ml	
Sal		1	gr	
Pimienta		gr	gr	
Azucar		15	gr	
TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:				
HERRAMIENTAS: Bols - Batidor de mano				
VAJILLA: Salseros				
PREPARACIÓN: 1_ Realizar el Mise Place. 2_ Usar un vaso de plastico y llenar de agua y aceite. 3_ Poner en bols el 50% de vinagre y hacerle espumar una vez que ya este poner sal y pimienta y el vaso lleno de agua y mezclar y al finar poner el aceite en chorro fino y al final poner una pizca de azúcar				
CHEF: PAOLA TAIPE				



 INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "JAPÓN"				
RECETA ESTANDAR				
NOMBRE DE LA PREPARACION:				Vinagreta Reina
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UND.	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
Agua		200	ml	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
Aceite		200	ml	
Aceite de Oliva		200	ml	
Vinagre		100	ml	
Sal		1	gr	
Pimienta		1	gr	
Azucar		15	gr	
HERRAMIENTAS:				
Bols - Batidor de mano				
VAJILLA:				
Salseros				
PREPARACIÓN:				
1._ Realizar el Mise Place. 2._ Usar un vaso de plastico y llenar de agua, aceite y aceite de oliva 3._ Poner en bols el 50% de vinagre y hacerle espumar una vez que ya este poner sal y pimienta y el vaso lleno de agua y mezclar y al finar poner el aceite y aceite de oliva en chorro fino y al final poner una pizca de azúcar				
CHEF: PAOLA TAIPE				



4. ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE 1: Análisis y Planeación
<p>Descripción:</p> <p>Método Lógico: observación, investigación, análisis y síntesis.</p> <p>Método Comparativo: observación, descripción, comparación, asociación.</p> <p>Diálogo socrático.</p> <p>Diálogo reflexivo.</p> <p>Descripción</p> <p>Análisis de los contenidos.</p> <p>Uso del método explicativo sobre los contenidos relevantes.</p> <p>Discusión sobre las lecturas, artículos y videos.</p> <p>Observación atenta y detallada de los temas trabajados en cada horario</p>
<p>Ambiente(s) requerido:</p> <p>Aula amplia con buena iluminación.</p>
<p>Material (es) requerido:</p> <p>Infocus. Material necesario para poner en práctica las experiencias de aprendizaje.</p>
<p>Docente:</p> <p>Con conocimiento de la materia.</p>

5. ACTIVIDADES

- Controles de lectura
- Exposiciones
- Presentación del Trabajo final

Se presenta evidencia física y digital con el fin de evidenciar en el portafolio de cada aprendiz su resultado de aprendizaje. Este será evaluable y socializable



6. EVIDENCIAS Y EVALUACIÓN

Tipo de Evidencia	Descripción (de la evidencia)
De conocimiento:	Elaboración de tareas según temario. Material de enseñanza en digital.
Desempeño:	Trabajo individual de menús de varias regiones. Análisis de la materia enseñada.
De Producto:	Planificación de Experiencia de aprendizaje.
Criterios de Evaluación (Mínimo 5 Actividades por asignatura)	CLASES 1: Terminología culinaria en pastas y salsas y aplicaran su técnica. Realizaran la masa para pasta y realizaran varias formas con la misma espagueti fusilli,fettussine,ravioli
ACTIVIDAD 1.	
ACTIVIDAD 2.	CLASES 2: Prepararan los diferentes tipos de roux y realizar salsas calientes. Identificar las salsas realizadas con Bechamel y variaciones.
ACTIVIDAD 3.	CLASES 3: Prepararan una lasaña utilizando las técnicas de salsa pomodoro y masa de creps Aplicaran la técnica de montaje tradicional para servir la misma.
ACTIVIDAD 4.	CLASES 4: Identificaran los tipos de levadura que existen y su uso Realizaran varias masas para pizza con diferente aderezo Aprenderán a utilizar la técnica para hacer la salsa italiana.
ACTIVIDAD 5.	CLASES 5: Diferenciaran las masas quebradas de una masa para pasta. Prepararan una masa quebrada utilizando todas las técnicas aprendidas y elaboraran la empanada italiana spanakopita acompañada de la salsa mil islas. Conocerán la historia de la salsa y aplicaran la técnica aprendida para preparar la misma.
ACTIVIDAD 6.	Conocerán la historia de la salsa y aplicaran la técnica aprendida para preparar la misma. CLASES 6:



	Realizaran 2 tipos de salsas italianas y acompañaran su pasta realizando plato de presentación
ACTIVIDAD 7.	CLASES 7: Conocerán la historia de la salsa y aplicaran la técnica aprendida para preparar la misma. Realizaran 2 tipos de salsas italianas y acompañaran su pasta realizando plato de presentación
ACTIVIDAD 8.	CLASES 8: Aplicaran técnicas de pasta fetuccinne y prepararla con salsa de mariscos utilizando los ingredientes dados en receta estándar.
ACTIVIDAD 9.	CLASES 9: Aplicaran técnicas de pasta para realizar espagueti y prepararla con salsa pesto utilizando los ingredientes dados en receta estándar.
ACTIVIDAD 10.	CLASES 10: Aprenderán a salsear sus platos fuertes con salsas dulces. Prepararan medallones de pollo usando las técnicas de deshuesado realizaran una salsa de maracuyá utilizando la técnica de reducción a punto de salsa
ACTIVIDAD 11.	CLASES 11: Aplicaran los conocimientos recibidos en el taller utilizando las técnicas aprendidas. Realizaran variedades de pastas y salsas. Identificarán las propiedades organolépticas del resultado del producto.

Elaborado por:

Tecng. David Conrado C.

Revisado Por:

(Coordinador)

Reportado Por:

(Vicerrector)



EVIDENCIAS

GASTRONOMIA

PASTAS Y SALSAS

Elaboracion de pastas y salsas en taller de gastronomía





*Guía metodológica de pastas y salsas
Carrera de gastronomía
Tngla. Paola taipe
2020*

*Coordinación editorial general:
Mgs. Milton Altamirano Pazmiño
Ing. Alexis Benavides Vinueza
Mgs. Lucía Begnini Dominguez*

*Diagramación: Sebastián Gallardo Ramírez
Corrección de estilo: Mgs. Lucía Begnini Dominguez
Diseño: Sebastián Gallardo Ramírez
Imprenta: JKIMPRIMA*

*Instituto Superior Tecnológico Japón
AMOR AL CONOCIMIENTO*

ISBN: 978-9942-811-46-2



9 789942 811462