

Pasta para Niños Alrededor del Mundo

**Nutrición infantil y
currículo de cocina**



I.P.O.

International Pasta Organisation

OLDWAYS
HEALTH THROUGH HERITAGE

Pasta para niños alrededor del mundo

Pasta para niños alrededor del mundo

Contenido

Introducción	2
Lección 1: ¿Qué es la pasta?	6
Lección 2: Europa y Asia	
Bélgica • Francia • Alemania	12
Italia • España • Portugal	18
Turquía • Irán	24
Lección 3: Latinoamérica	
Brasil • Uruguay	32
Chile • Argentina	38
Venezuela • Colombia	44
México • Costa Rica	50
Lección 4: Norteamérica	
Canadá • Estados Unidos	58
Apéndice	
Producción y consumo mundial de pasta	66
Declaración del consenso científico 2010	68
Glosario	70



Pasta para niños

Introducción

Pasta para niños alrededor del mundo es un manual de cocina para presentar y llevar entretenimiento a los niños de todo el mundo sobre la pasta, la gastronomía y los alimentos.

Las cuatro lecciones enseñan a los niños sobre pasta, las tradiciones que hay en torno a ella y cómo cocinar en forma sencilla recetas saludables de distintos países alrededor del mundo. Están organizadas por regiones y grupos de países.

Notas importantes

La finalidad de este programa es dar a conocer a los niños información sobre el mundo de la pasta como un alimento global, así como enseñarles a cocinar pasta en forma fácil y divertida.

1. **La pasta en nuestro entorno:** Es fácil aprender de las tradiciones culinarias de cada lugar y combinarlas con pasta.
2. **La pasta global:** también es fácil de preparar y se puede disfrutar de platillos saludables hechos con recetas de diferentes lugares del mundo.

Este programa está dedicado para los niños, padres de familia, profesores, profesionales de la salud, mayoristas o detallistas, personas interesadas en la salud, en la gastronomía y para todas aquellas personas que deseen aprender y dar a conocer el contenido de este manual.

La Fundación Oldways desarrolló este programa por cuenta de la Organización Internacional de la Pasta para ayudar a los niños alrededor del mundo para que aprendan de forma sencilla a preparar alimentos saludables y deliciosos hechos con pasta. Esto ayudará a fortalecer a la fundación que promueva una alimentación saludable a través de buenos hábitos que duren por siempre.

Este manual está dividido en 4 lecciones. La lección 1 trata conceptos muy básicos sobre la pasta, y como la pasta es una forma muy sencilla de incorporar ingredientes saludables a nuestra dieta (por ejemplo, vegetales y leguminosas) con sabores e ingredientes de distintos lugares del mundo. Las lecciones 2, 3, y 4 incluyen información sobre la pasta y su presencia en los diferentes países. Cada lección incluye: geografía y agricultura; los alimentos y factores de la pasta, así como recetas tradicionales para preparar pasta.

¿Quién puede enseñar este manual?

Las lecciones están diseñadas para que los maestros, padres de familia, abuelos, chefs y otras personas



interesadas, disfruten enseñando a los niños sobre la pasta y sus bondades. Este programa puede ser adaptado fácilmente a los intereses y habilidades de niños de cualquier edad, desde kinder hasta preparatoria. También puede ser impartido para personas de la tercera edad, o cualquier otro grupo interesado en aprender sobre alimentación saludable.

¿Quién puede enseñar este manual?

Las lecciones están diseñadas para que los maestros, padres de familia, abuelos, chefs y otras personas que estén interesadas en la alimentación y en los niños disfruten la enseñanza. Cada lección es similar en estructura, y la introducción incluye una guía paso por paso para preparar y enseñar sobre el tema de la pasta.

¿Qué pasa si no soy un experto?

No se necesita ser un experto en la cultura y/o gastronomía de todo el mundo. Sólo se necesita tener pasión por la buena alimentación para enseñar a los niños sobre ella. El material de cada lección está diseñado para presentarse de tal forma que cualquiera que guste de la buena alimentación y que disfrute compartir con los niños pueda enseñar estas lecciones sin necesidad de estudio o capacitación especial.

¿Es necesario tener experiencia en la docencia?

No, no es necesario. Cada lección presenta un esquema o guía: en el que se puede seguir cada

Pasta para niños

lección tal como viene referida en el manual o adicionar algún material proveniente de la propia experiencia personal que pueda enriquecer la lección.

¿Cómo están organizadas las lecciones?

Dando seguimiento al capítulo de introducción sobre la pasta, este manual está organizado geográficamente: Europa y Asia, Latinoamérica y Norteamérica. Cada lección tiene un enfoque sobre la pasta, e incluye la geografía y agricultura de cada país. Datos interesantes y curiosos relacionados con la pasta. Finalmente, el manual presenta un platillo de cada país hecho con pasta e incluye una receta que puede ser preparada por los niños en casa, en un salón de clases, en una clínica de salud, o en cualquier sitio dónde se desee impartir este programa (en iglesias, campamentos de verano, etc).

¿Qué incluye la lección, 2, 3 y 4?

Cada lección incluye mapas, información sobre ingredientes, información sobre la pasta, recetas y una “guía para seguir el manual”. Todas las páginas se pueden copiar en forma de panfletos o folletos para los niños.



Utensilios de cocina para las lecciones

Cada lección incluye una lista de compras y de utensilios que se requieren. Las lecciones de cocina requieren una estufa o similar. Una forma fácil es comprar dos quemadores eléctricos. Estos se encuentran fácilmente en la sección de “utensilios de cocina” de una tienda departamental. Por supuesto, cualquier cocina convencional puede utilizarse.

Cada lección también requiere de una olla grande para cocer la pasta, una cacerola o dos para preparar la salsa, utensilios como cuchillos, palas de madera, espátulas de silicón, tazas medidoras, tablas para picar o para hacer el trabajo preparatorio (tal como cortar los vegetales y pesar o medir los ingredientes).

Se puede hacer todos los preparativos de la clase en casa con anticipación, o bien hacerlo durante la clase con los niños.

Pasos prácticos antes de comenzar

Cada lección comienza con los materiales que deben copiarse y distribuirse a los niños durante la clase cómo son las recetas, mapas, notas sobre alimentación y tradiciones de la pasta

Se sugiere animar a los niños a tomar estos folletos (copias) y llevarlos a casa para compartir con su familia. Se necesitará checar los utensilios e ingredientes/lista de compras para cada clase (ver la lista al final de cada lección).

Se anima a reclutar voluntarios (papás, profesores, amigos, miembros de la familia) para que colaboren.

Sí no se desea cocinar en la escuela, (o si hay normas que no lo permiten) se sugiere llevar el platillo preparado para servirse al final de cada lección con los niños.

Se ha diseñado que la clase dure una hora, asignando el tiempo para cada segmento como sigue:

1. **Geografía, agricultura, y tradiciones sobre la pasta:** 25 minutos.
2. **Lección para cocinar la pasta y su montaje:** 25 minutos.
3. **Limpieza:** 10 minutos.

Sí se imparten las clases en una escuela es más fácil montar mientras los niños están en otras actividades (recreo o actividades artísticas, etc.). Para limpieza, es mejor lavar los trastes en casa. Sin embargo es importante involucrar a los niños en la limpieza: guardar, limpiar las mesas, recoger los utensilios. Cuando se tenga todo listo, un grupo de niños puede ayudar para recoger equipo y/o ingredientes que hayan quedado.

Recipientes de plástico con tapa o bolsas de plástico funcionan bien para transportar los ingredientes. Sugerimos bolsas extra grandes de lona y/o bolsas resistentes para transportar recipientes, bolsas y equipo.

Cualquier duda o pregunta, por favor contactar con Oldways:

teléfono: 001-617-421-5500

fax: 001-617-421-5511

email: oldways@oldwayspt.org



LECCIÓN 1

¿Qué es la Pasta?

Pasta un alimento global, por sabor, por salud y por conveniencia

¿Qué es la pasta?

Pasta- Un alimento global, por sabor, por salud y por conveniencia.

¿Qué es la pasta?

La pasta es un alimento y es delicioso. Las familias de todo el mundo comen pasta. Muy frecuentemente la pasta es el alimento principal de muchas mesas.

¿De qué está hecha la pasta?

La pasta está hecha de harina de trigo DURUM (semolina), la cual se mezcla con agua, se hacen diversas figuras y se le extrae la humedad con secadores especiales. Algunas veces se agrega huevo a la pasta.

Pasta +

Algunas veces la pasta puede contener otros ingredientes tales como: huevo o vegetales. Estos ingredientes pueden mezclarse con la masa de la pasta antes de que se ponga a secar, como la pasta hecha con huevo, o pueden agregarse rellenos, como es el caso de figuras como los ravioles.

La pasta puede servirse con diferentes salsas e ingredientes tales como tomates, aceite de olivo, queso, vegetales, pescado, almejas, camarones, carne roja y leguminosas y ¡queda deliciosa!



Figuras de pasta

La pasta se fabrica en divertidas figuras. Algunas figuras asemejan cordones, tales como el espagueti y tallarín. Hay cientos de formas distintas como son conchas, moños, ruedas de vagón, corbatas, y estrellas. También hay pastas rellenas, tales como tortellini, donde la pasta se rellena con carne, queso o vegetales.



Una pintura rupestre de los Etruscos

Historia de la pasta

Los niños y sus papás han comido pasta desde hace mucho tiempo.

La harina de trigo fue uno de los primeros alimentos de nuestros antepasados. Para hacer la harina, ellos trituraban los granos de trigo con dos piedras. Después ellos mezclaban la harina con agua, y la cocían.

Esto lo conocemos por los dibujos y pinturas rupestres encontradas en las cavernas donde nuestros antepasados vivieron.

Los antepasados de los italianos llamados etruscos realizaron dibujos que muestran como preparaban alimentos hechos con harina que semejan pasta.

No hace mucho los romanos prepararon un alimento llamado "lagana" el cual nosotros ahora denominamos pasta. Los romanos viajaron a muchos países llevando pasta con ellos y enseñando a la gente cómo preparar y cocer la pasta.



¿Qué es la pasta?

¡Ocho razones para comer pasta!

Hay muchas razones para comer pasta. Aquí hay ocho sencillas razones que muestran porqué la pasta es una excelente opción para los niños y su familia.

1. La pasta es rápida y fácil de cocinar.
2. La pasta y los alimentos hechos con pasta son deliciosos.
3. La pasta y los alimentos hechos con pasta son nutritivos y saludables.
4. La pasta es práctica y fácil de almacenar, gracias a su larga vida en la despensa.
5. La pasta es un alimento de bajo costo. Es muy asequible.
6. La pasta se puede servir caliente o fría.
7. La pasta se puede servir como platillo principal o como guarnición. También se puede servir como sopa, como ensalada y aun como postre.
8. La pasta es amigable con el medio ambiente gracias a que su empaque permite reciclar el 100% de los materiales.



¿Cómo hacer pasta?

La pasta puede hacerse de dos formas.

La forma más común de hacer pasta es con maquinaria. La cual es la que compramos empaquetada en el supermercado. La otra forma de hacerla es haciéndola a mano lo que denominamos "*pasta artesanal*".

Cualquiera de las dos formas, el primer paso es moler el trigo *DURUM* y convertirlo en sémola (semolina). Esta sémola de trigo *DURUM* es cuidadosamente mezclada con agua y por medio de unas prensas se le va dando diversas formas y luego se seca (extrayéndole la humedad).



Fábricas de pasta

Sí la pasta se fabrica en forma industrial, los expertos pasteros colocan la sémola de trigo *DURUM* y el agua en un extremo de una máquina gigantesca (¡más grande que una casa!) Después el pastero presiona el "botón de comenzar" y la máquina comienza a trabajar. La masa de la pasta será presionada hacia los orificios de la máquina (denominada prensa) que determina la forma de la pasta. Después, las figuras de pasta son dirigidas hacia un proceso de secado para su terminación, la pasta seca sale en el otro extremo de la máquina y está lista para ser empacada en cajas y distribuida para su venta.



Fabricación de pastas en una fábrica.



¿Qué es la pasta?



Como se cocina la pasta

1. La mayoría de las veces, la pasta se cocinó en agua hirviendo. Cuando está lista, se retira del fuego, se elimina el agua y se adereza. Aderezar los alimentos hechos con pasta significa mezclarla con extraordinarias salsas y otros ingredientes tales como jitomates, aceite de olivo, pescado, queso, carne y/o vegetales.

Algunas salsas preferidas son muy simples de hacer (sólo aceite de olivo o mantequilla y se

cubre ligeramente con queso, sal y pimienta). Algunas otras deliciosas recetas de salsa son más complicadas. Éstas incluyen carne, pescado, algunas salsas se preparan con vegetales (especialmente las que se preparan con jitomate), salsas cremosas preparadas con leche y crema. ¡También algunos chefs famosos han creado audaces y maravillosas recetas de pasta para sus restaurantes!

2. La pasta frecuentemente se sirve como sopa. Algunas veces se cocina con caldo de pollo y algunas otras veces se cose en agua natural y se agrega a alguna sopa cuando ya está casi lista. Las sopas de



pasta son muy populares en América. En México, Centroamérica, Sudamérica se disfruta la pasta en diferentes sopas y estofados.

3. Algunas veces los platillos de pasta se preparan al horno o fritos.

Los científicos avalan que la pasta es saludable!

La pasta ocupó los encabezados de los diarios en octubre de 2010 cuando los científicos de los cuatro continentes se reunieron en Río de Janeiro, Brasil, para hablar sobre la pasta y la salud. Enseguida se enlistan los puntos más importantes que se dijeron sobre la pasta y los alimentos hechos con pasta:

1. La ciencia nos dice que es muy importante llevar una dieta balanceada con alimentos variados para lograr una buena salud en lugar de considerar unos pocos alimentos por muy prácticos o sabrosos que sean.
2. Las pirámides alimenticias tradicionales generalmente son más saludables que algunos alimentos muy populares que se consumen en la actualidad. La pasta y los alimentos hechos con pasta forman una parte importante de las dietas tradicionales que existen en todo el mundo.
3. El exceso de calorías y no sólo la ingesta de un solo alimento en particular es lo que ocasiona que las personas aumenten de peso.
4. La pasta es un ingrediente económico y asequible es muy fácil encontrarla en la tienda más cercana para prepararla en casa.
5. La pasta y los alimentos hechos con pasta proporcionan a nuestro cuerpo energía constante, por lo que no provoca que nuestros niveles de azúcar en sangre se eleven rápidamente.
6. Los alimentos hechos con pasta ayuda a las personas a comer más verduras, legumbres y otros alimentos saludables.
7. Los médicos y expertos en nutrición y otros expertos en la salud deben recomendar a sus pacientes incorporar a su dieta platillos saludables hechos con pasta. El aceite de olivo es utilizado en muchas recetas de salsas para cocinar pasta.
8. Los platillos hechos con pasta se disfrutan en muchas culturas alrededor del mundo debido a su versatilidad y facilidad se adapta a los ingredientes locales que produce cada país.



¿Qué es la pasta?



DATOS CURIOSOS SOBRE LA PASTA

- Hay más de 600 figuras de pasta alrededor del mundo.
- Se le reconoce a Thomas Jefferson, tercer Presidente de los Estados Unidos el haber llevado la pasta a América en 1789.
- El término al dente se utiliza para describir cuando la pasta está en su punto perfecto de cocción. Al dente en italiano literalmente significa al diente. La pasta al dente no debe quedar ni demasiado blanda ni demasiado firme.
- La palabra pasta deriva del italiano, que significa una mezcla hecha de harina de trigo DURUM combinado con agua.
- La pasta ha existido desde hace miles de años antes de que alguien pensara en ponerle salsa de tomate encima. Una razón es que los tomates no crecían en Europa hasta que Hernán Cortés los llevó a Europa en 1519 procedentes de México.
- Si los italianos consumieran el promedio anual de pasta (en figuras como el espagueti o alguna figura larga), ellos comerían suficiente pasta para darle la vuelta al mundo 15,000 veces.
- Aproximadamente en el año 1000, la primera receta documentada de pasta apareció en el libro "De Arte Coquinaria per Vermicelli y Maccaroni Siciliani" (El arte de cocinar Macarroni y Vermicelli Siciliano), escrito por Martino Corno, chef del poderoso Patriarca Aquileia.
- En el siglo 19, la Revolución Industrial y la tecnología provocó la estandarización y mecanización de los procesos productivos de la pasta. Esto permitió que la producción de pasta se extendiera en toda Italia y a las naciones cercanas y más tarde se difundiera a todos los rincones del mundo. Esto hizo que la pasta sea uno de los platillos más famosos que se disfrutan en todo el mundo.

LECCIÓN 2

Europa & Asia

Bélgica • Francia • Alemania

Italia • España • Portugal

Turquía • Irán

Geografía



Obtén copias de los mapas de Bélgica, Francia y Alemania.

Reparte una copia del mapa

Marca los 3 países y sus diferentes costas. (Bélgica colinda al Norte con el Mar del Norte; Francia colinda al Norte con el Canal Inglés, al Oeste colinda con el Golfo de Vizcaya y al Sur con el Mar Mediterráneo ; Alemania colinda al Norte con el Mar Báltico y el Mar del Norte.)

P: ¿Cuáles son los países vecinos de Bélgica, Francia y Alemania?

R: Los Países Bajos (Holanda), Luxemburgo, Suiza, Mónaco, Andorra, Austria, República Checa, Dinamarca, Polonia, España e Italia.

P: ¿Cuáles son las capitales de estos países?

R: Bélgica, Bruselas; Francia, París; Alemania, Berlín.

Mira en un mapamundi.

Compara la latitud con el país en dónde tu estás. Estos tres países se encuentran en el hemisferio Norte y están en la misma latitud que la zona Norte de Estados Unidos, el Sur de Canadá, el Sur de Rusia, Kazajistán, Ucrania, Mongolia y el Sur de China.

P: ¿Qué crees que es lo más importante por lo que estos países son conocidos?

R: Bruselas, Bélgica es la capital de la Unión Europea.

R: Francia es famosa en todo el mundo por su gastronomía, el vino y los quesos.

R: Alemania tiene los dos más grandes valles con ríos: Mosela y el Río Rhin (que hace frontera con Francia y la parte Sur incluye las montañas de Los Alpes (que hacen frontera con Suiza).



Agricultura

BÉLGICA



La agricultura en Bélgica está concentrada en cultivos de riego y animales de crianza.

Casi una tercera parte del territorio de Bélgica es utilizado para animales de crianza y para la silvicultura (cultivo de árboles para su uso en papel, muebles y otros productos).

Los principales cultivos incluyen cebada, maíz, papa, betabel, trigo y algunas frutas y vegetales.

La pesca también juega un papel importante en la agricultura de Bélgica, pero la mayoría de la pesca se exporta a otros países de Europa.

FRANCIA



Francia es uno de los pocos países europeos que puede crecer y desarrollar todos los alimentos necesarios para su población y exporta más productos que cualquier otro país europeo.

Las granjas más productivas se encuentran en el Norte de Francia pero hay otras áreas tales como Britania vegetales, Languedoc, Borgoña, y los distritos de Burdeos (viñedos) y Provenza (flores para el jardín, bosques de olivos y huertos con tierras muy fértiles que producen árboles frutales).

Los principales cultivos en Francia son trigo, cereales, betabel, papas y uvas para hacer vino. Cría de ganado, especialmente vacuno, el cual es muy importante para la producción de lácteos.

ALEMANIA



La siembra de trigo, papa, cebada, betabel, frutas y repollo son parte muy importante de la economía.

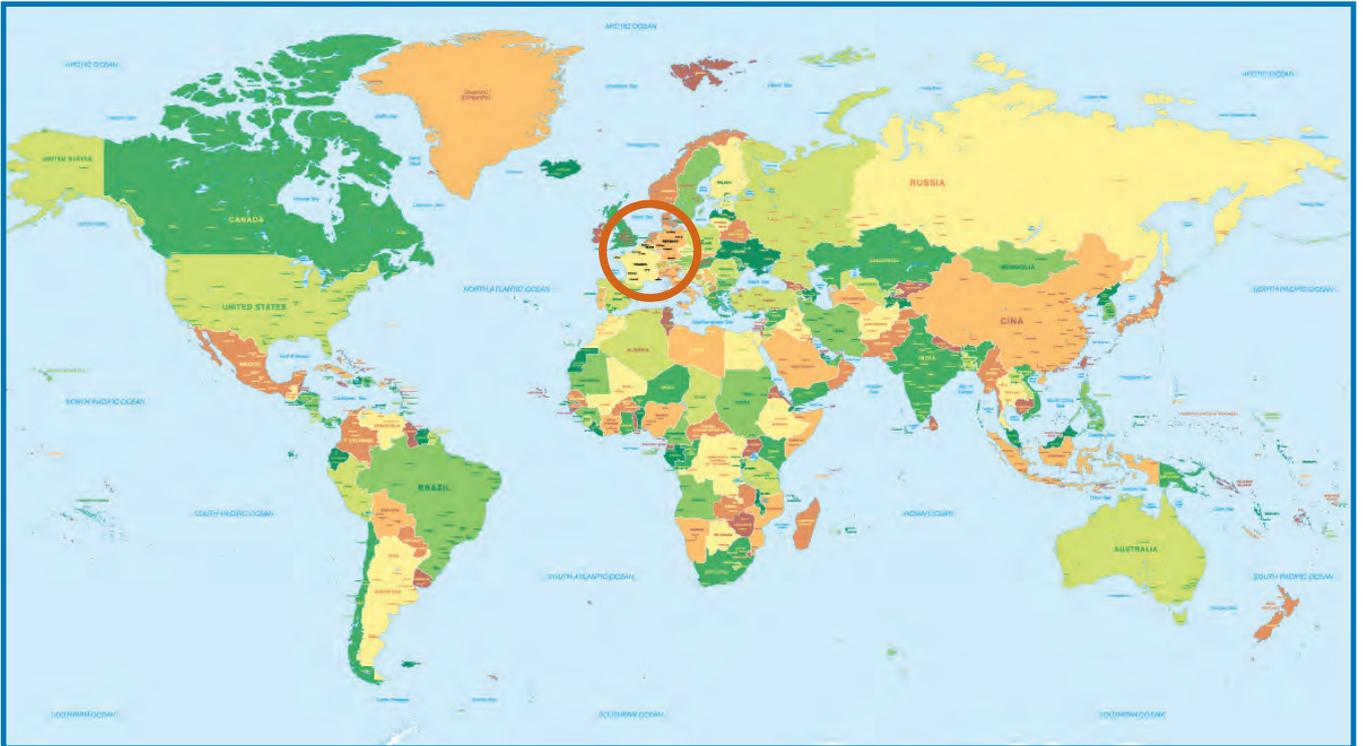
Adicionalmente, casi todas las grandes ciudades están rodeadas de huertos de árboles frutales e invernaderos de vegetales.

