

# GUÍA 4

## RESCATANDO LA COCINA DE LA ABUELA



### Logro:

Rescato y aplico la tradición culinaria de nuestros ancestros.

## A vivencia



Solo

1. Escribo frente a cada una de las letras de la palabra tradición, un término que comience por esa letra, y que designe un alimento, una labor u oficio relacionado con ese alimento.





T \_\_\_\_\_  
 R \_\_\_\_\_  
 A \_\_\_\_\_  
 D \_\_\_\_\_  
 I \_\_\_\_\_  
 C \_\_\_\_\_  
 I \_\_\_\_\_  
 O \_\_\_\_\_  
 N \_\_\_\_\_

2. Leo las siguientes frases, las que han perdido su sentido original porque la persona que las copio, cambio de lugar los signos de puntuación.

- Las escribo en mi cuaderno colocándoles la puntuación correcta.
  - \* Nuestro departamento nos brinda variedad de productos para, elaborar alimentos que pueden ser conservados; durante un largo período de tiempo por lo que hay que aprender ciertas técnicas, que ayuden y favorezcan su prolongación.
  - \* Los abuelos y en especial las abuelas conocen la magia, de la cocina y de la felicidad ya que. A través de la ternura y creatividad que siempre ponen para inventar exquisitas, recetas nos ayudan a crecer sanos y saludables por. Eso tenemos que respetarlas y ayudarles además aprender de, lo que ellas hacen para conservar, la tradición.

*Presento las actividades realizadas a mi profesor para que valore los aprendizajes.*

## Bundamentación científica

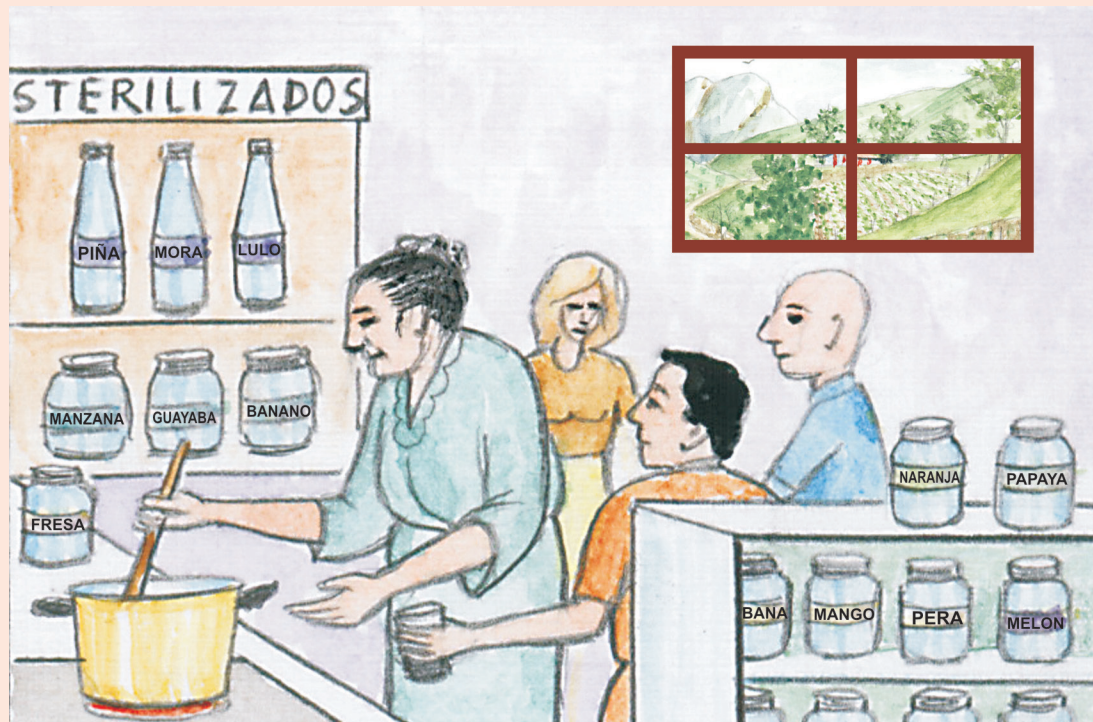


### En equipo

1. Nos ubicamos en ternas, pedimos a nuestro profesor o profesora autorización para salir a un lugar cercano a leer el siguiente texto. No olvidamos llevar lápiz y cuaderno para tomar apuntes.

