



ORIENTACIONES PARA EL PROFESOR

UN LABORATORIO EN LA COCINA

ÍNDICE

- Objetivo del taller	3
- Áreas y materias recomendadas	3
- Edades de los alumnos	3
- Duración aproximada del taller	3
- Resumen de las actividades	4
Fermentación: creación de masa madre	4
Mayonesa: receta de El practicón	4
Elabora tu receta	5
Programa de cocina	5
Recetario colaborativo en Labygram	6
- Recursos y materiales necesarios para este taller	6
- Relación de recursos de la BDH seleccionados para este taller	7

Objetivo del taller

El objetivo de este taller es que los participantes descubran cómo la química está presente en la cocina, reutilizando el gran número de obras sobre gastronomía y cocina disponibles en la Biblioteca Digital Hispánica (BDH).

Tras hacer un repaso histórico sobre las obras más significativas desde la Edad Media sobre gastronomía, nos centraremos en ejemplos sobre procesos químicos y físicos habituales y presentes en las cocinas de ayer y de hoy.

- La fermentación, mostrando el proceso de fermentación durante la elaboración de masa madre y animando a los participantes a ponerlo en práctica.
- Mezclas, mostrando el proceso de elaboración manual de mayonesa, a partir de una receta del siglo XIX.

Como punto final, proponemos a los participantes la elaboración de una receta propia para terminar creando un recetario colaborativo con la herramienta Labygram, donde podremos disfrutar de las recetas típicas de sus lugares de origen.

Áreas y materias recomendadas

La temática de este taller se vincula con contenidos propios de Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural y, en especial, de Física y Química, ya que se trabajan procesos físicos y químicos que tienen lugar en las cocinas como, por ejemplo, las mezclas homogéneas y heterogéneas.

Edades de los alumnos

Se recomienda a partir del Ciclo Medio de Educación Primaria, aunque también se podrían adaptar las actividades para trabajarlas desde el ciclo inicial en forma de demostración.

Duración aproximada del taller

2-3 horas

Resumen de las actividades

El taller se desarrolla a través de las siguientes actividades:

Fermentación: creación de masa madre

En el paso 2 del taller se explican los pasos para la creación de masa madre a través de un videotutorial. El objetivo de esta actividad es mostrar cómo se produce el proceso de la fermentación, uno de los procesos químicos más habituales en las cocinas de todos los tiempos. En el taller también se pueden consultar las obras seleccionadas de la BDH que muestran diferentes recetas en las que tiene lugar este proceso.



<https://youtu.be/gyt4FNTIQMU>

Mayonesa: receta de El prácticón

En el paso 3 del taller elaboramos mayonesa. La mezcla es un proceso físico que puede ser homogéneo o heterogéneo. El ejemplo de la mayonesa nos puede ayudar a ilustrar de forma visual las diferencias entre los dos tipos de mezclas. Inicialmente, cuando disponemos de todos los ingredientes en el recipiente seremos capaces de distinguirlos de forma visual. Una vez los emulsionamos el aspecto es totalmente homogéneo, pero seguirá siendo una mezcla de los ingredientes y no una nueva sustancia (aunque la llamemos mayonesa....)

Para mostrar el paso a paso de la elaboración de mayonesa en el siguiente videotutorial hemos elegido una receta de la obra *El prácticón*

(<http://bdh-rd.bne.es/viewer.vm?id=0000137177&page=117>), disponible en la BDH. Podéis encontrar esta receta exacta en la página 117. En esta misma obra encontraréis multitud de [recetas de salsas](#) que podéis también utilizar para explicar los tipos de mezclas.



<https://youtu.be/D3BBvYER0Xc>

Elabora tu receta

En el paso 4 del taller os proponemos que elaboréis una receta propia. Para ello, lo primero que tendréis que hacer es seleccionar el tipo de receta que queréis cocinar. Puede ser una receta típica de vuestra zona, un postre,

Una vez seleccionada la receta deberéis recopilar información consultando a familiares, restauradores de la zona, libros y páginas web....Si consultáis distintas fuentes posiblemente veréis que hay distintas formas de preparar un mismo plato. Si es el caso, deberéis tener en cuenta las diferencias para plasmar las variaciones y alternativas durante el procedimiento.

Identificad los ingredientes del plato elegido, las cantidades que necesitaréis y por último, redactad el paso a paso de vuestra receta.

