# logospng (1).png

**DIRECCIÓN ACADÉMICA**

**DEPARTAMENTO DE GASTRONOMÍA**

**Respeto – Responsabilidad – Resiliencia – Tolerancia**

**GUÍA N°6: Cocina Chilena - Bebidas  
TEMA: “Gastronomía y Bebidas alcohólicas de la Zona Central”**

**Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Curso: 4°\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2020**

**Objetivo:- Diferenciar la gastronomía de la Zona Central, reconociendo sus alimentos y platos típicos.**

**-Señalar bebidas alcohólicas típicas de la Zona Central**

.

**Cocina de la Zona Central**

Las recetas de la zona central han tenido un variado aporte en su conformación: el aporte [indígena](https://es.wikipedia.org/wiki/Ind%C3%ADgena), con los productos de la tierra, como el maíz y diversas verduras que han conformado conocidas recetas como el [Charquicán](https://es.wikipedia.org/wiki/Charquic%C3%A1n), los [Porotos Granados](https://es.wikipedia.org/wiki/Porotos_granados), las Humitas y el Pastel de Choclo, y los aportes de las costumbres de los españoles y la influencia extranjera posterior, principalmente europea, desde la segunda mitad del siglo XIX, con la introducción de el consumo del té por parte de los ingleses, o la introducción de cepas de [uvas](https://es.wikipedia.org/wiki/Uva) por los franceses.

Está zona es la llamada Zona Huasa, por sus costumbres y recursos agrícolas.

Las tradiciones campesinas, tales como la [trilla a yegua suelta](https://es.wikipedia.org/wiki/Trilla_a_yegua_suelta), también están asociadas a platos típicos y propios de ellas, como la sopa de trilla, preparación hecha a base de pan, cebollas y ajos acompañados con una porción de carne, que era el almuerzo de los trabajadores que desarrollaban la labor.

En esta zona del país, destacan los valles vitivinícolas de Maipo, Maule, Curicó, Rapel y Colchagua, por poseer los mejores viñedos para la preparación del [vino chileno](https://es.wikipedia.org/wiki/Vino_chileno), que se ha posicionado entre los mejores del mundo.

La gastronomía de la zona central tiene características del norte y del sur del país, logrando una mezcla de sabores únicos en sus preparaciones, sobre la base de verduras y carnes.

Esta zona está conformada por las siguientes regiones:

-V región de Valparaíso

-XIII región Metropolitana de Santiago

-VI región del Libertador Bernardo O’Higgins

-VII región del Maule

-XVI región del Ñuble

-VIII región del Bío Bío

**V Región de Valparaíso**

Dentro de los recursos pesqueros encontramos **pescados** como: merluza, congrio, jurel, sardinas y corvina. **Mariscos** como: camarones, machas, almejas, choritos y algas marinas.

Entre **los productos agrícolas** se caracteriza: la uva, duraznos, kiwi, nueces, almendras, limones, damascos, chirimoyas, paltas, alcayotas y lúcumas

**Sus Platos típicos son**: Caldillos, pescado frito, chupes, Chorrillanas, parrilladas a la greda y todo tipo de platos a base de mariscos

**Postre típicos**: dulces de la Ligua, chirimoya alegre y leche frita

**Bebidas típicas**: jugos naturales y vino. Especial reconocimiento se debe hacer al Araucano, bajativo preparado con 23 hierbas de la provincia de Arauco.

**XIII Región Metropolitana de Santiago**

**Productos agrícolas**: trigo, maíz, legumbres, manzanas, uva, peras, almendras, ciruelas, lechugas, pepinos, zapallo, tomates

**Recursos ganaderos**: porcinos, vacunos

**Platos Típicos**: cazuelas de ave y vacuno, humitas, pastel de choclo, pan amasado

**Postres**: leche asada, arroz con leche, chilenitos, peras al vino

**Bebidas**: terremoto, vino

**VI Región del Libertador Bernardo O’Higgins**

**Recursos agrícolas**: maíz, tomates, trigo, hortalizas verdes, frutas en general, miel de palma

**Recursos ganaderos**: cerdos, aves, vacunos

**Platos típicos**: empanadas, porotos, carbonada, pastel de choclo, pantrucas, tomaticán

**Postres**: frutas en general

**Bebidas:** chicha, aguardiente, chacolí (vino blanco muy ligero), pipeño, malta con huevo

**VII Región del Maule**

**Recursos agrícolas**: Uva, tomates, alcayotas

**Recursos ganaderos**: cerdos, aves y vacunos. En Chanco se elabora el tradicional queso chanco

**Platos típicos**: Arrollado huaso, prieta, guañaca, chancho en piedra, pejerreyes y ranas fritas, empanadas, costillar de cerdo, cazuela de ave a la chilena, lisa a la teja, pequenes

La tortilla de rescoldo ocupa un lugar especial dentro de la gastronomía de la zona, al igual que las churrascas

**Postres**: tortas de manjar y alcayota, pasteles curicanos

**Bebidas**: chicha y vino de la zona, chupilca

**XVI Región del Ñuble**

La comida criolla se distingue, por la variedad de elementos que componen un mismo plato, sus sabores fuertes y bien definidos, como también, por el abundante uso de condimentos.