## LA BUENA COCINA

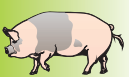
Cuando se escucha la frase la “buena cocina”, casi siempre evocamos a nuestras abuelas y pensamos... ¿por qué razón los tiempos habrán cambiado tanto? Ya no queda casi tiempo para preparar recetas nutritivas y que deleiten a la familia, ya uno se sale más fácil porque todo lo venden hecho, no nos molesten ni gastemos tanto tiempo haciendo lo que ya venden. Éstas, entre muchas otras, son varias de las razones por las que la tradición se ha acabado y con ellas se quedan atrás los momentos de reunión familiar alrededor de un buen plato, donde las abuelas se sentían importantes y se valoraba todo cuanto hacían.



Pues bien... queridos estudiantes de grado 9<sup>o</sup>, es hora de recapacitar y rescatar la tradición de **volver a unir familias**, de valorar a nuestras abuelas, de hacerlas sentir importantes, si es que las tenemos vivas, o de recordarlas y sentirlas cerca, si es que ya han muerto. Por ello, la fundamentación de esta guía, nos presenta una amplia gama de recetas muy tradicionales, económicas y balanceadas para mejorar nuestra dieta diaria y, lo que es mejor, ayudar a rescatar la tradición utilizando los productos que tenemos cerca y que quizás, como ya se ha visto en guías anteriores, no utilizamos porque no sabemos cómo.

Nuestras abuelas son expertas en elaborar salsas ricas, las que le dan un delicioso sabor a muchos alimentos. Aprendamos a prepararlas.





## SALSA BLANCA

### Ingredientes

2 onzas de mantequilla  
1 cucharada de harina de trigo  
1 vaso de leche

### Preparación

Se derrite en una cacerola, añadiéndole la mantequilla, a la que se le deja tomar un poco de color, removiendo sin parar. Se añade entonces la leche caliente (echándola poco a poco) y se revuelve con cuchara de palo hasta que la salsa espese.

Se sazona con sal y pimienta cuando esté hecha.

## SALSA DE AJO

Se machacan dientes de ajo con sal y cuando estén bien desleídos se les va poniendo, poco a poco aceite y se sigue removiendo siempre hacia el mismo lado.

Se le añade una yema de huevo cocida, deshecha en media taza de leche.

Sirve para pescado o carne. Se hace fuera del fuego.

## SALSA DE CREMA

### Ingredientes

$\frac{1}{4}$  de mantequilla  
1 cebolla cabezona  
1 cucharada de harina de trigo  
Perejil  
Pimienta  
Sal  
Un vaso de leche o nata

### Preparación

Se fríe la harina de trigo en la mantequilla, junto con la cebolla cortada finita, el perejil picado, la sal, la pimienta molida y la leche o nata.

Todo unido se rebulle y se deja hervir unos 10 minutos a fuego muy lento.

### SALSA DE HIGADILLO

#### Ingredientes

1 hígado de pollo o de cualquier otra ave casera  
 1 cucharada de aceite  
 1 cucharada de vinagre  
 Sal y pimienta

#### Preparación

Se desbarata en un plato hondo el hígado de un ave, empleando para ello un tenedor y se le añade luego una cucharada de aceite, otra de vinagre, sal y pimienta.

Se mezcla todo muy bien y si queda muy seca puede añadirse un poquito de caldo.

### SALSA DE HUEVOS PARA PESCADOS

#### Ingredientes

4 yemas de huevos duros  
 Mantequilla  
 Sal  
 Zumo de limón o vinagre

#### Preparación

Se fríen en una cacerola con manteca y sal y las 4 yemas de huevo duro y se les desbarata muy bien con una cuchara. Se añaden unas gotas de zumo de limón o vinagre, se remueve bien todo y se sirve con pescados.

### SALSA DE NATAS

#### Ingredientes

¼ de mantequilla  
 1 taza de nata fresca  
 1 cucharada de harina de trigo  
 Sal  
 Pimienta  
 Perejil





### Preparación

Se derrite a fuego moderado la mantequilla, a la que se le añade la harina. Cuando estén bien mezclados, con la ayuda de una cuchara de palo se le añade la nata, la sal, la pimienta y el perejil picadito y se revuelve hasta que la salsa tenga el espesor deseado.

### SALSA DE PAN

#### Ingredientes

1 taza de pan rallado  
3 cucharadas de mantequilla  
1 ½ taza de leche  
1 cebolla cabezona  
Sal  
Pimienta al gusto.

#### Preparación

Se pela la cebolla y se echa entera en una sartén con la leche. Cuando esté la leche a punto de hervir, se le agrega el pan rallado, se saca la sartén del fuego y se deja hasta que el pan ablande. Se saca la cebolla, se añade mantequilla, la sal y pimienta, se pone un segundo al fuego, se saca, se cuela y se sirve caliente. Si queda muy espesa se aclara con más leche.

