

Primario	Secundario	Terciario	Acento de contenido
Contenedor Acento Contenido P-5	Contenedor Secundario S-5	Contenedor Terciario T-5	Contenedor Primario A-5
Variante oscura 1 P-70	Variante oscura 1 S-70	Variante oscura 1 T-70	Variante oscura 1 A-70
Variante oscura 2 P-60	Variante oscura 2 S-60	Variante oscura 2 T-60	Variante oscura 2 A-60
Variante clara P10	Variante clara P20	Variante clara P10	Variante clara A-10
		Variante clara P20	Variante clara A-20



## i Introducción

La gastronomía europea es un reflejo de la riqueza cultural y la historia de sus regiones, ofreciendo una amplia variedad de sabores, ingredientes y técnicas culinarias. Desde los platos frescos y simples del norte hasta las recetas sofisticadas del sur, cada zona aporta una identidad única que ha trascendido fronteras y conquistado paladares en todo el mundo.



En Europa del Norte, predominan las preparaciones con pescados y técnicas de conservación, como el *gravlax* y el *lutefisk*, acompañadas de recetas tradicionales como los *blinis* y las *kottbullar*. En Europa Central, se encuentran sopas contundentes como el *borsch* y delicias como el *fondue* y los *pierogi*, que resaltan la influencia de ingredientes locales y tradiciones familiares.



Por su parte, Europa del Sur es conocida por sus sabores intensos y mediterráneos, con platos emblemáticos como la paella de mariscos, el *coq au vin* y el *risotto milanés*. Estos reflejan el uso de productos frescos, especias y combinaciones que han dado fama internacional a la cocina de países como España, Francia e Italia.





## 1 Europa del Norte

Incluye diversas preparaciones emblemáticas que destacan por el uso de ingredientes frescos y técnicas tradicionales.



### Gravlax

Una preparación sencilla a partir del uso del salmón de los mares del norte de Europa. Este salmón será sazonado con azúcar, sal de mar, eneldo y limón europeo (el limón amarillo) cortado en rodajas. A dos filetes de salmón se les frotará lo anteriormente descrito, se pondrán uno frente al otro y se deberán envolver con plástico adhesivo de manera fuerte, permitiendo que los líquidos se evacúen gradualmente y los sabores se impregnen en el filete.



El producto se refrigerará por un período no menor a 10 días, tiempo en el cual el salmón marinado se convertirá en *gravlax*, adquiriendo una combinación de sabores entre salmón, ácido del limón, sal, azúcar y el perfume anisado del eneldo. Se retira el plástico y se corta en lonjas delgadas, sirviendo el *gravlax* con tostadas de pan blanco y queso crema para untar, ocasionalmente acompañado de alcacarras.



Es importante utilizar salmón de alta calidad: fresco, de color naranja intenso, con vetas de grasa y olor agradable, evitando el que ha sido congelado.



### Blinis

Son panqueques rusos hechos con harina, leche, levadura y mantequilla, servidos con caviar o salmón ahumado. Esta clásica preparación rusa requiere los siguientes ingredientes:

#### Ingredientes:

- ✓ Harina de trigo: 250 g
- ✓ Leche: 500 ml
- ✓ Levadura: 10 g
- ✓ Mantequilla derretida: 40 g
- ✓ Huevos: 2 unidades
- ✓ Azúcar: 30 g
- ✓ Sal: 2 g



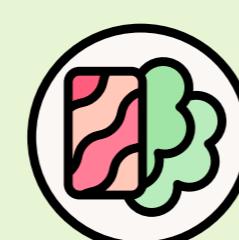
El proceso de preparación es:



La mitad de la harina se mezcla con la leche caliente y se deja reposar por 20 minutos. Al alcanzar una temperatura tibia (27 grados centígrados), se agrega la levadura y se deja fermentar durante al menos 1 hora. Posteriormente, se incorporan las yemas de huevo, azúcar, mantequilla y sal. Finalmente, se añaden las claras de huevo batidas a punto de nieve. La masa se cocina en un sartén con mantequilla, volteando las piezas para dorar ambos lados. Se sirven tradicionalmente con caviar, salmón ahumado o aguacate.



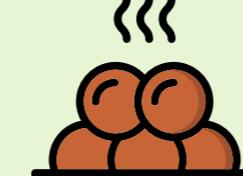
### Lutefisk



Es un plato de bacalao seco tratado con soda, cocinado al vapor y servido con sal y pimienta. Tradicional de Noruega y Finlandia. Este plato tradicional utiliza bacalao seco tratado con soda. El pescado se remoja en agua fría por 6 días, se cocina al vapor y se sirve con sal y pimienta.



