

Módulo 1

ANTES DE EMPEZAR

1.1 Tutorial de la Plataforma



2 

Antes de que tu curso empiece, familiarízate con la plataforma y envía un mensaje a tu instructora si tienes alguna duda.

1.2 Requisitos y Evaluación

El objetivo del *Módulo 0* era asegurarme de que cuentas con todo lo necesario para poder realizar las recetas de este curso con éxito. Una vez resuelta esa parte, y ahora que ya tienes acceso total a la plataforma y que puedes ir familiarizándote con ella poco a poco, quiero darte un poco de contexto sobre cómo está organizado el curso y su funcionamiento.

Este curso está dividido en módulos que, para una experiencia de aprendizaje óptima, te recomiendo que sigas en orden. Cada módulo consta de distintas lecciones donde encontrarás material teórico, recetas (ambos disponibles para descargarte si lo deseas), además de vídeos descriptivos de recetas cuando corresponda.

En algunas lecciones te propongo ejercicios (la mayoría de ellos prácticos) que son necesarios para asegurarme de que has aprendido y asimilado cada uno de los conceptos que se cubren en la lección. A parte de realizar las recetas que te propongo, mi objetivo es enseñarte a crear tus propias recetas desde cero. Ya sea para disfrutarlas en familia o porque tienes un negocio de restauración, recrear recetas no es suficiente para aprender las bases de la pastelería. Con la ayuda del material que te propongo y la interacción con tu instructora, el objetivo de este curso es agudizar tu creatividad para que cuando lo termines seas capaz de crear tus propias confecciones de chocolate.

He diseñado el curso para que puedas realizarlo en dos semanas, dedicando unas 3 horas diarias. Soy consciente de que no siempre te será posible sacar ese tiempo, así que mi consejo es que te organices de la manera que más te convenga para que puedas realizar todo el curso de forma satisfactoria. Ten presente que tu instructora trabaja de lunes a viernes, así que si te animas a dedicar el fin de semana a realizar los ejercicios, recibirás *feedback* y respuestas a tus dudas a primera hora del lunes.

Con respecto a los ejercicios, dado que este es un curso online, la única manera que tenemos de evaluar que las recetas que te propongo te salen correctamente es sobre todo a través de fotografías y vídeos. Por eso, después de cada ejercicio, tendrás la opción de subir una foto y/o un vídeo en el que te pido que se vea con claridad el postre realizado. ¿Qué evaluaremos en los vídeos? Por ejemplo, para comprobar que tu tableta de chocolate está atemperada correctamente necesito ver que cruje, que tiene un acabado sedoso, que no es grumosa... y con un vídeo puedes enseñarme todo esto fácilmente. No te preocupes, tu *smartphone* es más que suficiente y no necesito que seas un experto en cine 😊

Aún así, te animo a que te esfuerces en presentar tus creaciones lo mejor que puedas. Al final, la comida entra por los ojos (y en especial los postres!), así que a lo largo del curso no sólo te voy a ayudar a que tus postres estén realizados correctamente y sean deliciosos, sino que además voy a compartir contigo mis sugerencias y secretos para conseguir que luzcan lo más espectaculares posible. Desde los elementos decorativos hasta el plato en el que se presentan, los pequeños detalles también cuentan y son los que muchas veces marcan la diferencia.

Dada la importancia que tienen las redes sociales como medio indispensable para compartir tu trabajo con el mundo, te animo a que, siempre dependiendo de tus objetivos, hagas tus fotos en las mejores condiciones de luz posible, cuidando los elementos que la componen, el ángulo, el fondo, etc. Con esta idea en mente, en el *Módulo 2* te doy algunos consejos para que saques el máximo partido a tus fotografías. Como recompensa a ese esfuerzo me encantará poder compartirlas en las redes sociales de [@weareaurea](#) y [@datesandavocados](#).

Si decides publicar tus fotos en redes sociales, te animo a que utilices los hashtags **#WeAreAurea** y **#ChangeTheWorldEatHealthy** para poco a poco ir construyendo juntos la comunidad de estudiantes de Aurea.

Al final del curso, si este se ha completado de manera satisfactoria, te enviaremos tu certificado de compleción. Para ello, es requisito indispensable que hayas realizado todos los ejercicios y que hayan sido evaluados de manera positiva. ¡No te preocupes! Si una receta no te sale bien, tu instructora te ayudará a ver el error para que puedas volver a realizarla correctamente.

¡Empezamos!

