

Alimentos y Bebidas II



**COLEGIO DE BACHILLERES
DEL ESTADO DE SONORA**

Director General

Mtro. Jorge Luis Ibarra Mendivil

Director Académico

Profr. Julio Alfonso Martínez Romero

Director de Administración y Finanzas

C.P. Jesús Urbano Limón Tapia

Director de Planeación

Mtro. Pedro Hernández Peña

ALIMENTOS Y BEBIDAS II

Guía de Aprendizaje.

Copyright ©, 2008 por Colegio de Bachilleres
del Estado de Sonora
todos los derechos reservados.
Tercera edición 2011. Impreso en México.

DIRECCIÓN ACADÉMICA

Departamento de Desarrollo Curricular
Blvd. Agustín de Vildósola, Sector Sur
Hermosillo, Sonora. México. C.P. 83280

Registro ISBN, en trámite.

COMISIÓN ELABORADORA:

Elaboración:

Rafael González García
José Guadalupe Ayala Estrada
Martha Idalia Acosta Ju

Revisión de contenido:

José Guadalupe Ayala Estrada
Martha Idalia Acosta Ju

Corrección de Estilo:

Eva Margarita Fonseca Urtusuastegui

Diseño de Portada:

María Jesús Jiménez Duarte

Edición:

Bernardino Huerta Valdez

Coordinación Técnica:

Claudia Yolanda Lugo Peñúñuri

Coordinación General:

Profr. Julio Alfonso Martínez Romero

Esta publicación se terminó de imprimir durante el mes de diciembre de 2010.
Diseñada en Dirección Académica del Colegio de Bachilleres del Estado de Sonora
Blvd. Agustín de Vildósola; Sector Sur. Hermosillo, Sonora, México
La edición consta de 485 ejemplares.

Ubicación Curricular

**COMPONENTE:
FORMACIÓN PARA EL
TRABAJO**

**CAPACITACIÓN:
*TURISMO***

Esta asignatura se imparte en el sexto semestre; tiene como antecedente a la asignatura de Alimentos y Bebidas I y se relaciona con todas las asignaturas de Turismo.

HORAS SEMANALES: 3

CRÉDITOS: 6

DATOS DEL ALUMNO

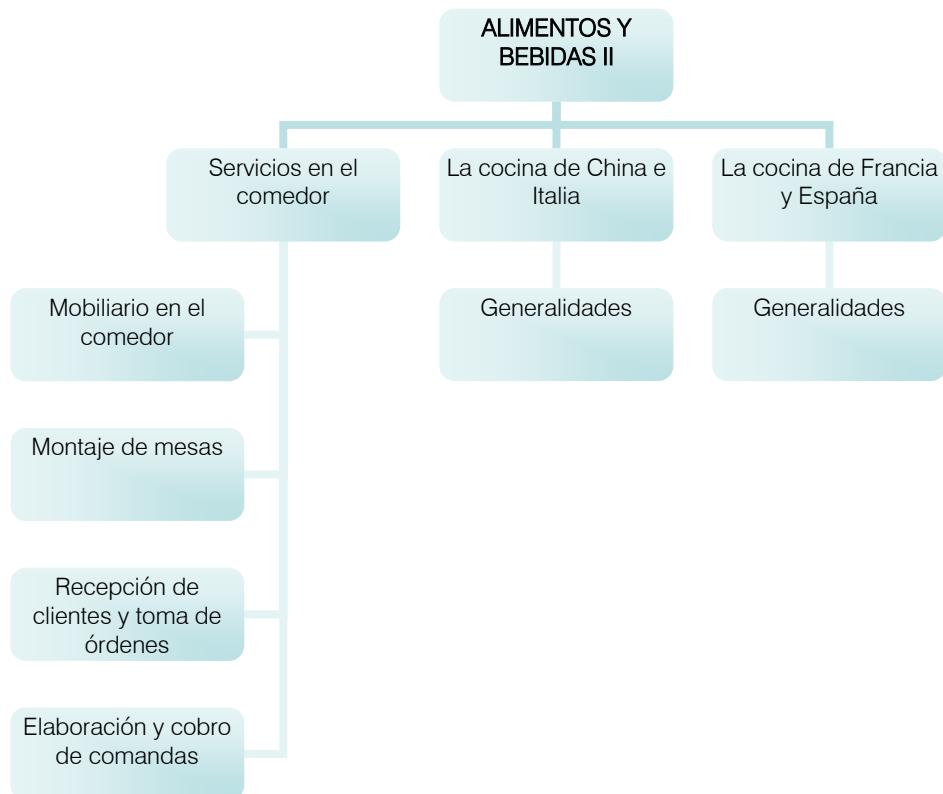
Nombre: _____

Plantel: _____

Grupo: _____ Turno: _____ Teléfono: _____

Domicilio: _____

Mapa Conceptual de la Asignatura



Índice

<i>Objetivo general de la asignatura.....</i>	6
<i>Recomendaciones para el alumno.....</i>	7
<i>Presentación.....</i>	8
UNIDAD 1. SERVICIOS EN EL COMEDOR.....	9
1.1. Mobiliario en el comedor	10
1.2. Montaje de mesas	13
1.3. Recepción de clientes y toma de órdenes	15
1.4. Elaboración y cobro de comandas	16
Autoevaluación	18
UNIDAD 2. LA COCINA DE CHINA E ITALIA.....	21
2.1. Generalidades de la cocina china.....	22
2.2. Generalidades de la cocina italiana.....	24
UNIDAD 3. LA COCINA DE FRANCIA Y ESPAÑA	29
3.1. Generalidades de la cocina francesa.....	30
3.2. Generalidades de la cocina española	32
<i>Claves de respuestas.....</i>	36

Objetivo General de la Asignatura

El alumno:

- Identificará el mobiliario y equipo del comedor de un restaurante, así como los procedimientos a seguir para ofrecer una buena atención al cliente desde que llega al restaurante, hasta que se retira.
- Elaborará diferentes platillos que caracterizan a la cocina de China, Italia, Francia y España.