La cerveza y vino también se producen en Alemania.



Bélgica · Francia · Alemania

Mapa del Mundo





Tradiciones de la pasta

BÉLGICA

- La primera fábrica automatizada de pasta se abrió en Bélgica por Joseh Soubry en 1921. ¡Y todavía existe al día de hoy! La pasta está incrementando su popularidad en la dieta belga, se sirve frecuentemente con mariscos frescos y/o vegetales.
- Los belgas son consumidores entusiastas de pasta fresca y seca. Ellos consumen 5.4 kg. de pasta *per cápita* al año.



FRANCIA

- La tradición de la pasta en Francia comenzó en el siglo XVIII en el Sur, cerca de Italia. Se convirtió en un platillo favorito en todo el país. Aproximadamente en el siglo XX ya había productores de pasta en París que fabricaban vermicelli (fideo), macarrón y lasaña.
- Hoy existen aproximadamente ocho grandes fábricas en Francia y el consumo promedio *per cápita* es de 8 kg por año.

ALEMANIA

- La pasta alemana (*teigwaren*) se produce en 100 diferentes figuras, principalmente de trigo *DURUM*. Otros granos o cereales tales como escanda (especie de trigo propia de países fríos) son utilizados. El huevo se adiciona a los fideos alemanes (*nudeln*) y *spätzle*, lo cual permite una preparación rica de la pasta y por lo cual Alemania es famosa.
- Alemania produce aproximadamente 335,000 toneladas de pasta por año y los alemanes tienen un consumo *per cápita* de 8 kg al año.



Antigua máquina de mono para Hacer spätzle.

Recetas

BÉLGICA: Pluma con brócoli y panceta (tocino)



- 350 grs (¾ libra) de pluma
- 1 cabeza de brócoli, cortada en piezas pequeñas
- 30 gramos (2 cucharadas) de aceite de olivo
- 80 gramos (3 onzas) de panceta o tocino
- 2 clavos de ajo, finamente rebanado
- Una pizca de chile en polvo o en copos
- 15 gramos (una cucharada) de perejil picado (opcional)
- Parmesano rallado

1. Cocinar la pluma de acuerdo a las instrucciones del paquete, cuando esté a la mitad de su cocción agregar el brócoli.
2. Calentar una sartén a fuego medio, agregar un poco de aceite de olivo y cocinar la panceta hasta que esté crujiente. Agregar ajo y chile en polvo, revolver hasta que esté ligeramente dorado, y remover del fuego.
3. Drenar la pasta y el brócoli (el brócoli debe estar suave) y agregar a la sartén el ajo y la panceta. Cocinar por unos minutos, revolver y agregar pimienta, sal y el aceite remanente para sazonar.
4. Espolvorear con queso parmesano al gusto antes de servir.

Rinde 4 porciones



Recetas

FRANCIA: Espagueti con champiñones, calabacita y estragón



- 340 gramos (¾ libra) de espagueti, cocido previamente
- 2-4 cucharadas de aceite de olivo extra-virgen
- 450 gramos (1 libra) de calabacita cortada en dados
- ½ cucharadita de pimienta roja deshidratada
- 900 gramos (2 libras) de champiñones, rebanados
- 2 ½ cucharadas de estragón fresco picado
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 2 ajos grandes, picados
- 2 tomates grandes picados

1. Untar una cacerola profunda antiadherente con 1 a 2 cucharadas de aceite de olivo; calentar sobre fuego medio a alto. Agregar la calabacita y el pimienta roja triturado. Saltear hasta que comience a suavizarse, aproximadamente 3 minutos. Transferir a un tazón.
2. Untar nuevamente la cacerola con 1 a 2 cucharadas de aceite de olivo; calentar sobre fuego medio a alto. Agregar los champiñones y saltear hasta que estén dorados y tiernos, agregar agua por cucharadas de forma que los champiñones no se peguen en la cacerola, aproximadamente 18 minutos. Agregar la calabacita, las hierbas de olor, ajo y revolver por un minuto. Sazonar al gusto con sal y pimienta.
3. Agregar la pasta y los tomates a la mezcla de champiñones; revolver hasta mezclar bien, agregando agua a la mezcla en caso necesario. Sazonar con sal y pimienta. Transferir a un tazón.

Rinde 4 porciones



ALEMANIA: Spätzle estilo alemán



- 1 cebolla, picada
- 4 cucharadas de aceite de olivo o aceite de canola
- 1 puerro, limpio y cortado en pequeños trozos
- 250 gramos (½ libra) de zanahorias cortadas en cuadros
- 250 gramos (½ libra) de champiñones
- ⅛ litro (½ taza) de caldo de pollo
- ¼ litro (1 taza) de crema
- 250 gramos (½ libra) de Spätzle
- 600 gramos (1 ½ libra) de carne molida de ternera, pollo o pavo
- 1 diente de ajo
- 1 ramillete de perejil
- 2 huevos
- 3 cucharadas de pan molido
- Sal y pimienta

1. Cocinar la cebolla en 1 cucharada de aceite en una olla grande hasta que este suave. Apagar el fuego y dejar aparte. Al mismo tiempo, blanquear el puerro y las zanahorias en agua con sal por 3 o 4 minutos, respectivamente, enjuagar en agua fría y secar. Lavar y cortar los champiñones en mitades.
2. Remover la mitad de la cebolla cocinada a un tazón, y regresar la cacerola a fuego medio. Agregar los champiñones y estofar por 4 minutos. Agregar el caldo a la cacerola, removiendo los trocitos dorados que estén en el fondo. Agregar la crema y cocinar con la tapa, sobre fuego bajo por 15 minutos.
3. Cocinar el spätzle de acuerdo a las instrucciones del paquete.
4. Mezclar la carne, la cebolla reservada, huevos, pan molido, sal y pimienta y formar 16 albóndigas de igual tamaño. Freír en las 3 cucharadas de aceite remanente a fuego medio por 10 minutos. Agregar la sal y la pimienta a la salsa cremosa de vegetales, después mezclar con las albóndigas. Servir con un cucharón sobre el spätzle cocido.

Rinde 4 porciones





BÉLGICA

Capital: Bruselas

Lengua: Francés y Flamenco

Notas Gastronómicas

- La mayoría de los platillos llevan carne o pescado.
- Bélgica es famosa por su chocolate y cerveza.
- El platillo nacional de Bélgica son las *moules* (mejillones), frecuentemente servidos en un caldo con *frites* (papas fritas).
- Otros platillos tradicionales son: los *gauffres* (waffles) horneados en waffleras de hierro, y *smoutebolle*, una pasta frita que se sirve caliente en los puestos de ferias y festivales.

Notas Curiosas

- Bélgica produce tanto chocolate que si se repartiera entre toda la población de Bélgica habría suficiente para que todos tomarán varias piezas de chocolate diariamente.
- ¡La mayor parte del chocolate se vende en el Aeropuerto Internacional de Bruselas más que en cualquier otro lugar del mundo!



FRANCIA

Capital: París

Lengua: Francés

Notas Gastronómicas

- La cocina o gastronomía francesa frecuentemente es considerada una de las mejores en el mundo. Diferentes regiones en Francia tienen diferentes tipos de cocina (o platillos).
- No hay un acuerdo general sobre cuál es el platillo nacional de Francia pero varios platillos son populares en todo el país: *pot-au-feu*, carne de ternera cocinada lentamente y un estofado de vegetales; y *coq au vin*, pollo cocinado en vino tinto.

Notas Curiosas

- Francia produce más de 400 tipos de queso.
- Francia tiene la misma superficie que el Estado de Texas, pero con el doble de población.
- La costumbre de los vestidos de novia en color blanco es una tradición que comenzó en Francia hace más de 500 años.



ALEMANIA

Capital: Berlín

Lengua: Alemán

Notas Gastronómicas

- La gastronomía alemana es diferente en el Norte y en el Sur del país. En el Sur, la gente come más *fideos* y *pays* y en el Norte, ellos consumen más papa.
- *Würste* (salchichas) son las favoritas en Alemania. Ellos consumen cientos de variedades y se consumen en cualquier parte del país.
- El pan generalmente se consume en cada comida. Adicionalmente, los alemanes son famosos por la cerveza. (¡cómo en Bélgica!).

Notas Curiosas

- Alemania es el país más poblado de Europa (al igual que Rusia). En 2012, la población era de 82 millones de personas.
- Hay más de 300 tipos de pan en Alemania. ¡Existen inclusive museos del pan!
- La tradición del árbol de Navidad tiene su origen en Alemania.

¿Qué necesitas?

BÉLGICA: Pluma con brócoli y panceta (tocino)

Utensilios

Plato caliente
Olla para cocer la pasta
Sartén
Colador
Recipientes de plástico
Platos de plástico
Cuchillo
Utensilios de medición
Tabla para picar

Ingredientes

350 gramos (¾ libra) de pluma
1 cabeza de brócoli
30 gramos (2 cucharadas) de aceite de olivo
80 gramos (3 onzas) de panceta o tocino
2 dientes de ajo
Una pizca de copos de chile
15 gramos (1 cucharada) de perejil picado (opcional)
Parmesano rallado

FRANCIA: Espagueti con champiñones, calabacitas y estragón

Utensilios

Plato caliente
Olla para cocer la pasta
Sartén profunda con capa antiadherente
Tazón
Colador
Recipientes de plástico
Platos de plástico
Cuchillo
Tabla para picar
Utensilios de medición

Ingredientes

340 gramos (¾ libra) espagueti
2-4 cucharadas de aceite de olivo extra-virgen
450 gramos (1 libra) de calabacita
½ cucharadita de pimienta rojo triturado y deshidratado
900 gramos (2 libras) de champiñones
2 ½ cucharadas de estragón fresco picado
2 cucharadas de perejil fresco picado
2 dientes de ajo grandes
2 tomates rojos grandes

ALEMANIA: Spätzle estilo alemán

Utensilios

Plato caliente
Olla grande
Olla para el puerro y zanahorias
Olla para el spätzle
Sartén
Colador
Tazón
Recipientes de plástico
Platos de plástico
Cuchillo
Utensilios de medición
Tabla para picar

Ingredientes

1 cebolla
4 cucharadas de aceite de olivo o canola
1 puerro
250 gramos (½ libra) de zanahorias
250 gramos (½ libra) de champiñones
⅛ litro (½ taza) de caldo de pollo o verduras
¼ litro (1 taza) crema
250 gramos (½ libra) de Spätzle
600 gramos (1 ½ libra) de carne de ternera molida, pollo o pavo
1 diente de ajo
1 ramillete de perejil
2 huevos
3 cucharadas de pan molido
Sal y pimienta

Geografía



Obtén copias de los mapas de Italia, España y Portugal.

Reparte una copia del mapa.

Marca los tres países y sus diferentes costas. Italia es una península en el Mar Mediterráneo que colinda al Este con el Mar Adriático y el Mar Tirreno al Oeste. España hace frontera con el Mar Mediterráneo en su Costa Sur y la Bahía de Vizcaya al Norte. España también colinda con Marruecos (Norte de África) y Gibraltar (una colonia del Reino Unido). Portugal colinda en todas sus costas con el Norte del Océano Atlántico.

P: ¿Qué países son vecinos de Italia, España y Portugal?

R: Portugal hace frontera con España; Italia hace frontera con Francia, Suiza, Austria y Eslovenia; España hace frontera con Portugal, Francia y Andorra.

P: ¿Cuál es la capital de estos países?

R: Italia, Roma; España, Madrid; Portugal, Lisboa.

Mira en un mapamundi.

Compara la latitud con el país en dónde te encuentras. Estos tres países se encuentran en el hemisferio Norte y están en la misma latitud que la parte Norte de los Estados Unidos, Sur de Canadá, Sur de Rusia, Kasajistán, Ucrania, Mongolia y la parte Sur de China.

P: ¿Qué piensas que es por lo que estos países son conocidos?

R: Italia es famosa por la pasta, pizza y aceite de olivo; El Coliseo Romano y la sede de la Iglesia Católica, la Ciudad del Vaticano.

R: España hace más de 500 años envió varios exploradores a América. La gente piensa que España es conocida por su fiesta brava.

R: Portugal también se conoce por sus exploradores en siglos pasados. También es conocido por su vino de oporto.

P: ¿Puedes adivinar qué lenguas se hablan en estos tres países?

R: La gente de Italia habla italiano; En España hablan español y en Portugal todos hablan portugués.

P: ¿Crees que es poco común que estos tres países a pesar de su cercanía geográfica hablen tres diferentes lenguas? ¿Puedes adivinar porqué?

Agricultura

ITALIA



La agricultura en Italia ha sido desde siempre muy exitosa debido a un clima que es propicio para el cultivo de frutas y vegetales.

Italia es famosa por la producción de alta calidad de olivos (aceite de olivo) y viñedos (vino).

Otros importantes cultivos que crecen en Italia son frutos cítricos, arroz, tomates rojos, trigo *DURUM* y trigo suave, maíz, cerezas, chabacanos, nectarinas, duraznos, ciruelas, peras y almendras.

ESPAÑA



Aproximadamente el 6% de la población española se dedica a la agricultura y un gran porcentaje del territorio se utiliza para los cultivos de riego y para el pastoreo.

España es uno de los productores y exportadores líderes en aceite de olivo y tomates rojos, así como el vino y otras frutas orgánicas y vegetales.

Otros cultivos que crecen en España incluyen frutos cítricos tales como las mandarinas, duraznos, peras, manzanas, chabacanos, leguminosas, trigo y papa.

El queso español está ganando popularidad en el mundo.

PORTUGAL



Portugal produce una amplia variedad de productos agrícolas.

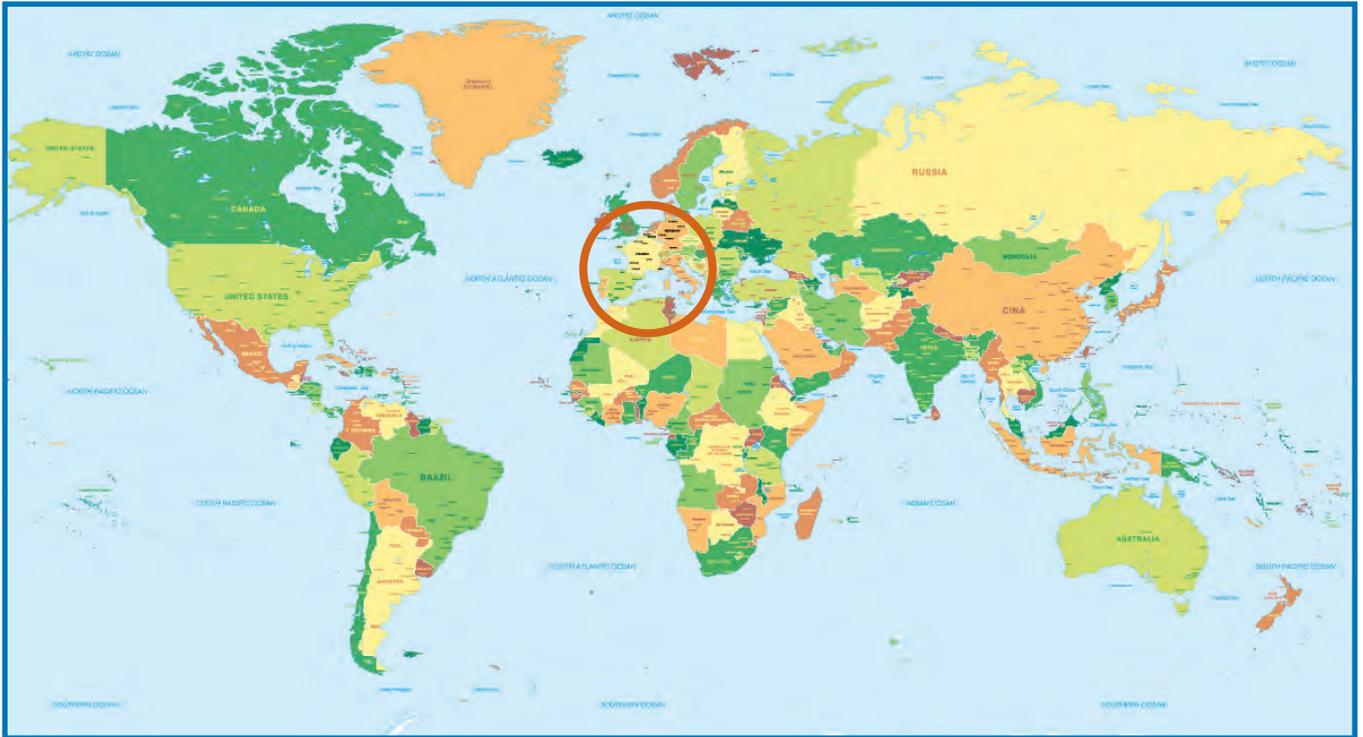
Los cultivos se producen en cantidades significativas como son: trigo, maíz, arroz, papas y tomates rojos. Portugal es el mayor productor y exportador de pasta de tomate, así como de aceite de olivo.

Portugal tiene muchos viñedos y es famoso por los vinos para el postre tales como el oporto y el moscatel, los cuales son muy conocidos en todo el mundo.

La pesca también ha jugado un papel importante en la historia de Portugal. La pesca más común es el bacalao, merluza, atún y sardinas.

Italia · España · Portugal

Mapa del Mundo





Tradiciones de pasta

ITALIA

- La pasta es el alimento nacional de Italia con un promedio de consumo *per cápita* de 26 kilos por año; el mayor consumo en el mundo! Italia también produce 3,300,000 toneladas al año y exporta más pasta que ningún otro país en el mundo 1,700,000 toneladas por año.
- Para el siglo 14, la pasta se volvió un producto popular. Por ser un producto de larga vida facilitó su transportación por barco y esta es la razón por la cual se extendió y popularizó su consumo de costa a costa.
- La palabra pasta deriva del término italiano *pasta*, que significa mezcla de harina y agua.

ESPAÑA

- En España la pasta se disfruta por los niños y es muy popular entre las familias por su facilidad en la preparación y versatilidad para el uso de ingredientes tales como vegetales, queso y pescado. Los españoles comen aproximadamente 5 kilogramos de pasta al año. En España, frecuentemente se sirve la pasta en sopa o en ensalada.
- Los tomates rojos y la comida española: Cómo todas las personas que viven en el Mediterráneo, los españoles disfrutan los tomates rojos de muchas formas frescos o cocinados en diferentes tipos de platillos. Ellos se aseguran de tener a la mano tomates rojos frescos, así como un par de latas de salsa de tomate o una lata grande de tomates prensados.

PORTUGAL

- La pasta se ha venido haciendo más y más popular en Portugal principalmente entre la gente joven. Los portugueses consumen 6.6 kilogramos de pasta al año. Muchas recetas de pasta típicas de Portugal se preparan con pescado, carne y vegetales, utilizando los sazónadores tradicionales de Portugal.
- Una tendencia que tienen en Portugal es preparar un caldo con tanto sabor como sea posible para cocer la pasta. Cualquier tipo de figura de pasta pequeña se utiliza en Portugal, sin embargo la más común es el macarrón pequeño.
- Los platillos de pasta típicos en Portugal incluyen una rica combinación de pasta con vegetales, aves, carne roja o mariscos mezclados con diferentes salsas preparadas y sazonadas.