Las recetas, muy cuidadosamente preparadas por sus culturas, logran mantenerse inalterables hasta hoy en día. De todas ellas vale destacar la dulce, liviana y agradable **“sustancias de Chillán**”, producto del caldo de nervios y huesos que han entregado de sustancias en forma de gelatina de gran calidad.

Asimismo sobresalen sus longanizas en diversas variedades.

Uno de sus **platos típicos** es el Bacalao Chillanejo.

**VIII Región del BÍO BÍO**

Cada Comuna o pueblo de la Región del Bío - Bío, se caracteriza por presentar alguna especialidad gastronómica.

En Lota y Coronel se encuentra el “pan de múna”, confeccionado con harina, salmuera, levadura y abundante manteca. Su cocción es hecha en horno de barro, ofreciendo un sabor muy agradable.

En la costa platos sabrosos son los “mariscales fríos o calientes”, el caldillo mañanero, los choros y cholgas de Lirquén.

En la zona de San Fabián de Alico y en la zona precordillerana, la alimentación es por lo general, a base de carne de cabra. El terreno se presta para la crianza de caprinos cuya leche, cuero y carne se aprovecha.

**Productos Típicos**: Digueñes,

**Platos típicos**: mariscal, pebre, ajiaco, estofado de San Juan, puchero a la chilena, conejo escabechado

**Postres:** Empanadilla de Pera

**Bebidas Típicas**: Licor de nueces, Apiado, clery, chuflay

**INSTRUCCIONES:**

**-Imprimir la guía o copiar en su cuaderno de Cocina Chilena**

**-Pegar la guía en su cuaderno o en su efecto, copiarla**

**-Leer la guía**

**-Realizar la actividad**

**-En caso de dudas enviar al correo:** [**viviana.gonzalez@cesantarosa.cl**](mailto:viviana.gonzalez@cesantarosa.cl)

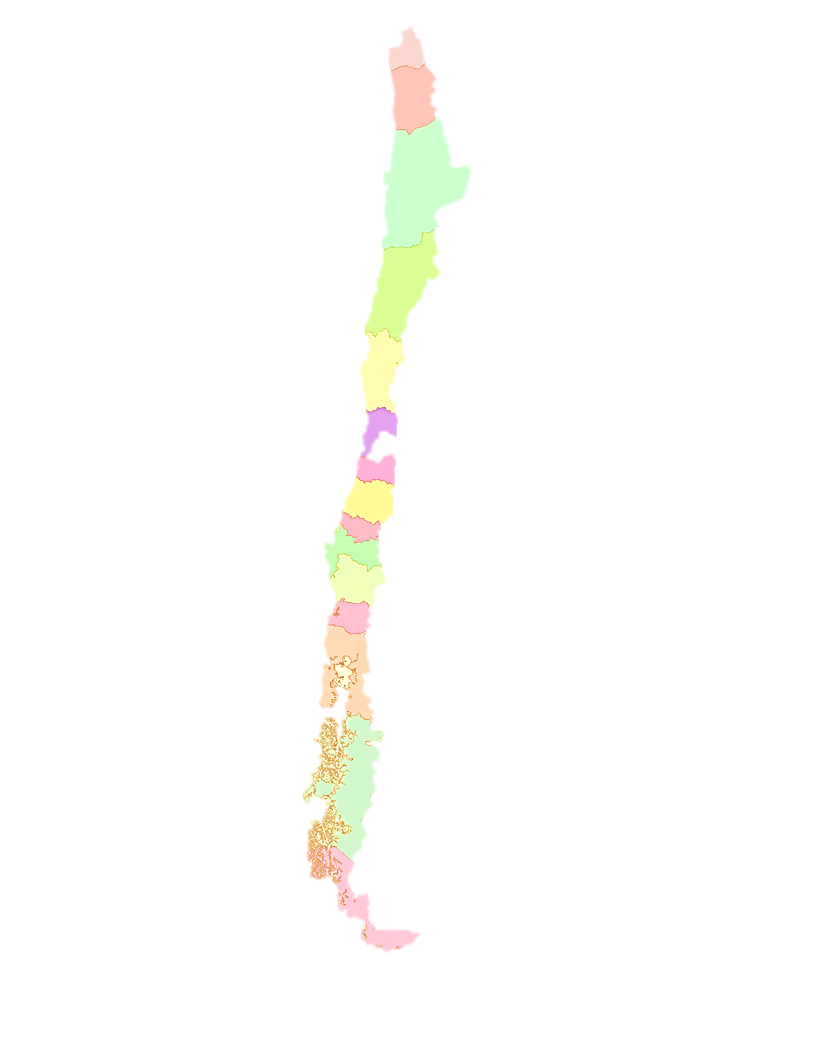
**ACTIVIDAD:**

**1.- En el siguiente mapa realizar:**

**a.- Pintar solamente cada región de la zona central, cada uno de un color distinto**

**b.- Ubicar la capital regional**

**c.- Pegar imágenes o dibujar o escribir Platos Típicos de cada región y Bebidas**



ZONA

NORTE

**IV región de Coquimbo**

**XV región Arica y Parinacota**

**I región de Tarapacá**

**III región de Atacama**

**II región de Antofagasta**

**2.- De la siguiente ficha técnica:**

**a.- Prepara en tu casa la receta**

**b.- Envía un video de (sopaipillas y sopaipillas pasadas). Fecha tope 31 de Agosto**

**c.- Haz una Autoevaluación de tu preparación, completando la rúbrica dada. Envía la rúbrica contestada a viviana.gonzalez@cesantarosa.cl**

**FICHA TÉCNICA**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| RECETA | SOPAIPILLAS |  | PAX | 06 |  |
|  |  |  | **COMPLETAME** | |
| INGREDIENTES |  |  |  | |  |
|  |  |  |  | |  |
| CANTIDAD | ALIMENTOS | TÉCNICAS APLICADAS | UTENSILIOS | |  |
| **MASA:** 500 gr | Harina | **Limpieza:** |  | |  |
| 80 gr | Manteca |  |  | |  |