Recomendaciones para el alumno

La presente Guía de Aprendizaje constituye un importante apoyo para ti; en él se manejan los contenidos mínimos de la asignatura **Alimentos y Bebidas II**.

No debes perder de vista que el Modelo Académico del Colegio de Bachilleres del Estado de Sonora propone un aprendizaje activo, mediante la investigación, el análisis y la discusión, así como el aprovechamiento de materiales de lectura complementarios; de ahí la importancia de atender las siguientes recomendaciones:

- Maneja la Guía de Aprendizaje como texto orientador de los contenidos temáticos a revisar en clase.
- Utiliza la Guía de Aprendizaje como lectura previa a cada sesión de clase.
- Al término de cada unidad, resuelve la autoevaluación, consulta la escala de medición del aprendizaje y realiza las actividades que en ésta se indican.
- Realiza los ejercicios de reforzamiento del aprendizaje para estimular y/o reafirmar los conocimientos sobre los temas ahí tratados.
- Utiliza la bibliografía recomendada para apoyar los temas desarrollados en cada unidad.
- Para comprender algunos términos o conceptos nuevos, consulta el glosario que aparece al final del módulo.
- Para el Colegio de Bachilleres es importante tu opinión sobre los módulos de aprendizaje. Si quieras hacer llegar tus comentarios, utiliza el portal del Colegio: www.cobachsonora.edu.mx

Presentación

La gastronomía en México se ha diversificado debido a las corrientes de turismo que llegan a nuestro país. Las necesidades y gustos en la alimentación de los turistas ha generado una industria que requiere de distintos servicios y tipos de comida.

La gastronomía, en su concepto, es el arte de preparar platillos de manera perfecta en cuanto a su condimentación y presentación, por lo que es importante conocer sus raíces, características, principios básicos y las aportaciones de otros países para elevarla ala excelencia culinaria.

Unidad 1



www.desbotelsetdesiles.com

Servicios en el Comedor

OBJETIVO DE UNIDAD

El alumno:

- Identificará el mobiliario y equipo del comedor, así como la forma de utilizarlos y dar el servicio al cliente desde que llega hasta que se retire del restaurante.

TEMARIO:

Mobiliario en el comedor, montaje de mesas, recepción de clientes y toma de órdenes y elaboración y cobro de comandas.

1.1 MOBILIARIO EN EL COMEDOR

Habilidad:

Utilizar el mobiliario y equipo de comedor acorde a los espacios del establecimiento y requerimientos del evento.

a) Recuperación de experiencias:

1. Reunidos en equipos de cinco alumnos, contesten las siguientes interrogantes:
 - a) ¿Qué mobiliario es el que se utiliza en un restaurante?
 - b) Enlisten el equipo utilizado para ofrecer el servicio en el comedor.
 - c) ¿Qué son los blancos en el comedor de un restaurante?
2. Elíjan a un compañero por equipo, para que exponga las respuestas y posteriormente puedan compararlas con la de los otros equipos.

b) Antecedentes:

Mobiliario en el comedor

Es importante tomar en cuenta el espacio disponible con que cuenta el área de comedor, para conocer la cantidad aproximada de muebles y equipo con que se va a contar.

El mobiliario utilizado en el comedor deberá estar acorde a las dimensiones, tanto del comedor como del restaurante, para poder ofrecer un servicio más eficiente.

Por otro lado, cuando se requiere de un servicio para un evento, esto se coordina entre el capitán de meseros y el encargado de eventos para poder ofrecer el servicio de primera y cumplir con las necesidades del evento y cliente.

Para proporcionar un buen servicio es necesario contar con el equipo correcto, así como también con el mobiliario necesario. A continuación se detalla lo más importante:

1. Mesa cuadrada.
2. Mesa rectangular.
3. Mesa redonda.
4. Sillas.
5. Estación de servicio.
6. Carrito para pasteles.
7. Carrito para muertos.
8. Charola para servicio.

El equipo en el comedor deberá estar integrado principalmente por:

Loza:

- Plato base
- Plato trinche o plano
- Plato para ensaladas
- Plato hondo
- Plato para postre
- Plato para pan

- Plato mantequillero
- Tazón
- Termo para café
- Jarra de vidrio o acero inoxidable.
- Salsera
- Azucarera
- Tetera

Cristalería

- Vaso Collins
- Vaso high ball vaso
- Copa para agua
- Copa para vino tinto
- Copa para vino blanco
- Copa y vaso cervecero
- Tarro cervecero
- Copa para nieve
- Jarra
- Jarra para vino
- Recipiente para vino
- Cenicero
- Florero
- Azucarera
- Hielera.

Plaque

- Cuchillo filetero
- Cuchillo trinche
- Cuchillo trinche
- Cuchillo postre
- Cuchillo para pescado
- Pala para mantequilla
- Tenedor trinche
- Tenedor postre
- Tenedor para pescado
- Tenedor para marisco
- Cuchara sopera
- Cuchara para té
- Cuchara para consomé
- Cuchara para café.

Auxiliares

- Plato para hornear
- Jarra para café
- Jarra metálica
- Convoy
- Pinzas para hielo
- Cascanueces
- Pinzas caracol
- Base para pastel
- Plaque para cuchareo
- Sopera
- Legumbreira

- Platones
- Cucharón
- Sartén para flamear
- Campanas
- Chafing dish
- Descorchador
- Enfriadera
- Servilletero
- Canasta para vino
- Canastilla para pan
- Charola ovalada
- Charola redonda
- Ensaladera

Blancos

- Mantel cuadrado
- Mantel redondo
- Mantel rectangular
- Servilleta
- Cubre mantel

c) Referentes teórico-conceptuales:

- LARA, M.L. Jorge. Dirección de alimentos y bebidas en hoteles. Editorial Limusa, S.A. de C.V. 1996.
- GALLEGÓ, J, Felipe. Manual práctico del restaurante. Editorial Paraninfo, S. A.

d) Protocolo de acción:

1. Desarrollar una investigación bibliográfica acerca de los materiales y equipo utilizados en el comedor de un restaurante.
2. Realizar un resumen sobre la investigación.

f) Vinculación práctico-teórica:

El profesor asignará por equipo (de cinco integrantes), un restaurante de la localidad, para que lo visiten y retomando la investigación contesten el siguiente cuadro, mismo que deberá entregarse al profesor.