**La comida entra por los ojos, dice un antiguo adagio, es verdad. Pero para que nutra y sea saludable todo cuanto se prepare debe ser elaborado con normas adecuadas de higiene.**



### En equipo

2. Nos divertimos leyendo con atención el siguiente estudio de caso.

## ¿Y POR QUÉ RAZONES CAMBIA NUESTRA CULTURA?

En cierta ocasión se encontraron dos amigos del alma, Julio y Enrique, los que se habían criado en la vereda Tesoritos de uno de los municipios más alejados de Caldas. Por esas casualidades que tiene la vida, se encontraron en un buen restaurante de la capital, pues a Enrique le había tocado salir de la vereda y llevaba por lo menos dos años en Bogotá y a Julio lo invitó un tío, para que conociera la capital.



Enrique, emocionado, de inmediato se sentó a la mesa donde estaba su amigo y le invitó para que almorzaran juntos.

Julio estaba feliz, pues se sentía tímido, y no había podido hasta el momento entender la carta que le había entregado un momento antes el mesero, para que hiciera su pedido. Enrique llamó al mesero y de inmediato pidió un soufflé, una brochada y una ensalada rusa. De inmediato su amigo pensó... ¿y qué será todo eso? Intentó pedirle a su amigo que le explicara, pero éste estaba interesado solo en mostrar todo lo que había adquirido en la capital. Sacó su celular y llamó a una amiga para invitarla con su hermana a que esa misma tarde se dirigieran a la discoteca Country donde según él no había cover. Llegó el pedido sólo para él, y su amigo, aún no había podido pedir nada, porque tenía la esperanza de que éste le ayudara a entender la carta. Pero no le dejaba ni hablar, mientras Julio miraba la carta asustado sin saber qué pedir, ya su amigo había sacado una agenda digital para apuntar el nombre del hotel donde se estaba quedando.

Mientras tanto Julio atinó a pedir una carne y el mesero le preguntó que si la prefería  $\frac{3}{4}$  o bien asada y de inmediato éste dijo ¡Oh! no, tres cuartos es mucho para mí; su amigo empezó a reír a carcajadas y a decirle...





Usted sí es mucho montañero,  $\frac{3}{4}$  quiere decir que la carne está un poco cruda. Es necesario que usted amigo, se modernice para poder salir de esa montañerada y venir a la capital.

Julio se sentía morir de la pena mientras su amigo consumía el almuerzo, y mucha más pena sentía, pues él casi no sabía utilizar los cubiertos y mucho menos ahí, ya que eran muchos. Finalmente se quedó sin comer nada y le mintió a su amigo, diciéndole que se sentía un poco mal.



### En equipo

3. Con base en la lectura del anterior estudio de caso reflexionamos sobre los siguientes aspectos.
  - ¿Qué piensan ustedes de la posición que adoptó Enrique frente a su amigo Julio?
  - ¿Creen ustedes, que una persona por la simple razón de llevar dos años viviendo en la capital debe cambiar sus costumbres y mofarse de los demás?
  - Si tú fueras Enrique ¿qué harías con un amigo que llegara a la capital y necesitara de tu ayuda?

*Presento las actividades realizadas a mi profesor para que valore los aprendizajes.*

## C actividades de práctica



### En equipo

1. Leamos y aprendamos sobre los siguientes términos culinarios, que son de gran importancia para adquirir gusto por la preparación de alimentos.

**Desmenuzar:** partir en pedacitos pequeños.



**Adobar, aliñar, sazonar, condimentar:** poner condimentos.

**Sofreír:** pasar los alimentos por grasa caliente, dándoles vueltas y dejándolos pocos minutos.

**Baño maría:** en un recipiente con agua hirviendo, se introduce un segundo recipiente que contiene la materia que se quiere cocer.

**Batir a punto de nieve:** trabajar enérgicamente con el batidor, claras de huevo hasta que alcancen una gran densidad.

**Rebozar:** pasar los alimentos por huevo batido, luego por harina o miga de pan y freír en grasa caliente.

**Enharinar:** espolvorear con harina.

**Desangrar:** sumergir en agua fría durante cierto tiempo, carnes o pescados, para evacuar la sangre que contienen y los puede volver negros.

### MEDIDAS USUALES EN LA COCINA

**1 taza:** se refiere a la taza común de café.

**1 cucharada:** se refiere a la cuchara grande de sopa, ni rasa, ni colmada.

**1 cucharadita:** corresponde a la cuchara de postre o dulce.

**1 litro:** son 5 tazas

**1 pizca:** se refiere a lo que se coge con la punta de un cuchillo o cucharadita dulcera.



**Solo**

2. Escribo la lista de otros términos más, que no tengo claros en lo que a preparación de alimentos se refiere, los consulto con mi profesor.





