



Colegio logosófico

# Recetario de Cocina

2022





# Índice

<b>Palabras de Valeria</b>	<b>1</b>	<b>Pastelería clásica y moderna</b>	<b>19</b>
<b>Palabras de Jimena</b>	<b>2</b>	Tarta Oreo (sin horno).....	20
<b>Manipulación de alimentos</b>	<b>3</b>	Tarta mousse dulce de leche y ganache (sin horno) .....	21
<b>Bakery artesanal</b>	<b>5</b>	Crumble de manzana .....	22
Donas con glaseado y baño de chocolate .....	6	Tarta Tofi .....	23
Pizza al horno y “en sartén” .....	7	Brownies con Rocklets.....	24
Panqueques masa clásica para rellenos dulces y salados.....	8	Cheese Cake.....	25
Scons de quesos ideales para rellenar .....	9	<b>Cocina para compartir</b>	<b>27</b>
Alfajores sablée bañados .....	10	Dulces brasileños: ¡Garotos!.....	28
Muffins “sin manteca” .....	11	Barritas de coco estilo “Prestigio” .....	28
Pan árabe (Pan de Pita) .....	12	Bombones estilo “Bon o Bon” .....	28
<b>Menu invernal</b>	<b>13</b>	Arepas rellenas a puro sabor .....	29
Sopa crema de calabaza, zanahoria y jengibre .....	14	Wraps con tortillas de harina caseras .....	30
Lomo strogonoff .....	15	Mediterranean/Veggie sandwich .....	31
Sorrentinos rellenos de mozzarella y queso .....	16	<b>Concurso “Buscando al mejor Foodie 2022”</b>	<b>32</b>
Fideos caseros cortados a cuchillo .....	17	<b>Aprendizaje generoso en los talleres</b>	<b>34</b>
		<b>Opiniones de los alumnos</b>	<b>36</b>
		<b>Alumnos del Taller de Cocina</b>	<b>38</b>

# Introducción

## Año 2022 “CONVIVIR: una gran oportunidad”

Desde hace ya 54 años, el Colegio Logosófico González Pecotche en todos sus niveles —inicial, primario y secundario— fundamenta su acción educativa en la pedagogía logosófica que, a la par de brindar los contenidos curriculares, completa la educación de los alumnos y las alumnas nutriéndolos conceptualmente para desarrollar su vida consciente, propiciando el conocimiento de sí mismos y el cambio como herramienta para superarse día a día.

Este octavo recetario fue gestado por los dos niveles del Taller de Cocina del Colegio Logosófico González Pecotche, perteneciente a la Fundación Logosófica de Buenos Aires. Nuestro Taller nació en el 2006 en el marco de la Pedagogía logosófica, que sustenta nuestro proyecto educativo.

El Taller estuvo a cargo de la chef Jimena Ferrato. Se trabajó en dos niveles integrados por alumnos de 1° a 5° año. La profesional de la gastronomía desplegó en su tarea cotidiana una profunda vocación, brindando la oportunidad de adquirir conocimientos sobre el arte de la cocina e incluso inspirar en algunos su futuro profesional.

Este año los dos niveles de nuestro Taller de Cocina se alinearon con el eje anual de la Agenda institucional 2022: “Convivir: una gran oportunidad”. Tuvieron la hermosa oportunidad de cultivar valores que propician una convivencia armónica en la cocina, tales como el trabajo en equipo, la conciliación, la colaboración, la gratitud, la tolerancia, la generosidad, el respeto.

Un capítulo aparte. Los cocineros y las cocineras también se animaron al desafío de participar de la segunda edición de nuestro Concurso de Cocina, escenario de grandes aprendizajes que abrió una ventana al Taller, ya que se invitó a participar como jurados a docentes y directivos del Colegio. Saber cocinar permite aprovechar la gran oportunidad de dar, que es, a la vez, el poder más grande.

Este libro está dividido en cuatro partes: Bakery artesanal, Menú invernal, Pastelería clásica y moderna y Cocina para compartir. Las recetas de cada una de ellas se ilustran con atractivas fotografías que seguramente motivarán a nuestros lectores a elaborarlas. Agradecemos el valioso aporte de Angie Nardone en este sentido.

Seguidamente, nuestra chef Jimena Ferrato compartirá con nosotros su experiencia culinaria y docente en el colegio.

También hemos incluido un apunte teórico muy interesante sobre Higiene alimentaria e imperdibles reflexiones de los alumnos en torno a los aprendizajes que el Taller les permite realizar.

Finalmente y en el marco del Proyecto institucional de aprendizaje generoso, la Coordinadora de Talleres Angelina Ballerini les contará acerca de algunas experiencias compartidas con el Nivel inicial y con los Talleres de Portugués y de Diseño.

Los invitamos a probar nuestras recetas y disfrutar de estos platos junto a sus familiares y amigos.

“Aliméntate.

Haz que se nutra tu cuerpo; que sea vigoroso y flexible.  
Todo tu organismo debe vitalizarse día a día”

Carllos B. González Pecotche

## Prof. Valeria Inés Oreiro



- Rectora del Nivel Secundario del Colegio Logosófico González Pecotche (C.L.G.P) (2014-presente).
- Especialización en *Language Teaching* realizada en Eurocenter, Bournemouth, Inglaterra.
- Abogada (U.B.A.).
- Profesora en Ciencias Sociales (Instituto Lasalle).
- Maestría en Gestión de Proyectos Educativos (C.A.E.C.E.), Tesis en curso.
- Profesora de inglés en el C.L.G.P. (1989-1997).
- Coordinadora de inglés del C.L.G.P. (1997-2013).
- Directora de Estudios del Nivel Secundario C.L.G.P. (2006-2013).
- Rectora del Colegio de Cocineros Gato Dumas (2003-2005).
- Ejercicio independiente de la Abogacía (1994-2000).
- Estudiante de Logosofía (1988-presente).
- Ejercicio independiente de la Abogacía (1994-2000).

# Palabras de la Chef

Quería comenzar agradeciendo a los alumnos y las alumnas que eligieron el Taller de Cocina, no solo este año sino también a todos los que fueron parte en años anteriores.

Ya cumpliendo 10 años como docente del Taller de Cocina del Colegio, puedo decir que cada período fue una experiencia a la vez desafiante y maravillosa.

Tuvimos que sortear muchos obstáculos, en especial estos últimos tiempos, lo cual nos requirió armarnos sensiblemente y reorganizar modalidades de enseñanza y aprendizaje en función de la nueva realidad virtual.

Lo que parecía imposible se volvió real gracias a la buena voluntad y a la vocación de dar al otro lo mejor de mi profesión.



Además de las ricas recetas que podrán preparar, en este recetario van a encontrar un hermoso proyecto que comenzó en el 2019: el Concurso de Cocina “Buscando al mejor foodie”. Esta experiencia resultó sumamente estimulante, porque no solo había que sortear el desafío de reproducir esta receta en tiempo y forma, sino que se pudieron evidenciar y cultivar virtudes tales como la creatividad, el trabajo en equipo, la conciliación, el compromiso, el compañerismo, la superación personal y tantas otras.

Espero haber sembrado en nuestros estudiantes un valor fundamental: transmitirles confianza además de los saberes culinarios que se llevarán consigo como herramientas para la vida.

Con mucho afecto los invito a leer y a poner manos a la obra estas recetas que tantos aprendizajes nos dejaron.