Nombre del restaurante:	
Dirección:	
Atendidos por(nombre y puesto):	
Mobiliario	
Plaque	
Cristalería	
Loza	
Auxiliares	
Blancos	

g) Criterios de Evaluación.

El profesor revisará lo entregado por los equipos. Valor 10 puntos.

1.2 MONTAJE DE MESAS

Habilidad:

Identificar los pasos a seguir para el montaje de una mesa.

a) Recuperación de experiencias:

Individualmente contesta las siguientes preguntas:

- a) ¿Qué es un montaje de mesas?
- b) ¿Con qué finalidad se montan las mesas en un restaurante?
- c) ¿Qué se utiliza para llevar a cabo un montaje de mesas?

b) Antecedentes:

Para proceder al montaje de una mesa, lo primero que hay que hacer es verificar que se encuentre muy limpia y nivelada. Después se coloca una especie de felpa o franela, la cual se ata a la superficie de la mesa, sobre la cual se extiende el mantel. La función de la felpa es evitar ruidos que pueden causar los platos, plaque o cristalería, y además, hacen que el mantel se mantenga fijo, sobre todo en mesas cuyas superficies son muy resbaladizas.

Una vez revisado lo anterior, se procede con la siguiente operación:

1. El mantel debe de estar a lo largo en cuatro partes, con el dobladillo hacia adentro; deben tomarse con los dedos pulgar, índice y cordial; los pulgares e índice sujetan el extremo inferior en el doblez del mantel y, a la vez, los cordiales presionan con los índices el doble superior.
2. Se levanta el mantel a la altura del pecho, colocando el extremo inferior en la orilla puesta en la mesa, vigilando que las marcas de los dobleces estén centradas.
3. Jalar hacia el cuerpo el mantel al tiempo que se deje de presionar con el dedo cordial, para que el extremo inferior se deslice hasta caer en el lado más cercano de la mesa respecto a la posición del mesero.
4. Para corregir las arrugas y colocación del mantel, se procede a jalar de los extremos, pero nunca pasar la palma de la mano sobre el mantel.
5. La vajilla y el plaque que se utiliza para montarlo, dependerá del servicio que se da en el comedor.
6. El plato base se coloca de tal forma que el borde coincida con el borde de la mesa o a un centímetro de este. Si el plato lleva un dibujo, este debe quedar frente al cliente.
7. El plato para pan se coloca a unos 3 cm. a la izquierda del trinche, o si el plato lleva un dibujo, este debe quedar frente al cliente.
8. La servilleta se coloca encima del plato base con algún doblez.
9. La copa para agua se coloca a unos 3cm a de éste y, al centro, ligeramente cargado a la derecha.
10. La copa de vino se coloca a la derecha de la copa, pero más cerca del borde de la mesa.

c) Referentes teórico–conceptuales:

- LARA, M.L. Jorge. Dirección de alimentos y bebidas en hoteles. Editorial Limusa, S.A. de C.V. 1996.
- GALLEGÓ, J, Felipe. Manual práctico del restaurante. Editorial Paraninfo, S. A.

d) Protocolo de acción:

Por medio de una investigación bibliográfica contesta lo siguiente:

- a) ¿Qué es un montaje de mesas?
- b) ¿Quién realiza los montajes de mesas?
- c) Enlista los pasos que se siguen para montar una mesa.

e) Vinculación práctico–teórica:

Agrupados en duplas (dos personas) presenten el simulacro de un montaje de mesas en el salón de clases.

f) Criterios de Evaluación.

El profesor evaluará la presentación del simulacro. Valor 5 puntos

1.3 RECEPCIÓN DE CLIENTES Y TOMA DE ÓRDENES

Habilidad:

Atender adecuadamente al cliente, desde su llegada, hasta que se retira del restaurante.

a) Recuperación de experiencias:

Agrupados en equipos de cinco personas contesten lo siguiente:

- a) ¿Qué es la recepción de clientes?
- b) ¿Qué es la toma de órdenes?
- c) ¿Con qué finalidad se hace o toma una orden?

b) Antecedentes:

En el momento de abrir el comedor de un hotel, todo el personal del mismo debe estar dispuesto para comenzar el servicio, esto quiere decir que estarán en posición correcta y guardando compostura, esperando la llegada de los clientes.

La entrada del cliente en el restaurante es el momento indicado para que este comience a sentirse a gusto en el lugar; por esta razón siempre deberá haber alguien que lo reciba, sea el capitán de meseros, el mesero o el recepcionista o host si es hombre o hostess si es mujer, pero ningún caso debe encontrarse solo cuando llega.

Después de saludarlo cortésmente, se le ofrece una mesa, acompañándole hasta la misma, aceptando, siempre que sea posible, cualquier sugerencia que el cliente haga al respecto al lugar que desea ocupar.

c) Referentes teórico-conceptuales:

- LARA, M.L. Jorge. Dirección de alimentos y bebidas en hoteles. Editorial Limusa, S.A. de C.V. 1996.
- GALLEGO, J, Felipe. Manual práctico del restaurante. Editorial Paraninfo, S. A.
- SECTUR. Manual del puesto del cocinero. Editorial Limusa, segunda edición.

d) Protocolo de acción:

- Participar en una lluvia de ideas para llegar a una conclusión de lo que es la recepción de clientes y la toma de órdenes.
- Escribir en su cuaderno la conclusión a la que se llegó.

e) Vinculación práctico-teórica:

1. Guiados por el profesor y reunidos en equipos de cinco alumnos, desarrolle en su salón de clases un simulacro de la recepción, y de la toma de órdenes.
2. Al concluir el simulacro, entreguen un reporte por escrito a su profesor.

f) Criterios de Evaluación.