## En equipo

3. Continuamos aprendiendo sobre recetas que conservan la tradición, y de fácil preparación, y que nos permiten consumir los pollos que con tanto esmero hemos cuidado.

### ARROZ CON POLLO

Cantidad 5 porciones

#### Ingredientes

2 tazas de arroz  
4 tazas de agua  
1 bandeja de pechugas  
2 cebollas de huevo,  
1 pimentón  
2 zanahorias  
1 puñado de habichuelas  
1 pocillo de arvejas cocinadas  
Sal  
Aceite  
Salsa de tomate al gusto

#### Preparación:

Cocinar el pollo o las pechugas bien aliñadas, colar el caldo y medir cuatro tazas, agregar las dos tazas de arroz, las verduras (cebolla y pimentón) picadas en cuadritos, el aceite, la salsa de tomate y el concentrado de pollo. Dejar que se cocine a fuego bajo y cuando esté listo agregar el pollo desmechado y las arvejas cocinadas. Adornar con rebanadas de huevo duro, y consumir.

### POLLO CON VERDURAS

Cantidad 5 a 6 porciones

#### Ingredientes

1 pollo  
5 zanahorias  
2 cebollas de huevo  
2 pimentones  
Habichuelas  
Arvejas



Apio  
Salsa blanca

### Preparación

Cocinar el pollo o las presas que tenga. Aparte picar y cocinar las verduras. Desmechar el pollo, revolverlo con las verduras y cubrir con la salsa blanca.

### DELICIOSO AJIACO

Cantidad 10 porciones

### Ingredientes

1 pollo  
10 papas comunes  
1 kilo de papa criolla  
4 chocolates partidos a la mitad  
2 cubitos de caldo de pollo.  
Cebolla, sal y pimienta  
Ramas de guasca  
Crema de leche y alcaparras

### Preparación:

Cocinar el pollo con los aliños y cuando esté frío desmenuzarlo. Al caldo donde se cocinó el pollo agregarle la cantidad de agua necesaria para completar diez porciones, a esto se le añaden las papas partidas en cuadros pequeños, las ramas de guasca y el pollo.

Acompañar con ensalada de repollo, tomate, aguacate y una sabrosa arepa caliente. Servir con crema de leche.

### ENSALADA FRÍA DE POLLO O CERDO COCINADO

Cantidad 10 porciones

### Ingredientes

12 papas comunes  
6 presas de pollo o carne  
5 huevos duros  
2 cebollas de huevo  
1 pimentón  
Cilantro  
Agua para la salsa  
1 taza de leche





1 frasquito de mayonesa  
Medio pocillo de vinagre o limón  
Salsa de tomate

### PREPARACIÓN

Cocinar las papas en cuadros, no muy blanditas, escurrirles el agua. Aparte tener la carne o el cerdo picado pequeño, los huevos, el cilantro y el pimentón también picados. Mezclar con la carne o el pollo y agregarle la siguiente salsa: la leche, la mayonesa, el vinagre o limón. Colocar en la bandeja y adornar con salsa de tomate y rebanadas de huevo duro.

*Presento las actividades realizadas a mi profesor para que valore los aprendizajes.*

**SI A TODAS ESTAS RECETITAS AÑADIMOS MUCHO AMOR, ES SEGURO QUE AL CONSUMIRLAS NUESTRA BARRIGA Y CORAZÓN RECIBIRÁN LO MEJOR**

## D

# actividades de aplicación



### Con mi familia

1. Comparto las recetas con mamá o alguien de mi familia, para que no las olvide.

Destino para ello, un cuaderno donde las voy escribiendo, y donde ella pueda escribir las otras recetas que aprende de sus vecinas.



### Nuestro proyecto

2. Continuemos trabajando con nuestro proyecto de grado 9º **“RESCATE DE LOS PRODUCTOS AUTÓCTONOS A TRAVÉS DE LA ORGANIZACIÓN COMUNITARIA”**. Después de tener ya determinadas las semillas de acuerdo a la prueba de selección, aplico el secado a estas semillas, para ello utilizo alguno de los

siguientes métodos:

- Secado natural o al sol.
- Marquesinas o secaderos de café.
- Secado mecánico o con motor.
- Cuando las semillas estén totalmente secas, registro el tiempo que se tomó la semilla para el secado y las observaciones que se presentaron durante este proceso.

*Presento las actividades desarrolladas a mi profesor o profesora para que valore mis aprendizajes.*