Recetas

ITALIA: Espagueti con tomates rojos y albahaca



650 gramos (1 ½ libra) de espagueti
450 gramos (1 libra) de tomates rojos (preferentemente San Marzano)
2½ cucharadas de aceite de olivo extra-virgen
2 cucharadas de cebolla blanca picada
10 hojas de albahaca
4 cucharadas de queso Parmesano Reggiano rallado
Sal y pimienta para sazonar

1. Sumerja los tomates rojos en agua hirviendo por aproximadamente 10 segundos y después súmelos en un tazón con agua helada por un minuto. Retíelos del agua helada y séquelos. Pele los tomates, retire las semillas y córtelos en rebanadas. En una sartén, saltee la cebolla en el aceite de olivo hasta que adquiera un color dorado, agregue los tomates. Sazone con sal y pimienta. Cocine por diez minutos.
2. Cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete en agua con sal, drene y agregue la salsa. Adorne con hojas de albahaca y espolvoree el queso antes de servir.

Rinde 4 porciones.



Recetas

ESPAÑA: Tallarín con polvo de cocoa



500 gramos (1 libra) de tallarín de huevo
250 gramos (8 onzas) de queso cottage
50 gramos (¼ taza) de queso parmesano rallado o queso gruyere
75 gramos (⅓ taza) de mantequilla
1 cucharada de polvo de cocoa
Sal, pimienta y canela para sazonar

1. Cocine la pasta en una olla grande con agua hirviendo con sal.
2. Al mismo tiempo, mezcle el queso cottage con el queso parmesano rallado y manténgalo a temperatura templada.
3. Una vez que la pasta esté cocida *al dente*, drene rápidamente y coloque en un platón para servir y agregue mantequilla. Coloque el queso encima de la pasta, espolvoree con el polvo de cocoa y una pizca de canela y pimienta.

Rinde 4 porciones



PORTUGAL: Fritos de pasta y bacalao



225 gramos (½ libra) de pasta cocida al dente
225 gramos (½ libra) de bacalao
7 cucharadas de mantequilla, derretida
1 Pizca de sal y pimienta
1 cucharada de perejil picado
1 cebolla cortada en cuadros
Pan molido
1 cucharada de aceite de olivo

1. Hierva el bacalao durante 10 minutos, corte en trozos y reserve. Coloque las piezas de bacalao en un tazón y mezcle con la mantequilla derretida. Revuelva y agregue la pasta poco a poco.
2. Agregue el cilantro y la cebolla. Continúe amasando, sazone con la pimienta, y un poco de sal al gusto. Con esta mezcla, forme pequeñas albóndigas y después aplane.
3. Cubra con pan molido, y después saltee en aceite de olivo muy caliente hasta obtener un color dorado. Cuando se terminen de cocinar, coloque sobre toallas de papel para que absorba el exceso de aceite.

Rinde 4 porciones.





ITALIA

Capital: Roma

Lengua: Italiano

Notas Gastronómicas

- La cocina italiana es un excelente ejemplo de la dieta mediterránea: mucha fruta y vegetales frescos, pescado, queso, cereales, pasta, aceite de olivo y vino.
- Italia es famoso por su gran cantidad de especialidades (platos) regionales.
- La pasta (y sus numerosas figuras y salsas) es conocido como el plato tradicional de Italia.

Notas Curiosas

- Los colores de la bandera representan las 3 virtudes: (verde) esperanza, (blanco) fe y (rojo) caridad.
- Hay dos países independientes en Italia, la República de San Marino (solamente 65 kilómetros cuadrados) y la Ciudad del Vaticano (solamente 0.44 kilómetros cuadrados).



ESPAÑA

Capital: Madrid

Lengua: Español

Notas Gastronómicas

- La cocina española está fuertemente influenciada por la gran disponibilidad que tienen de pescado y mariscos también por los sabores del Norte de África y del Medio Oriente.
- Otros platos tradicionales en España incluyen tapas, las cuales son una gran variedad de pequeños platos que se comen a cualquier hora del día. Las tapas más comunes incluyen gambas, (camarones cocinados con ajo) tortilla, (un omelet con papas y cebolla) y pisto, (un estofado de tomates rojos, pimientos, berenjena y calabacitas).

Notas Curiosas

- El nombre de España tiene su origen en Hispania, lo cual significa la tierra de los conejos.
- Las personas en España toman la cena muy tarde alrededor de las 9 o 10 de la noche.
- Si bebes chocolate caliente en España te darás cuenta que es una bebida muy espesa casi parecida a un pudín caliente.



PORTUGAL

Capital: Lisboa

Lengua: Portugués

Notas Gastronómicas

- Debido a su historia de marineros (¡Por estar en el Océano Atlántico!) La cocina portuguesa se basa generalmente en pescado y mariscos.
- El plato más popular es el *bacalhau*, el cual es un pescado denominado bacalao que se deshidrata en sal. Este proceso de secado con sal se ha utilizado para preservar el bacalao y algún otro pescado antes de que el sistema de refrigeración se difundiera por el mundo y aun hoy es muy popular. Se dice muy frecuentemente que hay más de 365 formas de preparar el *bacalhau*, una para cada día del año.

Notas Curiosas

- Portugal tiene el puente más largo de Europa. El puente Vasco de Gama tiene 17 kilómetros de largo y cruza el Río Tajo justo afuera de la ciudad de Lisboa.
- Portugal produce más corcho que cualquier otro país del mundo.
- El portugués es la lengua oficial de 9 países.

¿Qué necesitas?

ITALIA: Espagueti con tomates rojos y albahaca

Utensilios

Plato caliente
Olla para cocer la pasta
Colador
Sartén
Tazón
Recipientes de plástico
Platos de plástico
Cuchillo
Pelador
Utensilios de medición
Tabla para picar

Ingredientes

650 gramos (1 ½ libra) de espagueti
450 gramos (1 libra) de tomates (preferentemente San Marzano)
2 ½ cucharadas de aceite de olivo extra-virgen
2 cucharadas de cebolla blanca picada
10 hojas de albahaca
4 cucharadas de queso Parmesano Reggiano
Sal y pimienta para sazonar

ESPAÑA: Tallarín con polvo de cocoa

Utensilios

Plato caliente
Olla para cocer la pasta
Sartén grande
Colador
Recipientes de plástico
Platos de plástico
Cuchillo
Utensilios de medición
Tabla para picar

Ingredientes

500 gramos (1 libra) de tallarín de huevo
250 gramos (8 onzas) de queso cottage
50 gramos (¼ taza) de queso parmesano rallado o queso gruyere
75 gramos (⅓ taza) de mantequilla
1 cucharada de polvo de cocoa
Sal, pimienta y canela para sazonar

PORTUGAL: Fritos de Massa e Bacalhau (Fried Cod and Pasta)

Utensilios

Plato caliente
Olla para cocer la pasta y el bacalao
Tazón
Sartén
Colador
Recipientes de plástico
Platos de plástico
Cuchillo
Tabla para picar
Tazas medidoras
Toallas de papel
Recipiente para las migajas de pan

Ingredientes

225 gramos (½ libra) de pasta cocida al dente
225 gramos (½ libra) de bacalao
Pizca de sal y pimienta
1 cucharada de perejil picado
1 cebolla picada
7 cucharadas de mantequilla, derretida
Migajas de pan
1 cucharada de aceite de olivo

Geografía



Obtén copias de los mapas de Turquía e Irán.

Reparte una copia de los mapas

Marca los dos países, Turquía e Irán. Turquía está en los dos continentes tanto en Europa como en Asia, es como si existiera un puente de tierra entre el Este de Europa y el Medio Oriente. Turquía comparte una porción de la frontera Este con Irán, el cual está en el Oeste de Asia.

P: ¿Qué países y ríos, lagos o mares rodean Turquía?

R: La parte europea de Turquía (sólo el 3%) hace frontera con Grecia y Bulgaria. El área asiática de Turquía hace frontera con el Mar Mediterráneo, el Mar Negro, Siria, Irak, Irán, Armenia y Georgia.

P: ¿Qué países y ríos, lagos o mares rodean a Irán?

R: Azerbaiyán, Armenia, Turquía e Irak comparten el lado Oeste de Irán. El Mar Caspio se encuentra en el Norte, el Golfo de Omán está al Sur y Turkmenistán, Afganistán y Pakistán comparten el lado Este.

P: ¿Cuáles son las capitales de Irán y Turquía?

R: Irán, Teherán; y Turquía, Ankara.

Mira en un mapamundi

Compara la latitud con el país en dónde tú vives. Turquía e Irán comparten una latitud similar con los Estados Unidos y con China. Turquía está casi en paralelo a España, Grecia y el Sur de Italia.

P: ¿Qué crees que es por lo que estos países son conocidos?

R: Irán es conocido por su petróleo, su cultura ancestral y muchos alimentos que incluyen frutas frescas y secas.

R: Turquía es conocida también porque es el cruce a Europa y Asia y su diversa cultura ha combinado el pasado Imperio Otomano con la influencia europea. También se conoce por sus especias y su cocina.

P: ¿Qué lenguas se hablan en cada uno de estos países?

R: El turco se habla en Turquía y el persa se habla en Irán.

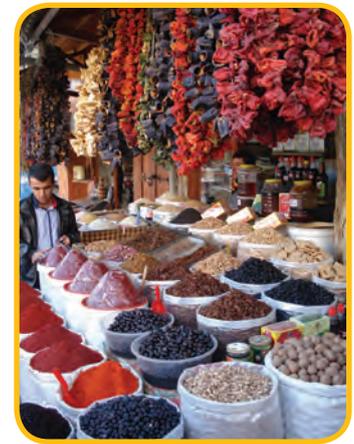
Agricultura

TURQUÍA



La agricultura en Turquía es muy exitosa, gracias a la lluvia y a la tierra fértil. Turquía está considerada como uno de los países con la mejor agricultura del mundo y una gran parte de la población trabaja en labores agrícolas.

Entre los cultivos que se desarrollan de forma importante en Turquía están las avellanas, los higos, cerezas, membrillos, granadas, melones, pepinos, garbanzos, olivos, tomates, berenjenas, pimientos, lentejas, pistaches, té, manzanas, trigo, centeno, uvas, algodón, cebada y betabel, por nombrar sólo algunos.



Tienda en Gaziantep, Turquía.

IRÁN



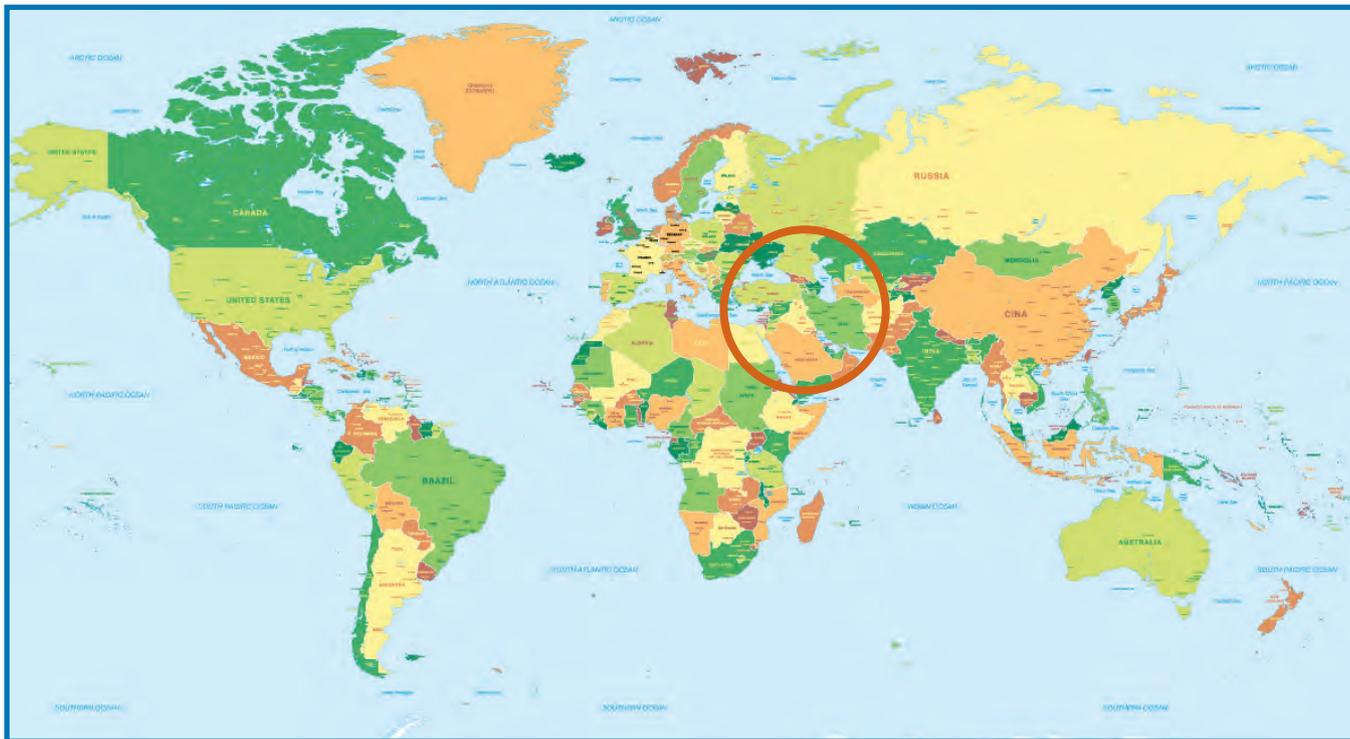
La agricultura en Irán no es tan exitosa como en Turquía. La tierra es pobre y la falta de agua ha conducido a la población a migrar a la ciudad, lo que ha traído pobreza en las áreas rurales.

Los cultivos que más se desarrollan en Irán son el trigo, arroz y cebada. No obstante Irán exporta fruta, cultiva azafrán y está considerado como el tercer productor y exportador más grande de pistache después de Estados Unidos y Turquía. El volumen de producción de trigo *DURUM* en Irán es de aproximadamente 15 millones de toneladas. El trigo *DURUM* crece principalmente en Shiraz y también en Khuzestan (Al Sur de Irán), Hamedia y Kermanshah (Oeste de Irán) y en la provincia de Golestan.

Las ovejas son el ganado más numeroso en Irán y la pesca es una industria importante del Norte y Sur de Irán. Irán es el productor y exportador más grande de caviar.

Turquía · Irán

Mapa del Mundo





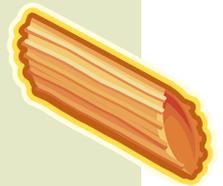
Tradiciones de la pasta

TURQUÍA

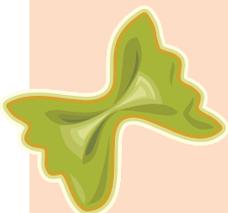
- Turquía es un gran productor de pasta. La producción anual está estimada en aproximadamente 852,000 toneladas. Las primeras fábricas de pasta aparecieron en Izmir en 1922. La mayoría de la pasta se produce en Anatolia, donde crece la mayor parte de trigo *DURUM* que es el que se utiliza para hacer la pasta.
- En Turquía los compradores pueden adquirir una caja de media tonelada (500 kg.) de pasta en el supermercado. Debido a que la caja es muy pesada y muy grande para el carrito del supermercado, la entrega a domicilio está incluida en el precio. La caja para la pasta mide de uno a uno y medio metros de alto y otro tanto de ancho por lo que ha sido declarada por record Guinness como la caja más grande de pasta jamás fabricada. Los ingresos obtenidos de la venta de cartón se destina a la Fundación de las Naciones Unidas a favor de los niños (UNICEF).
- Turquía consume 450,000 toneladas métricas de pasta por año y 6 kilogramos de pasta por persona. Aproximadamente la mitad de la producción es vendida en el extranjero.

IRÁN

- La primera fábrica moderna y automatizada de pasta en Irán nació en 1994 en Hastgherd, fuera de Teherán, la capital de Irán.
- La industria de la pasta en Irán está creciendo y hoy en día existen aproximadamente 10 productores de pasta que producen aproximadamente 560,000 toneladas al año. El consumo anual aumentó a 360,000 toneladas y un consumo *per cápita* de 8.5 kilogramos.
- Muchas familias están reemplazando el arroz por la pasta. El macarrón persa es una forma popular y deliciosa de comer pasta con un poco de salsa y carne frita picada.



Cadena de producción en una fábrica de alimentos.



Recetas

TURQUÍA: Pasta de vegetales con salsa de tomate



250 gramos (½ libra) de pasta de espinacas y tomate en forma de animalitos
30 gramos (2 cucharadas) de aceite de olivo
4-5 dientes de ajo, picados
1 calabacita rebanada
1 zanahoria rebanada
1 kilogramo (2.2 libras) de tomates rojos, pelados y triturados
1 cucharadita de azúcar
Sal para sazonar
15 gramos (1 cucharada) de perejil picado

1. Colocar el aceite de olivo en una sartén y poner a fuego medio. Agregar el ajo y saltear por 1 a 2 minutos.
2. Agregarle al ajo y al aceite de olivo las calabacitas rebanadas y la zanahoria, cocinar por 4 a 5 minutos, moviendo ocasionalmente.
3. Agregar los tomates, azúcar y sal. Cocinar por 10 minutos más, hasta que la salsa espese un poco.
4. Al mismo tiempo hervir 2.5 litros de agua y la cantidad deseada de sal en una olla grande. Una vez que hierva, agregar la pasta y cocinar por 6 minutos. Drenar.
5. Mezclar la pasta con la salsa y sazonar con el perejil.

Rinde 4 porciones



IRAN: Ensalada de pasta con salsa picante



500 gramos (1 libra) de tornillo de vegetales
5 cucharadas de aceite de olivo
10 pepinos pequeños en vinagre picados
5-6 elotes baby cortados en aros
30-45 gramos (2-3 cucharadas) de hojas de perejil finamente picadas
1 lata de atún
1 chile fresco picado
Sal y pimienta para sazonar
2-3 cucharaditas de jugo de limón
Sal y pimienta

1. Hierva la pasta en agua con sal y agregue una cucharadita de aceite de olivo. Drene, enjuague y drene nuevamente.
2. Mezcle los pepinos y los arillos de elote mini con el perejil picado. Agregue el atún y la cantidad deseada de chile o pimienta picante.
3. Revuelva los ingredientes con la pasta cocida. Agregue sal, pimienta, jugo de limón y aceite de olivo.

Rinde 4 porciones





TURQUÍA

Capital: Ankara

Lengua: Turco

Notas Gastronómicas

- Los vegetales son los ingredientes más importantes en la cocina turca, así como el cordero asado y la carne roja es muy popular.
- Los platillos tradicionales incluyen el *dönerkepap*, un filete de carne (generalmente cordero o pollo) dispuesto en una varilla o (brocheta) y asado a la parrilla a temperatura alta; *köfte*, (KOOOF-the), carne molida (generalmente cordero o carne de oveja), mezclada con pan en migaja, cebolla picada, especias y colocada en cilindros, cocida y servida con yogurt.
- El pan tradicional incluye *lavas*, (LAHvash) un pan plano cocido a la plancha, algunas veces las *lavas* se rellenan (usualmente con espinacas y queso) y entonces lo llaman *gözleme* (GUZ-leh-meh).

Notas Curiosas

- **Estambul es la ciudad más grande de Turquía. Ha sido la capital de los tres más grandes imperios- Romano, Bizantino, y Otomano.**
- **De acuerdo a la leyenda, el Arca de Noé llegó a Monte Ararat, el cual se ubica al Oriente de Turquía.**
- **Turquía introduce los tulipanes, las cerezas y el café a Europa.**



IRÁN

Capital: Teherán

Lengua: Persa

Notas Gastronómicas

- La gastronomía de Irán es conocida también como cocina persa y tiene una similitud con la cocina griega y turca como son los *kebabs* y otros platillos, debido al contacto con la cultura griega y turca.
- Las especias y plantas aromáticas (denominadas *sabzi khordan*) y vegetales son frecuentemente utilizados al mismo tiempo con fruta como las ciruelas, granadas, membrillos, chabacanos y uvas pasa. Los típicos platillos persas combinan la carne de res, con cordero, pollo o pescado y algo de cebolla, vegetales, nueces y hierbas de olor. Una variedad de pan plano, denominado *naan* or *noon* (*sangak*, *lavash*, *barbari* y *taftoon*) se sirve regularmente. Azafrán, limas deshidratadas, canela y perejil son mezcladas delicadamente y utilizadas en algunos platillos especiales.

Notas Curiosas

- **La palabra Irán significa la tierra de los Arios.**
- **El nombre formal de Irán era Persia, el cual se usó hasta 1935.**
- **Irán tiene el mejor caviar del mundo.**
- **Teherán ha sido la capital de Irán por más de 100 años.**

¿Qué necesitas?

TURQUÍA: Pasta de vegetales con salsa de tomate

Utensilios

Plato caliente
Olla para cocer la pasta
Sartén
Colador
Recipientes de plástico
Utensilios de plástico
Platos de plástico
Cuchillo
Utensilios de medición
Tabla para picar

Ingredientes

250 gramos (½ libra) de pasta espinacas con tomate
30 gramos (2 cucharadas) de aceite de olivo
4-5 dientes de ajo, picados
1 calabacita
1 zanahoria
1 kilogramo (2.2 libras) de tomates
1 cucharadita de azúcar
Sal para sazonar
Perejil

IRÁN: Ensalada de pasta con salsa picante

Utensilios

Plato caliente
Olla para cocer la pasta
Colador
Tazón
Recipientes de plástico
Platos de plástico
Cuchillo
Utensilios de medición
Tabla para picar

Ingredientes

500 gramos (1 libra) de pasta tornillo de vegetales
5 cucharadas de aceite de olivo
30.45 gramos (2-3 cucharadas) de hojas de perejil finamente picadas
1 lata de atún
5-6 orejas de elote de maíz baby
10 pequeños pepinos
1 chile fresco picado
Sal y pimienta para sazonar
2-3 cucharaditas de jugo de limón
Sal y pimienta



LECCIÓN 3



Latinoamérica

**Brasil • Uruguay
Chile • Argentina
Venezuela • Colombia
México • Costa Rica**

Geografía



Obtén copias de los mapas de Brasil y Uruguay.