El profesor evaluará lo presentado durante el simulacro. Valor 5 puntos.

1.4 ELABORACIÓN Y COBRO DE COMANDAS

Habilidad:

Aplicar los pasos para la elaboración de comandas y el cobro de las mismas.

a) Recuperación de experiencias:

Reunidos en equipos de cinco personas contesta lo siguiente:

- a) ¿Qué es una comanda?
- b) ¿Qué datos contiene una comanda?
- c) ¿Con qué finalidad se hace uso de las comandas en un restaurante?
- d) ¿Qué es un cheque de consumo?

b) Antecedentes:

La comanda es un documento de gran importancia tanto administrativo como operacional, ya que los datos que contiene se utilizan para fines estadísticos y de costeo. Operacionalmente es un auxilio valioso para el mesero, ya que le evita olvidos y el regresar a preguntar al comensal qué ordenó.

La comanda se diseña de acuerdo a las necesidades del negocio, tomando en cuenta que la información que ésta proporcione sea suficiente para facilitar el servicio, la producción de alimentos y bebidas, así como el control de salida de los mismos del comedor.

c) Referentes teórico-conceptuales:

- LARA, M.L. Jorge. Dirección de alimentos y bebidas en hoteles. Editorial Limusa, S.A. de C.V. 1996.
- GALLEGOS, J. Felipe. Manual práctico del restaurante. Editorial Paraninfo, S. A.

d) Protocolo de acción:

- Investiguen como se hace el diseño de una comanda, y de un cheque de consumo.
- Dirigidos por el profesor, estructuren el llenado de la comanda y del cheque de consumo.

e) Vinculación práctico-teórica:

1. Reunidos en equipos de cinco personas y retomando los temas que conforman la unidad, presenten en el salón de clases un simulacro en el donde se abarquen los temas de:
 - a) Mobiliario en el comedor.
 - b) Montaje de mesas.
 - c) Recepción de clientes y toma de órdenes.
 - d) Elaboración y cobro de comandas.
2. Presenten al profesor un reporte con el procedimiento a seguir en el simulacro, así como también el llenado de la comanda y el cheque de consumo.

g) Criterios de Evaluación.

El profesor evaluará el reporte entregado por el alumno. Valor 15 puntos.



AUTOEVALUACIÓN

Nombre _____

Núm. de lista _____ Grupo _____ Turno _____

Núm. de Expediente _____ Fecha _____

INSTRUCCIONES: Lee cuidadosamente y responde los siguientes cuestionamientos, rellenando el círculo de la opción que consideres correcta.

1. Son los que conforman al equipo utilizado en el comedor de un restaurante:

- (A) Loza, plaqué, cristalería, auxiliares, blancos.
- (B) Mesas, sillas, gueridòn, estación de servicio.
- (C) Loza, plaqué, mesas, sillas.

2. Es lo primero que se hace para proceder al montaje de las mesas:

- (A) Se coloca la felpa.
- (B) Se verifica que la mesa se encuentre limpia y nivelada.
- (C) Se coloca el mantel.

3. Se consideran como auxiliares dentro del equipo utilizado en el comedor de un restaurante:

- (A) Mielera, flanera, jarra.
- (B) Cuchillo filetero, cuchillo trinche, cuchillo postre.
- (C) Descorchador, servilletero, tijeras.

4. Es el momento indicado para que el cliente se comience a sentir a gusto cuando asiste a un restaurante:

- (A) La salida del cliente.
- (B) La entrada del cliente.
- (C) Al tomarle su orden.

5. Es lo que procede una vez que el cliente se encuentra instalado en la mesa:

- (A) Darle la bienvenida.
- (B) Llevarle la cuenta.
- (C) Tomarle la orden o comanda.

6. Es el documento con el cual se cobra el consumo de alimentos y bebidas realizados por los clientes del restaurante:

- (A) Comanda.
- (B) Cheque de consumo.
- (C) Toma de órdenes.

7. Los datos que contiene este documento son utilizados para fines estadísticos y de costeo:

- (A) Comanda.
- (B) Cheque de consumo.
- (C) Toma de órdenes.

8. Segundo paso que se realiza al montar una mesa:

- (A) Colocar el mantel.
- (B) Colocar el cubre mantel.
- (C) Colocar la felpa.

9. Persona encargada de elaborar los cheques de consumo:

- (A) Cajero.
- (B) Mesero.
- c) Cocinero.

10. Forman parte de la cristalería utilizada para ofrecer el servicio en un restaurante:

- (A) Plato base, plato trinche, tazón.
- (B) Copa para agua, vaso high ball.
- (C) Sillas, mesas, gueridon.

ESCALA DE MEDICIÓN DEL APRENDIZAJE

- Si todas tus respuestas fueron correctas: **excelente**, por lo que te invitamos a continuar con esa dedicación.
- Si tienes de 8 a 9 aciertos, tu aprendizaje es **bueno**, pero es necesario que repases los temas.
- Si contestaste correctamente 7 ó menos reactivos, tu aprendizaje es **insuficiente**, por lo que te recomendamos solicitar asesoría a tu profesor.

Consulta las claves de respuestas en la página 36

Unidad 2



La cocina de China e Italia

OBJETIVO DE UNIDAD

El alumno:

- Identificará las generalidades de la cocina china e italiana, sus regiones culinarias y vinícolas, así como la preparación de los platillos más significativos y de fácil preparación.

TEMARIO:

Generalidades de la cocina china y generalidades de la cocina italiana.

2.1. GENERALIDADE DE LA COCINA CHINA

Habilidad:

Elaborar platillos de la comida china, empleando los ingredientes y los procedimientos específicos para cada tipo de comida.

a) Recuperación de experiencias:

En equipo respondan a los siguientes cuestionamientos:

- Mencionen las características que tiene la comida china.
- ¿Has comido este tipo de comida?
- ¿Cuáles son los principales ingredientes de esta cocina?
- ¿Sabes o has escuchado si existen técnicas o formas especiales para preparar la comida china?