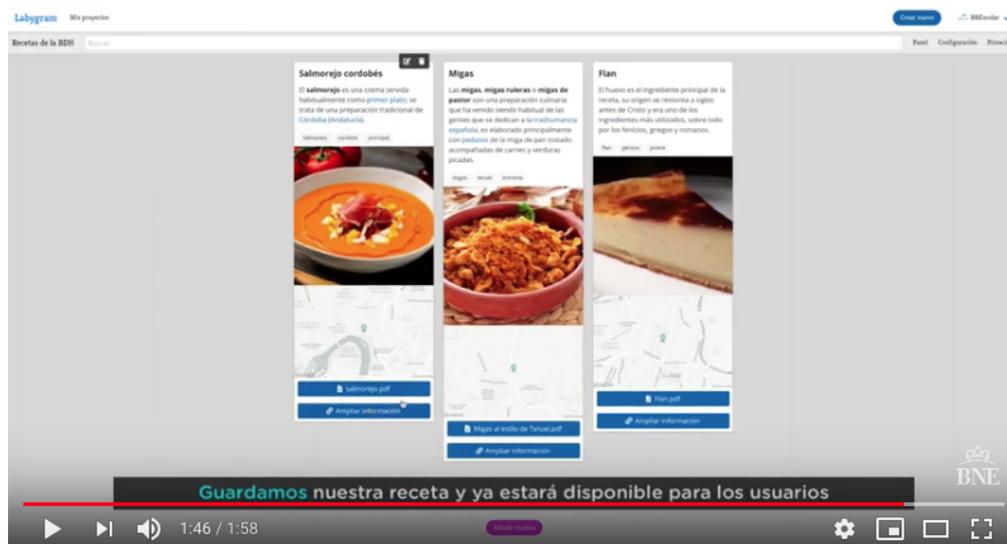
En el taller disponéis de una ficha para descargar (descárgala [aquí](#)) que os guiará en la confección de vuestra receta.

Programa de cocina

En el paso 5 del taller os proponemos que grabéis vuestra receta, como si de un programa de cocina se tratase. Si no conocéis ningún programa para editar los vídeos os recomendamos [Shotcut](#) o [Wevideo](#).

Recetario colaborativo en Labygram

Para acabar el taller podréis compartir todas las recetas que habéis elaborado y crear un recetario colaborativo. Para ello, os proponemos utilizar la herramienta Labygram, que os permitirá, no solo compartir vuestra receta y vídeo, sino también geolocalizar esta información en el lugar de origen de la receta. En el taller disponéis de un completo videotutorial que os explica cómo crear este recetario y su contenido.



<https://youtu.be/VAIaYnqkoz8>

Recursos y materiales necesarios para este taller

Dispositivos con acceso a internet que permitan:

- Consultar las instrucciones del taller y los videotutoriales (<https://view.genial.ly/5db6af655481630f7255b5ab>).
- Consultar los recursos seleccionados de la BDH para este taller.
- Compartir la receta en [Labygram](#).
- Editar los vídeos para crear el programa de cocina (Shotcut, Wevideo,...).
- Complimentar la ficha de la receta.

Cámara de vídeo digital (smartphone, tablet,...) para realizar la grabación del paso a paso de la receta.

Ingredientes y utensilios necesarios para elaborar la masa madre y la mayonesa (u otra salsa de las propuestas en la obra de El Practicón).

Relación de recursos de la BDH seleccionados para este taller

- Libro de cocina <http://bdh.bne.es/bnearch/detalle/bdh0000061324>
- Arte de cocina, pastelería, vizcochería, y conserjería <http://bdh.bne.es/bnearch/detalle/bdh0000010713>
- Nuevo arte de cocina <http://bdh.bne.es/bnearch/detalle/bdh0000094336>
- Receta instructiva y universalmente benéfica del nuevo invento del chocolate zamorense, que se publicó en el Semanario de Salamanca, número 489 <http://bdh.bne.es/bnearch/detalle/bdh0000078147>
- La cuynera catalana ó sean reglas útiles, fáciles, seguras y económicas per cuynar bé <http://bdh.bne.es/bnearch/detalle/bdh0000125370>
- El prácticón: tratado completo de cocina al alcance de todos, y aprovechamiento de sobras <http://bdh.bne.es/bnearch/detalle/bdh0000137177>
- Ejemplares de *El Gorro Blanco* <http://bdh.bne.es/bnearch/detalle/0059847653>
- La cocina española antigua <http://bdh.bne.es/bnearch/detalle/bdh0000244326>