### Köttbullar



Estas albóndigas suecas se preparan con carne de ternera y cerdo, nuez moscada, cardamomo, mantequilla, leche, migas de pan, huevo y pimienta negra. Se cocinan en aceite de oliva y se acompañan con una salsa de cebolla salteada, consomé de carne, crema de leche, mantequilla y harina.



## 2 Europa Central

La gastronomía de esta región combina ingredientes locales con influencias de diferentes países vecinos.



### Borsch

Es una espectacular sopa de remolacha, aunque se prepara en Rusia y algunos países de Europa, la versión de la cual vamos a hablar en esta actividad tiene que ver con el referente polaco.



Un consomé de carne es el punto de partida, en el cual se adicionará remolacha pelada y cortada en cubos, apio, zanahoria, cebolla cabezona, una pequeña cantidad de clavos de olor, laurel y tomillo. Cocinar hasta ablandar, retirar los clavos de olor y el laurel. Licuar y servir nuevamente.



**Importante.** Siempre que licúa alguna crema, lleve al fuego nuevamente y hierva para prevenir algún tipo de fermentación generada por efecto de la oxigenación lograda en la preparación dentro de la licuadora por el movimiento de las cuchillas. Servir con tostadas de pan, con aros de cebolla, salmón y limón.



### Fondue

Mezcla de quesos suizos fundidos con ajo, vino blanco y kirsch, acompañada de pan.

#### Fondue para 4 personas:

- ✓ Queso gruyere: 200 g
- ✓ Queso emmental: 200 g
- ✓ Queso tilsiter: 200 g



Hablar de fondue es referirse a una combinación de quesos maduros muy populares en Suiza, como appenzeller, emmental y otros tantos, que se funden en un recipiente especial denominado caquelon. Este recipiente se frota con dientes de ajo, se adiciona vino blanco y un licor de cerezas llamado kirsch.



Todo se incorpora haciendo movimientos continuos para evitar que se pegue por efecto del fuego. Algunos suizos dicen que esta mezcla debe hacerse en forma de ocho dentro del caquelon. Una vez homogénea, se sirve al centro de la mesa.



Se introducen trozos de pan que deben salir cubiertos por esta fantástica combinación de quesos y sus aromas. También cuenta la tradición que a quien se le caiga uno de los trozos de pan dentro de la preparación deberá invitar el vino para todos.



### Chucrut

Es repollo fermentado acompañado de salchichas alemanas, preparado mediante deshidratación con sal y fermentación.

#### Ingredientes para 6 personas:

- ✓ Repollo: 1 kg
- ✓ Sal: 15 g

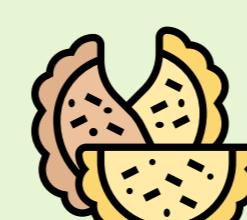


El proceso de preparación es:

- 1 Lavar muy bien el repollo y quitar algunas de las hojas externas y las partes cafés o negras, que pueden contener algún tipo de hongo.
- 2 Cortar en julianas y pesar. Por cada 1000 g de repollo, adicionar 15 g de sal y llevar a un frasco de vidrio, presionando con un mortero para que los líquidos propios del repollo salgan por efecto de la deshidratación causada por la sal. Esto ocasionará la salmuera.
- 3 Tapar y esperar mínimo cuatro semanas para consumir. Habitualmente se sirve con salchichas alemanas, de donde es originaria esta técnica.



### Pierogi

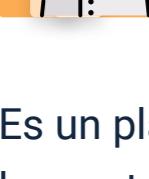


Son raviolis polacos rellenos de carne o puré de papa, hervidos y servidos con mantequilla. Se trata de una masa sencilla a partir de huevo, harina de trigo, sal y agua. Se rellenan de carne de ternera o una mezcla de esta con cerdo, incluso con puré de papa en algunos casos. Posteriormente, se hierven en abundante agua hasta que suban a la superficie.



### 3 Europa del Sur

Esta región destaca por la diversidad de sabores mediterráneos y una riqueza cultural que se refleja en cada plato.