En plenaria expongan los puntos de vista de cada equipo y de acuerdo a la intervención del maestro, y elaboren un resumen en su cuaderno.

b) Antecedentes:

China

Se considera que la comida China, es la perfección a la que se ha llegado en la gastronomía, ya que busca la armonía y delicados matices; es prudente, cautelosa, dietética y data de hace 5,000 años.

Para los chinos, la síntesis de la medicina era que lo bueno para el cuerpo era remedio y comida a la vez, y se consideraban que la mayoría de los remedios se sirven como guisos.

La cocina china, es incluso para los occidentales, de fácil digestión aunque haya sido abundante, diversa y contradictoria en sabores e ingredientes.

El arroz es la base de la alimentación china que, cocido natural lo usan como pan para acompañar sus otros alimentos; se consumen también hortalizas, cereales, diferentes clases de hongos, varias especies de aves, peces, mariscos y mamíferos.

La cocina china es dulce, ácida, amarga y aromática; la combinación de las distintas carnes con pescado y mariscos, setas, pastas y hortalizas constituyen un verdadero arte.

La cocina más destacada es la de Pekín y Cantón.

Regiones culinarias de china

China se identifica por cuatro grandes regiones tradicionales:

- a) La del norte de Pekín.
- b) La de Fukein en Shangai.
- c) La de Sen-Chuan interior, cocina dulce sólida y especiada.
- d) La de Cantón, una mezcla de todas.

La mantequilla y el aceite de oliva son desconocidos en la cocina china, pero se emplean distintas grasas, desde la manteca de cerdo hasta el aceite de sésamo.

La pasta china es antiquísima, y la pasta italiana no es más que consecuencia de la pasta china.

La cocina china ha hecho una larga carrera, de su complejidad, de la peculiaridad de sus ingredientes y condimentos, tomando un lugar muy importante de la gastronomía mundial.

Regiones vinícolas de china

En este país se desconoce totalmente la vid y el vino de uvas.

Desde la antigüedad, las leyes chinas en lo que se refiere a la producción de bebidas fermentadas, fueron muy estrictas y por lo mismo no hubo un gran auge de esta materia.

Existe un vino de arroz amarillo llamado por dos tipos de nombres, tales como; "shao-shsing" y "huang-chin".

c) Referentes teórico–conceptuales:

http://es.wikipedia.org/wiki/cocina_china
<http://www.arecetas.com/china/china>

d) Protocolo de acción:

En equipo de cinco personas, busquen una receta de comida china y llévenla al salón de clases para analizar los ingredientes principales, las formas y técnicas de preparación; al mismo tiempo que se determinará los utensilios que se necesitan para elaborarla.

f) Vinculación práctico–teórica:

Con las recetas analizadas en el salón de clases, elijan las que se elaborarán en el laboratorio de cocina, las que se presentarán ante quienes se considere conveniente (maestros, compañeros, autoridades, familiares o empresarios del ramo restaurantero) y de las que se dará una explicación abarcando toda la información analizada en clase.

g) Criterios de Evaluación.

- Resumen.
- Análisis de las recetas.
- Elaboración de la receta.

2.2 GENERALIDADES DE LA COCINA ITALIANA

Habilidad:

Elaborar platos de la comida italiana, empleando los ingredientes y los procedimientos específicos para cada tipo de comida.

a) Recuperación de experiencias:

- Mencionen las características que tiene la comida Italiana
- ¿Has comido este tipo de comida?
- ¿Cuáles son los principales ingredientes de esta cocina?
- ¿Sabes o has escuchado si existen técnicas o formas especiales para preparar la comida italiana?

Contesten las preguntas de manera individual, y después realicen una mesa redonda donde el maestro sea el moderador, con la finalidad de que se expongan los puntos de vista.

Trabajando en pares, realicen un escrito como si fuera a ser la introducción de un libro de cocina italiana, considerando lo que se explicó al respecto.

b) Antecedentes:

Italia

La cocina Italiana se puede identificar por su elegancia y sencillez, la cual se logra con pocos elementos, pero trabajados con maestría y adornados con imaginación.

La cocina es esencialmente familiar, necesita la fuerza del hombre para ligar la masa o preparar el horno, el tacto de la mujer para clasificar las hierbas, rallar los quesos o freír los “fungi”.

El plato nacional es la pasta, pero no es lo único que personaliza a la cocina italiana. El italiano comienza el día con una “prima-colaciones”, compuesta de café, bollos, panecillos; después sigue con el “prenso” al medio día, compuesto de 3 ó 4 platos: la “minestra” (pasta, arroz o legumbres), un segundo plato de pescado, carne de aves. Acompañado de vino y, un tercero, con un ferial de quesos, frutas, postres y un café fuerte. La última comida del día es la cena, suele reducirse a una sopa, huevos, quesos o legumbres y frutas.

Regiones culinarias de Italia.

La cocina italiana luce, en cada una de sus regiones, una creatividad adaptada a los productos que se elaboran y en donde un plato de una región es transformado en otro, con sus productos que lo caracterizan.

- a) En la región de Véneto, dominan los platos marineros (pulpos, almejas, cangrejos, jaibas) y el arroz.
- b) Lombardía es la región de quesos, hasta una salsa especial preparada con especies aromatizantes de sabor fuerte y agresivo.
- c) La cocina Piamontesa es regional, rica en legumbres, abundante en caza, perfumadas, quesos grasos y embutidos.
- d) En Parma y Módena se elaboran los quesos parmesanos, picante cuando es joven y suavemente amargo, cuando alcanza la madurez a los 2 ó 3 años.
- e) En Toscana destacada la sencillez y la pasta se prepara a base de espinacas y queso.
- f) Nápoles es la capital de la pasta de la pizza, del pescado y del tomate, del salami ahumado y las salchichas de Nápoles.

- g) De Calabria y Sibila son las comidas picantes.
- h) Basilicata, región de carne de cerdo y carnero, se consumen en embutidos ahumados.