1.3 Organización y Planificación

Uno de los aspectos más importantes a tener en cuenta en la cocina es la organización. Es esencial revisar las recetas, ingredientes y equipo. Una buena organización te ayudará a optimizar tiempo, dinero y te dará el espacio y la confianza necesaria para improvisar y resolver cualquier imprevisto.

- ¿Qué ingredientes necesito?
- ¿Cuántos componentes tiene la receta?
- ¿En qué orden debería hacerse cada uno?
- ¿Cuánto tiempo necesito para elaborar cada componente?
- ¿Cuál es su tiempo de conservación?
- ¿Hay algún ingrediente fresco que necesito comprar a última hora?

Ejemplo: cuando hagamos bombones, determinados rellenos tienen que prepararse con antelación para dejar que se enfríen y asienten antes de atemperar el chocolate.

Por otra parte, los rellenos que tengan algún ingrediente fresco (leche vegetal por ejemplo) tendrán una fecha de caducidad mucho más corta que los que no lleven leche.

Es importante tener estos aspectos en cuenta antes de empezar. Una buena organización inicial te ayudará a no cometer errores y sobre todo a reducir costes y minimizar el desperdicio de comida.

Mise en Place

La expresión *mise en place* proviene del francés y significa literalmente “poner en su lugar”. Es básico para organizarnos mejor y ser más eficientes en la cocina, ahorrando tiempo y obteniendo al final mejores resultados.

Consejos

- Revisa el material diario que necesitas antes de realizar cada una de las recetas
- Asegúrate de haber entendido las recetas correctamente
- Ten listos y a mano los utensilios que necesites para elaborar la receta
- Procura tener todos los ingredientes medidos y ordenados antes de empezar
- Asegúrate de que la superficie de trabajo está limpia
- Verifica que tienes espacio libre en el frigorífico y congelador

Además de una buena preparación, la limpieza es esencial. Retira de la superficie de trabajo los utensilios e ingredientes que ya no necesites para facilitarte el trabajo y la movilidad.

Ir limpiando según se avanza es la mejor manera de mantener el espacio ordenado, además de ser esencial para evitar que se produzca contaminación cruzada entre alimentos, especialmente cuando se trabaja con alérgenos.

1.4 Alergias e Intolerancias Alimentarias

La diferencia principal entre una alergia y una intolerancia es que en la primera interviene el sistema inmune, reaccionando ante una amenaza, y en la segunda el metabolismo, causando un problema digestivo.

Alergia Alimentaria

Una alergia es una reacción inmediata del organismo que se produce cuando entra en contacto con un alérgeno (sustancia que el cuerpo identifica como amenaza). Como respuesta a esa amenaza, nuestro cuerpo se defiende

produciendo inmunoglobulinas, proceso inflamatorio que puede causar rojeces, problemas respiratorios, edemas, etc.

A diferencia de una intolerancia, una alergia se produce de forma inmediata, poco después de haber ingerido (y en casos extremos inhalado o tocado) determinado alimento, aunque haya sido una pequeña cantidad.

Mientras que para algunas personas una alergia puede tener síntomas leves, para otras pueden ser graves e incluso poner en riesgo su vida.

Alérgenos más comunes

Leche, huevos, marisco y pescado, soja, trigo y otros cereales con gluten, apio, mostaza, sésamo y frutos secos (especialmente los cacahuetes, que son los que suelen provocar reacciones alérgicas más graves).

Síntomas más frecuentes

- Urticaria, picor o eccema
- Nariz u ojos tapados, estornudos, picores y lagrimeo
- Dolor abdominal, náuseas, vómitos o diarrea
- Hinchazón en labios, lengua, rostro o garganta
- Dificultad para respirar
- Mareo y aturdimiento



La **anafilaxia** es una reacción alérgica grave cuyos síntomas y signos incluyen dificultad para respirar, mareos, erupción cutánea y pérdida de conocimiento. Si no se trata de inmediato puede causar un coma o incluso la muerte.

Intolerancia o Sensibilidad Alimentaria

Las intolerancias alimentarias se producen en el sistema digestivo, cuando el organismo no puede digerir, metabolizar o asimilar los compuestos de determinados alimentos. Esto puede deberse a la carencia de ciertas enzimas, sensibilidad a aditivos o reacciones a químicos presentes de forma natural en un ingrediente. Los síntomas aparecen pasado un tiempo después de consumir el alimento. Una intolerancia, por tanto, no es tan grave como una alergia.

Intolerancias más comunes

Lactosa, fructosa, gluten e histamina.