#### Paella de mariscos

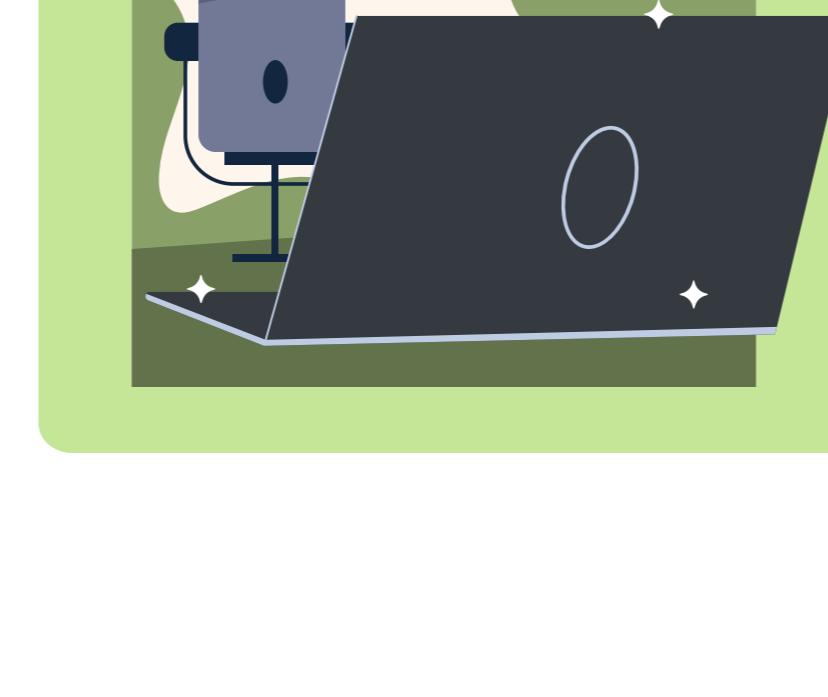
Es un plato español de arroz con mariscos, sazonado con pimentón, ajo y perejil, cocinado en un consomé de langosta.

##### Ingredientes para 7 personas:

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| ✓ Arroz bomba o parbolizado: 1 libra | ✓ Tomate rojo: 100 g   |
| ✓ Camarón tigre crudo: 100 g         | ✓ Perejil: 20 g  |
| ✓ Langostinos: 7 unidades            | ✓ Sal: 10 g  |
| ✓ Anillos de calamar: 100 g          | ✓ Pimienta blanca: 3 g   |
| ✓ Mejillones: 100 g                  | ✓ Aceitunas verdes: 30 g   |
| ✓ Pimentón rojo: 50 g                | ✓ Cáscara de langostino o carcasa de langosta: 300 g                         |
| ✓ Ajo: 10 g                          | ✓ Mix de vegetales (apio, cebolla cabezona blanca, zanahoria, puerro): 150 g |
| ✓ Aceite de oliva: 100 ml            | ✓ Agua: 4 litros   |



En el siguiente episodio, se explorará la preparación de un clásico lleno de historia y sabor: la paella de mariscos. Este plato emblemático combina texturas, colores y aromas que prometen conquistar cualquier paladar. A través de una guía paso a paso, descubrirán los secretos detrás de esta receta, aprendiendo cómo llevar a su mesa un bocado que evoca la riqueza de la cocina mediterránea.



Lo invitamos a escuchar el siguiente Podcast:

##### Preparación de paella de mariscos

1:00 3:00

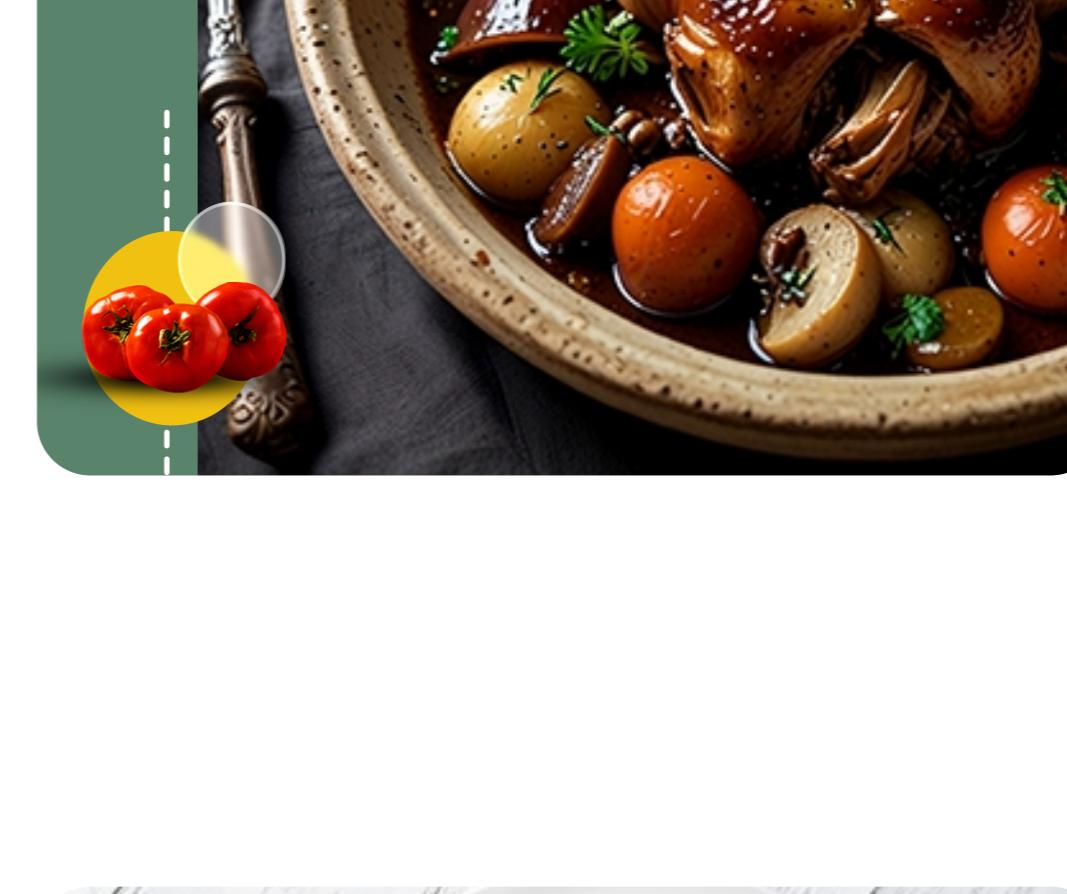
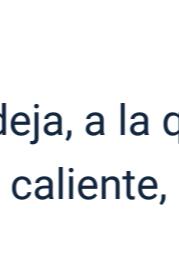