Reparte una copia del mapa

Como se puede ver en el mapa, ambos países Brasil y Uruguay están en la costa Este de Sudamérica. Brasil es el país más grande de Sudamérica y Uruguay es uno de los más pequeños. De hecho, Brasil es el quinto país más grande del mundo

P: ¿Cuáles son los dos países sudamericanos con los que Brasil no comparte fronteras?

R: Chile y Ecuador

P: ¿Cuáles son los países con los que colinda Uruguay?

R: Brasil y Argentina

P: ¿Cuáles son las capitales de Brasil y Uruguay?

R: Brasil, Brasilia; y Uruguay, Montevideo.

Mira en un Mapamundi

Compara la latitud de Brasil y Uruguay con el país donde tú vives. Brasil es tan grande que se encuentra en los dos hemisferios Norte y Sur. Uruguay está en el hemisferio Sur. El Norte de Brasil está muy cerca del Ecuador y en la misma latitud que el centro de África y las Filipinas. Uruguay y el sur de Brasil están en línea con Sudáfrica. Como se puede ver en el mapa el Océano Atlántico se encuentra al norte de Brasil.

P: ¿Qué idiomas se hablan en estos dos países?

R: Los brasileños hablan portugués en vez del español, la lengua que se habla en Uruguay y en la mayoría de los países sudamericanos. Brasil fue colonizado por exploradores portugueses.

P: ¿Por qué crees tú que son conocidos cada uno de estos países?

R: Ambos países son conocidos por su afición al fútbol y hermosas playas. Uruguay significa las tierras del pájaro pintado. Brasil es famoso por su carnaval, un festival anual, y por su selva amazónica.

Agricultura

BRASIL



Hay una gran variedad de agricultura en Brasil. La cual es muy satisfactoria, porque el país es tan grande y hay tierra fértil para el cultivo. Casi una cuarta parte de la población está dedicada a la agricultura.

Brasil es el productor más grande de caña de azúcar y café en el mundo. También se cultiva en grandes cantidades la cocoa, soya, naranja, tabaco, arroz, maíz, y otros frutos tropicales y nueces.



URUGUAY



El campo en Uruguay tradicionalmente se ha centrado en la cría de ovejas, pollos, patos, corderos, cerdos, pavos y vacas y toros.

En 1990, en Uruguay comenzaron a cultivar más productos como trigo, maíz, papas, cebada, caña de azúcar y soya. Aunque Uruguay está en la costa, la pesca no es tan común.

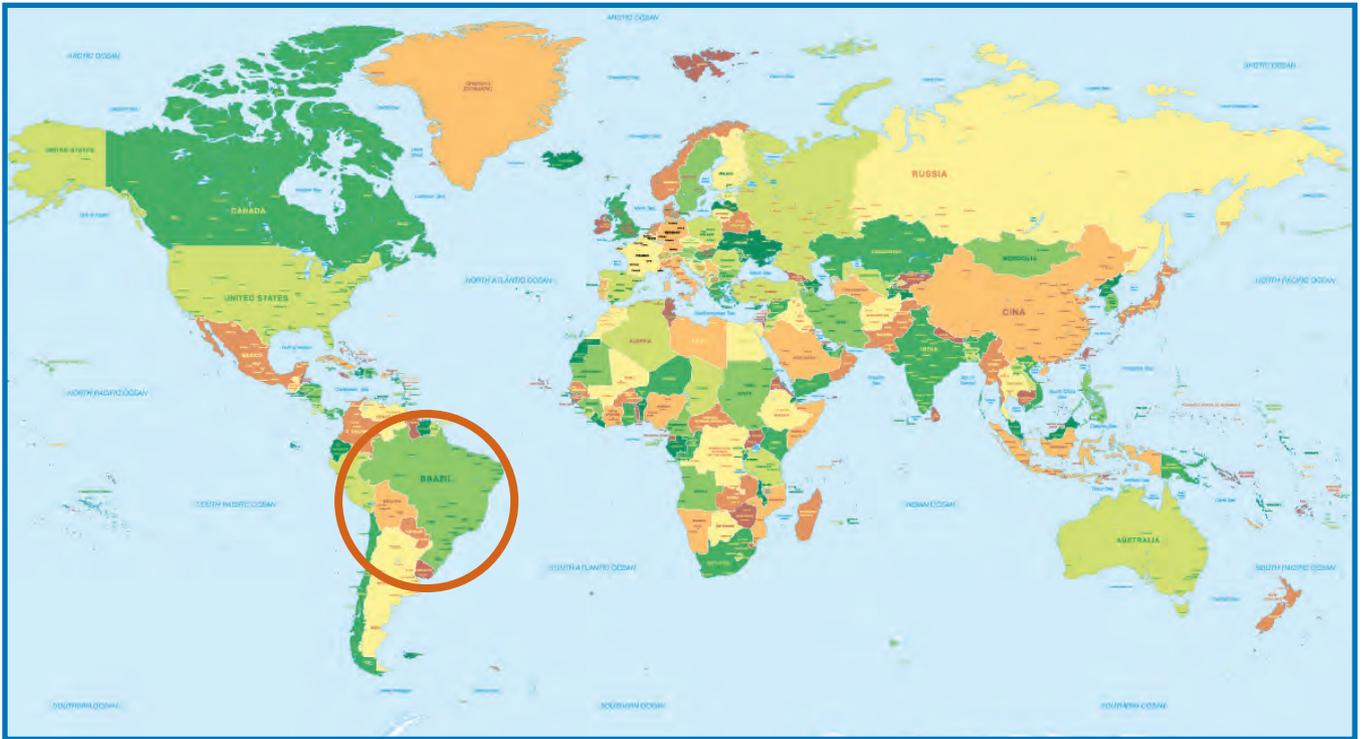


Plaza de Armas en el centro de Montevideo, Uruguay.



Brasil · Uruguay

Mapa del Mundo





Tradiciones de la pasta

BRASIL

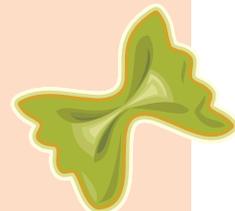
- Los brasileños disfrutan de la pasta cocida más suave que *al dente*, método preferido por los italianos, quienes originalmente introdujeron la pasta al país. Brasil es el tercer mayor productor de pasta en el mundo, con 1.300.000 toneladas producidas anualmente.
- Lasaña, *gnocchi*, *yakisoba* y otros platillos hechos con pasta son muy populares.
- Una variación al arroz y a las leguminosas (frijol), los brasileños frecuentemente consumen pasta (incluyendo *yakisoba*, *lamen*, y *bifum*) y ensalada de pasta. Los brasileños tienen un consumo *per cápita* de 6.2 kg por año.
- Para la mayoría de los brasileños, la cena es muy ligera y la pasta frecuentemente se incluye en este alimento.



Máquina para fabricar pasta.

URUGUAY

- En Uruguay se acostumbra a celebrar el día del *ñoqui*, el 29 de cada mes, reuniéndose con la familia o con amigos a disfrutar de los platillos hechos con pasta y colocando monedas bajo el plato, ¡con la esperanza de que habrá más dinero el siguiente mes!
- La cocina tradicional uruguaya está basada en raíces europeas, en particular alimentos de Italia, España, Portugal y Francia, pero también de países como Alemania y Gran Bretaña, junto con mezclas africanas e indígenas. Por esta razón, la pasta es común en Uruguay.
- En Uruguay, la pasta supera a la pizza en los niveles de consumo. El consumo promedio *per cápita* de pasta está cerca de los 7.5 kg. De entre las pastas comunes están los *tallarines* (*fettucine*), *ravioles* (*ravioli*), *ñoquis* (*gnocchi*) y *canelones* (*canelloni*). Por lo general se cocinan, sirven y se consumen al estilo uruguayo, llamado *al-uso-nostro*, una frase de origen italiano.
- Comúnmente en Uruguay la pasta se come con pan blanco, (pan francés).
- Los uruguayos tienen una gran tendencia a unir la pasta con una gran cantidad de *tuco sauce* ("Jugo" Italiano Suco) y acompañarse con algún estofado. Con menor frecuencia, las pastas son acompañadas con salsa de pesto, una salsa verde, cuya base es la albahaca o con salsa blanca (bechamel).
- Aunque la pasta se puede servir con una gran cantidad de salsas, hay una salsa especial que fue creada por los uruguayos la Salsa *Caruso*, preparada con queso doble crema, extracto de carne, cebolla, jamón y champiñones.
- La pasta es uno de los platos más tradicionales para la familia en la comida de los domingos, ya sea en casa o en restaurantes.



Recetas

BRASIL: Espagueti con limón



400gr (1 libra) de espagueti
3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
1 cebolla picada
120 mililitros (4 onzas) de jugo de limón
2 cucharadas de ralladura de limón
1 pizca de nuez moscada y pimienta
1 cucharadita de albahaca
2 cucharadas de queso "Minnas" o queso fresco

1. Hervir el agua y cocinar la pasta hasta que esté al dente, escurra y reserve.
 2. En una cacerola, caliente el aceite y agregue la cebolla, el jugo de limón, la ralladura de limón, la nuez moscada y la pimienta. Mezcle bien y vierta sobre los espaguetis.
 3. Agregue la albahaca, mezcle bien y espolvoree con el queso.
 4. Sirva inmediatamente.
- Rinde 4 porciones.



URUGUAY: Pasta con parmesano Reggiano



450 gr (1 libra) de linguini o tagliatelle
230 gr (1 taza) de Parmesano Reggiano rallado al momento
3-4 cucharadas de mantequilla o aceite de oliva extra-virgen
Nuez moscada, sal y pimienta al gusto

1. Agregar la pasta al agua hirviendo con sal y cocer hasta que esté al dente. Escurrir, pero reservar una taza del agua de cocción de la pasta.
2. Regresar la olla de pasta vacía a la estufa y añadir la mantequilla. Cuando la mantequilla se haya derretido, agregar la mitad del agua de cocción reservada y dejar reducir durante un par de minutos. Añadir la pasta escurrida a la olla con la mantequilla y revolver. Agregar algo más del agua de cocción reservada si se necesita hidratar un poco más la pasta. Añadir el parmesano rallado y mezclar bien. Espolvorear nuez moscada sal y pimienta al gusto y mezclar otra vez.
3. Servir la pasta en platos individuales.

Una variación con salvia – siguiente la receta anterior, y adicionando en el paso 2:

Mientras que la mantequilla se derrite, agregar una taza de hojas de salvia fresca picadas y saltear hasta que la salvia esté ajada.

Rinde 4 porciones.





BRASIL

Capital: Brasilia

Lengua: Portugués

Notas Gastronómicas

- La cocina brasileña varía de región a región. No es sorprendente ya que el país es muy grande. Los ingredientes básicos de la dieta tradicional en Brasil son el arroz y los frijoles, además de carne y algunas vegetales que pueden estar disponibles.
- En la región amazónica, la mandioca, un tubérculo almidonado, se come generalmente con pescado. El pan y la pasta son más importantes en las últimas décadas sobre todo en las zonas urbanas.
- Los platos tradicionales en Brasil incluyen la *feijoada*, (un estofado de carne de cerdo fresca y curada, frijoles negros, salchichas, col rizada, naranjas, chiles, ajo, cebolla y apio); el *quibebe*, (sopa de calabaza de invierno) y *pamonhas*, (un pasta hecha a base de maíz y leche o leche de coco, hervido y envuelto en hoja de maíz, que puede ser servido como platillo salado o dulce).

Notas Curiosas

- Brasil produce el 25% de café que se consume en el mundo
- Brasil es el país más largo del mundo
- Brasil alberga la playa más extensa del mundo "Praia do Cassino" (240 kilómetros o 150 millas).
- La selva amazónica ubicada en Brasil, es la mayor selva tropical del mundo, que abarca más de 5 millones de kilómetros cuadrados.



URUGUAY

Capital: Montevideo

Lengua: Español

Notas Gastronómicas

- La cocina de Uruguay está ligada a raíces europeas. Alimentos del mediterráneo como Italia, España y Francia son comunes, al igual que algunos alimentos procedentes de Alemania. Salchichas, pastas y postres son algunos ejemplos.
- La gente consume mucha carne en Uruguay. La versión uruguaya de barbacoa, es el llamado asado, es uno de los más famosos en el mundo y es también el platillo tradicional del país.
- Otros platillos comunes en Uruguay incluyen *chivitos*, (bocadillos de bistec coronados con huevos, queso, tocino, lechuga y tomate rojo); *pascualinas*, (empanadas de espinaca), *empanada gallega* (empanadas de pescado con salsa, cebolla, y pimientos verdes) y *choripán* (chorizo servido con pan crujiente, jitomate, lechuga y mayonesa).

Notas Curiosas

- Uruguay es el segundo país más pequeño de América del Sur
- El himno nacional de Uruguay dura alrededor de cinco minutos, por lo que es el himno nacional más largo de cualquier país.
- Uruguay es más notable por su carne.
- La mayoría de las casas en Uruguay tienen nombre.

¿Qué necesitas?

BRASIL: Espagueti con limón

Utensilios

Plato caliente
Olla para cocer pasta
Colador
Sartén
Utensilios de plástico
Platos de plástico
Rallador
Utensilios de medición

Ingredientes

400 gramos (1 libra) de espagueti
3 cucharadas de aceite de olivo extra virgen
1 cebolla
120 mililitros (4 onzas) de jugo de limón
2 cucharadas de ralladura de limón
1 pizca de nuez moscada y pimienta
1 cucharada de albahaca
2 cucharadas de queso "Minas" o queso fresco

URUGUAY: Pasta con Parmesano Reggiano

Utensilios

Plato caliente
Olla mediana
Colador
Utensilios de plástico
Platos de plástico
Cuchillo
Utensilios de medición
Tabla para cortar

Ingredientes

450 gramos (1 libra) de tallarín o tagliatelle
230 gramos (1 taza) de queso Parmesano Reggiano recién rallado
3-4 cucharadas de mantequilla o aceite de olivo extra-virgen
Nuez moscada
Sal y pimienta



Geografía



Obtén copias de los mapas de Chile y Argentina.

Reparte una copia del mapa

Señala los dos países Chile y Argentina. Chile es un país extenso y estrecho a lo largo de la costa Oeste de Sudamérica. Es considerado uno de los países inusualmente mejor formados en el mundo, ya que es mucho más largo que ancho.

Argentina ocupa una superficie significativa del lado inferior de Sudamérica.

P: ¿Qué países y cuerpos de agua bordean Chile?

R: Chile en el Norte hace frontera con Perú y Bolivia, al Este con Argentina y al Oeste con el Océano Pacífico.

P: ¿Qué países y cuerpos de agua bordean Argentina?

R: Al Oeste hace frontera con Chile, al Norte con Bolivia y Paraguay, al Noreste con Brasil y Paraguay y al Este el Océano Atlántico.

P: ¿Cuál es la capital de Chile y Argentina?

R: Chile, Santiago; Argentina, Buenos Aires.

Mira en el mapamundi

Compara la latitud con el país en el que tú vives. Tomando en consideración que Chile y Argentina son los dos países que se encuentran ubicados más al Sur de Sudamérica, la parte Norte de estos países es similar en latitud a la parte Sur de África y Australia.

P: ¿Qué crees que es por lo que estos países son conocidos?

R: Chile es una de las naciones de Sudamérica más estables y prósperas. También es famosa por el cobre (uno de los mayores productores), fruta, vino y por la Cordillera de los Andes.

R: Argentina es conocida por el tango, por la carne de res, el asado (barbacoa Argentina) y el fútbol.

P: ¿Qué idiomas se habla en ambos países?

R: El español (¡aunque con ligeras variaciones en la pronunciación!)

Agricultura

CHILE



La agricultura en Chile se centra principalmente en cultivos de frutas como uvas, manzanas, peras, duraznos y aguacates; y algunas verduras y cereales. Las papas han crecido en Chile desde hace miles de años.

El pastoreo y la ganadería también son importantes. Además, debido a que el agua de los mares es fría, la pesca comercial es muy importante para Chile. Chile ocupa el segundo lugar en el mundo en la producción de salmón, una práctica conocida como la acuicultura. Chile también es conocido en todo el mundo por sus excelentes vinos.

ARGENTINA



La agricultura es una de las bases de la economía en Argentina. Principalmente la soya, el trigo y el maíz el cual constituye una cuarta parte de las exportaciones argentinas.

La carne de vacuno y otros tipos de carne son algunos de los productos agrícolas de exportación más importantes de la Argentina. Casi 5 millones de toneladas de carne se producen en Argentina y es el mayor consumidor mundial de carne de res en términos per cápita.

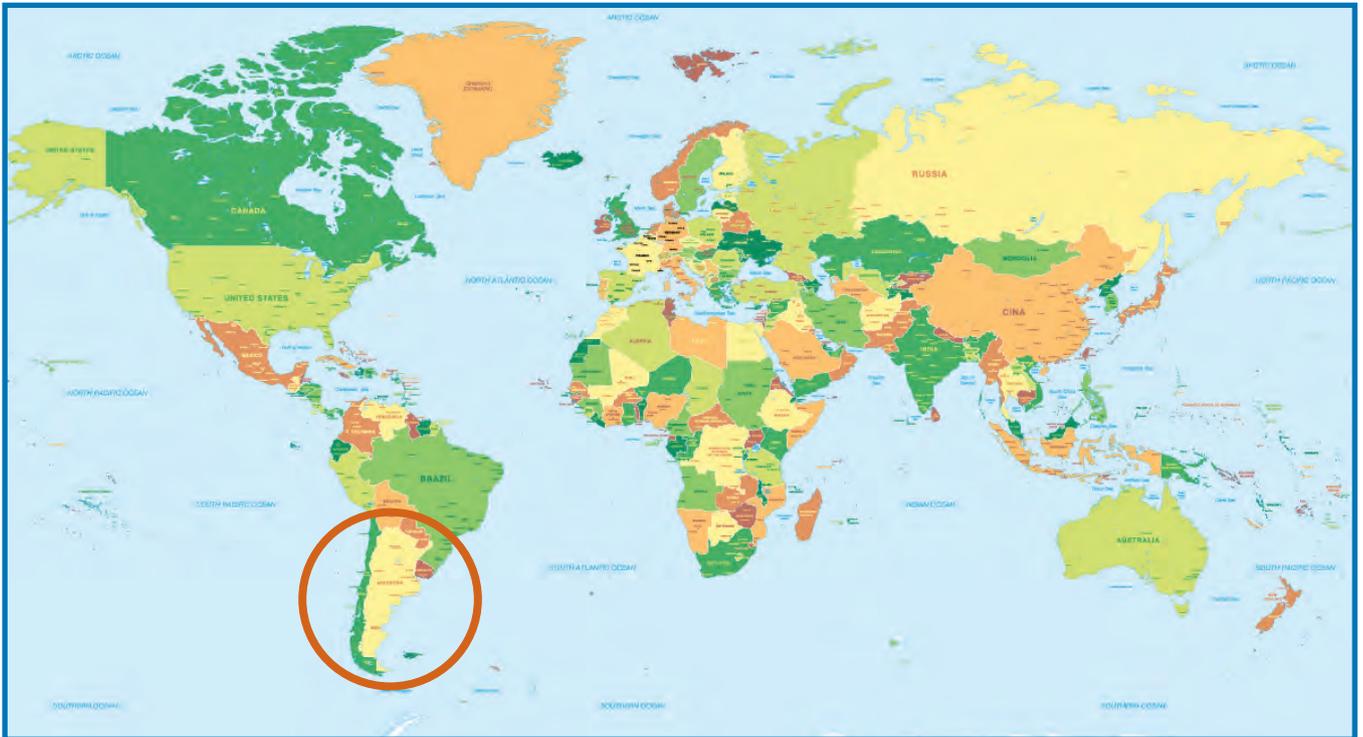
Las uvas (sobre todo para la cosecha de vino), junto con los limones, las manzanas y las peras son las cosechas de frutas más importantes, las verduras se cultivan en todo el país, pero principalmente para el mercado doméstico.



Viñedo en Argentina con las montañas de los Andes en el fondo.

Chile · Argentina

Mapa del Mundo

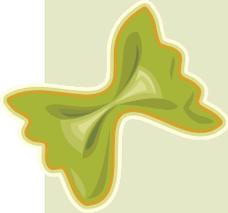




Tradiciones de la pasta

CHILE

- La industria de la pasta comenzó a desarrollarse en 1898. Ahora hay 3 productores de pasta importante en Chile y la producción anual total es de aproximadamente 126.000 toneladas.
- La cocina chilena es una mezcla de las costumbres indígenas, españolas y europeas. Los platillos hechos con pasta tienden a seguir las tradiciones europeas.
- El almuerzo es la comida principal del día en Chile. Un plato típico incluye carne (res, cordero, cerdo o pollo) o pescado con arroz o pasta y verduras. El consumo anual *per cápita* de pasta en Chile alcanza 8.4 kilos.