Italia es un país privilegiado, en donde los productos de la tierra y el mar son moldeados por el hombre y embellecidos por la mujer.

Regiones viñícolas de Italia.

Italia es el país que consume más vino; por su situación geográfica, la variedad de climas, terrenos, colinas, valles e islas, es también el mayor productor, a tal grado que es difícil afirmar con exactitud la cantidad de tipos de vinos con que cuenta.

Las principales regiones vinícolas son:

- a) La región de Piamonte, donde los vinos rojos más importantes son: Barolo, Barbaresco, Dolcetto, y Barbera.
- b) La región de campania, es famosa desde el tiempo de los romanos por sus falornos, los cuales fueron mencionados.
- c) Cecilia, donde el vino más discutido es el márzala, el cual se trata de un caldo seco o dulce, según se elaboración.
- d) Venecia, donde son populares los vinos tintos y el blanco suave.

c) Referentes teórico-conceptuales:

http://es.wikipedia.org/wiki/cocina_italiana
<http://www.ambitalia.com.uy/gastronomia>

d) Protocolo de acción:

Formados por equipos reúnan el siguiente material para discutir en clase:

- Recetas de comida italiana.
- Un video donde se prepare un platillo italiano.
- Un mapa de Italia.

Ver los videos, analizar lo que se utiliza para preparar un platillo, posteriormente analizar las recetas. En una hoja de papel bond, expongan por equipo lo que analizaron respecto a ingredientes, utensilios y técnicas.

Con el mapa, identifiquen las regiones culinarias de Italia diferenciándolas por medio de colores.

e) Vinculación práctico-teórica:

Considerando las recetas de la guía o las analizadas en clase, elaboren una receta en el laboratorio de cocina, tomando en cuenta las sugerencias en la cocina china.

f) Criterios de Evaluación.

- Presentación de trabajos.
- Elaboración de platillos.

PRÁCTICA 1. Elaboración de platillos chinos e italianos

Objetivo de la práctica

El alumno:

Elaborará platillos típicos de la cocina de China e Italia.

JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA

La cocina china se ha caracterizado por su gran variedad y calidad de los alimentos que la componen, tales como sus ingredientes, así también la ventaja de satisfacer el hambre y curar el cuerpo.

La gastronomía china entra al continente europeo por medio de la gastronomía italiana misma que asimilo y acepto mezclar sus ingredientes y proporcionar una cocina de mayor calidad. La gastronomía china e italiana son de las más importantes a nivel mundial, por ello, es conveniente conocer sus características para comprenderlas y asimilar su liderazgo mundial.

I. China: Costillas cantonesas

Ingredientes

750 g de costillas de cerdo
3 cucharadas de vinagre blanco
3 cucharadas de kétchup
1/2 cucharada de sal
1/2 cucharada de fécula de maíz (maicena)
1 cucharada de ajo picado
2 cucharadas de cebolla picada
2 hojas de laurel
1/2 cucharadita de jengibre
1 pizca de sal
1 pizca de pimienta
50 ml. de aceite

Preparación

- Se ponen a cocer las costillas cubiertas con agua, vinagre, sal, ajo y cebolla.
- Aparte se disuelve en poca agua la fécula de maíz, se mezcla con la salsa kétchup, se sazona con sal y especias.
- Cuando la carne este cocida se retira el agua y se agrega el aceite y la salsa kétchup.

2. China: Falda de ternera a la oriental

Ingredientes

2 bistés de la falda
 3 dientes de ajo finamente picados
 1 cucharadita de pimienta negra recién molida
 1 vaso de salsa de soja
 1/2 cucharadita de tabasco
 5 cucharadas de jerez o vermut seco
 Sal

Preparación

- Impregnar bien los bistés con el ajo y la pimienta.
- Colocarlos en un plato hondo y agregar la salsa de soja, el tabasco, y el jerez.
- Voltearlas varias veces y dejar que reposen 1 ó 2 horas a temperatura ambiente o toda la noche en la nevera.
- Asar los bistés a la parrilla a fuego vivo, cerca de la fuente de calor, 3 minutos por cada lado para que queden poco hechos.
- Salarlos y cortarlos con un cuchillo afilado, la hoja casi paralela a la carne, para obtener lonchas muy finas y en diagonal.

3. Italia: Fetuchini con salsa de machas

Ingredientes:

- 1 kg de pasta (fetuchini)
- Sal y pimienta al gusto
- Mantequilla
- 2 limones
- Cilantro fresco para decorar
- 2 latas de machas
- 2 botes de crema espesa

Preparación:

- Cocer en abundante agua con sal y aceite los fetuchini, por aproximadamente 8-10 minutos hasta que estén al diente,
- Colar los fetuchini sin lavarlos, y colocarlos en una olla, con mantequilla para que no se peguen.
- Exprimir los limones, y reservar el jugo.
- Limpiar las machas, dejando sólo la lengüita rosada, librando esta de residuos de arena, algas etc.
- Dejar reposar las machas ya limpias en el jugo de limón con sal y pimienta por 15 minutos.
- Escurrir las machas, pero reservar el adobo,
- Mezclar las machas con la crema espesa.

- Calentar todo esto a fuego lento en una sartén u olla antiadherente, revolviendo suavemente para que la crema tome el sabor de las machas,
- Añadir lentamente el adobo a la crema colándolo previamente con un cedazo.
- Mezclar hasta que quede una consistencia espesa,
- Poner los fetuchini en un plato hondo y bañar con la salsa a gusto, espolvorear finalmente con cilantro fresco picado.

4. Italia: Ravioles clásicos

Ingredientes:

½ kg. Ravioles rellenos de carne
2 cdas. mantequilla
½ pza. cebolla picada
1 diente de ajo finamente picado
1 ½ salsa de tomate
½ cda. de albahaca picada
¼ cda. tomillo seco
5 cdas. queso parmesano
Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

- Se cuecen los ravióles según las instrucciones del paquete.
- Derretir la mantequilla en una sartén y sazonar con los condimentos.
- Hervir a fuego lento durante 10 minutos.
- Agregar los ravióles, espolvorearlos con el queso parmesano, y servir de inmediato.