#### Coq au vin

Es un pollo francés marinado en vino tinto, cocido con tocino, cebolla y hierbas aromáticas.

##### Ingredientes:

- |                                 |                    |
|---------------------------------|--------------------|
| ✓ Pollo marinado con vino tinto | ✓ Tomillo          |
| ✓ Cebolla cabezona salteada     | ✓ Consomé de pollo |
| ✓ Tocino de cerdo               | ✓ Harina de trigo  |
| ✓ Laurel                        | ✓ Pimienta         |
|                                 | ✓ Perejil          |
|                                 | ✓ Sal              |



##### Preparación

El pollo se marina con vino y luego se dora muy bien. Se espolvorea harina y se dispone en una bandeja, a la que se le agrega el resto de los ingredientes. Se hornea durante 35 minutos con la bandeja tapada. Se sirve caliente, permitiendo disfrutar de la combinación de aroma.

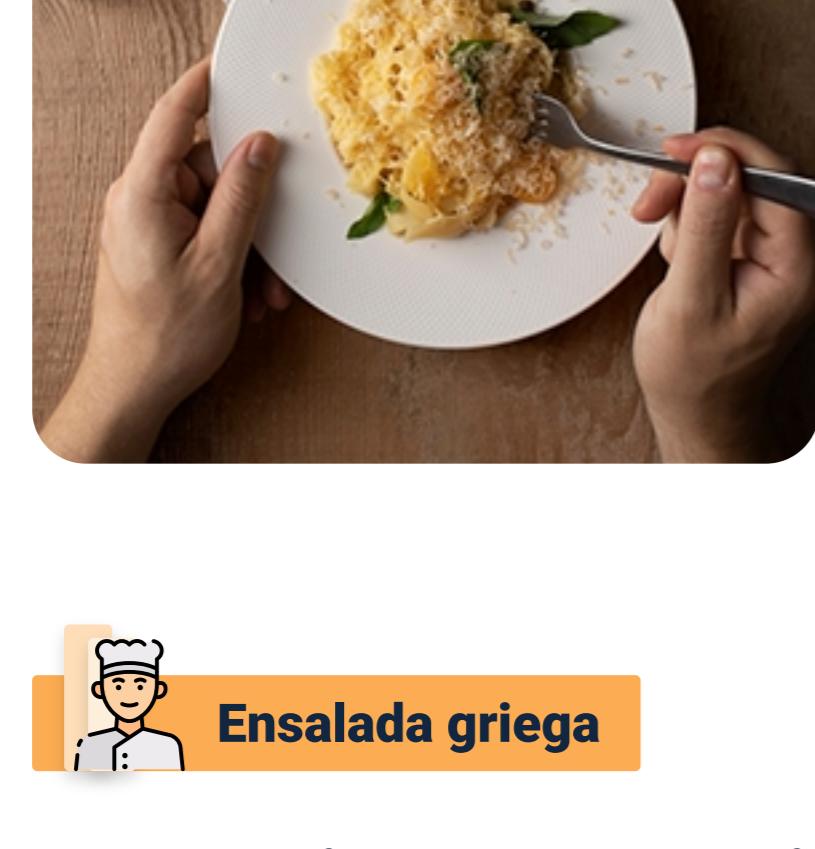
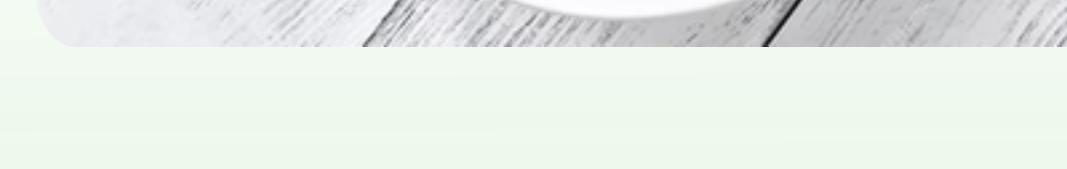
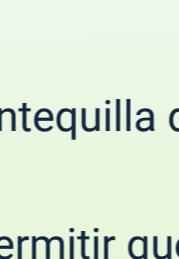


#### Risotto milanés

Arroz cremoso italiano preparado con azafrán, mantequilla y queso parmesano.