ARGENTINA

- Entre 1880 y 1890, casi un millón de inmigrantes llegaron a vivir a Argentina, procedentes de Europa, la mayor parte de Italia y España. Argentina fue uno de los primeros países de América Latina en desarrollar una industria de pastas local. Los italianos introdujeron una variedad de platos de pasta, incluyendo espagueti y lasaña. Ahora la pasta y la pizza se come tan comúnmente como la carne de res.
- En la actualidad hay unos 28 grandes productores de pastas en Argentina, que producen alrededor de 325,000 toneladas por año. Se calcula que el consumo anual *per cápita* es de alrededor de 7.9 kilogramos.
- La preparación de pasta artesanal y casera es habitual en Argentina para celebrar una ocasión especial, para reunirse con amigos, para honrar a alguien y como muestra de afecto. La pasta hecha en casa forma parte de la tradición argentina.
- La pasta argentina incluye una amplia variedad de platillos que van desde espagueti, tornillos, ñoquis, ravioles, cintas, lasaña y los sorrentinos (tradicionales argentinos), *agnolottis*, canelones, y tallarines (fettuccine).
- La pasta es muy común, ya sea como una pasta sencilla, (sin muchos aderezos) con mantequilla o aceite, o acompañada de jitomate o salsa bechamel.



Secado del espagueti.



Máquina para hacer pasta a mano.

Recetas

CHILE: Espagueti con aguacate y salsa de nuez



200 gr de espagueti
1 aguacate grande
50 gr (¼ de taza) de nueces picadas
1 diente de ajo
1 cucharada de aceite de oliva
Sal y pimienta

1. Pelar el aguacate y cortarlo en cubos.
 2. En una licuadora o procesador de alimentos, mezcle el aguacate, nueces, ajo, aceite de oliva, sal y pimienta (al gusto) hasta que se forme una mezcla suave y cremosa.
 3. Mientras tanto, prepare la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete. Asegúrese de que la pasta esté cocida al dente.
 4. Una vez que drene la pasta, combínela con la mezcla de aguacate y sirva.
- Rinde 4 porciones.



ARGENTINA: Pasta argentina al olivo



250 gr (½ libra) de pasta delgada como cabello de ángel
115 gr (½ taza) de aceitunas verdes cortadas en cuartos
75 gr (½ taza) de pimiento rojo cortado en cubitos
75 gr (½ taza) de pimiento verde picado en cubitos
2 dientes de ajo, picados
1 pizca de pimienta de cayena
¼ cucharadita de sal
1 ½ cucharadas de harina
4 cucharadas de aceite de olivo extra-virgen
75 gr (½ taza) de queso parmesano, rallado

1. Prepare la pasta al dente. Escorra, enjuague en agua fría, y reserve.
 2. Saltee las aceitunas, los pimientos y el ajo en un poco de aceite a fuego medio hasta que los pimientos estén suaves.
 3. En un tazón pequeño, mezcle la pimienta, el pimentón (utilice de 2 a 3 pizcas), y la sal con la harina. Añada el aceite a las verduras. Espolvoree la harina sobre la mezcla de las aceitunas y los pimientos y revuelva. Continúe la cocción a fuego lento durante unos segundos.
 4. Añada la pasta y revuelva hasta que esté todo integrado y reparta las aceitunas encima de la pasta. Mezcle el queso parmesano sobre la pasta al momento de servir.
- Rinde 4 porciones.





CHILE

Capital: Santiago

Lengua: Español

Notas Gastronómicas

- La cocina chilena tiene muchos mariscos y vegetales como el maíz y la papa
- Los platos tradicionales incluyen la *cazuela* un caldo con arroz, papa, maíz en mazorca, además de una pieza de carne de res o pollo; *pastel de choclo*, una mezcla de pollo, carne, aceitunas y verduras en una cacerola con maíz; *empanadas*, tortillas de harina fritas rellena de queso, carne o mariscos.
- Los platos de mariscos incluyen *paila marina*, un estofado ligero preparado con mariscos y pescados frescos; *mariscal*, un plato similar, pero se sirve en crudo y frío; y *ceviche*, pescado o mariscos marinados en jugo de limón durante la noche, que se sirve frío.
- El pan tradicional incluye el *pan amasado*, un pan grueso que se hornea en horno de leña.

Notas Curiosas

- Chile es uno de los dos únicos países en América del Sur que no tiene fronteras con Brasil.
- Chile tiene uno de los más largas sequías registradas en el mundo, en el desierto de Chile, no llovió durante 40 años.
- Chile es el exportador número uno a nivel mundial de salmón.



ARGENTINA

Capital: Buenos Aires

Lengua: Español

Notas Gastronómicas

- La gastronomía argentina la describen como una mezcla de influencias mediterráneas con ganadería y productos agrícolas. Argentina también es famosa por su carne, el *asado* (una parrillada al estilo argentino).
- Los argentinos son famosos por su amor a la buena comida. El domingo la cena familiar se considera la comida más importante de la semana y con frecuencia incluye *asado* o pasta.
- La pasta dulce, o *dulce de leche* es otro ingrediente muypreciado en Argentina, que se utiliza para rellenar pasteles y tortitas, o también se sirve sobre pan tostado para el desayuno, o se sirve con helado.
- La cocina del Noroeste de Argentina, con mayor influencia indígena, incluye alimentos como *empanadas*, un estofado llamado *locro* criollo, a base de carne de vacuno, vísceras, embutidos y costillas, con maíz blanco y/o papas, y otros platillos.

Notas Curiosas

- Argentina abarca aproximadamente 2.737.000 km² y sólo siete países en el mundo son más grandes en superficie que lo que tiene Argentina como son: Rusia, Canadá, Estados Unidos, China, Brasil, Australia e India.
- Los argentinos desarrollaron el primer corazón artificial, produjeron en forma industrial los bolígrafos y volaron el primer helicóptero.

¿Qué necesitas?

CHILE: Espagueti con aguacate y salsa de nuez

Utensilios

Cuchillo
Tabla para picar
Cuchara
Licuadora o procesador de alimentos
Plato caliente
Olla para pasta
Colador
Utensilios de plástico
Platos de plástico
Utensilios de medición
Pelador (opcional)

Ingredientes

200 gramos (½ libra) de espagueti
1 aguacate grande
50 gramos (¼ taza) de nueces picadas
1 diente de ajo
1 cucharada de aceite de oliva
Sal y pimienta

ARGENTINA: Pasta argentina al olivo

Utensilios

Plato caliente
Olla mediana
Colador
Utensilios de plástico
Platos de plástico
Cuchillo
Tabla de picar
Utensilios de medición
Tabla para picar

Ingredientes

250 gr (½ libra) de pasta delgada (capellini)
115 gr (½ taza) de aceitunas verdes cortadas en cuartos
75 gr (⅓ taza) de pimienta rojo cortado en cubitos
75 gr (⅓ taza) de pimienta verde picado en cubitos
2 dientes de ajo
1 pizca de pimienta de cayena
¼ cucharadita de sal
1 ½ cucharadas de harina
4 cucharadas de aceite de olivo extra-virgen
75 gr (⅓ taza) de queso parmesano, recién rallado



Geografía



Obtén copias de los mapas de Colombia y Venezuela

Reparte una copia del mapa

Ubica los dos países. Colombia y Venezuela están en el extremo Norte de América del Sur. Venezuela tiene la forma de un triángulo invertido y limita al sur con Brasil y al Oeste con Colombia

P: ¿Cuáles son los cinco países con lo que colinda Colombia?

R: Colombia limita con cinco países latinoamericanos: Panamá, Venezuela, Brasil, Perú y Ecuador.

P: ¿Que países colindan con Venezuela?

R: Colombia, Brasil y Guyana

P: ¿Los dos países tienen costas sobre dos cuerpos de agua? ¿Cuáles son?

R: Colombia: Mar Caribe y el Océano Pacífico

R: Venezuela: Mar Caribe y el Océano Atlántico

P: ¿Cuales son las capitales de Colombia y Venezuela?

R: Colombia, Bogotá; Venezuela, Caracas.

Mira un mapamundi

Compara la latitud con el país donde tú vives. Colombia al igual que Brasil y Ecuador se encuentra en los hemisferios Norte y Sur. Venezuela se encuentra en el hemisferio Norte. Son similares en latitud a países como Tailandia y Vietnam en Asia y parte de África Central. Justo al Norte de Colombia y Venezuela están los países caribeños, como Cuba, Trinidad y Tobago y Jamaica.

P: ¿Qué crees que es por lo que estos países son conocidos?

R: Colombia produce una gran cantidad de café.

R: Venezuela tiene la cascada más alta del mundo, el Salto Ángel.

Agricultura

VENEZUELA



La agricultura en Venezuela no es tan importante ya que el suelo no es tan rico y fértil como en los demás países de América del Sur. Sólo el 4% de la superficie total de la tierra se utiliza para cultivos temporales o permanentes. El petróleo y no la agricultura es la principal industria.

Los principales cultivos alimentarios que crecen en Venezuela son arroz, maíz, caña de azúcar, sorgo, plátanos, plátano macho, naranjas, cocos, mangos y café. Importantes cultivos no alimentarios son el algodón y el tabaco.

COLOMBIA



La agricultura en Colombia ha sido importante desde la época colonial y se centró en el crecimiento de café y tabaco hasta cerca del año 1900.

Debido a que Colombia tiene una gran superficie de tierra y montañas, crecen una gran variedad de cultivos. Cerca del Caribe hay plantaciones de plátano, mientras que en la Cordillera de los Andes se produce el chile y el café de alta calidad que se cultiva en grandes cantidades. Estos dos cultivos son las exportaciones más grandes de Colombia.

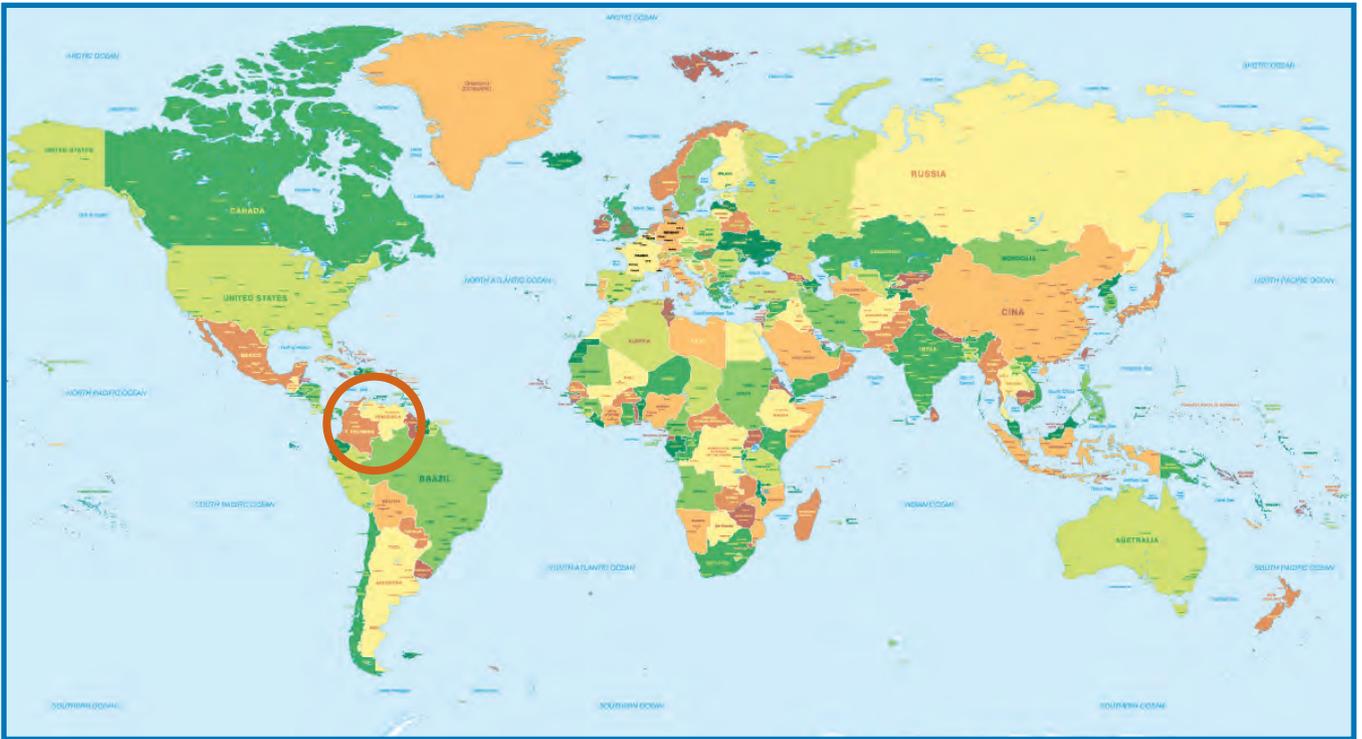


Planta de café que crece en Colombia.



Venezuela · Colombia

Mapa del Mundo





Tradiciones de la pasta

VENEZUELA

- ¡Los venezolanos son los segundos consumidores más grandes de pasta en el mundo de acuerdo al consumo anual *per cápita*, sólo detrás de Italia! El consumo anual de pasta en Venezuela sigue creciendo en parte porque mucha gente de ascendencia italiana vive en Venezuela.
- La pasta a base de harina de papa llamada ñoquis son consumidas más en la en la región Central de Venezuela.
- En la actualidad la pasta es parte de la canasta básica de alimentos en Venezuela y el consumo anual *per cápita* es de 13 kilogramos.
- La pasta es uno de los productos básicos de los hogares venezolanos y se sirve de 2 a 3 veces por semana.

COLOMBIA

- En Colombia, la pasta es consumida en tres formas: en sopas, en ensaladas y como platillo principal con aderezos. Las recetas de pasta varían dependiendo de la región y del clima. Por ejemplo, en climas fríos, la pasta con diferentes salsas y/o aderezos, así como la sopa de verduras son muy común y en climas cálidos las ensaladas de pasta con atún, pollo y verdura son las preferidas.
- La cocina tradicional colombiana destaca las recetas regionales, pero las nuevas tendencias es obtener lo mejor de los productos locales y convertir los sabores colombianos en platillos innovadores. La pasta es un ingrediente que se incluye dentro de este fenómeno. En Colombia el consumo anual *per cápita* de pasta se estima en alrededor de 3.5 kg por año.



Producción de tallarín.



Recetas

VENEZUELA: Espagueti con tomates y atún



500 gr (1 libra) de espagueti
1 cebolla, picada
1 diente de ajo picado
2 cucharadas de aceite de olivo
1 lata de atún, escurrido
4 tomates maduros, pelados y cortados en cubitos
Sal y pimienta al gusto
Hojuelas de chile picante (opcional)

1. Saltee la cebolla y el ajo en el aceite de olivo hasta que el ajo adquiera un tono dorado, Agregue el atún en trocitos pequeños y luego los tomates, también en pequeñas cantidades. Cocine por 10 minutos. Agregue la sal y la pimienta.
2. Cocine el espagueti al dente. Sirva con la salsa y agregue las hojuelas.

Rinde 5 porciones.



COLOMBIA: Sopa de pasta con vegetales



200 gr (1 ½ libra) de pasta menuda
2 litros (8 tazas) de caldo (de pollo, carne o verduras)
2 tallos de apio, picados
2 zanahorias, picadas
230 gr (1 taza) de chícharos
1 manojo de cilantro, picado

1. Caliente el caldo en una olla mediana. Añada las verduras picadas, los chícharos y deje cocer a fuego lento hasta que las verduras estén casi cocidas.
2. Agregue la pasta y cocine según las instrucciones del paquete. Añada sal y pimienta al gusto, revolviendo ocasionalmente.
3. Cubra con cilantro picado y sirva.

Rinde 6-8 porciones.





VENEZUELA

Capital: Caracas

Lengua: Español

Notas Gastronómicas

- La cocina venezolana varía mucho de una región a otra. La influencia europea se nota especialmente en la región central. En la región occidental, la gastronomía tiene una mayor influencia de la gente local. Los mariscos y el pescado son comunes en la mayoría de las regiones del norte del país.
- El platillo nacional de Venezuela es *pabellón*, compuesto de arroz, carne mechada y frijoles negros y *tajadas* (plátanos machos fritos). Otros alimentos procedentes de otras regiones incluyen quesos blandos blancos, como el *guayanés* y *crineja*.
- *Arepas*, que es un tipo de pan plano hecho de harina de maíz, agua y sal, a veces se rellena con queso y se cocina en una plancha o comal. ¡Pero también se puede comer con todo!

Notas Curiosas

- El término Venezuela significa literalmente “pequeña Venecia”. El país fue llamado así por sus exploradores, que vieron las casas construidas sobre pilares en un lago, recordándoles a Venecia.
- Venezuela fue una de las democracias más antiguas de América del Sur.
- La cascada más alta del mundo, es el Salto del Ángel, fue nombrado después de que Jimmy Ángel, un aviador estadounidense aterrizó su avión en la parte superior de las cataratas en 1936..



COLOMBIA

Capital: Bogotá

Lengua: Español

Notas Gastronómicas

- La cocina colombiana refleja las raíces europeas y también las influencias tradicionales. Los platillos tradicionales son a base de maíz, papa, carne, frijoles, arroz y plátanos machos.
- Aunque nadie coincide en cuál es el platillo tradicional de Colombia, pero, las *arepas* (como en Venezuela) y el *sancocho* (un estofado espeso que se prepara en América del Sur, pero en su versión colombiana, que por lo general incluye una gran cantidad de pollo, plátano macho, yuca y una salsa de tomate rojo fresco y cebolla, denominado *guiso*) son los favoritos.

Notas Curiosas

- Colombia es el único país en América del Sur que tiene acceso tanto al Océano Pacífico como al Mar Caribe
- El 75% de las esmeraldas del mundo se extraen de minas de Colombia.
- De acuerdo con la Nueva Fundación para los Índices de Felicidad Económica en el Planeta, Colombia se ubica como la segunda población más feliz del mundo.

¿Qué necesitas?

VENEZUELA: Espagueti con tomates y atún

Utensilios

Plato caliente
Olla para pasta
Sartén
Colador
Utensilios de plástico
Platos de plástico
Cuchillo
Utensilios de medición
Tabla de cortar

Ingredientes

500 gramos (1 libra) de espagueti
1 cebolla
1 diente de ajo
2 cucharadas de aceite de olivo
1 lata de atún, escurrido
4 tomates maduros, pelados y cortados en cubitos
Sal y pimienta al gusto
Hojuelas picantes (opcional)

COLOMBIA: Sopa de pasta con vegetales

Utensilios

Plato caliente
Olla mediana
Colador
Utensilios de plástico
Platos de plástico
Cuchillo
Utensilios de medición
Tabla de cortar

Ingredientes

190 gr de pasta menuda
2 litros (8 tazas) de caldo (de pollo, carne o verduras)
2 tallos de apio
2 zanahorias
230 gr (1 taza) de chícharos
1 manojo de cilantro



Geografía



Obtén copias de los mapas de México y Costa Rica.

Reparte una copia del mapa

Señala los dos países. Costa Rica se encuentra en América Central en el istmo centroamericano, o también llamado “puente entre los dos continentes América del Norte y América del Sur”. México se encuentra ubicado entre los Estados Unidos de América y América Central y es técnicamente parte de América del Norte.

P: ¿Qué países y ríos y océanos limitan con Costa Rica?

R: Costa Rica se encuentra tanto en el Mar Caribe como en el Océano Pacífico. Al Norte, limita con Nicaragua y al Sur con Panamá.

P: ¿Qué océanos y ríos limitan con México?

R: Al Oeste el Océano Pacífico y Golfo de California y al Este el Golfo de México y Mar Caribe.

P: ¿Cuál es la capital de Costa Rica y México?

R: Costa Rica, San José; y México, Ciudad de México.

Mira en un mapamundi

Compara la latitud con el país donde tú vives. Al igual que Colombia y Venezuela, Costa Rica es semejante en latitud a África central. México está en la misma latitud que India y Arabia Saudita.

P: ¿Qué crees que es por lo que estos países son conocidos?

R: Costa Rica es famosa por la selva tropical. También tiene muchas montañas y un volcán activo.

R: México es bien conocido por su gastronomía y por sus antiguas civilizaciones (maya y azteca).

P: ¿Qué idioma se habla en los dos países?

R: Español.



Agricultura

MÉXICO



La agricultura en México se ha hecho más importante después de la introducción de técnicas de riego. La agricultura abarca casi el 12% de superficie de México y casi una de cada cuatro personas que trabajan, se dedican a la agricultura. México es uno de los principales países productores agrícolas del mundo.

Los cultivos más importantes en México para su consumo son el maíz, el frijol, el trigo y el sorgo. Otros cultivos sobre todo para la exportación se encuentran la caña de azúcar, café, tomates rojos, manzanas, uvas, frutos cítricos, aguacates, duraznos, ciruelas, piña, fresas, chiles, chícharos, cacahuates, algodón y semillas de girasol, ¡sólo por nombrar algunos!