## Chef Jimena Ianina Ferrato



- Chef profesional especialista en Arte Culinario, egresada del International Buenos Aires Hotel Restaurant School (I.B.A.H.R.S.).
- Pastelera profesional graduada con honores en el Colegio de Cocineros Gato Dumas.
- Instructora de cocina, graduada de la Unión Docentes Argentinos (U.D.A.).
- Chef profesional, Recruiter de “La Maison Des Artistes” Restaurant-Café (nov. 2000-jun. 2001).
- Chef profesional, Jefa de Cocina de “Azahar” Restaurant-Café (jun. 2001-feb. 2002).
- Chef profesional, Encargada de Cocina y Pastelería de “Epicureos” Restaurant-Vinoteca (feb. 2002-ene. 2004).
- Pastelera profesional en Emperador Hotel Buenos Aires (mar. 2004-mayo 2005).
- Chef Pastelera de BASHO, Deli-Resto (jun. 2005- feb. 2006).
- Dueña de Ferrato Delicias (jun. 2006-actualidad).
- Profesora Suplente del Taller de Cocina del Colegio Logosófico González Pecotche (sept. 2011-dic. 2011).
- Profesora del Taller de Cocina del Colegio Logosófico González Pecotche (ago. 2012-actualidad).
- Ha realizado numerosos cursos de capacitación en el Colegio de Cocineros Gato Dumas y con Marcela Capó.



# Manipulación de alimentos

## Higiene alimentaria (Buenas Prácticas de Manufactura)



El objetivo es comprender los conceptos centrales de la contaminación de los alimentos e identificar los tipos de contaminación y peligros: físico, químico y biológico, así como las puertas de entrada de la contaminación: manipuladores, materias primas, medio ambiente de trabajo, materiales y métodos.

El Código Alimentario Argentino (CAA) establece las reglas para la producción de alimentos que se debe conocer para elaborar comidas.

### Enfermedad Transmitida por los Alimentos (ETAs)

La contaminación puede ser provocada por la presencia de cualquier agente sea de origen químico, físico o biológico, que comprometa la inocuidad del alimento al ser consumido por una persona. Si esta materia prima o comida elaborada presentara contaminación, podría producir una Enfermedad Transmitida por los Alimentos (ETA).

### Tipos de contaminación

Las enfermedades transmitidas por los alimentos (ETAs) pueden ser producidas por diferentes agentes: físicos, químicos y biológicos. Estos agentes, que constituyen los peligros, se clasifican de la siguiente manera:

**1. Peligro Químico:** Presencia de materiales y sustancias tóxicas para el organismo. Los contaminantes pueden provenir de agentes externos o

ser parte de nuestros elementos de trabajo: detergentes, productos de limpieza, desinfectantes, materiales de uso no permitido en cocina, etc.

**2. Peligro Físico:** Incorporación, accidental o no, de cuerpos extraños ajenos al alimento: vidrios, escarbadiantes, objetos de uso personal de los cocineros y los mozos: botones, cadenas, anillos, piercings y muchos materiales ajenos a la comida.

**3. Peligro Natural:** La contaminación natural se produce cuando se emplea una materia prima que puede contener una toxina que puede provocar una ETA: hongos, frutas, carnes, etc., no aptos para el consumo.

**4. Peligro Biológico:** La contaminación biológica es la causa más común de las enfermedades de origen alimentario. Estos agentes biológicos pueden ser bacterias, hongos, virus y parásitos.

### Riesgos de contaminación según los alimentos

- **Alto riesgo** (alto contenido proteico; alto % de humedad; ph alcalino)
  - o Carnes crudas, rojas y blancas
  - o Carnes cocidas, rojas y blancas
  - o Huevos y productos de huevos
  - o Pescados y mariscos
  - o Leche y productos lácteos
  - o Papas y Arroz cocidos
- **Bajo riesgo** (bajo % de humedad; ph ácido)
  - o Pan, galletitas, cereales
  - o Snacks, azúcar
  - o Harinas

## Temperatura

- **Mayor a 60 °C:** La cocción adecuada garantiza un alimento inocuo y sano
- **Entre 5 °C a 60 °C:** Alimentos con riesgo de contaminación
- **Menor a 5 °C:** La refrigeración adecuada retrasa el crecimiento y multiplicación de las bacterias

## RESPONSABILIDAD DEL MANIPULADOR DE ALIMENTOS

Es muy importante la capacitación, para que los manipuladores conozcan, desarrollen, apliquen y comuniquen los métodos de trabajo adecuados para lograr comidas elaboradas y servidas, seguras e inocuas, que no produzcan ETAS. Las buenas prácticas de trabajo son un factor clave que contribuye a evitar enfermedades por contaminación bacteriana.

### Peligros en la manipulación de alimentos

- Selección, lavado y desinfección de alimentos y utensilios: Cuidar la higiene de manos, utensilios, alimentos; potabilidad del agua empleada.
- Corte y mezclado de ingredientes: Cuidar la higiene de manos, utensilios y superficies, eliminación de residuos; evitar la contaminación cruzada.
- Preparación y servido: Cocinar a temperaturas y tiempos suficientes para que no queden partes crudas y se destruyen los microorganismos, conservar refrigerados los alimentos que se consumen después de un tiempo o fríos; nunca recongelar, si hay que recalentar, llevar a no menos de 70°C.

### Limpieza de mesas, tablas, cuchillos

Cuando se inicia o cambia la actividad:

1. Quitar suciedad con papel
2. Rociar con desinfectante y dejar actuar
3. Secar con papel

Al finalizar la jornada

1. Limpiar con agua caliente y jabón
2. Aclarar con agua
3. Rociar con desinfectante
4. Dejarme impregnado

### Contaminación cruzada

- Evitar cruces en mesas, de útiles o de manos, entre vegetales, alimentos crudos o envases y alimentos elaborados listos para el consumo.
- No ubicar envases sobre mesas donde se manipulan alimentos.
- No cortar alimentos crudos donde se manipulan los cocidos.

### Control de temperaturas de comidas calientes

Regeneración térmica: 75 °C

Mantener a más de 65 °C

Velocidad de enfriado:

- De 50 °C a 21 °C: Máximo 2 horas
- De 21 °C a 3 °C: Máximo 4 horas







# Bakery artesanal

# ¡Donas!

*Para compartir y regalar*

## Ingredientes

### Masa

Levadura 30 grs  
Harina 0000 500 grs  
Sal 1 cdta  
Leche entera 100 cc  
Azúcar 100 grs  
Esencia de vainilla 1 cdta  
Huevos 2  
Manteca 125 grs

### Para freír

Aceite de girasol (Neutro)

### Decoración

Baño de chocolate  
Glasé de colores  
Granás



## Procedimiento

1. Para el fermento: en un recipiente disolver la levadura con un poco de leche tibia y azúcar. Dejar espumar por aproximadamente 10 minutos. Reservar.
2. Mientras tanto, formar una corona con la harina. Por los extremos colocar la sal; en el centro agregar el fermento, el resto de la leche tibia, el azúcar restante y la esencia de vainilla. Mezclar y luego incorporar los huevos de a uno. Formar un bollo tierno y luego sumar la manteca pomada.
3. Amasar hasta integrar todos los ingredientes, dar pequeños golpes sobre la mesada hasta que la manteca se integre.
4. Dejar leudar hasta duplicar el volumen.
5. Pellizcar un bollito de masa y hacer círculos con un agujero en el centro o estirar la masa de 1 cm y cortar la forma con moldes.
6. Leudar en placa enmantecada y enharinada.
7. Freír girando a temperatura de 150 grados. Decorar a gusto.