##### Ingredientes para 5 personas:

- |                            |                                 |
|----------------------------|---------------------------------|
| ✓ Arroz arbóreo: 250 g     | ✓ Queso parmesano: 40 g         |
| ✓ Consomé de pollo: 250 ml | ✓ Vino blanco: 100 ml           |
| ✓ Azafrán: 0.25 g          | ✓ Crema de leche: 40 g          |
| ✓ Espárragos verdes: 100 g | ✓ Cebolla cabezona blanca: 30 g |
| ✓ Mantequilla: 40 g        | ✓ Ajo: 5 g                      |



El proceso de preparación es.

- 1 Saltear la cebolla y el ajo finamente picados con mantequilla durante 1 minuto a fuego medio.
- 2 Adicionar el arroz y remover constantemente para permitir que se saltee.
- 3 Incorporar el vino blanco y no dejar de remover.
- 4 Adicionar el azafrán mezclado con sal y pulverizado previamente en un mortero.
- 5 Agregar el consomé de pollo caliente en pequeñas cantidades, permitiendo que el arroz lo absorba antes de agregar más. Este proceso toma alrededor de 13 minutos.
- 6 En el minuto 15, agregar los espárragos verdes pelados y el queso parmesano. Mezclar enérgicamente para obtener una preparación cremosa.
- 7 Servir caliente, asegurándose de que el arroz esté al dente.



#### Ensalada griega

Es una mezcla fresca de tomate, queso feta, aceitunas, cebolla y pimentón, aliñada con limón y aceite de oliva.

##### Ingredientes:

- |                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| ✓ Tomates maduros       | ✓ Alcaparras      |
| ✓ Queso feta            | ✓ Limón           |
| ✓ Aceitunas Kalamata    | ✓ Aceite de oliva |
| ✓ Cebolla cabezona roja | ✓ Sal             |
| ✓ Orégano               | ✓ Pimentón verde  |



##### Preparación

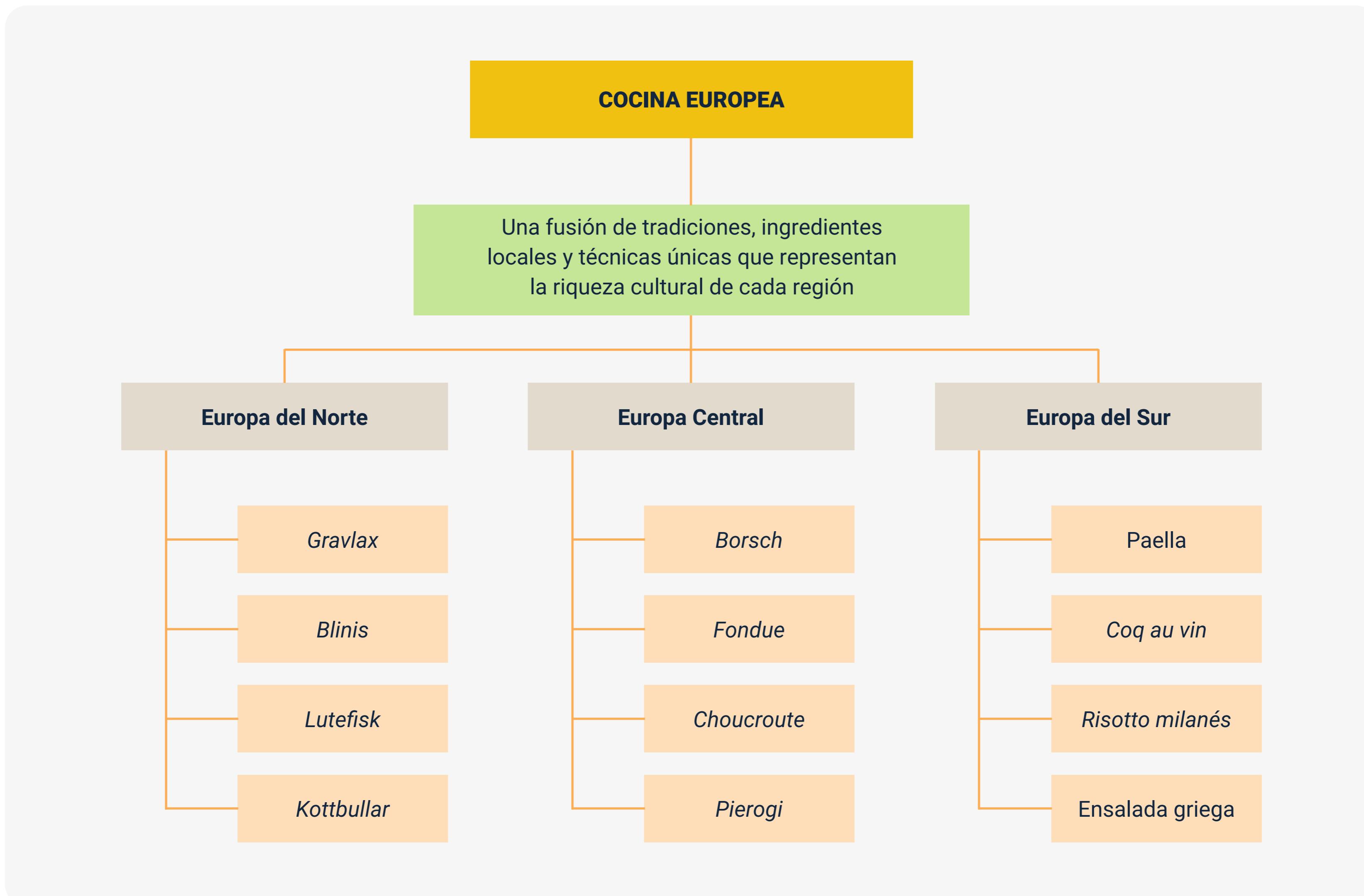
Todos los ingredientes se cortan en cubos y se mezclan. Se sirve frío, destacando la frescura de los ingredientes.