Síntomas más frecuentes

- Trastornos gastrointestinales: náuseas, dolor abdominal, gases, diarrea...
- Problemas en la piel como acné, eczema, urticaria...
- Dolores de cabeza y migraña
- Mareo, vértigo y fatiga
- Dolores musculares
- Problemas respiratorios
- Ansiedad, letargia o depresión

Tras ser diagnosticada, una intolerancia alimentaria desaparece cuando se deja de consumir ese alimento.

* Celiaquía

Es una enfermedad autoinmune que provoca la inflamación del intestino delgado a personas que, debido a su predisposición genética, tienen una intolerancia permanente al gluten. Esta condición es totalmente manejable restringiendo los productos que contienen gluten (trigo, cebada, centeno y avena).

Los síntomas más comunes incluyen vómitos, diarrea, fatiga, pérdida de apetito, anemia, irritabilidad y alteraciones de estado anímico entre otros.

Encontrarás toda la información que necesites aquí: <https://celiac.org/>

Contaminación Cruzada

Es el proceso mediante el cual pueden transferirse microorganismos o alérgenos de unos alimentos a otros. Se produce tanto por contacto directo entre alimentos como por contacto indirecto (a través de las manos, trapos, utensilios o superficies).

Es importante adoptar estas sencillas medidas fundamentales para evitar que se produzca contaminación cruzada:

- Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente
- Mantener todas las superficies y los utensilios limpios
- Utilizar siempre trapos limpios o papel de cocina
- Conservar los alimentos en el frigorífico en recipientes cerrados, individuales y etiquetados.

1.5 Conversión de Medidas

Formas de Medir

Medir los ingredientes de forma precisa es la clave para ser consistente. Hay 2 formas de medir:

1. **Por peso:** esta es la forma más precisa y común de medir ingredientes. Se puede usar tanto para ingredientes secos como líquidos. Te recomiendo utilizar balanzas digitales electrónicas ya que son las más precisas. Recuerda utilizar siempre la función tara para descontar el peso del recipiente en el que pongas los ingredientes a pesar.
2. **Por volumen:** mayoritariamente usado para líquidos. Para cantidades pequeñas usamos tazas y cucharas medidoras, que siempre deben llenarse hasta arriba para evitar que se produzcan inconsistencias si se llenan de más o de menos.

* Las tazas y cucharas de medir también pueden usarse para ingredientes secos, pero ten en cuenta que cada ingrediente seco tiene un peso diferente (harina, azúcar, nueces...), por eso es siempre recomendable pesarlos.

** El volumen y peso del agua, aceites y otros líquidos es casi idéntico, así que cuando midas pequeñas cantidades de alguno de ellos puedes escoger el método que más te convenga.

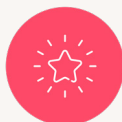


Cuando uses tazas, cucharadas y cucharaditas para medir, asegúrate de llenarlas perfectamente hasta el borde, retirando el exceso con una espátula para cerciorarte de que las cantidades son siempre las mismas.

Sistemas de Medición

Hay dos sistemas diferentes, algo que puede causar confusión si hay que seguir una receta que utiliza un método que no nos resulta familiar.

1. **Sistema métrico:** es el sistema más común. Es un sistema decimal en el que las unidades básicas de peso, volumen y longitud son *gramo*, *litro* y *metro* respectivamente.
 - Unidad de peso: *gramo (g)*
 - Unidad de volumen: *litro (l)*
 - Unidad de longitud: *metro (m)*
2. **Sistema anglosajón:** se utiliza principalmente en Estados Unidos y Reino Unido.
 - Unidad de peso: *onza (oz.)* y *libra (lb.)*
 - Unidad de volumen: *taza (cup)*, *onza líquida (fl. oz.)*, *cucharada (Tbsp)* y *cucharadita (tsp)*
 - Unidad de distancia: *pulgada (in.)*



Para hacerlo más sencillo, en todas las recetas encontrarás las cucharadas abreviadas con una "C" y las cucharaditas con una "c"

Abreviaciones para las formas de medida más comunes



- Cucharada = C
- Cucharadita = c
- Mililitro = ml
- Litro = l
- Gramo = g
- Kilogramo = kg
- Onza = oz.
- Onza líquida = fl. oz.
- Libra = lb.

Equivalencias de medida más comunes



- 1 C = 3 c
- ¼ taza = 4 C
- ⅓ taza = ¼ taza + 1 C + 1 c
- Pizca = ⅛ c

¿Cómo convertir unidades de un sistema a otro?

El modo más preciso de convertir onzas a gramos es multiplicando las onzas por 28.35. Para convertir gramos a onzas, divide los gramos por 28.35.