# ¡Pizzas! En sartén

Clásicas, integrales

## Ingredientes

### Masa clásica

Harina 0000 1 kg  
Levadura fresca 30 gr  
Azúcar 2 cdas  
Sal 20 gr  
Agua 550 c.c  
Aceite de oliva

### Masa integral

Harina de trigo integral 500 gr  
Sal marina 2 cdas  
Levadura 30 gr  
Azúcar integral 1 cda  
Agua tibia 200 c.c aprox  
Aceite de oliva 50 gr

### De tomate:

Tomates peritas 6 unidades  
Ajo  
Orégano a gusto  
Aceite de oliva 2 cdas

### Toppings

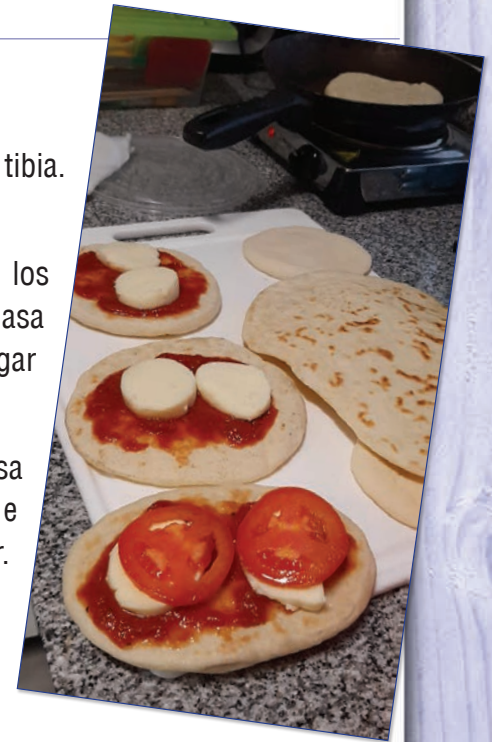
Mozzarella, jamón cocido, morrón rojo, huevo duro, rúcula fresca, espinaca fresca, albahaca, cebolla de verdeo, berenjenas asadas, zucchini asados, tomates cherry, levadura nutricional

## Procedimiento

**Fermento:** Disolver la levadura con el azúcar y agua tibia. Reservar.

Realizar una corona con la harina, incorporar la sal en los bordes; añadir en el fermento y comenzar a tomar la masa hasta formar un bollo tierno. Dejar descansar tapado en lugar cálido hasta el doble de su volumen.

Desgasificar, formar los bollos y estirar, incorporar la salsa de tomates y hornear hasta blanquear, retirar del horno e incorporar los ingredientes a gusto. Cocinar hasta dorar. Servir.



# Panqueques

## Ingredientes

### Masa en licuadora

Huevos 4  
Harina 1 taza  
Leche 1 taza  
Manteca derretida 20 gr

### Masa a Mano

Huevos 2 unidades  
Harina 0000 220 gr  
Leche o agua fría 500 c.c.

### Relleno 1

Crema de leche 250 c.c  
Azúcar impalpable 25 gr  
Frutos del bosque o frutillas 150 gr  
Dulce de leche 200 gr

### Relleno 2

Bananas 2  
Ron cantidad necesaria  
Miel 50 c.c  
Manteca 50 gr

### Salsa de chocolate

Chocolate para taza 100 gr  
Dulce de leche 100 gr  
Leche 150 c.c.

### Salsa de caramelo

Azúcar 150 gr  
Crema de leche 100 c.c

## Procedimiento

**Masa en licuadora:** En una licuadora colocar la leche, la harina, el azúcar y los huevos. Incorporar un poquito de manteca derretida. Seguir licuando hasta homogeneizar. También se puede realizar a mano colocando los huevos en un bol y mezclando con harina en forma de lluvia hasta formar una pasta, incorporar los líquidos de a poco y por último la manteca derretida.

**Masa a mano:** Colocar los huevos en un bol, agregar la harina de golpe y mezclar rápidamente con batidor de mano, luego incorporar de a poco la leche hasta homogeneizar.

**Relleno:** Batir la crema de leche con el azúcar impalpable a punto chantilly. Cocinar las bananas en una sartén con la manteca y la miel. Por último, flambear con ron.

**Salsa de chocolate:** Derretir a “baño María” o en el microondas el chocolate conjuntamente con la leche y el dulce de leche.

**Salsa de caramelo:** Realizar un caramelo con el azúcar cuando aún está caliente, incorporar la crema de leche fría y revolver con cuchara de madera hasta homogeneizar.





# Scons de queso

*Ideales para rellenar*



## Ingredientes

Harina 0000 250 gr  
Polvo de hornear 1 cda  
Sal ½ cda  
Yogur natural 120 cc  
Crema de leche 60 cc  
Leche entera 60 cc  
Queso tipo Mar del plata 80 gr  
Queso sardo en cubitos 80 gr

### Doradura

Manteca derretida para pintar  
Sal entrefina cantidad necesaria  
Pimienta negra molida  
Queso sardo rallado

### Rellenos posibles

Jamón cocido, jamón crudo, queso Tybo,  
tomates asados/frescos/secos.  
Rúcula, cebollas caramelizadas,  
leberwurst, pepinillos en conserva, etc.

## Procedimiento

1. Mezclar la harina con el polvo de hornear y la sal fina. Incorporar los quesos picados en el centro.
2. Mezclar aparte el yogur, la leche y la crema de leche. Agregar la harina con los quesos y mezclar con una cuchara hasta integrar, sin amasar.
3. Espolvorear la mesada con harina y bajar la preparación a la mesada. Espolvorear con más harina por arriba y estirar con las manos hasta que quede de 2 cm de espesor. Con un cornet, ayudarse para doblar la masa por la mitad. Volver a espolvorear y estirar con la mano. Hacer un cuadrado y cortar en 12 a 16 unidades.
4. Poner los scones sobre una placa enmantecada, pincelar con manteca derretida y condimentar con sal entrefina, pimienta y queso rallado. Llevar a un horno fuerte (200°C) y en 12 minutos aproximadamente.
5. Cortar al medio y rellenar a gusto.



# Alfajores Sablée

Rendimiento: 12 alfajores

## Ingredientes

Manteca pomada 150 gr  
Azúcar impalpable (para la masa) 100 gr  
Yemas de huevo 3 unidades  
Harina 0000 250 gr  
Sal 1 pizca  
Esencia de vainilla  
Ralladura de limón

### Relleno

Dulce de leche repostero

### Baño

Chocolate para baño de repostería

## Procedimiento

Creinar la manteca con el azúcar impalpable, añadir luego las yemas y por último los secos. Forma un bollo pero no amasar. Tapar con papel film.

Dejar descansar en la heladera durante una hora. Estirar y colocar en placa de manera ordenada. Llevar la placa a la heladera para que enfríe y no se deformen en el horno.

Llevar a horno a 170° C por 10 minutos aproximadamente. Dejar enfriar; rellenar con el dulce de leche y luego bañar con chocolate.





# Muffins/Magdalenas sin manteca

Rendimiento: 12 unidades

## Ingredientes

Huevos 2 unidades  
Aceite girasol 170 g  
Azúcar impalpable 200 g  
Leche 170 cc  
Esencia de vainilla 1 tapita  
Ralladura de limón 1 limón  
Harina leudante 270 g (o harina 0000  
y agregar 2 cdas de polvo de hornear)

## Procedimiento

1. Precalentar el horno a 220 °C.
2. Batir los huevos con el aceite hasta espumar, añadir la leche, la ralladura de limón, la esencia de vainilla y el azúcar impalpable. Mezclar. Por último, agregar la harina leudante e integrar (no mucho para evitar que desarrolle gluten).
3. Dejar reposar la mezcla en la heladera durante 12 horas.  
Pasado ese tiempo, colocar en los moldes para muffins. Espolvorear con azúcar.
4. Hornear a 200 ° C (fuerte) durante 10 minutos. Una vez transcurrido ese tiempo, bajar la temperatura a 180 °C aproximadamente y terminar de hornear de cinco a siete minutos más, completando así un total de quince minutos.