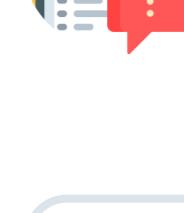
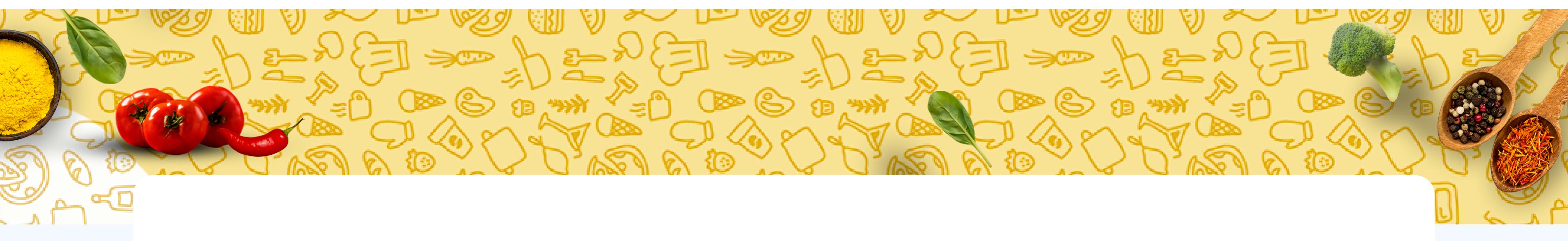
## Cocina internacional

Síntesis: Cocina Europea



A continuación, se presenta una síntesis de la temática estudiada en el componente formativo.





## Ronda de preguntas

Descubre tu conocimiento sobre [tema de la unidad]

Se lanzan dos proyectiles desde el suelo con la misma velocidad inicial, pero uno se lanza horizontalmente y el otro se lanza formando un ángulo de 45 grados con la horizontal. Considerando la resistencia del aire despreciable, ¿cuáles de las siguientes afirmaciones son verdaderas?