| 1 cucharada | Sal |  |  | |  |
| 2 cucharaditas | Polvos para hornear |  |  | |  |
| 250 gr | Zapallo | **Cortes:** |  | |  |
|  | Aceite para freír |  |  | |  |
| **SALSA**: 225 gr | Chancaca |  |  | |  |
| 400 cc | Agua | **Cocciones:** |  | |  |
| 1 cucharada | Maicena |  |  | |  |
| 1 trozo | Cáscara de naranja |  |  | |  |
| Opcional | Clavos de olor (3)  Canela en palo (3) |  |  | |  |
| PREPARACIÓN:  **MASA:**  1.- Cortar en trozos el zapallo, lavar y hervir a partir de agua fría, durante 15 a 20 minutos  2.- Una vez cocido, moler y reservar  3.- Hacer una corona fontana con la harina y polvos para hornear, previamente cernidos  4.- Agregar la sal, la manteca derretida y el zapallo en forma de puré  5.- Formar una masa blanda y homogénea, si necesita líquido, adicionar la cantidad necesaria del agua de cocción del zapallo  6.- Uslerear hasta obtener la masa de 0.5 cm. de grosor  7.- Cortar círculos de 8 cm de diámetro aproximadamente  8.- Freír en aceite hondo  9.- Escurrir sobre papel absorbente  **SALSA:**  1.- Colocar en una olla la chancaca (trozos pequeños), agua, cáscara de naranja y clavos de olor  2.- Cuando la chancaca este disuelta, agregar la maicena disuelta en un poco de agua fría. Revolver constantemente durante 5 minutos aproximadamente  3.- Colocar las sopaipillas en esta salsa y dejarlas durante unos minutos  4.- Servir | | | | | |



**PAUTA DE AUTOEVALUACIÓN**

**Nombre:**

**Fecha:**

**Estimado Estudiante:**

**Conteste en forma sincera cada uno de los Aspectos señalados. Es tiempo de que reconozcas todos los aprendizajes adquiridos.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTOS A EVALUAR** | Imágenes de emojis para imprimir, jugar y decorar 😜😎😍Emoticones🙊  Muy Bien | Pin en Emonji  Me costó realizar la preparación, pero puedo mejorar | No me sale nada | Creer para Crear  Tuve muchos problemas para realizar la preparación |
| **HIGIENE:** |  |  |  |
| **Cumplo las reglas sanitarias** |  |  |  |
| **Lavo mis manos todas las veces necesarias** |  |  |  |
| **Mantengo limpia mi área de trabajo** |  |  |  |
| **Lavo los alimentos** |  |  |  |
| **Cierno los alimentos en polvo** |  |  |  |
| **Ejecuto aseo, lavado y sanitización de la cocina y utensilios** |  |  |  |
| **ORGANIZACIÓN:** |  |  |  |
| **Realizo la mise en place** |  |  |  |
| **Leo y ejecuto la ficha gastronómica** |  |  |  |
| **Manejo el tiempo en todas las etapas de la preparación** |  |  |  |
| **PRODUCTO FINAL:** |  |  |  |
| **Presenta una cocción adecuada** |  |  |  |
| **Presenta un buen sabor** |  |  |  |
| **Tiene una buena presentación** |  |  |  |
| **RESPONSABILIDAD:** |  |  |  |
| **Contesto la pauta y la envío** |  |  |  |
| **Envío el video en la fecha solicitada** |  |  |  |

**OBSERVACIONES:**