# Pan árabe (Pan de pita)

*Clásico e integral*

“Vegetariano”

## Ingredientes

### Integral

Harina Integral fina 750 gr  
Harina 000 250 gr.  
Levadura 50 gr.  
Sal 25 gr  
Azúcar 1 cda  
Leche tibia 250 c.c  
Aceite de girasol 100 c.c

### Clásico

500 g de harina 0000  
20 g de levadura fresca  
300 cc de agua a 25°  
30 g de aceite de oliva  
10 g de sal

### Relleno

Hummus a gusto  
Queso crema 200 gr.  
Tomates asados 2 unidades  
Palta 1 unidad

### Hummus

Garbanzos previamente cocidos 1 lata  
Un chorrito de aceite de sésamo/oliva  
(con sésamo queda delicioso)  
1 dientes de ajo  
Jugo de limón ½ unidad  
Comino a gusto, pimentón dulce, sal fina  
Media cucharadita de tahín (opcional)

## Procedimiento

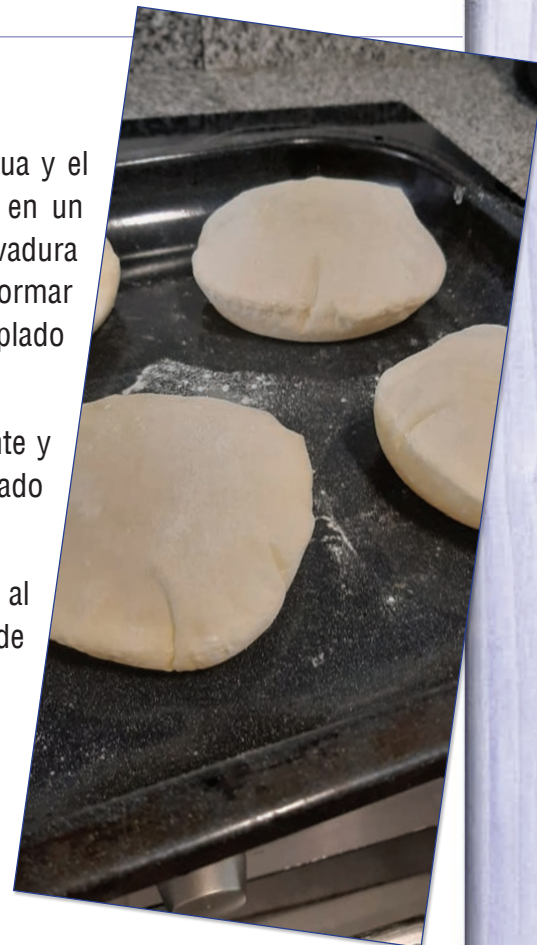
**Masa:** Mezclar la levadura con la leche tibia o el agua y el azúcar, dejar leudar hasta espumar. Mientras tanto en un bowl formar una corona, incorporar la mezcla de levadura en el centro, el aceite y los líquidos. Tomar la masa y formar un bollo tierno. Dejar leudar tapado en un lugar templado al doble de su volumen.

Desgasificar y formar bollos; dejar leudar nuevamente y bollar por segunda vez, estirar con un palote espolvoreado con harina y estibar en placa. Dejar descansar.

Hornear durante de cinco a diez minutos; cortar al medio colocando el relleno de queso crema y cebolla de verdeo, berenjenas asadas y tomates frescos.

**Hummus:** Mixear todos los ingredientes.

**Tomates asados:** Cortar los tomates peritas en cuartos, colocarle sal entrefina, azúcar, aceite de oliva y especias. Hornear a fuego moderado hasta dorar.





A top-down view of a bowl of orange soup, likely pumpkin or butternut squash, garnished with white cheese, green seeds, and red spices. The bowl is white with a blue rim. A silver spoon with a decorative, fan-like pattern on its back is positioned to the left of the bowl. Several green seeds are scattered on the light-colored, marble-textured surface around the bowl. In the bottom left corner, another bowl of the same soup is partially visible.

# Menú invernal



# Sopa cremosa

*Para compartir y regalar*

de Calabaza, zanahorias, cebollas doradas, jengibre y limón.

## Ingredientes

### Sopa

Aceite de girasol cantidad suficiente  
1 diente de ajo (opcional)  
Calabaza (anco) ½ unidad  
Zanahoria 1 unidad  
Cebolla blanca 1 unidad  
Cebolla morada 1 unidad  
Puerro 1 varita de puerro  
(solo la parte blanca)  
Sal entrefina a gusto  
Jengibre rallado a gusto  
Cáscara de limón rallada a gusto  
Pimienta negra recién molida  
Aceite de oliva  
Crema de leche 150 c.c

### Croûtons

Pan lactal 4 rodajas  
Ajo picado 1  
Orégano 1 cda  
Sal a gusto  
Aceite de oliva o girasol cant. suficiente

## Procedimiento

**Croûtons:** cortar el pan en cubos chicos y condimentar con aceite, ajo y orégano. Disponer en una placa para horno y dorar. Reservar

**Sopa:** Primeramente, lavar y pelar las verduras. Luego, cortar la calabaza en cubos grandes; las zanahorias y los puerros en rodajas gruesas y las cebollas en cuartos.

Colocar todo junto en una olla grande añadir la sal y el ajo écrasse (aplastado entero). Dorar levemente removiendo con cuchara de madera para que no se quemé el fondo.

Añadir agua caliente hasta cubrir y cocinar hasta que todas las verduras estén blandas.

Procesar la sopa e incorporar por último la crema de leche, condimentar con el jengibre, la ralladura de limón, la pimienta negra y dejar cocinar por dos minutos más.

Servir con Croûtons.





# Strogonoff de carne

*Invierno 2022*

## Ingredientes

Carne de lomo 450 gr (puede ser otro corte como roast beef, nalga, paleta u otro tipo de carne como pollo, o cerdo)  
Champiñones 200 gr  
Aceite de girasol c/n  
Harina 2 cdas aproximadamente  
Manteca 50 gr  
Crema de leche 100 c.c.  
Cebolla 1 unidad mediana  
Pimienta y Sal a gusto  
Paprika (pimentón) 1 cdita  
Caldo de carne 250 c.c  
Perejil picado  
Vino Blanco 200 c.c.

### Opciones de acompañamientos

Arroz blanco hervido  
Papas españolas

## Procedimiento

1. Cortar la carne en cubos o tiras, pasarla por harina y cocinar la carne en una olla con aceite. Sellar y dorar. Retirar la preparación en un bol y reservar.
2. En la misma sartén, saltear la cebolla, previamente picada, hasta que esté transparente; añadir los champiñones picados. Condimentar con sal, pimienta y paprika.
3. Volver a agregar la carne salteada a la mezcla de cebolla con los champiñones. Desglasar con vino blanco, cocinar por unos minutos hasta que el alcohol se evapore. Añadir el caldo de carne, tapar y cocinar hasta que la carne esté tierna.
4. Agregar la crema líquida y la manteca, cocinar por cinco minutos.
5. Servir el Strogonoff de carne con perejil picado y el acompañamiento elegido.



# Fideos caseros

cortados a cuchillo o a máquina

## Ingredientes

### Masa Clásica

Harina 0000 500 gr  
Huevo 5 unid  
Aceite 2 cdas  
Sal 1 cda

### Salsa fileto básica

20 c.c de aceite de girasol  
3 latas de tomates perita sin piel  
50 c.c agua o caldo de verduras  
1 diente de ajo  
50 cc de aceite de oliva  
sal, pimienta, laurel

## Procedimiento

**Masa clásica:** realizar una corona con la harina y la sal, luego mezclar los huevos con el aceite e ir tomando la masa del centro hacia los costados. Dejar reposar por 30 min. Estirar y cortar.

TIP: todas las masas se pueden realizar tanto a mano como en procesadora.