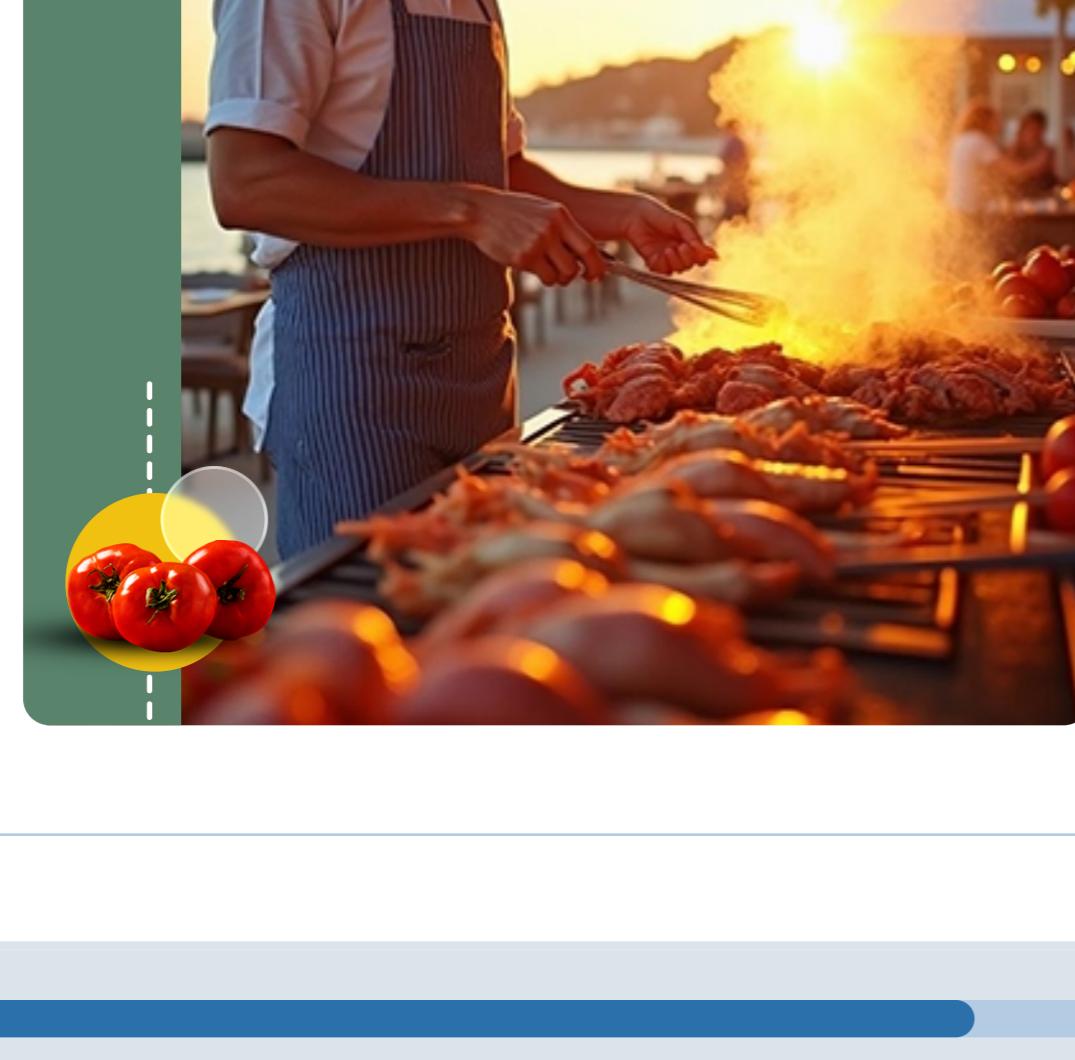


- Ambos proyectiles alcanzarán la misma altura máxima.
- El proyectil lanzado horizontalmente recorrerá una distancia horizontal mayor que el proyectil lanzado a 45 grados.
- La velocidad horizontal del proyectil lanzado a 45 grados será mayor que la velocidad horizontal del proyectil lanzado horizontalmente.
- La velocidad total del proyectil lanzado a 45 grados en el punto más alto de su trayectoria será la misma que la velocidad horizontal del proyectil lanzado horizontalmente en cualquier punto de su trayectoria.

Pregunta 3 de 5

Siguiente →

Se lanzan dos proyectiles desde el suelo con la misma velocidad inicial, pero uno se lanza horizontalmente y el otro se lanza formando un ángulo de 45 grados con la horizontal. Considerando la resistencia del aire despreciable, ¿cuáles de las siguientes afirmaciones son verdaderas?