Uno de los sistemas de cultivos utilizados en México se denomina milpa, el cuál en náhuatl (lengua azteca) significa: mili - “campo de cultivo” y pa - “topónimo lugar”

México es considerado como el cuarto país en el mundo con mayor diversidad tanto de flora como de fauna, debido a su clima diverso, la historia geológica y a la influencia de diversas culturas a lo largo de su historia.

COSTA RICA

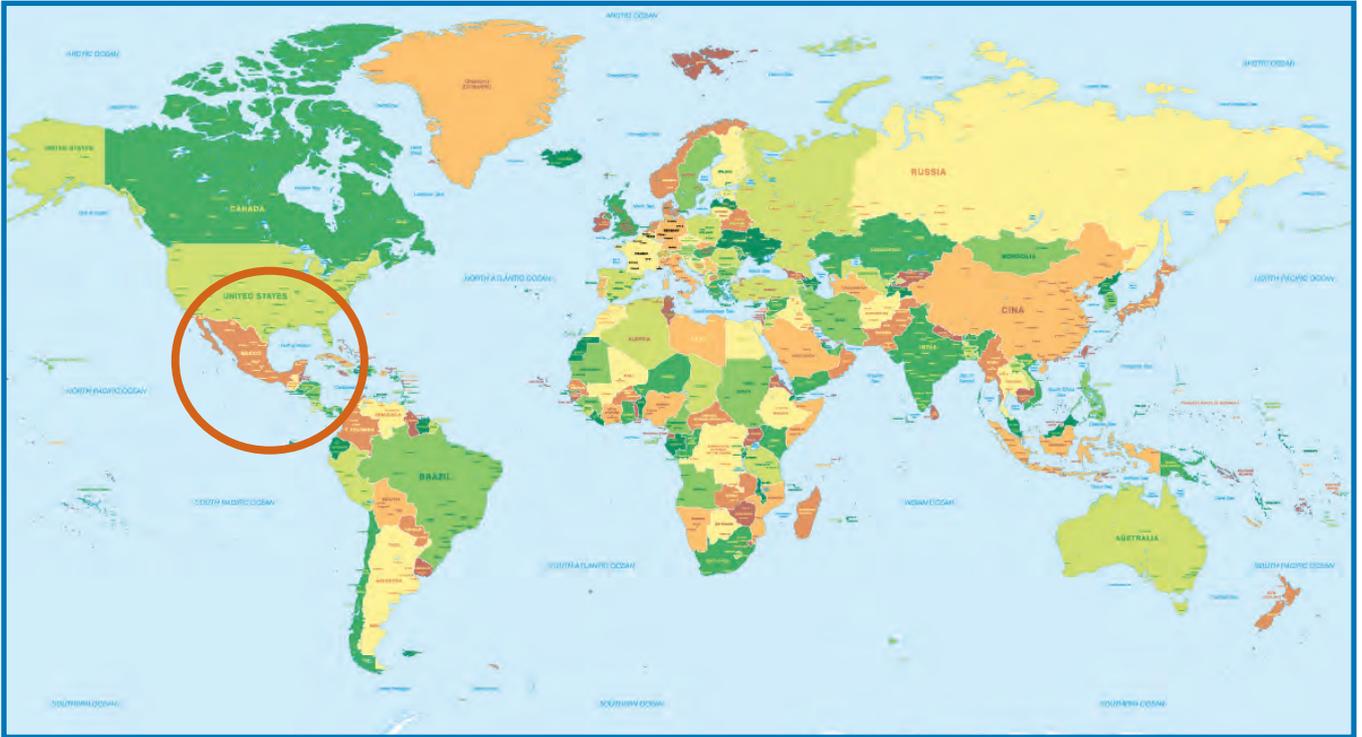


La agricultura en Costa Rica comenzó hace más de 4.000 años con árboles frutales como (aguacate) y tubérculos (yuca). Más tarde el maíz se convirtió en el cultivo principal y lo sigue siendo hasta el día de hoy.

Otros cultivos principales en Costa Rica incluyen caña de azúcar, piña, plátanos, naranjas, melón, aceite de palma, café, papaya, mango, jengibre, bayas, cocoa, limones, limas, cocos, fruta estrella, nueces de macadamia y plátanos machos.

México · Costa Rica

Mapa del Mundo





Tradiciones de la pasta

MÉXICO

- Los platillos tradicionales de pasta en México tienen sabores de culturas como la azteca, maya y española, incluyendo ingredientes nativos como son los chiles y los cactus. (nopales), etc. En algunos hogares existe la costumbre de freír o dorar la pasta antes de sumergirla en líquido. Muchas sopas incluyen la pasta en figuras pequeñas o menudas.
- Chiles frescos y secos, junto con plantas aromáticas indígenas como *epazote* y *hoja santa*, están siendo utilizados en nuevas formas creativas y nada es más adaptable a estas creaciones como la pasta. Porque es tan simple por sí misma, la pasta adquiere el carácter de sus asociados, lo cual ha sido descubierto por los chefs en México a mediados de los años ochenta, sin que necesariamente tenga que ser de origen italiano.
- Los restaurantes italianos fueron bien recibidos en la ciudad de México mucho antes, pero la pasta como platillo, en lugar de cómo un ingrediente más, se ha popularizado fuera de la capital en los últimos 10 años. Ahora en los restaurantes, los menús incluyen un apartado especial para pastas a lo largo de todo el país. Lo mejor de estas combinaciones innovadoras son el uso de ingredientes mexicanos para crear nuevas salsas para la pasta.
- México produce aproximadamente 330,000 toneladas anuales de pasta y el consumo promedio *per cápita* es de 2.7 kg al año. Actualmente los fabricantes están haciendo grandes esfuerzos mediante la comunicación con el consumidor para incrementar el consumo de la pasta.

COSTA RICA

- Más de la mitad de la pasta que se vende en Costa Rica son figuras largas tales como espagueti o tallarín. Otra tradición muy común es el consumo de canelones, que tiene una figura como tubo hechos de pasta y rellenos de carne, pollo, atún o queso cubierto con huevo y frito. Los niños gustan de las ensaladas de pasta preparadas con figuras como las conchas y los coditos.
- La pasta es generalmente consumida por los costarricenses como guarnición. Sólo alrededor del 15% de la pasta que se sirve en el país se consume como plato principal. El consumo *per cápita* aumentó durante la última década y los costarricenses suelen incorporar la pasta como platillo una vez por semana. El consumo anual *per cápita* se estima en de 3.2 kg.
- El arroz siempre ha sido la base de la cocina local, pero la pasta se ha posicionado como una alternativa saludable para darle variedad a los hábitos alimenticios locales.



Extrusoras de pasta crean diferentes formas.



Recetas



MÉXICO: Sopa seca de fideos (Sopa de pasta)



900 gr (2 libras) de fideos
6 tomates rojos medianos, blanqueados y pelados
2-3 ajos, pelados
½ cebolla blanca, picada
2-3 cucharadas de aceite de olivo
½ litro (2 tazas) de caldo de pollo
Perejil, finamente picado
Queso añejo rallado al gusto
Sal al gusto
Rebanadas de aguacate (opcional)

1. Haga un puré suave con los tomates, el ajo y la cebolla, con ayuda de la licuadora.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande y hondo a fuego lento y añada los fideos secos. Mezcle los fideos hasta que estén dorados uniformemente, luego retire y reserve.
3. Agregue la mezcla de jitomate a la cacerola con un poco más de aceite de olivo, si se requiere, y ponga al fuego medio por algunos minutos. Agregue $\frac{3}{4}$ del caldo de pollo y lleve a ebullición. Agregue los fideos a la mezcla de tomate, y ponga a fuego lento. Agregue la sal y el perejil.
4. El platillo estará listo cuando los fideos estén cocidos y se haya evaporado el líquido. (Posiblemente será necesario agregar durante la cocción $\frac{1}{4}$ taza de caldo de pollo). Agregue el queso y adorne con rebanadas de aguacate, si lo desea.

Rinde 6 porciones.

COSTA RICA: Ensalada de Tornillo Tri-color con Aguacate, Tomate rojo y Mozzarella



250 gr ($\frac{1}{2}$ libra) de tornillo tri-color
2 cucharadas de almendras pequeñas
1 cucharada de aceite de olivo
6 tomates rojos, maduros, pero firmes
225 gr ($\frac{1}{2}$ libra) de queso mozzarella
1 aguacate grande
2 cucharadas de jugo de limón fresco
3 cucharadas de albahaca fresca picada
Hojas de albahaca para adornar
Sal y pimienta negra al gusto

ADEREZO

6 cucharadas de aceite de olivo extra virgen
2 cucharadas de vinagre de vino blanco
1 cucharadita de mostaza de Dijon
Una pizca de sal

1. Tostar las almendras en el horno en una bandeja para hornear durante 1 ó 2 minutos. Reservar y dejar enfriar.
2. Hervir agua con sal en una olla grande y agregar el aceite de olivo. Agregar el tornillo y cocinar al dente. Escurrir el agua y enjuagar el tornillo con agua fría. Escurrir de nuevo y dejar enfriar.
3. Rebanar los tomates y el queso. Pelar y cortar el aguacate, agregar gotas de jugo de limón para evitar la oxidación (que se ponga negro).
4. Para preparar el aderezo, mezclar el aceite, el vinagre, y la mostaza. Sazonar con sal.
5. Poner rebanadas de jitomate, queso y aguacate y colocarlas alternadamente en el borde del plato.
6. Rociar la mitad del aderezo sobre la pasta y agregar la albahaca picada. Sazonar con sal y pimienta.
7. Colocar la pasta en el centro del plato y agregar el resto del aderezo. Espolvorear con las almendras tostadas, decorar con hojas de albahaca y servir inmediatamente.

Rinde 4 porciones





MÉXICO

Capital: Ciudad de México

Lengua: Español

Notas Gastronómicas

- La cocina mexicana es una de las más conocidas en el mundo y se basa originalmente en maíz, frijol, tomates rojos, chile y plantas (llamadas quelites). La cocina mexicana es una combinación de las culturas prehispánicas como la azteca, maya, zapoteca, purépecha, así como la cultura española; es muy diversa de una región a otra.
- Uno de los platillos nacionales de México es el mole (una palabra genérica que significa salsa). El mole se puede preparar de diferentes formas, pero básicamente es una mezcla de diferentes chiles secos, semillas, como nueces, cacahuates, además de más de una docena de especies, chocolate, sal, hojas de aguacate, cebollas, ajo y tomate rojo o tomate verde. El mole se cocina lentamente hasta que todos los sabores se integren bien y normalmente se sirve con pollo o pavo.
- El tamal también es un plato tradicional a base de masa por lo general de maíz, que se cuece al vapor o hervido en una envoltura de hoja que puede ser de maíz, o de plátano. Los tamales se pueden preparar con carne, queso, frutas, verdura o chiles.

Notas Curiosas

- Existe un tamal mexicano llamado **zacahuil** es de tres pies de largo y pesa alrededor de **150 libras** (Altiplano Mexicano).
- México introdujo al mundo el **chocolate, el maíz y el chile.**
- La Ciudad de México por su origen lacustre se hunde **10 centímetros** cada año.



COSTA RICA

Capital: San José

Lengua: Español

Notas Gastronómicas

- La cocina de Costa Rica se basa en arroz y frijol, además de verduras tales como la col, el ajo y los tomates rojos.
- **Gallo Pinto** es el platillo nacional consistente en arroz frito y frijoles. Es un desayuno común.
- Los platillos más populares en Costa Rica son el **arroz guacho** (morisqueta); **hígado en salsa**, **pozole** (platillo consistente en un caldillo con chile, maíz, carne de puerco y verdura), **papas con chorizo** (embutido con papas); **frito** (estofado de carne de puerco) y **ceviche**.

Notas Curiosas

- El promedio de esperanza de vida en Costa Rica es de **79 años** y es una de las más altas del mundo.
- Muchas personas en Costa Rica agregan café a los bebés (en sus biberones o mamilas) y también a los niños les dan café.
- El sol sale y se oculta a la misma hora casi todos los días del año.

¿Qué necesitas?

MÉXICO: Sopa Seca de Fideos

Utensilios

Plato caliente
Olla para cocer pasta
Tazón pequeño
Licuadora
Sartén
Colador
Utensilios de plástico
Platos de plástico
Cuchillo
Tabla de cortar

Ingredientes

900 gr (2 libras) de fideos
6 tomates rojos medianos
2-3 dientes de ajos
½ cebolla blanca
2-3 cucharadas de aceite de olivo
½ litro (2 tazas) de caldo de pollo
Perejil
Queso añejo rallado al gusto
Sal al gusto
Rebanadas de aguacate (opcional)

COSTA RICA: Ensalada de tornillo tri-color con aguacate, tomate rojo y mozzarella

Utensilios

Plato caliente
Olla para cocer pasta
2 tazones
Sartén
Colador
Utensilios de plástico
Batidor (opcional)
Platos de plástico
Cuchillo
Pelador (opcional)
Utensilios de medición
Tabla de cortar

Ingredientes

250 gr (½ libra) de tornillo tri-color
2 cucharadas pequeñas de almendras
1 cucharada de aceite de olivo
6 tomates rojos, maduros, pero firmes
225 gr (½ libra) de queso mozzarella
1 aguacate grande
2 cucharadas de jugo de limón fresco
3 cucharadas de albahaca fresca
Hojas de albahaca para adornar
Sal y pimienta negra al gusto

ADEREZO

6 cucharadas de aceite de olivo extra virgen
2 cucharadas de vinagre de vino blanco
1 cucharadita de mostaza de Dijon
Una pizca de sal



LECCIÓN 4



Norte America

Canadá • Estados Unidos

Geografía



Obtén copias de los mapas de Canadá y Estados Unidos.

Reparte una copia del mapa

Señala los dos países, Canadá y Estados Unidos. Ambos se encuentran en Norte América. Canadá es el segundo país más grande del mundo y los 50 estados de los Estados Unidos lo convierten en el tercer país más grande.

P: ¿Qué país y cuerpos de agua rodean los Estados Unidos?

R: Los Estados Unidos limitan al Norte con Canadá, al Sur con México, al Oeste con el Océano Pacífico y al Este con el Océano Atlántico.

P: ¿Qué países y mares rodean Canadá?

R: Canadá limita al Sur con Estados Unidos, en su lado Noroeste con Alaska. Al Este limita con el Océano Atlántico, al Oeste con el Océano Pacífico y al Norte con el Océano Ártico.

P: ¿Cuáles son las ciudades capitales de Canadá y Estados Unidos?

R: Estados Unidos, Washington, DC; Canadá Ottawa.

Mira un mapamundi

Compara la latitud con el país donde tú vives. Canadá está en línea con el Norte de Europa y Rusia y Estados Unidos está en paralelo con el Sur de Europa, Norte de África, Turquía y parte de China.

P: ¿Por qué crees que cada uno de estos países es conocido?

R: Estados Unidos es conocido por sus libertades, su riqueza, su poderoso ejército y su tecnología.

R: En Canadá el hockey es muy popular, es conocido por su clima frío (mucho nieve), el jarabe de maple, los espacios abiertos y la asistencia médica gratuita.

P: ¿Qué idiomas hablan en los dos países?

R: El inglés se habla en ambos países, pero Canadá también tiene el francés como lengua oficial.

Agricultura

CANADÁ



La agricultura en Canadá es exitosa debido a su vasta extensión de tierra, así como otras áreas que son adecuadas para el cultivo, tales como frutas, verduras y vino. Es uno de los productores líderes a nivel mundial de trigo y otros cereales.

Muchas frutas se cultivan en la zona del Valle de Annapolis de Nueva Escocia, como manzanas, peras, ciruelas, melocotones, albaricoques, fresas, moras y frambuesas. Las avellanas y el jarabe de maple también se producen en grandes cantidades en Canadá.

La ganadería (ganado vacuno, porcino, ternera, y cordero) y la producción de lácteos y queso también son importantes en Canadá.



Cubos de metal para la recoger la savia de los árboles (jarabe de arce).

ESTADOS UNIDOS



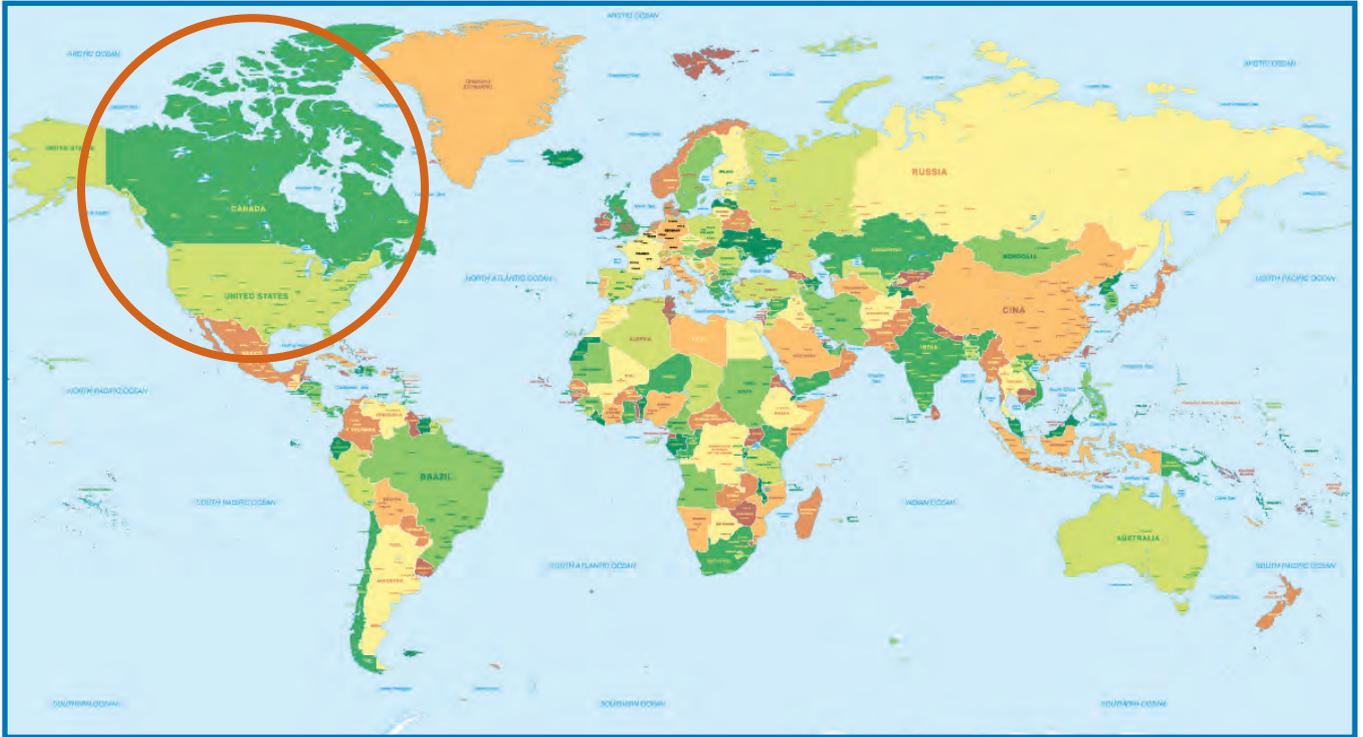
La agricultura ha sido muy exitosa en Estados Unidos desde hace muchos tiempo, comenzando con los cultivos autóctonos, como el maíz y el frijol cultivados en el Suroeste por los nativos americanos. La agricultura y la ganadería se extienden con la llegada de los colonos europeos, que tomaron ventaja de las fértiles llanuras del medio oeste y otras zonas aledañas.

Los Estados Unidos es por mucho el mayor productor de maíz en el mundo y la mayor parte de este maíz se cultiva para hacer alimento para el ganado. Otros cultivos en grandes cantidades incluyen la soya, el trigo, el algodón, el heno, el sorgo y el arroz.

La ganadería también es importante, ya que representa una de las industrias más grandes del mundo de ganado lechero, ganado de carne, carne de cerdo y aves de corral.

Canadá · Estados Unidos

Mapa del Mundo





Tradiciones de la pasta

CANADÁ

- El consumo de pasta ha ido creciendo en Canadá de forma constante durante las últimas décadas. Canadá produce más de 170,000 toneladas de pasta al año. El trigo *DURUM* canadiense de alta calidad se cultiva en las provincias occidentales de Saskatchewan, Alberta y Manitoba, creando la materia prima principal para hacer pasta.
- La pasta se ha convertido en uno de los alimentos básicos de Canadá. Los canadienses consumen alrededor de 6,5 kg *per cápita* al año.
- El clima y las condiciones de cultivo en las praderas canadienses son ideales para el cultivo de alto valor proteínico y bajo almidón.
- La pasta es uno de los alimentos favoritos de Canadá y tiene la tradición de ser honesto, delicioso y satisfactorio.
- La diversidad ha sido una característica de la cocina canadiense desde los primeros asentamientos. Grupos de inmigrantes étnicos asentados a menudo en algunas pequeñas regiones de Canadá, mantuvieron su lengua y sus tradiciones culinarias y la pasta de los italianos fue incorporada en la cocina canadiense.



Pasos para hacer pasta fresca.