**Salsa de tomates:** En una olla chica el aceite de girasol y el ajo picado, añadir los tomates peritas picados y el agua o caldo. Condimentar con sal, pimienta y añadir la hoja de laurel. Dejar reducir y revolver para evitar que no se queme o pegue en la olla.





# Sorrentinos

Pastas caseras

## Ingredientes

### Masa Clásica

Harina 0000 400 gr  
Huevo 4 unidades  
Aceite 2 cda (opcional)  
Sal ½ cda  
Harina extra para estirar

### Relleno

Jamón cocido 200 grs  
Ricota 100 grs  
Mozzarella 200 grs  
Sal, pimienta negra y nuez  
moscada a gusto

### Salsa

Tomate triturado 2 latas  
Sal  
Aceite de oliva  
Ajo 4 dientes  
Albahaca 2 atados

## Procedimiento

**Masa clásica:** Realizar una corona con la harina y la sal, luego mezclar los huevos con el aceite e ir tomando la masa del centro hacia los costados. Dejar reposar por treinta minutos. Estirar y cortar.

**Relleno:** Dejar escurrir la ricota en un colador, luego mezclar todos los ingredientes previamente picados y formar unas bolitas. Reservar.

Estirar la masa sobre un molde de sorrentinos. Colocar una cucharada de relleno, cubrir con otra masa y cerrar. Si no se dispone de un molde, utilizar un cortante redondo.

**Salsa de tomates:** En una olla chica verter el aceite de girasol y agregar el ajo picado, añadir los tomates peritas picados y el agua o caldo. Condimentar con sal, pimienta y añadir la hoja de laurel. Dejar reducir y revolver para evitar que no se queme o pegue en la olla.

Hervir con abundante agua con sal o colocar en freezer.

**TIP:** La masa también se puede preparar en procesadora.







# Pastelería clásica y moderna





# Torta Oreo

## Ingredientes

### Para la base

Un paquete de Oreo (160 gr galletas Oreo sin relleno)  
40 gr manteca pomada o derretida

### Para la crema

7 grs Gelatina sin sabor  
35 cm Agua  
300 grs Crema semi batida  
200 gr Queso crema tipo Finlandia o Filadelfia  
100 grs Leche condensada  
160 gr de relleno de galletitas oreo (1 paquete)  
5 unidades de galletas muy bien trituradas  
Opcional: 100 grs de dulce de leche o Nutella para colocar entre la masa y el relleno

### Cobertura

80 gr galletas procesadas sin relleno

## Procedimiento

**Base de la torta:** Abrir las galletas al medio y retirarles el relleno que las une. Reservar la crema y triturar las tapas tanto las de la base como las de la cobertura. Separar 80 gr de galletas molidas y mezclar con los 40 gr de manteca pomada o derretida. Colocar la masa sobre la base del molde, presionar bien la base y repartir por toda la base del molde.

### Relleno

**Crema Oreo:** Batir la crema de leche a  $\frac{1}{2}$  punto. Reservar en la heladera. Mezclar el relleno de las galletitas con la leche condensada hasta que no queden grumos. Añadir el queso crema y por último la crema batida a  $\frac{1}{2}$  punto con movimientos envolventes. Reservar.

Hidratar la gelatina en agua fría. Luego activarla, calentándola en el microondas hasta disolver sólo unos segundos. No debe hervir. Luego agregar parte de esta crema a la gelatina sin sabor previamente activada; homogeneizar e incorporar la mezcla al resto de la crema. Verter la preparación encima de la base de galletitas. Llevar a frío hasta que solidifique. Decorar con galletitas molidas.





# Torta de dulce de leche con ganache de chocolate

## Ingredientes

### Mousse de dulce de leche

Agua fría (para hidratar la gelatina) 70 c.c.  
Gelatina sin sabor 10 gr.  
Crema de Leche 600 gr.  
Dulce de Leche repostero 200 gr.  
Aparato bomba.  
Yemas 5 unidades  
Azúcar 100 gr.  
Agua (para el almíbar) 65 c.c.

### Base

Pionono 1 unidad

### Cobertura ganache de chocolate

Chocolate 200 gr  
Crema de leche 200  
Manteca 50 gr

### Decoración

Crema chantilly 300 gr  
Virutas de chocolate c.n

## Procedimiento

**Ganache de Chocolate:** Calentar la crema de leche y verter el chocolate picado. Mezclar y luego incorporar la manteca pomada. Reservar.

**Mousse:** Realizar un almíbar con los 100 gr de azúcar y los 65 c.c de agua fría; cocinar hasta punto “bolita blanda” e incorporar en forma de hilo a las yemas, batiendo constantemente hasta que se enfríe la preparación.

Aparte, batir la crema a medio punto y mezclar con el dulce de leche; incorporar en forma envolvente al “aparato bomba”. Añadir por último la gelatina sin sabor (hidratada previamente en agua fría y entibiada hasta disolver los cristales). Homogeneizar.

**Armado:** colocar una base de pionono, por encima disponer el mousse de dulce de leche. Llevar a la heladera hasta gelificar. Añadir una capa fina de ganache de chocolate y dejar enfriar. Decorar con crema chantilly y virutas de chocolate.



# Crumble de manzana

## Ingredientes

### Masa Base

Manteca 150 gr  
Azúcar 60 gr  
Yemas 2  
Harina 0000 250 gr

### Relleno

Manzanas verdes grandes 5 unidades  
(o 1,200 kg sin pelar)  
Manteca 80 gr  
Azúcar 50 gr

### Crumble

Harina 0000 160  
Azúcar 80  
Manteca 100

## Procedimiento

Precalentar el horno a 180°C.

**Masa:** Mezclar la manteca con el azúcar y las yemas. Agregar la harina hasta unir. Dejar reposar en la heladera hasta que se enfríe. Estirar la masa y cubrir la base del molde. Hornear durante 10 minutos aproximadamente (a blanco).

**Relleno:** Pelar las manzanas y cortar en finas rodajas. Cocinar en una olla o sartén profunda con la manteca y el azúcar hasta que estén tiernas. Dejar enfriar. Colocar encima de la masa pre-cocida. Reservar.

**Crumble:** Colocar en un bol la harina, el azúcar y la manteca fría cortada en cubos; trabajar con la yema de los dedos hasta obtener el granulado. Esparcir sobre las manzanas.

Hornear hasta que el crumble esté dorado en horno moderado a 170 °/ 180°C, aproximadamente durante 30 minutos. Servir tibia con helado de crema americana.





# Tarta Tofi

## Ingredientes

### Masa

Manteca 150 gr  
Azúcar 60 gr  
Yemas 2  
Harina 0000 300 gr

### Relleno

Dulce de leche repostero 500 gr.

### Ganache

Chocolate 200 gr.  
Crema de leche 100 cc

### Decoración

Chocolate blanco para taza 100 gr

## Procedimiento

Precalentar el horno a 180° C.

**Masa:** Mezclar la manteca pomada con el azúcar, agregar la yema y por último la harina junto con la sal. Unir sin amasar, envolver en papel film. Llevar a la heladera durante una hora para que descanse la masa. Estirar y fonzar la masa sobre el molde elegido y cocinar entre 10 y 25 minutos. Dejar enfriar y volcar el dulce de leche.

**Ganache:** Colocar la crema en una olla y llevar a fuego hasta que rompa hervor; retirar y agregar el chocolate picado. Dejar reposar durante cinco minutos y luego revolver hasta formar una preparación homogénea. Disponer sobre el dulce sin cubrir los bordes de la masa. Dar unos golpecitos para que se asiente. Llevar a la heladera por dos horas.