En el caso del volumen, multiplica las onzas líquidas por 29.57 para convertirlas a mililitros, o divide los mililitros por 29.57 para convertirlos en onzas líquidas. Algunos libros redondean a 30 para hacerlo más sencillo.

1 gramo	0.035 onzas (1/30 onzas)
1 onza	28.35 gramos (o redondeado a 30)
1 onza líquida	29.57 mililitros (o redondeado a 30)

Esta tabla muestra los equivalentes más comunes:

1 lb	16 oz.	454 g
¼ taza	2 fl. oz.	60 ml
1 taza	8 fl. oz.	240 ml
1 c	⅓ fl. oz.	5 ml
1 C	½ fl. oz.	15 ml

1.6 Glosario

Vegano - Una dieta vegana estricta consiste solo en plantas y productos derivados de plantas. Excluye todos los productos de origen animal como la carne, el pescado, los lácteos, los huevos y la miel.

Vegetariano - Incluye lácteos, huevos y miel. El vegetarianismo se basa mayoritariamente en productos basados en plantas, excluyendo la carne, el pescado y la gelatina.

Plant-based / Flexitariano - Principalmente basado en plantas, con un consumo ocasional de productos de origen animal como son la carne, el pescado, los lácteos, los huevos y la miel.

Crudivegana - Consiste en una dieta vegana compuesta principalmente de frutas, verduras y semillas en su estado crudo o natural sin cocción por encima de los 46-47 °C. Hay variaciones de esta dieta como el frutarianismo, que se basa en frutas, frutos secos y semillas.

Zero waste o cero desperdicio - Práctica o filosofía que se centra en prevenir y reducir el desperdicio, rediseñando la vida útil de un producto de manera que se reduzca su uso, se reutilice o se recicle.

Reciclar - Según la RAE: “transformar residuos en nuevos productos, materiales o sustancias, tanto si es con la finalidad original como con cualquier otra finalidad”.

Upcycle - Reutilizar desperdicios u objetos descartados convirtiéndolos en productos de mayor calidad o valor que el original.

Orgánico - Relacionado con los alimentos producidos por la agricultura orgánica, que pone énfasis en minimizar el uso de recursos no renovables, fertilizantes o plaguicidas sintéticos. Dependiendo del contexto también puede referirse a toda materia biológicamente viva.

Local / Km 0 - Referente a ingredientes de producción u origen local, cuya distancia y tiempo de transporte se reducen drásticamente. Los ingredientes de proximidad son de mejor calidad, sabor y apariencia, además de que su consumo ayuda a minimizar el impacto medioambiental.

Slow food - Ingredientes producidos localmente, priorizando granjas orgánicas, productos de temporada y pesca sostenible.

De temporada - Referente a alimentos e ingredientes que, debido a su ciclo biológico, se encuentran disponibles en un momento determinado. Este tiempo coincide de manera natural con el punto óptimo de consumo, cuando sus propiedades organolépticas (sabor, olor, textura, etc.) están en el mejor momento.

Agricultura biodinámica - Sistema de agricultura alternativa, similar a la orgánica, donde se utiliza una combinación de métodos holísticos, enfocados en materiales orgánicos, sostenibles y de proximidad.

Productos bio o ecológicos - Se refiere a alimentos producidos bajo un estándar de agricultura orgánica o ecológica, sin el uso de químicos como herbicidas, pesticidas, fertilizantes, etc.

Emulsión - Se refiere a la combinación de una o varias sustancias inmiscibles convirtiéndolas en un nuevo elemento. El ejemplo más claro es el aceite y el vinagre, ingredientes que de manera natural se separan pero que, tras ser batidos o agitados, se convierten en vinagreta. Otro ejemplo puede ser el de la mantequilla, emulsión que se produce tras batir agua con crema de leche y grasa.

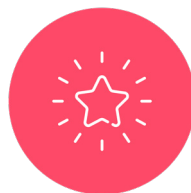
1.7 Iconografía



Vídeo



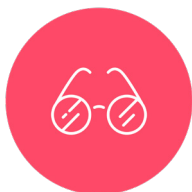
Ejercicio



Truco



Información importante



Información científica



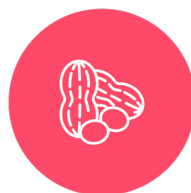
Gluten



Soja



Frutos secos



Cacahuetes



Semillas
de sésamo



Miel



Sin cocinar



Cocinar



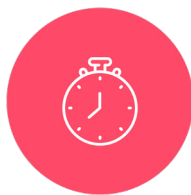
Batir



Deshidratador



Termómetro



Tiempo



Tiempo
de conservación



Frigorífico



Congelador



Despensa