ESTADOS UNIDOS

- La pasta llegó a los Estados Unidos en diversas formas a través de los inmigrantes de Europa y Asia. ¡El presidente Thomas Jefferson disfrutó de la pasta en la Casa Blanca y diseñó una máquina para hacer pasta! Hoy en día, la pasta es un alimento básico muy popular en los Estados Unidos, que se disfruta en grandes cantidades y en diversas formas.
- La primera fábrica de pasta industrial en Estados Unidos fue construida en Brooklyn en 1848, donde se dispusieron en la azotea las figuras del espagueti para secar al sol.
- La pasta de alta calidad está hecha de trigo *DURUM*, que se cultiva en Dakota del Norte, Dakota del Sur, Montana, Minnesota, California y Arizona.
- Estados Unidos produce 2 millones de toneladas de pasta al año, convirtiéndose en el segundo país productor de pasta en el mundo.
- Las formas de pasta más populares en los Estados Unidos son el espagueti el cabello de ángel, los codos, el tornillo, la pluma y la lasaña.
- El consumo anual *per cápita* de pasta en Estados

Unidos es de 8.8kg al año.

Recetas



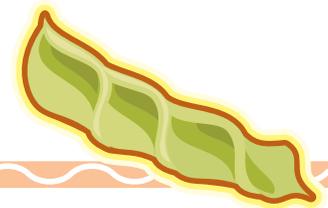
CANADÁ: Tornillo de trigo integral con tomate rojo y calabacín



375 gr ($\frac{3}{4}$ libra) de tornillo integral
1 cebolla, picada
1 diente de ajo, picado
1 calabacín mediano picado en dados
4 cucharadas de aceite de olivo
12 tomates rojos cherry cortados a la mitad
Sal y pimienta
Queso parmesano rallado al gusto

1. Cocine el tornillo de acuerdo a las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, saltee la cebolla, el ajo y el calabacín en el aceite de olivo a fuego medio-bajo hasta que estén tiernos. Añada los tomates y manténgalo en el fuego.
3. Vacíe el tornillo cocido con la mezcla de verduras y sirva con el queso espolvoreado.

Rinde 4 porciones.



ESTADOS UNIDOS: Pasta con tomate rojo, alubias y aceitunas

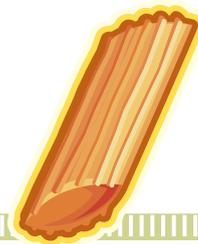


225 gr ($\frac{1}{2}$ libra) de pasta en forma de conchas, o tubos o pluma de trigo integral
2 cucharadas de aceite de olivo extra virgen
1 (15 onzas) lata de alubias canellini escurridas
1 diente de ajo grande picado
450 gr (1 libra) de tomates maduros cortados en cubitos (aproximadamente 3 tazas)
 $\frac{1}{4}$ taza de aceitunas negras con hueso en conserva y picadas (Ver consejo)
 $\frac{1}{2}$ taza de albahaca fresca
 $\frac{1}{4}$ cucharadita de Sal kosher
Pimienta recién molida al gusto
 $\frac{1}{4}$ taza de queso Pecorino Romano

1. Ponga una olla grande con agua a hervir. Cocine la pasta revolviendo ocasionalmente, hasta que esté cocida, de 8 a 10 minutos o según las instrucciones del paquete. Escorra.
2. Mientras tanto, caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Añada el aceite, agregue las alubias, caliente un par de minutos y retire del fuego. Añada los tomates, aceitunas, albahaca, sal y pimienta. revuelva suavemente. Para servir, divida la pasta en 4 platos y vierta en la parte superior un poco de salsa y queso.

Tip: presione las aceitunas con el mango de un cuchillo para dividir, abrir y hacer más fácil la eliminación de los huesos.

Rinde 4 porciones





CANADÁ

Capital: Ottawa

Lengua: Inglés y Francés

Notas Gastronómicas

- La cocina canadiense varía mucho de una región a otra. Generalmente, la cocina tradicional de la región de habla inglesa en Canadá está estrechamente relacionada con la cocina británica y estadounidense, mientras que la cocina tradicional del Canadá francoparlante proviene de la cocina francesa. La cocina incluye una gran cantidad de alimentos preparados al horno, animales de caza silvestre y productos de recolección.
- Un ingrediente tradicionalmente asociado con Canadá es el jarabe de maple, que se sustrae de la savia de ciertos tipos de árboles de maple. Se necesitan de 30 a 50 litros de savia para hacer un galón de jarabe de maple!

Notas Curiosas

- **Canadá es el segundo país más grande en el mundo, después de Rusia. Pero Canadá es la novena nación más poblada en el mundo.**
- **Canadá tiene la costa más extensa de cualquier país en el mundo con 151,600 millas.**
- **Canadá también tiene la calle más larga del mundo. Yonge Street en Ontario con una extensión de casi 2000 kilómetros.**



ESTADOS UNIDOS

Capital: Washington D.C.

Lengua: Inglés

Notas Gastronómicas

- La cocina de los Estados Unidos es realmente una mezcla de influencias de muchos países y gustos. Hay muchos platos regionales diferentes. En general, es en la cena, cuando la familia y amigos se reúnen y es la comida más importante en los Estados Unidos.
- Entre los platos típicos "americanos" se incluyen las hamburguesas, los perros calientes, salchichas, pasteles de frutas a base de manzanas, moras o ruibarbo, papas cocidas en una variedad de formas, una amplia variedad de ensaladas y vegetales autóctonos de América, como el maíz.

Notas Curiosas

- **La montaña rusa más alta del mundo se encuentra en Ohio.**
- **Montana tiene 3 veces más ganado que personas.**
- **Alaska tiene la línea costera más larga que todos los demás 49 estados juntos.**
- **Todos los árboles modernos son descendientes del árbol nativo de California, la secoya.**

¿Qué necesitas?

CANADÁ: Tornillo de trigo integral con tomate rojo y calabacín

Utensilios

Plato caliente
Olla para cocer la pasta
Colador
Sartén
Utensilios de plástico
Platos de plástico
Cuchillo
Tabla de picar
Utensilios de medición

Ingredientes

375 gr ($\frac{3}{4}$ libra) de tornillo integral
1 diente de ajo
1 calabacín mediano
1 cebolla
4 cucharadas de aceite de olivo
12 tomates rojo cherry
Sal y pimienta
Queso parmesano rallado

ESTADOS UNIDOS: Pasta con tomate rojo, alubias y aceitunas

Utensilios

Plato caliente
Olla para cocer la pasta
Sartén grande
Colador
Utensilios de plástico
Platos de plástico
Cuchillo
Tabla para cortar
Utensilios de medición

Ingredientes

225 gr ($\frac{1}{2}$ libra) de conchas, tubos o pluma de pasta de trigo integral
2 cucharadas de aceite de olivo extra virgen
1 lata de 15 oz de alubias canellini
1 diente de ajo grande
450 gr (1 libra) de tomates maduros (aproximadamente 3 tazas)
 $\frac{1}{4}$ taza de aceitunas negras en conserva
 $\frac{1}{2}$ taza de albahaca fresca en rodajas
 $\frac{1}{4}$ de cucharadita de Sal kosher
Pimienta recién molida
 $\frac{1}{4}$ taza de queso Pecorino Romano



Pasta para Niños



Apéndice

Producción y consumo de pasta
Consenso científico • Glosario

Apéndice

Producción y consumo de pasta

Producción mundial de pasta (en toneladas)



Italia	3.408.499	Hungría	66.000
Estados Unidos	2.000.000	Rep. Dominicana	65.000
Brasil	1.204.900	Ecuador	56.000
Turquía	1.202.440	Austria	54.778
Rusia	1.083.000	Rumania	52.600
Irán	560.000	Australia	50.000
Egipto	400.000	Guatemala	44.266
Venezuela	372.515	Suiza	43.140
Alemania	334.179	Bolivia	43.000
México	330.000	Reino Unido	35.000
Argentina	327.293	Holanda	23.335
Perú	297.162	Eslovaquia	22.000
España	260.288	Costa Rica	20.873
Francia	241.573	Suecia	20.200
Túnez	183.000	Jordania	20.000
Canadá	170.000	Croacia	13.000
Grecia	170.000	El Salvador	13.000
Polonia	160.000	Siria	9.005
Japón	144.500	Eslovenia	6.261
Chile	128.480	Lituania	5.976
Colombia	118.647	Panamá	4.364
India	100.000	Latvia	1.845
Portugal	77.500	Estonia	1.400
República Checa	70.000		



Consumo mundial de pasta (en toneladas)

Estados Unidos	2.700.000	Reino Unido	135.000
Italia	1.507.145	Grecia	127.000
Brasil	1.204.900	Sudáfrica	91.000
Rusia	1.128.188	Suecia	81.000
Alemania	654.371	Hungría	74.000
Turquía	516.107	Suiza	73.130
Francia	512.465	Portugal	70.000
Venezuela	389.055	Austria	61.111
Irán	360.000	República Checa	60.000
Argentina	324.052	Ecuador	54.800
España	251.616	Guatemala	44.266
Perú	244.500	Croacia	30.216
Colombia	230.984	Eslovenia	10.672
Polonia	190.169	Costa Rica	14.444
Chile	146.968	China	9.531

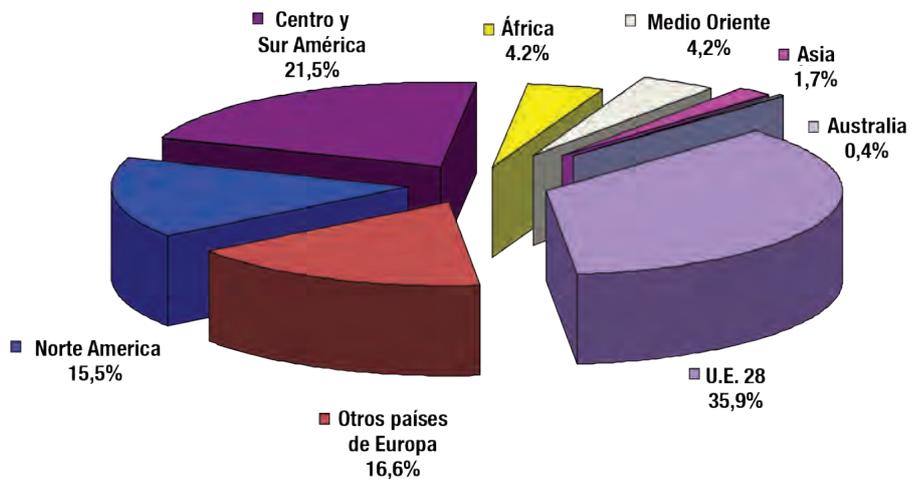
Apéndice



Consumo de pasta a nivel mundial (kg. per cápita)

Italia	25.3	España	5.3
Venezuela	13.2	República Eslovaca	5.0
Túnez	11.9	Bolivia	4.8
Grecia	11.5	Holanda	4.4
Suiza	9.2	Lituania	4.4
Suecia	9.0	Polonia	4.4
Estados Unidos	8.8	Latvia	4.1
Irán	8.5	Rep. Dominicana	4.0
Chile	8.4	Australia	4.0
Perú	8.2	Israel	4.0
Francia	8.1	Ecuador	3.9
Alemania	8.0	Panamá	3.8
Argentina	7.9	Costa Rica	3.2
Rusia	7.8	Finlandia	3.2
Hungría	7.5	Guatemala	3.0
Uruguay	7.5	Colombia	2.7
Croacia	7.3	México	2.7
Turquía	6.8	Rumania	2.7
Eslovenia	6.7	Reino Unido	2.5
Portugal	6.7	Dinamarca	2.0
Canadá	6.5	Libia	2.0
Irán	6.2	Sudáfrica	1.9
Brasil	6.0	Japón	1.7
República Checa	6.0	Egipto	1.2
Austria	5.6	Irlanda	1.0
Bélgica-Luxemburgo	5.4	El Salvador	1.0
Estonia	5.3		

Aproximadamente 14 millones de toneladas de pasta se producen a nivel mundial.



Fuente: Encuesta realizada por la IPO - mayo 2014

* Las cifras incluyen la producción de pasta seca para detallistas, tiendas de conveniencia y producción industrial (la pasta seca usada como ingreso por valor agregado, tal como sopas, alimentos preparados congelados, cenas preparadas, etc).

Alimentos saludables hechos con pasta

DECLARACIÓN DEL CONSENSO CIENTÍFICO

IV Congreso Mundial de la Pasta

Acordado en Río de Janeiro, 26 de octubre 2010

La Pasta: un alimento saludable

Consenso del Comité Científico

1. La investigación científica defiende la importancia de la dieta como un "todo", más que como los alimentos o los nutrientes individuales.
2. La pasta es un componente esencial de muchos estilos tradicionales de dieta saludable, tales como la científicamente demostrada Dieta Mediterránea. Los patrones de alimentación tradicionales aportan mayores beneficios de salud que la actual dieta occidental.
3. Muchos estudios científicos han confirmado que el exceso de calorías es responsable de la obesidad, y no los carbohidratos por sí mismos. Las dietas que son efectivas para la pérdida de peso promueven un rango saludable de carbohidratos, proteínas y grasas. Estos tres macronutrientes en equilibrio, son esenciales para el diseño de una dieta saludable e individualizada que pueda ser mantenida durante toda la vida. Más aún las dietas muy bajas en carbohidratos no son saludables, especialmente a largo plazo.

Refeições Saudáveis com Massas Alimentícias

Declaração Científica de Consenso

1. Pesquisas científicas apóiam cada vez mais a importância da dieta como um todo ao invés de alimentos ou nutrientes individualmente considerados.
2. As refeições saudáveis com massas alimentícias são um componente chave de muitos padrões alimentares saudáveis em todo o mundo, como a Dieta Mediterrânea, já comprovada cientificamente. Os padrões alimentares tradicionais conferem mais benefícios para a saúde do que os atuais padrões ocidentais.
3. Muitos ensaios clínicos confirmam que é o excesso de calorías, e não de carboidratos, o responsável pela obesidade. As dietas com sucesso em promover a redução de peso baseiam-se em proporções variáveis, adequadas e saudáveis de carboidratos, gorduras e proteínas. Todos estes três macronutrientes em equilíbrio são essenciais para uma dieta individualizada e que pode ser seguida ao longo da vida. Além disso, dietas muito pobres em carboidratos podem não ser seguras a longo prazo.

La Pasta

Dichiarazione di Consenso

1. La ricerca scientifica sostiene sempre di più l'importanza del regime alimentare nel suo complesso, piuttosto che dei singoli alimenti e nutrienti.
2. La pasta è una componente chiave di molti modelli alimentari tradizionali, come ad esempio la Dieta Mediterranea, la cui validità è stata scientificamente provata. I modelli alimentari tradizionali conferiscono maggiori benefici per la salute rispetto agli attuali modelli occidentali.
3. Molti studi clinici confermano che non sono i carboidrati, bensì le calorie in eccesso, ad essere responsabili dell'obesità. Anche nel caso in cui si debba perdere peso una dieta a ridotto apporto calorico deve comunque prevedere, nel giusto rapporto, l'introduzione di carboidrati, proteine e grassi. Questi tre macronutrienti, ben bilanciati, sono essenziali per impostare un regime alimentare salutare e personalizzato che possa essere seguito per tutta la vita. Inoltre, le diete a ridotto contenuto di carboidrati potrebbero non essere salutari, soprattutto nel lungo periodo.

Healthy Pasta Meal

Scientific Consensus Statement

1. Scientific research increasingly supports the importance of total diet, rather than individual foods and nutrients.
2. Pasta is a key component of many of the world's traditional healthy eating patterns, such as the scientifically-proven Mediterranean Diet. Traditional dietary patterns confer greater health benefits than current Western dietary patterns.
3. Many clinical trials confirm that excess calories, and not carbohydrates, are responsible for obesity. Diets successful in promoting weight loss can emphasize a range of healthy carbohydrates, protein and fat. All these three macronutrients, in balance, are essential for designing a healthy, individualized diet anyone can follow for their whole life. Moreover, very low carb diets may not be safe, especially in the long term..

Español (continúa)

4. En estos tiempos en que la obesidad y la diabetes están aumentando en todo el mundo, las pastas y otros alimentos de bajo índice glicémico pueden ayudar a controlar los niveles de azúcar en sangre y el peso, especialmente en personas con sobrepeso. El índice glucémico es uno de los muchos factores que hacen saludable a los alimentos.
5. La pasta es una elección saludable que está disponible y accesible en casi todas las sociedades. Promover la disponibilidad y el acceso a las pastas puede ayudar a superar la percepción errónea acerca de que los alimentos saludables son muy caros.
6. La pasta es una forma deliciosa para consumir más vegetales, leguminosas y otros alimentos saludables que generalmente son de bajo consumo.
7. Las pasta se disfruta en la cultura tradicional mundial ya que es un alimento versátil y fácilmente combinable con todo tipo de ingredientes propios de cada país o región.
8. Es aconsejable que médicos, nutricionistas y otros profesionales de la salud recomienden una dieta variada y equilibrada que incluya pasta.

Português (continuação)

4. Num momento em que a obesidade e diabetes aumentam em todo o mundo, as refeições com massas alimentícias e outros alimentos de baixo índice glicêmico podem ajudar a controlar a glicemia e o peso corporal, especialmente em indivíduos com sobrepeso ou obesidade. O índice glicêmico é um dos vários fatores que influenciam a saudabilidade dos alimentos.
5. As massas alimentícias constituem uma alternativa saudável e econômica em quase todas as sociedades. Promover a acessibilidade e o baixo custo das massas alimentícias pode ajudar a combater o preconceito de que alimentos saudáveis são demasiadamente caros.
6. As refeições saudáveis com massas alimentícias são uma deliciosa maneira de se incluir ou aumentar o consumo de vegetais, leguminosas e outros alimentos considerados saudáveis e que não são consumidos em quantidades e ou frequência suficiente.
7. As refeições saudáveis com massas alimentícias são apreciadas em várias culturas no mundo inteiro, uma vez que são versáteis e facilmente adaptáveis a ingredientes locais ou sazonais.
8. Médicos, nutricionistas e outros profissionais de saúde devem recomendar refeições saudáveis com massas alimentícias que sejam variadas e balanceadas.

Italiano (continua)

4. In un'epoca in cui sono in aumento in tutto il mondo l'obesità ed il diabete, la pasta ed altri alimenti a basso indice glicemico potrebbero contribuire al controllo della glicemia e del peso, in particolare per le persone in sovrappeso. L'indice glicemico è uno dei molti fattori che caratterizzano gli alimenti dal punto di vista nutrizionale.
5. La pasta rappresenta una scelta alimentare economicamente accessibile e nutrizionalmente valida, per tutte le categorie sociali. Valorizzando l'economicità e l'accessibilità della pasta si può sfatare l'errata convinzione che i cibi sani siano anche troppo costosi.
6. Un piatto di pasta è un buon sistema per consumare più alimenti di origine vegetale, compresi i legumi ed altri cibi salutari spesso poco consumati.
7. La pasta è presente nelle abitudini alimentari di tutto il mondo, grazie alla sua versatilità e alla facilità con la quale essa si abbina ad ingredienti stagionali tipici delle varie regioni e nazioni.
8. I medici, i nutrizionisti e gli altri operatori sanitari dovrebbero raccomandare il consumo di piatti vari e bilanciati a base di pasta per una sana e corretta alimentazione.

English (continued)

4. At a time when obesity and diabetes are rising around the world, pasta meals and other low-glycemic foods may help control blood sugar and weight especially in overweight people. Glycemic index is one of many factors that impact the healthfulness of foods.
5. Pasta is an affordable healthy choice available in almost all societies. Promoting the affordability and accessibility of pasta meals can help overcome the misperception that healthy foods are too expensive.
6. Healthy pasta meals are a delicious way to eat more vegetables, legumes and other healthy foods often underconsumed.
7. Pasta meals are enjoyed in cultural traditions worldwide, as they are versatile and easily adaptable to national / regional seasonal ingredients.
8. Doctors, nutritionists and other health professionals should recommend varied and balanced pasta meals for good health.

Signatarios del Consenso Científico Miembros del Comité del Consenso

Sara Baer-Sinnott, Oldways (Boston, United States)
Nuno Borges, PhD, University of Porto (Porto, Portugal)
Hector Bourges, MD, PhD, National Institute of Medical Sciences and Nutrition (Mexico City, Mexico)
Sergio Britos, University of Buenos Aires (Buenos Aires, Argentina)
Rosamaria Da Re, PhD, Mauá Technology Institute (São Paulo, Brazil)
Marta Garaulet Aza, PhD, Dr.PH, University of Murcia (Murcia, Spain)
Cynthia Harriman, Oldways (Boston, United States)
Oscar F. Herrán, MSc, Industrial University of Santander (Bucaramanga, Colombia)

Cyril Kendall, PhD, University of Toronto (Toronto, Canada)
Vanderli Marchiori, Nutritionist-Private Practice (São Paulo, Brazil)
Kathy McManus, MS, RD, Brigham and Women's Hospital (Boston, United States)
Pietro Antonio Migliaccio, MD, Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione (Rome, Italy)
Gülden Pekcan, PhD, Hacettepe University (Ankara, Turkey)
Jaime Rozowski, PhD, Catholic University of Chile (Santiago, Chile)
Maria Teresa Strumendo, MD, Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione (Rome, Italy)
Emilce Ulate, MSc., University of Costa Rica (San Jose, Costa Rica)
Nidia Solbeyh Vargas, NutricionTotal.org (Caracas, Venezuela)

Glosario

A

Aceite de olivo Aceite con mucho sabor que se obtiene de las aceitunas por medio de una prensa, el cual es utilizado para cocinar y forma parte básica de la dieta mediterránea.