# Brownies divertidos

## Ingredientes

**Chocolate semiamargo 225 gr**

Manteca 225 gr

Huevos 6

Azúcar 450 gr

Harina 0000 135 gr

Cacao amargo 23 gr (4 cdas)

### Adicionales

Oreo 1 paquete

Rockets a gusto

Chips de chocolate blanco

## Elementos necesarios

Rocío vegetal o manteca

Placa rectangular de 20 X 30

Papel manteca

2 bowls (1 apto microondas)

Batidor de mano

Cernidor

Espátula de goma

## Procedimiento

Precalentar el horno a 180° C.

Picar el chocolate y disponer en un bowl apto microondas junto con la manteca en cubos. Fundir en lapsos de 30 segundos; repetir esta operación unas dos o tres veces hasta que todo esté derretido sin grumos (evitar calentar más para evitar que el chocolate se quem). Reservar.

En otro bowl, mezclar los huevos con el azúcar con batidor de mano (no batir). Unir ambas preparaciones y agregar los secos tamizados 2 veces.

Para la cocción, volcar en una placa rectangular enmantecada con papel manteca y a su vez enmantecado y esparcir de forma pareja (podemos reemplazar la manteca y harina por rocío vegetal). Disponer en forma espaciada los rocklets, las galletas cortadas y los chips de chocolate blanco.

Llevar a horno 180°C por 12 minutos aproximadamente. Pasado ese tiempo bajar el horno a 170°C y continuar cocinando por 20 minutos más, o hasta notar que se forma una costra crocante por arriba pero aún húmedo por dentro. Dejar enfriar, cortar y servir.





# ¡New York Cheese cake!

## Ingredientes

### Base

Galletitas de vainilla o chocolate 150 gr  
Manteca 50 gr

### Relleno

Queso Philadelphia 450 gr  
Azúcar 125 gr  
Harina 1 1/2 cdas.  
Yemas 1  
Huevo 1 (grande) o 2 chicos  
Jugo de limón ½ unidad  
Crema de leche 100 c.c.  
Esencia de vainilla 1 cdita

### Salsa de frutos rojos

Azúcar 100 gr  
Frutos rojos o frutillas 250 gr



## Procedimiento

**Base:** Procesar las galletitas dulces, mezclar con la manteca pomada y forrar la base del molde. Reservar.

**Relleno:** Mezclar el queso con el azúcar, la crema de leche, el jugo y la ralladura de limón, la esencia de vainilla, incorporar los huevos y por último la harina. Colocar la mezcla sobre la base de galletitas, llevar al horno aproximadamente por una hora.

**Salsa de frutos rojos:** Cocinar los frutos rojos con el azúcar hasta que se obtenga una consistencia de mermelada. Dejar enfriar en el molde, desmoldar y servir con la salsa de frutos rojos.







A heart-shaped metal cookie cutter is positioned on a light-colored surface that is heavily dusted with a fine, brown powder, likely cocoa or chocolate. The powder is scattered across the entire surface, creating a textured, speckled appearance. The lighting is soft, highlighting the metallic sheen of the cutter and the granular texture of the powder. The text 'Cocina para compartir' is overlaid on the left side of the image in a white, rounded, sans-serif font with a subtle drop shadow.

Cocina  
para  
compartir



# ¡Carotos! Colosinas brasileñas

## Ingredientes

### BARRITAS DE COCO ESTILO “PRESTIGIO”

*Rendimiento: 6 a 10 unidades*

Leche condensada 200 c.c (aprox.)

Coco rallado 50 gr

Baño de chocolate semiamargo 250 gr

### BOMBONES ESTILO “BON o BON”

*Rendimiento: 12 unidades*

Cápsulas para bombones o copos de maíz triturados

Mantequilla de maní o pasta de maní 200 gr

Chocolate blanco cobertura (no baño) 300 gr

Baño de chocolate semi-amargo 200 gr



## Procedimiento

### BARRITAS DE COCO ESTILO “PRESTIGIO”

1. Colocar en un bol el coco rallado e incorporar de a poco la leche condensada hasta formar una masa moldeable. Dales formas de pequeños cilindros.
2. Colocarlos en una bandeja o plato y llevarlos al freezer hasta que se endurezcan.
3. Derretir el Baño de chocolate en lapsos de 30 segundos en el microondas o a “Baño de María”.
4. Sobre papel encerado bañar las barritas y dejarlas descansar en frío o a temperatura ambiente hasta que el chocolate solidifique. Servir.

### BOMBONES ESTILO “BON o BON”

1. En un bol, mezclar la mantequilla de maní con el chocolate blanco derretido. Revolver hasta integrar. Llevar a la heladera hasta que adquiera una consistencia firme aproximadamente por 30 minutos.
2. Formar bolitas del tamaño de una nuez. Colocarlas en el congelador para que se endurezcan.
3. Bañar con chocolate fundido y dejarlas descansar en frío o a temperatura ambiente hasta que el chocolate solidifique. Servir.

**Nota:** para generar una consistencia crocante dentro del bon bon podemos rebozar con los cereales triturados y luego bañar con el chocolate fundido.



# Arepas rellenas con pollo y guacamole

Rendimiento: 12 unidades

## Ingredientes

### Arepas

Harina de maíz precocida 260 g (2 tazas)

Agua tibia 400 ml (2 tazas)

Sal 1 cucharada

Manteca derretida 30 gr

### Relleno

Pechugas de pollo 1

Cebolla blanca 2 unidades

Morrón rojo 1 unidad

Caldo 100 c.c

Fécula 1 cda

Agua fría 3 cdas

Palta 2 unidades

Lechuga capuchina 1 chica

Mozzarella rallada 200 gr

Caldo 100 c.c

Limón 1 unidad

Aceite de oliva a gusto

Sal y pimienta negra a gusto

## Procedimiento

Colocar en un bol agua tibia con la sal, añadir de a poco la harina de a poco hasta formar una masa, amasar y formar los bollos. Cocinarlos en una plancha durante cinco minutos de cada lado.

Relleno: Picar la cebolla y el morrón rojo en brunoise. Cortar el pollo en tiritas finas. Saltear todo en sartén caliente hasta dorar. Añadir el caldo y luego la fécula previamente disuelta en el agua fría. Dejar cocinar hasta que espese y hierva el jugo. Reservar.

Armado: Abrir las arepas, colocar la mozzarella rallada, la palta condimentada con limón, el aceite de oliva, la lechuga capuchina y el relleno de pollo. Servir.



# Wraps

con cebolla panceta, queso feta y hojas verdes

## Ingredientes

### Masa

Harina (3 o 4 ceros) 500 gr  
Polvo de hornear 2 cditas colmadas  
Manteca 75 gr  
Agua caliente cantidad necesaria

### Relleno

Pechuga de pollo  
Aceite de girasol cantidad necesaria  
Salsa barbacoa a gusto o salsa de soja a gusto  
Cebolla caramelizada 2 unidades  
Queso feta 100 gr  
Panceta ahumada 100 gr  
Lechuga arropollada cantidad necesaria  
Sal y pimienta a gusto  
Palta en tiras

### Crema ácida

Queso crema 200 gr  
Jugo de limón 2 cdas  
Sal, Pimienta  
Aceite de oliva 150 cc

## Procedimiento

**Masa:** Mezclar en un recipiente harina y polvo de hornear, integrar bien. Formar un hueco en el centro y colocar la manteca pomada en el centro, de a poco incorporar el agua caliente y amasar hasta lograr una masa tierna que no se pegue en los dedos. Dejar descansar aproximadamente durante 15 minutos. Cortar bollitos de 20 gr cada uno, formar discos y cocinar en sartén bien caliente vuelta y vuelta. Reservar.

**Cebolla caramelizada:** Cortar las cebollas en juliana; dorar en sartén con aceite de girasol a fuego bajo con sal. Si es necesario añadir un poco de agua para que no se peguen.

**Relleno:** Cortar el pollo en tiras y la panceta en lardons. Saltear hasta dorar e incorporar la salsa barbacoa. Cocinar por unos minutos y servir.