Unidad 3



La cocina de Francia y España

OBJETIVOS DE UNIDAD

El alumno:

- Identificará las generalidades de la cocina francesa y española, sus regiones culinarias y vinícolas, así como la preparación de los platos más significativos y de fácil preparación.

TEMARIO:

Generalidades de la cocina francesa y generalidades de la cocina española.

3.1. GENERALIDADES DE LA COCINA FRANCESA

Habilidad:

Elaborar platos de la comida francesa, empleando los ingredientes y los procedimientos específicos para cada tipo de comida.

a) Recuperación de experiencias:

Reunidos en equipos de cuatro integrantes, contesten lo siguiente:

1. Menciona todo lo que te imaginas o sabes de la cocina de Francia
2. ¿Qué ingredientes crees que son importantes utilizar en esta cocina?
3. ¿A qué te suena la cocina de Francia?
4. En una palabra ¿Cómo definirías esta cocina?

Cada alumno tendrá un número dentro del equipo y formarán otro equipo con los números iguales de los demás. Una vez hecho lo anterior compartirán lo que hicieron con el primer equipo para ampliar su información y un integrante de cada equipo pasará a dar su resumen.

b) Antecedentes:

Francia

La cocina francesa es una alta cocina montada, oficial, cambiante a través de los tiempos, que coexisten persistentemente en la cocina regional. Existe, por lo tanto, una cocina francesa creada por la imaginación del hombre y las cocinas de distintas regiones históricas que forman Francia. Desde hace mucho tiempo, Francia supo convertir la monotonía de la alimentación en un placer refinado.

Los principales condimentos que se utilizan para preparar comidas típicas francesas son: mantequilla, aceite de oliva, manteca de cerdo, ajo, estragón, hierbas aromáticas, cebollas, verduras frescas, vinos, entre otras.

Regiones culinarias de Francia

Podemos mencionar que la cocina francesa está conformada por cinco grandes regiones gastronómicas:

- Cocina del este: Lorena, alsacia y champaña, su base es el cerdo y se puede distinguir el “choucroute garnie” novilles, “petit-sale” y “novillez”
- La gran cocina de borgoña: área turística y con una reconocida área de vinos. Los platos más celebres son “buey a la borgoña”, “jamón a la lie du bin” “jamón brasado macerado en vino”; el mundialmente conocido “coq-au-vin”(pollo al vino) es también uno de sus platos la trucha, carpa, lucio, teca siendo estos peces de agua dulce los caracoles se cocinan con condimentos y vino blanco de chablis
- La cocina Bretaña y Normandía: en el plato típico destaca “andoville chaude” (trípa de cerdo ahumada), también la “contrade” (pescado salado) en esta región es muy común cocinar con crema.
- En la cocina del sur oeste: sobresale el plato “cassoulet” (estofado de alubias, de jamón de cerdo, salchicha, tocino fresco y confideoca).
- Cocina provenzal: cocina marinera que se le unen el aceite de oliva, ajo y hierbas aromáticas como azafrán espliego, tomillo y otros, el plato fuerte es el “bovillabaysse” (sopa de pescados, mariscos verduras y vinos).

Zonas vinícolas de Francia

Como es conocido Francia, se destaca por su gran variedad y calidad de vinos debido a sus suelos arenosos y arcillosos, que en conjunto con su tipo de clima reúnen las propiedades necesarias para que la vid sea de una óptima calidad, lo cual se ve reflejada en la gran variedad y calidad de los vinos.

Entre sus principales regiones vinícolas destacan:

- 1) Región de bordeaux, aquí se elaboran los mejores vinos del país, los vinos conocidos como arenosos se producen en el distrito de graves que se ubica al sur de bordeaux.
- 2) La región borgoña es la región que le sigue donde se elabora la mayor cantidad y variedad de vinos.
- 3) Región alsacia esta ubicada al noroeste de Francia y colinda con Alemania, produce una exquisita variedad de vinos delicados, afrutados, jóvenes y perfumados, los cuales tienen un tiempo de vida y ésta es, cuando alcanzan la mayoría de edad es decir, se añejan.

c) Referentes teórico-conceptuales:

Para conocer más acerca del tema visita las siguientes ligas de Internet:

<http://restaurantes.jvs.net/gastronomia.html>

http://www.ambafrance-es.org/rubrique.php3?id_rubrique=166

http://www.recetasgratis.net/Cocina-francesa-mundo-8_1.html

d) Protocolo de acción:

En equipos reunan el siguiente material para discutir en clase:

- Recetas de comida francesa
- Video donde se prepare un platillo de comida francesa
- Un mapa de Francia

Ver los videos, para que identifiquen lo que se utiliza en la preparación de un platillo, posteriormente analicen las recetas. En una hoja de papel bond expongan por equipo lo que observaron respecto a ingredientes, utensilios, y técnicas.

Con el mapa, identifiquen las regiones culinarias de Francia diferenciándolas por medio de colores.

f) Vinculación práctico-teórica:

Considerando las recetas de la guía o las analizadas en clase, elaborar una receta en el laboratorio de cocina, tomando en cuenta las sugerencias en la cocina francesa.

g) Criterios de Evaluación.

- Los productos de clase
- Elaboración de platillos

3.2. GENERALIDADES DE LA COCINA ESPAÑOLA

Habilidad:

Elaborar platillos de la comida española, empleando los ingredientes y los procedimientos específicos para cada tipo de comida.

a) Recuperación de experiencias:

De manera individual respondan los siguientes cuestionamientos:

1. Menciona las características que tiene la comida española.
2. ¿Has probado este tipo de comida?
3. ¿Cuáles son los principales ingredientes de esta cocina?
4. ¿Sabes o has escuchado si existen técnicas o formas especiales para preparar la comida española?