Acuicultura La "crianza" de peces y mariscos para el consumo alimenticio.

Aderezar Agregar a los platillos salsa, aceite, queso u otros ingredientes. Un ejemplo sería la salsa de tomate rojo y el parmesano que se sirve sobre el espagueti.

Agricultura Actividad económica consistente en cultivar la tierra con el fin de obtener productos para el consumo animal o humano. Arte o técnica que se utilizan en dicho cultivo.

Albóndigas Montículos de harina de trigo que se suelen preparar solas o rellenas con queso o carne y que se cuecen en algún líquido.

Al dente Un término italiano que significa "al diente". Este término se utiliza generalmente para describir la pasta cocida, no suave pero aún firme.

Altiplano Planicie extensa y plana.

Altiplanicie Parte de un país que está lejos del mar y es más alto que otras áreas.

Altitud La elevación vertical o altura de un objeto, tales como la montaña, por encima del nivel del mar.

Arboleda Área en donde se encuentra plantíos de árboles como los olivos o los naranjos.

Arable Es un adjetivo que se utiliza para las tierras aptas para la agricultura.

Arepas Un tipo de pan plano común en América del Sur hecho a base de harina de maíz, agua y sal a veces relleno con queso y cocinado en una plancha.



Árido Adjetivo para el terreno muy seco, con poca precipitación pluvial que impide el buen desarrollo de los cultivos.

Arroz Guacho Un plato costarricense de arroz tipo morisqueta.

Artesanal Se utiliza para describir algo hecho a mano, en lugar de producción industrial a gran escala. Ejemplo: algunos tipos de queso, pasta o vino. Con mucha frecuencia los productos artesanales tienen excelente calidad.

Asado Método de cocinar la carne que es muy popular en Sudamérica. Generalmente carne de res, que es asada al horno o a la parrilla sobre fuego abierto.

Asar a la Parrilla Se refiere a la cocción de alimentos sobre una placa de metal, sobre carbón, alguna fogata y/o alguna otra fuente de calor.

B

Bacalao Un pescado preparado con sal y deshidratado, muy popular en Portugal y Brasil.

Baguette Una barra larga y delgada de pan francés, con costra crujiente.



Bandeja paisa Un platillo colombiano preparado con frijoles rojos, arroz, carne a la parrilla, un huevo y una arepa.

Barbudos Un plato Costarricense de habas preparados con huevo revuelto.

Bifteck Un término turco para la carne vacuna en forma de filetes

Blanquear Sumergir alimentos en agua hirviendo brevemente y luego en agua fría para detener la cocción. Este método se utiliza a menudo con verduras verdes para conservar el color.

C

Caldeirada Un estofado generoso compuesto por una variedad de pescado y marisco con papa, tomate rojo, ajo y cebolla.

Capital Ciudad capital más importante de un país, en el que se centra el gobierno.

Carbohidratos Una amplia categoría de azúcares, almidones, fibras vegetales ricos en almidón y que el cuerpo utiliza para obtener energía. La pasta es un alimento que contiene carbohidratos.

Cavatelli Un tipo de pasta de unos tres centímetros de largo aproximadamente con un borde enrollado.

Glosario

Cazuela 1. Un platillo chileno con caldo, arroz, papa, maíz en mazorca, además de un trozo de carne de res o pollo. 2. Recipiente de cocina, más ancho que alto, generalmente de barro o de metal, redondo y con dos asas y que suele usarse para guisar.

Cebolletes Escalopos o cebollas verdes.

Ceviche Un aperitivo popular en América Latina consiste en pescado crudo marinado en jugo de cítricos. El ácido de los cítricos "cose" el pescado. A menudo cebollas jitomates y pimientos verdes se añaden a la marinada.

Chiles Un pimiento picante con muchas variedades, que se nota en su sabor condimentado y picante.

Chirimoya Fruta en forma de corazón con la cáscara verde, el interior de la fruta es carnosa color blanco, que tiene un sabor como a una mezcla de fresa, mango y piña.



Chivitos Un platillo uruguayo consistente en sándwiches de filetes de carne de buen tamaño, con huevo, queso, tocino, lechuga y tomate rojo.

Choripán Un sándwich argentino preparado con chorizo, lo cual es una salchicha preparada con especias, servida sobre pan crujiente con tomate rojo, lechuga y mayonesa.

Cítricos Una gran familia de frutas, originaria de Asia. La mayoría de los cítricos, prefiere temperaturas cálidas tropicales para su cultivo. Ejemplo: naranjas, limones, limas y toronjas.

Clima Promedio de temperatura en un lugar, durante un período de tiempo determinado indicado por viento, lluvia, temperatura y nieve.

Cocina (Gastronomía) El estilo de preparación de alimentos o el tipo de gastronomía que se realiza en un determinado lugar.

Consumo de pasta La acción o proceso de consumir o comer pasta en una escala masiva o individual (Ver por favor Sección de Apéndice Consumo de pasta).

Cultivar Referido a la tierra o a las plantas, trabajarlas o darles lo necesario para que produzcan sus frutos.

D

Día del ñoqui Cada día 29 del mes en Argentina, la gente recuerda a sus antepasados italianos comiendo ñoqui (una pequeña albóndiga de harina y tomate rojo que se sirve con salsa de tomate o salsa pesto).

Dieta mediterránea Se refiere al régimen alimenticio saludable de los países que rodean el Mar Mediterráneo, consistente en vegetales, pescado, fruta, aceite de olivo y poca carne roja.

Dieta tradicional Tipo de alimentos que se consumen por una población autóctona, en alguna región y área determinada, utilizando los recursos naturales propios de la región como fuente de alimento.

Diques Bancos artificiales de tierra hechos por el hombre, para controlar el flujo de agua.

Döner Kebap Platillo turco consistente en un filete de carne colocado en una brocheta y que se pone a asar en una parrilla a fuego alto.

Dorar Cocinar los alimentos a fuego alto hasta que la superficie de los alimentos tome color dorado, mientras que el interior se mantenga húmedo. Da a los alimentos un sabor rico y color dorado.

DURUM Un tipo de trigo alto en gluten que frecuentemente se muele para obtener semolina la cual se utiliza para hacer pastas alimenticias.

E

Economía La gestión y administración de las finanzas y gastos de un país, de una empresa o de una familia.

Ecuador Una línea imaginaria, horizontal, circular que divide la superficie de la Tierra en 2 partes iguales (Hemisferio Norte y Hemisferio Sur).

Elevación La altitud de la tierra en relación con el nivel del mar.

Empanada gallega Un platillo uruguayo de tartas de pescado preparadas con salsa, cebolla y pimiento verde.

Empanadas Tortillas de harina fritas rellena con carne, queso o mariscos.

Erosión Proceso de un objeto o superficie que se está desgastado lentamente hacia abajo por la acción del viento, el agua o el hielo glacial.

Espagueti Figura larga de pasta hecha de sémola y agua, que semejan pequeños filamentos finos largos y redondeados.

Glosario

Estofar Un método de cocción por el cual los alimentos (por lo general la carne o verduras) se doran primero en grasa, a continuación, se cocen bien tapados, con poca cantidad de líquido a baja temperatura durante un largo periodo de tiempo

Etruscos Los antepasados de los italianos de hoy en día se cree que han sido uno de los primeros creadores de pasta.

Exportador Mayorista que vende alimentos y otros productos a los comerciantes en el extranjero.

F

Farfalle (Moño grande) Pasta con forma de pequeñas mariposas o pajaritas.



Feijoada Platillo brasileño consistente en un estofado de carne de cerdo fresca y curada, frijoles negros, salchichas y frecuentemente col rizada, naranjas, chiles, ajo, cebolla y apio.

Fértil Adjetivo que se utiliza para describir a la tierra que es excelente para el cultivo de gran variedad de especies.

Fritanga Carne a la brasa que se prepara en Colombia.

Frontera Línea divisoria entre dos países.

G

Gallo pinto En Costa Rica es un platillo que se traduce como "gallo manchado". Es un platillo que se sirve en el desayuno y que se hace a base de arroz frito y frijoles.

Ganado Actividad lucrativa consistente en la crianza de animales para su venta y consumo humano.

Garbanzos Legumbres ligeramente más grandes que el chícharo promedio, tienen una forma redondeada pero irregular, tienen una textura firme y pero suave a la vez, sabor como a nuez, y se le denomina garbanzo.

Gôzleme Un platillo turco tradicional consistente en una pasta que se dobla a la mitad y que se rellena con espinacas, queso, cordero o puré de papa y cocido en una cacerola.

Grasas Uno de los nutrientes básicos que proporciona energía y se componen de una combinación de

ácidos grasos. Las grasas las contienen una variedad de alimentos tales como los productos lácteos, frutos secos (nueces) y carne.

Grietas (ruptura) Espacio libre o ruptura en la tierra.

Guarnición Alimento o alimentos que acompañan un plato principal. Algunas veces se sirve por separado.

Guayanés Queso blanco, salado, originario de la región de Guyana en el Sureste de Venezuela.

H

Humedal Área de tierra generalmente húmeda.

I

Indígena (Autóctono) Nativo u originario de un área en particular. Por ejemplo, el maíz es originario de América.

Industria Actividad económica consistente en realizar operaciones de obtención, transformación o transporte de productos.

Instrumento Un importante medio o herramienta para poder lograr algo.

K

Köfte Platillo turco consistente en carne picada (cordero o capón) mezclado con pan molido, cebolla, especias, con forma de cilindros y cocinados. A menudo se decora con perejil, paprika y se sirve con yogurt.

L

Lácteos Producto derivado de la leche o similar a ella, ejemplo: mantequilla, crema, queso, etc.

Laguna Un canal poco profundo, o estanque de agua próximo a un río, lago u océano.

Lasaña Una pasta alimenticia de forma plana, larga y delgada que se suele preparar por capas y aderezarla con salsas de tomate rojo o bechamel, así como queso, y algunas veces carne.

Lavas Pan tradicional turco de forma plana que se cocina en una plancha.

Linguini Figura de pasta alimenticia, plana alargada y estrecha.

Llanos Una amplia área de pastizales tropicales en el Norte y Occidente de Sudamérica.

Glosario

Llanura Extensión de terreno muy grande y sin desniveles.

Llanuras costeras Un área de gran superficie plana, usualmente sin árboles y que se encuentra localizada cerca de la costas.

M

Macarrones Pasta corta generalmente hecha de semolina y agua en forma de tubo redondeada.

Maíz Un importante cereal (grano) originario de América, el maíz se utiliza para la alimentación de los seres humanos y animales por igual. Es el principal alimento para las personas de toda América, principalmente en México, América del Centro y del Sur.

Mecanizado Para introducir maquinaria en la industria y con el fin de sustituir a las personas. Mecanización es lo opuesto a lo artesanal en lo que se refiere a la forma de elaborar pasta.

Membrillo Fruto de piel amarilla que sabe a una mezcla entre a manzana y pera que se cultiva en grandes cantidades en Irán, Turquía, Chile, Argentina y Uruguay.

Meseta Planicie o llanura situada a una cierta altitud sobre el nivel del mar.

Minería El proceso de extracción de metales, mineral, carbón y otros recursos naturales valiosos de las minas.

Mole Poblano Una salsa tradicional mexicana hecha de pimientos secos (chiles), tomates, ajo y cebolla, especias, chocolate y que se cocina lentamente.

Mondongo Una sopa popular en Sudamérica y el Caribe, preparada con vísceras (estómago limpio de la res) pimientos, tomates rojos, ajo y cebolla.

Morcilla Una salchicha hecha de la sangre del cerdo, popular en América del Sur y el Caribe.

Moscatel Un vino generoso, dulce creado a partir de la uva moscatel, que va del color ámbar dorado pálido a ámbar-rojo.

N

Nanche Un pequeño arbusto o árbol que produce un fruto pequeño, dulce y amarillo que se encuentra en áreas de pastizales en América del Centro y América del Sur.

Nivel del mar Nivel de la superficie del mar en contraste con la superficie terrestre.

Nutritivo Adjetivo para describir los alimentos o ingredientes que son necesarios para el buen funcionamiento y crecimiento saludable del cuerpo.

O

Oporto Vino dulce fortificado o “encabezado con brandy” que generalmente acompaña a los alimentos y se denomina “vino de postre”.

P

Pabellón Un plato venezolano a base de arroz, carne mechada, frijoles negros y plátanos fritos.

Paella Platillo español de arroz preparado con pescado, mariscos, tomates, ajo, pimientos y especias como el azafrán.

Paila Marina Platillo chileno tradicional, consistente en un estofado de mariscos que se sirve generalmente en un cuenco de barro.

Pamonhas Platillo brasileño consistente en una pasta hecha de maíz y leche o leche de coco, envuelta en hojas de maíz, la cual se puede rellenar con carne, queso, o chile. Se hierven y pueden ser salados o dulces.

Pan amasado Un pan grueso, con textura fuerte que se hornea en horno de leña.

Panceta Tocino italiano que es curado con sal y especias pero no ahumado.

Pantano Zona terrestre que a menudo está cubierta con agua superficial o tiene el suelo muy húmedo.

Parmigiano Reggiano Queso seco y duro, hecho en Italia, que se prepara de leche de vaca descremada o parcialmente descremada. Es considerado el mejor queso parmesano y frecuentemente se madura durante dos años para que desarrolle sabor y textura.

Pascualinas Platillo uruguayo consistente en tartaletas con espinacas.

Pasta Masa que se prepara combinando harina de trigo *DURUM* (semolina) y agua, formando distintas formas y figuras de pasta. También se puede preparar con huevo y con otros ingredientes. La pasta es un ingrediente que se ha extendido alrededor del mundo y cada país tiene su manera muy particular de prepararla.

Pasta de trigo integral Pasta hecha de harina de trigo integral molido en lugar de semolina que contiene todas las partes del grano de trigo (salvado, germen).

Glosario

Pastel de choco Platillo chileno que se prepara en una cacerola con ingredientes como pollo, carne de res, aceitunas, vegetales y maíz.

Pastizales Una gran extensión de tierra, donde la mayoría de las plantas naturales son pasto.

Pastoreo Se refiere a la actividad de criar ganado alimentándolo con plantas y hierba y pasto.

Pemmican Alimento tradicional canadiense hecho de una mezcla de carne magra disecada y de la grasa del tuétano. Los nativos de Canadá enseñaron a los colonizadores europeos cómo preparar y comer carne pemmican.

Península Una porción de tierra rodeada de agua y que sólo por una parte relativamente estrecha está unida y tiene comunicación con otra tierra de extensión mayor. Italia es un ejemplo de una península. (Ver mapa en la lección de Italia).

Penne (Pluma) Palabra italiana para denominar una figura de pasta grande en forma de tubos rectos cortados en diagonal.

Picoroco Un gran marisco comestible denominado percebe que se utiliza ampliamente en la cocina chilena y ahora está siendo cultivado en la acuicultura chilena.

Pilaf Un plato de arroz originario del Cercano Oriente y que se prepara dorando el arroz en mantequilla o aceite antes de cocinarlo en caldo o en algún líquido.

Plantación Terreno en el que se cultivan plantas de una misma especie.

Plátano macho Una variedad de plátano que se utiliza para cocinar, el cual es muy popular en Latinoamérica.

Plato principal El platillo principal, consistente en el plato fuerte de una comida o cena.

Polenta Platillo que tiene como ingrediente el maíz deshidratado y molido muy finamente y que se cocina muy lentamente. La polenta es un alimento básico en el norte de Italia y a menudo se sirve junto con verduras o carne.



Pollo Término español muy difundido y culinariamente utilizado en México, Centro y Sudamérica al ave de corral comestible.

Porciones Tamaño de una ración de alimento. Es importante comer porciones de alimentos que sean la cantidad adecuada para nuestro cuerpo.

Pozole Platillo mexicano caldoso que se prepara con maíz "nixtamalizado" sin cáscara y que comúnmente se le agrega pollo, carne de res y de puerco, cebolla, ajo, y chiles deshidratados, se sirve con cebolla, limón y cilantro.

Presa (Embalse) Barrera artificial construida por el hombre para detener y frenar el agua (en ríos o lagos).

Procesador de alimentos Un electrodoméstico de cocina con una serie de diferentes cuchillas que gira para mezclar, cortar y revolver uniformemente el alimento.

Producción de pasta La acción o proceso de preparar y manufacturar pasta, ya sea por métodos industriales o artesanales.

Productor Persona o empresa que se dedica a cultivos agrícolas o a la fabricación de bienes y productos.

Proteínas Se componen de aminoácidos. Las proteínas realizan muchas funciones esenciales del cuerpo, incluyendo el suministro de energía, y la construcción y reparación de los tejidos. La proteína se encuentra en la carne, huevos y pescado.

Q

Quibebe Platillo brasileño consistente en una sopa que se prepara con calabaza dulce.

R

Región geográfica Una amplia superficie de tierra que se distingue por tener características particulares.

Romanos Un ciudadano o persona originaria de Roma o del antiguo Imperio Romano.

S

Salami Se refiere a cualquier tipo de carne curada que es muy popular en toda Italia.

Saltar Cocinar rápidamente en una pequeña cantidad de aceite en una sartén a fuego vivo.

Glosario

Sancocho Estofado que se prepara en todo América del Sur, con grandes piezas de pollo, plátano, yuca y tomate fresco y salsa de cebolla.

Sauerbraten Platillo alemán de carne asada marinada con vinagre, jarabe de remolacha (betabel), jarabe de manzana o azúcar y saborizado con clavo o enebro.

Savanna Región de pastizales tropicales.

Sazonar Agregar sabor (tal como sal, pimienta, especias o hierbas de olor con el propósito de incrementar y mejorar su sabor).

Selva Bosque tropical con una precipitación de al menos 100 mm por año. Las selvas tropicales tienen muchos árboles grandes de hoja perenne con hojas que forman un dosel continuo.

Semolina Harina de trigo *DURUM* que está molida más grueso que las harinas de trigo normal y se utiliza para hacer pasta.

Sierra Serie de cadenas montañosas similares en su forma, dirección y procedencia.

Sorgo (zahína) Planta anual, originaria de la India, de la familia de las gramíneas. Sirven estos para hacer pan, pero se suele utilizar para la alimentación animal. Es el tercer cereal que más se cultiva en Estados Unidos.

Soya Legumbre nutritiva que varía en tamaño, baja en carbohidratos y proteínas, se utiliza para hacer aceite de soya.

Spargel Espárrago blanco que se cultiva localmente en Alemania.

Spätzle Platillo alemán consistente en pequeños fideos de huevo que sirven de base para muchos platillos de carne.

T

Tajadas Plátanos fritos, muy populares en América del Sur.

Templado Clima que no suele ser ni muy caliente ni muy frío.

Terreno Características o rasgos físicos de un pedazo de tierra.

Tierra adentro Área de terreno que no está cercana a la costa.

Tornillo Un tipo de pasta corta, tiene forma de espiral.

Tortellini Pasta corta con diferentes rellenos y con pliegues que dan forma y semejanza a un pequeño sombrero o anillo.

Tributarios Corriente o río que alimenta un gran río o lago.

Tubérculo Tallo corto carnoso, que generalmente crece bajo tierra, tiene hojas pequeñas que llevan brotes que son capaces de producir una nueva planta ejemplos de tubérculos que comemos son papas, nabos, rábanos, ñame, y la raíz de jengibre.

V

Valles Punto bajo o depresión de la superficie de la tierra, generalmente se encuentran entre las colinas o montañas.

Vermicelli Fideos italianos “que semejan pequeños gusanos” cuyo nombre se le da a la pasta que se forma de filamentos más delgados que el espagueti.

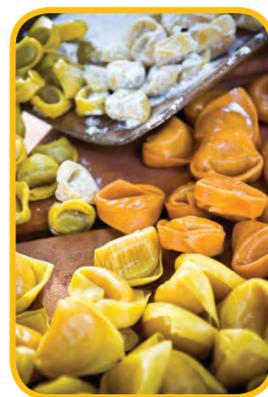
Vientos Leveche Tipo de viento seco común en el Mediterráneo, que sopla desde el desierto del Sahara.

Viñedo Una plantación de vides en un área o campo determinado.

Vinagreta Salsa o aderezo, generalmente de aceite, vinagre y condimentos y se utiliza en ensaladas, carne o pescado.

Y

Yuca Planta raíz, que varía en tamaño, de piel oscura, dura, cuando se les quita la piel, muestran una carne blanca y crocante. Hay dos tipos principales: dulce y amargo (la planta amarga es venenosa a menos que esta cocida), y se cultiva principalmente en América del Sur.



Pasta para niños alrededor del mundo

Pasta para niños alrededor del mundo

Pasta para niños alrededor del mundo



I.P.O.

International Pasta Organisation

www.internationalpasta.org



HEALTH THROUGH HERITAGE

www.oldwayspt.org