**Armado:** Tomar una masa de fajitas y colocar una feta de queso, colocar en el centro el pollo salteado con la panceta, la lechuga arropollada, las cebollas caramelizadas, la crema ácida y la palta en tiras. ¡Envolver y servir!





# Mediterranean/Veggie sandwich

Pan de pita

## Ingredientes

### Masa

500 g de harina 0000  
20 g de levadura fresca  
300 cc de agua a 25°  
30 g de aceite de oliva.  
10 g de sal

### Hummus

Garbanzos previamente cocidos 1 lata  
Un chorrito de aceite de sésamo/oliva  
(con sésamo queda delicioso)  
1 dientes de ajo  
Jugo de limón ½ unidad  
Comino y Pimentón dulce a gusto  
Sal fina. Tahin ½ cdita (opcional)

### Tomates asados

Tomate perita 2 unidades  
Sal entrefina. Ajo picado. Aceite de oliva.  
Azúcar. Orégano. Tomillo.

### Relleno

Hummus a gusto. Queso crema 200 gr.  
Tomates asados 2 unidades. Palta 1 unidad  
Queso feta 100 gr. Jamón crudo 50 gr  
Aceitunas Verdes/negras 5 un. sin carozo  
CILANTRO (equipo verde lunes) a gusto  
Lechuga 2 hojas. Rúcula a gusto  
Cebollita de verdeo 1 vara  
Cebolla caramelizada morada/ blanca

## Procedimiento

Masa: Mezclar la levadura con la leche tibia o el agua y el azúcar, dejar leudar hasta espumar. Mientras tanto en un bowl formar una corona, incorporar la mezcla de levadura en el centro, el aceite y los líquidos. Tomar la masa y formar un bollo tierno. Dejar leudar tapado en un lugar templado al doble de su volumen.

Desgasificar y formar bollos; dejar leudar nuevamente y bollar por segunda vez, estirar con un palote espolvoreado con harina y estibar en placa. Dejar descansar.

Hornear durante de cinco a diez minutos; cortar al medio colocando el relleno de queso crema y cebolla de verdeo, berenjenas asadas y tomates frescos.

Hummus: Mixear todo los ingredientes.

Tomates asados: Cortar los tomates peritas en cuartos, colocarle sal entrefina, azúcar, aceite de oliva y especias. Hornear a fuego moderado hasta dorar.

Cebollas caramelizadas: Cortar en juliana las cebollas, dorar en sartén a fuego medio, luego bajar hasta transparentar y se caramelicen con la propia azúcar de la cebolla

Si fuese necesario agregar un poquito de agua para que no se quemen.



# Concurso de Cocina 2022

## Buscando al “foodie destacado”

**¿Qué es ser Foodie? “Foodie” es un apasionado/a de la gastronomía**  
Se trata de personas apasionadas en la búsqueda de experiencias culinarias. Disfrutan de la originalidad y la autenticidad. Exploradoras y buenas degustadoras, dispuestas a compartir sus experiencias y hallazgos. Celebran lo tradicional y lo innovador al mismo nivel.

**Dos grupos:** Equipo ROJO y Equipo VERDE.

**Duración mínima 4 semanas:** ¡Mes de concurso!

Los alumnos de Taller de Cocina, en sus respectivos días y horarios, competirán para lograr un rico plato en tiempo y forma.

Se conformarán dos equipos (verde y rojo) y tendrán que reproducir recetas del taller previamente seleccionadas, y darles una impronta propia.

Contaremos con la participación de tres (3) jurados invitados (autoridades y docentes del Colegio) en cada instancia, en la cual uno de ellos seleccionará el plato que más le gustó, teniendo en cuenta los siguientes criterios:

1. Presentación del plato.
2. Sabor.
3. Cocción adecuada.

La docente del Taller observará atentamente el trabajo individual como el grupal.

### Ganadores

Se considerará como ganador al equipo y participantes que además de cocinar un rico plato, haya incorporado mejor cinco (5) conceptos principales:

1. Superación de sí mismo.
2. Trabajo en equipo.
3. Limpieza, seguridad y orden en la realización de la tarea.
4. Entusiasmo y compromiso por cumplir con la receta.
5. Actitud positiva para generar un bien ambiente durante la competencia.

Premios a otorgarse

Premio al mejor “equipo”.

Premio al mejor “foodie” de la clase

### Concurso en acción

Cada grupo deberá presentar tres (3) platos (uno para cada jurado) en tiempo y forma, en cuatro (4) instancias.





### Conteo de votos

1. Jurados invitados: en cada instancia contaremos con un buzón en la cual cada jurado colocará su voto a favor, del plato/equipo elegido, habiendo previamente expresado en voz alta las razones que motivaron su elección.

2. La docente del Taller evaluará en cada instancia tanto el desempeño individual como el grupal (trabajo en equipo).

3. Votación interna entre los mismos alumnos del Taller (compañeros). Esta votación se hará al finalizar el mes de torneo.

**Nota:** la selección de votos se llevará al conteo final, determinando quién fue el “equipo ganador” y el/la “mejor foodie”. En el caso de que se produzca un empate se evaluará una posible resolución para el desempate.



### Información importante

Contamos con el apoyo y participación de los siguientes talleres:

- *Taller de Arte:* para “buzones” y “afiches” decorativos para el concurso.
- *Taller Experimental de Cine y Literatura:* para la elaboración del video.
- *Taller de Diseño:* para el diseño del delantal obsequio/cintas de color rojo o verde para identificar a los participantes de los equipos. Los jurados invitados siempre serán como mínimo tres en cada instancia.

# Proyecto de aprendizaje generoso



**Angelina Ballerini**

Coordinadora de Talleres  
(nivel secundario)

Este año ambos niveles del Taller abrieron las puertas de su cocina para recibir visitas muy especiales, que nos dejaron un recuerdo inolvidable.

En el mes de agosto nos acompañó un grupo de pequeños alumnos del nivel inicial por la tarde y otro por la mañana. Prepararon unos deliciosos y festivos brownies. Fue una hermosa oportunidad de ofrecer a los más pequeños lo aprendido. También de seguir cultivando el aprendizaje generoso, que conlleva el esfuerzo de dedicar tiempo de la propia vida a otros, y asimismo de experimentar valores fundamentales para una convivencia armoniosa: la paciencia, la suavidad y el interés hacia el otro.

Los más grandes tuvieron la oportunidad de sentir la alegría interna que proporcionan estas vivencias, en las que la sensibilidad se convierte al prodigarse a los demás. También pudieron observar el asombro, el interés por aprender y la emoción de los más pequeños. ¡Una experiencia sumamente nutritiva para todos!

Los pequeños cocineros participaron no sólo observando, sino también mezclando los ingredientes y decorando la preparación. ¡Inclusive ayudando a limpiar! También necesitaron ser pacientes para esperar el tiempo de cocción y llevarse el producto terminado.

Como expresión de correspondencia y gratitud, en un hermoso gesto los más pequeños les regalaron a los cocineros del colegio secundario coloridos cuadernos fabricados por ellos mismos para anotar las recetas.

Sin duda, para niños y adolescentes, fue una experiencia que los impresionó positivamente y sumó una huella a sus recuerdos felices.

También pudimos estrechar lazos con otros Talleres tales como el de Portugués. Acompañados por su docente nativa, Nadia Mangini, sus integrantes trajeron una propuesta de bombones brasileños que todos pudimos disfrutar gracias al trabajo en equipo. Las actividades conjuntas en las que participan adolescentes de diferentes edades constituyen una valiosa oportunidad de vincularse. ¡Qué mejor que poder hacerlo a través de tan dulce propuesta!