En plenaria expongan los puntos de vista para ver lo más común y de acuerdo a la intervención del maestro, elaboren un resumen en su cuaderno.

b) Antecedentes:

España

La cocina española está muy ligada a la cocina de los árabes. Los primeros ingredientes que se usan son: ajo, aceite de oliva, pimentón y arroz.

Actualmente en España se cuenta con platillos que a lo largo de los años han traspasado fronteras tales como: bacalao, o vizcaína, paella valenciana, caldo gallego, callos a la madrileña, fabada asturiana, gazpacho andaluz etc.

Distintas cocinas españolas forman un conjunto gastronómico, situado entre los primeros del occidente, participando también la cocina francesa y destacando la cocina vasca, seguida de la catalana y la andaluza.

Salvo el maravilloso pimentón de Murcia y de la vera de plascencia, y el prodigioso azafrán manchego, el resto de los condimentos españoles son de una sencillez agreste y humilde: ajo, laurel, tomillo, romero, orégano, hierbabuena, y guindillas.

c) Referentes teórico-conceptuales:

Para conocer más acerca del tema visita las siguientes ligas de Internet:

- <http://restaurantes.jvs.net/gastronomia.html>
http://www.ambafrance-es.org/rubrique.php3?id_rubrique=166
http://www.recetasgratis.net/Cocina-francesa-mundo-8_1.html

d) Protocolo de acción:

En equipo de cinco personas, busquen una receta de comida española y llevenla al salón de clases para analizar los ingredientes principales, las formas y técnicas de preparación; al mismo tiempo que determinen los utensilios que se necesitan para elaborarla.

f) Vinculación práctico-teórica:

Con las recetas analizadas en el salón de clases, elegan las que se elaborarán en el laboratorio de cocina, para presentarlas ante quienes ustedes elijan (maestros, compañeros, autoridades, familiares o empresarios del ramo restaurantero), y de las que se dará una explicación abarcando toda la información analizada en clase.

g) Criterios de Evaluación.

- Resumen.
- Análisis de las recetas.
- Elaboración de la receta.

PRÁCTICA 1 .Elaboración de platillos de Francia y España

Objetivo de la práctica**El alumno:**

Elaborará platillos típicos de la cocina francesa y española.

JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA

La cocina francesa es de las más conocidas y transversales del mundo entero. Puede Considerarse que cada país ha recibido influencia de la cocina convertida en un arte, como la francesa.

Mucha de la influencia francesa, ha llegado con el paso de los años a las comidas internacionales para prestar de sus sabores a distintas culturas gastronómicas a nivel mundial.

España al introducir sus distintos ingredientes tales como; carnes, cítricos y especies, mejoró y aumentó la creatividad del indígena, produciendo platillos maravillosos.

Ambos países representan para México un legado de herencia culinaria, que forma la gran cocina mexicana al mezclarse con la indígena, tomando una personalidad única.

I. España: ensalada de atún y pimiento**Ingredientes:**

1 pimiento rojo

1 pimiento verde

1 cebolla

1 lata de atún en aceite de 400 gr.

Pepinillos y cebolletas

6 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharadas de vinagre de jerez

Sal y pimienta

Procedimiento:

- Limpiar bien los pimientos, despepitártolos y cortarlos en cuadros.
- Pelar la cebolla y cortarla en aros muy finos.
- Escurrir el aceite del atún y desmenuzarlo.
- Mezclar en un bol grande el atún desmenuzado, los pimientos y la cebolla.
- Hacer una vinagreta batiendo el aceite con el vinagre, la pimienta y la sal.
- Por último, cubrir la salsa y adornar con pepinillos y cebolletas.

II. España: Macarrones con Chorizo

Ingredientes:

- Un cuarto de kg. de macarrones
- 150 gramos de chorizo,
- 50 gramos de magro de cerdo,
- un cuarto de kg. de tomates,
- 50 gramos de queso rallado,
- sal,
- 50 gramos de mantequilla.

Procedimiento:

Se cuecen los macarrones y se escurren.

- Se hace una salsa de tomate.
- Se rehoga el chorizo y el magro con la mantequilla y se añade la salsa de tomate previamente pasada por el chino.
- Se mezcla con los macarrones, se añade el queso rallado y se pone a gratinar al horno.

3. Francia: Lomo de cerdo acaramelado

Ingredientes:

1 kg. de lomo de cerdo

3 cucharadas de salsa inglesa

2 dientes de ajo machacados

1 cucharadita de tomillo

1 cucharada de vinagre
½ taza de piloncillo (panela) rallado
sal y pimienta al gusto

Preparación:

Mezclar el ajo, el tomillo, la sal, la pimienta, la salsa inglesa y el vinagre, y untar esta preparación al lomo de cerdo. Dejarlo reposar durante 3 ó 4 horas. Encender el horno a 180 grados y cubrir el lomo con el piloncillo (panela) rallado. Introducirlo al horno durante 2 ½ horas aproximadamente. Retirarlo del horno y rebanarlo al momento de servirlo.

4. Francia: Tarta de palmitos

Ingredientes:

1 tapa de masa para tarta
2 cebollas finamente picadas
Manteca
Harina
sal, pimienta, nuez moscada
3 huevos batidos
1 lata chica de palmitos
200 g. de crema de leche

Preparación:

Dentro de una cacerola, cocer las cebollas en manteca hasta que estén transparentes, espolvorear con harina y remover; sazonar con sal, pimienta y nuez moscada. Sacar del fuego e incorporar los huevos batidos y el contenido de la lata de palmitos cortados en rebanadas finas y bien escurridos; finalmente, para ir terminando con esta nuestra última tarta de la famosa comida francesa, adicionar la crema de leche. Mezclar todo y volcar dentro de la masa con la que se habrá forrado un molde para tarta. Hornear a temperatura moderada

Claves de Respuestas

UNIDAD 1

- 1. A
- 2. B
- 3. C
- 4. B
- 5. C
- 6. B
- 7. A
- 8. C
- 9. A
- 10. B