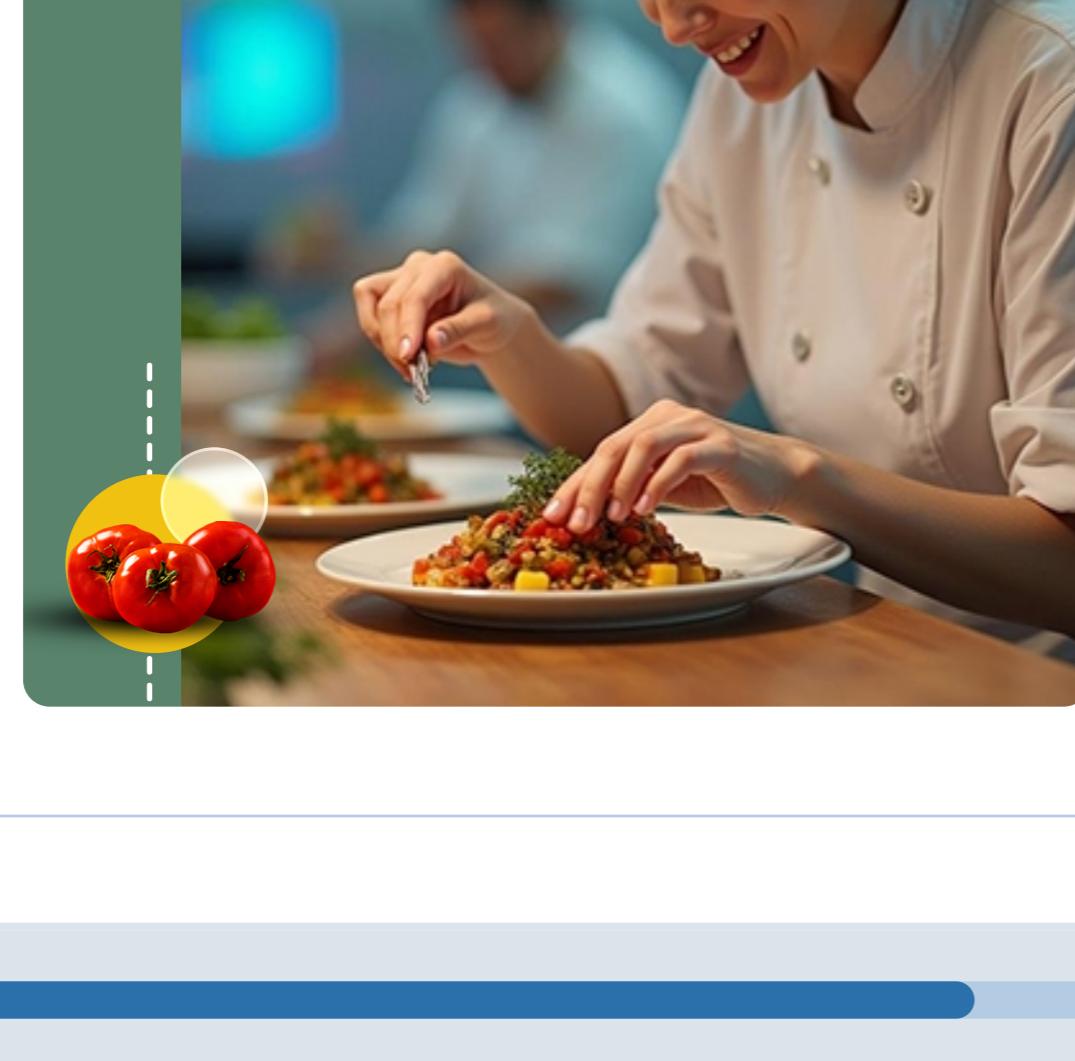


- Ambos proyectiles alcanzarán la misma altura máxima.
- El proyectil lanzado horizontalmente recorrerá una distancia horizontal mayor que el proyectil lanzado a 45 grados.
- La velocidad horizontal del proyectil lanzado a 45 grados será mayor que la velocidad horizontal del proyectil lanzado horizontalmente.
- La velocidad total del proyectil lanzado a 45 grados en el punto más alto de su trayectoria será la misma que la velocidad horizontal del proyectil lanzado horizontalmente en cualquier punto de su trayectoria.

Pregunta 3 de 5

Siguiente →

Se lanzan dos proyectiles desde el suelo con la misma velocidad inicial, pero uno se lanza horizontalmente y el otro se lanza formando un ángulo de 45 grados con la horizontal. Considerando la resistencia del aire despreciable, ¿cuáles de las siguientes afirmaciones son verdaderas?



- Ambos proyectiles alcanzarán la misma altura máxima.
- El proyectil lanzado horizontalmente recorrerá una distancia horizontal mayor que el proyectil lanzado a 45 grados.
- La velocidad horizontal del proyectil lanzado a 45 grados será mayor que la velocidad horizontal del proyectil lanzado horizontalmente.
- La velocidad total del proyectil lanzado a 45 grados en el punto más alto de su trayectoria será la misma que la velocidad horizontal del proyectil lanzado horizontalmente en cualquier punto de su trayectoria.

Pregunta 3 de 5

Siguiente →

Se lanzan dos proyectiles desde el suelo con la misma velocidad inicial, pero uno se lanza horizontalmente y el otro se lanza formando un ángulo de 45 grados con la horizontal. Considerando la resistencia del aire despreciable, ¿cuáles de las siguientes afirmaciones son verdaderas?



- Ambos proyectiles alcanzarán la misma altura máxima.
- El proyectil lanzado horizontalmente recorrerá una distancia horizontal mayor que el proyectil lanzado a 45 grados.
- La velocidad horizontal del proyectil lanzado a 45 grados será mayor que la velocidad horizontal del proyectil lanzado horizontalmente.
- La velocidad total del proyectil lanzado a 45 grados en el punto más alto de su trayectoria será la misma que la velocidad horizontal del proyectil lanzado horizontalmente en cualquier punto de su trayectoria.

Pregunta 3 de 5

Siguiente →