El Taller de Diseño también se vinculó al de Cocina, ya que sus integrantes se brindaron generosamente creando premios para nuestro Concurso de cocina: “Buscando al mejor foodie.” Con la orientación de la profesora Marina Cuevas, se diseñaron hermosos delantales estampados.

Desde el Taller de Cocina seguiremos planificando espacios que nos capaciten para continuar aprendiendo y enseñando generosamente, ampliando así nuestra vida al poder ser útiles a nosotros mismos y a los demás.



## Visita del Nivel Inicial



Visita del Taller de Portugués



Regalos del  
Taller de Diseño

# Opiniones de los alumnos del Taller de Cocina

## ¿Qué aprendiste este año en el taller, tanto desde lo técnico como en tu superación personal?

A que, por ejemplo, no puedo cortar en una tabla pollo crudo y una verdura como palta.

A lavar bien las cosas.

A cortar cosas de una forma más segura.

Yo antes cocinaba algunas cosas, pero ahora lo hago mejor con las técnicas que me enseñaron en este Taller.

Aprendí a hacer nuevas comidas, hasta comidas que no conocía y me encanta.

Aprendí nuevas técnicas que voy a usar para cocinar en mi casa.

De todo en general a nivel técnico. A nivel personal, llegué sabiendo muy poco y me voy con bastante experiencia, que me va a servir mucho para el futuro.

A ser más responsable.

Para que más a esta edad podamos conocer nuevas formas de cocinar y no solo que sea lo básico como fideos, milanesas y demás.

Yo aprendí de todo, desde cómo maniobrar la masa hasta a prender el horno.

A cumplir un rol dentro del equipo.

Desde lo técnico, pude aprender a hacer panqueques porque yo siempre que intentaba hacer me salían mal y feos, con la receta que nos dio Jime siempre me salen bien. Desde la superación personal logré no frustrarme cuando algo no me salía o en el concurso cuando no llegábamos.

Repostería.

Aprendí más sobre la higiene.

## ¿Por qué elegiste cursar el Taller de Cocina?

Porque este año empecé a cocinarme yo la comida para el almuerzo y creí que me vendrían bien algunos consejos y recetas para variar.

Para aprender a cocinar.

Porque quería comer.

Porque a mí siempre me gustó cocinar.

Cuando alguien de mi casa está cocinando en casa yo siempre pregunto si puedo ayudar.

Siempre me gustó estar ahí en la cocina y probar cosas nuevas. Una vez le pregunté mi mamá y mi papá si podía cocinar algo,

y fui a la cocina e inventé un nuevo plato que salió de diez.

Lo elegí para poder cocinar mejor y hacer comidas más ricas.

Porque no había tenido nunca el Taller de manera presencial y quería probar.

Porque me parecía el Taller más divertido

## ¿Qué valores te permitió cultivar el Taller de Cocina en relación al eje anual de la agenda: “Convivir: una gran oportunidad”?

Colaboré más con mis compañeros, tomé decisiones junto con ellos.

Me permitió cultivar el respeto, la colaboración con mis compañeros y la paciencia.

Colaboración y trabajo en equipo como factores principales.

Colaboración, gratitud, respeto, trabajo en equipo.

Generosidad.

En este taller aprendí a colaborar con los demás, a saber dividirme mejor los roles y a trabajar en equipo.

Compañerismo.



Además de nuevas recetas, aprendí valores sobre mis compañeros/as que no podría haber conocido en otro lugar:

Tolerancia.

### ¿Por qué pensás que en el Colegio existe Talleres de Cocina?

Porque a esta edad estamos creciendo y nos hacemos más independientes, entonces saber cocinar nos va a ayudar mucho.

Para saber cocinar cuando seamos grandes.

Para aprender cosas nuevas.

Por si de grande querés ser chef.

También puede ser para cuando estás solo en tu casa.

Pienso que este taller está en el colegio para que los alumnos puedan cultivar valores de una manera divertida.

Para aprender no solo a cocinar sino también a organizarse y pasarla bien.

Para aumentar la creatividad.

Prepararnos para que en un futuro sepamos hacer cosas básicas de la cocina.

Para la gente a la que le gusta el arte culinario, y a esta edad me parece muy necesario aprender a cocinar por las dudas.

### ¿Cómo evaluarías tu experiencia en el Concurso realizado este año?

Me encantó el Concurso, aprendí a trabajar mejor en equipo (no un equipo cualquier-

era: un equipo con el cual cocinaba).

En el primer concurso éramos cuatro en mi equipo porque habían faltado dos y nos organizamos muy bien, después cuando éramos seis costó un poco organizarnos pero la pasé muy bien. Ahora conocemos los gustos de los otros y qué hace cada uno.

Mi experiencia en el concurso de este año me está gustando mucho, estoy obteniendo nuevas técnicas para cocinar y cultivo muy buenos valores.

La pase muy bien, me gusta qué haya ese nivel de competencia para demostrar lo que podemos hacer.

Muy grata.

Me di cuenta de mis cambios con el transcurrir de las clases.



# Alumnos del Taller de Cocina

Cocina Nivel I (1° y 2° año)



Cocina Nivel II (3° a 5° año)





# La Pedagogía Logosófica aplicada en los Colegios Logosóficos

## ORIGEN Y FUNDAMENTO

La pedagogía logosófica tiene su origen en la Logosofía, ciencia creada por el educador y humanista argentino Carlos Bernardo González Pecotche, que presenta una clara concepción del ser humano, del universo y de las leyes que rigen todo lo creado.

## PROYECCIONES

Educa para la vida consciente y promueve el conocimiento de sí mismo y el desarrollo bio-psico-espiritual. Por la acción conjunta del conocimiento y el afecto, va más allá de la formación curricular y propicia el cultivo de valores permanentes para la vida.

## APLICACIÓN

Con la aplicación del método logosófico, el docente puede realizar un proceso de evolución consciente y el alumno un proceso de superación. En un ambiente favorable para el perfeccionamiento, el ser descubre su mundo interno, aprende a identificar y seleccionar los pensamientos, cultiva los sentimientos y amplía la vida.

## RESULTADOS

Su aplicación redonda gradualmente en individuos más libres y más felices, responsables, con confianza en sí mismos y con defensas mentales que les brindan recursos para inmunizarse contra los males que afectan a la humanidad, aprendiendo a hacer el bien conscientemente.



ARGENTINA  
colegiologosofico.edu.ar

### Buenos Aires:

Nivel Inicial:  
Soler 3847 - Tel: (+54 11) 4824-2389

### Escuela Primaria:

Vidt 1631 - Tel: (+54 11) 4825-6927  
primario@colegiologosofico.edu.ar

### Colegio Secundario:

Av. Cnel. Díaz 1774 - Tel: (+54 11) 4822-1238  
secundaria@colegiologosofico.edu.ar

### Paraná - Entre Ríos:

Nivel Inicial y Primaria EGB 1 y 2:  
9 de Julio 23/31 - Tel: (+54 343) 431-2303  
inicial.parana@colegiologosofico.edu.ar  
primario.parana@colegiologosofico.edu.ar



URUGUAY  
logosofico.edu.uy

### Montevideo:

Escuela:  
Dr. Manuel Albo 2729  
Tel: (+598 2) 2480-2570

### Liceo:

Dr. Manuel Albo 2707  
Tel: (+598 2) 2480-1260



BRASIL  
colegiologosofico.com.br

### Belo Horizonte:

Cidade Nova (+55 31) 3482-9850 - MG  
Funcionários (+55 31) 3218-1717 - MG

Uberlândia: (+55 34) 3237-1130 - MG

Brasília: (+55 61) 3326-4205 - DF

Chapecó: (+55 49) 3323-3847 - SC

Florianópolis: (+55 48) 3204-7932 - SC

Goiânia: (+55 62) 3281-6088 - GO

Rio de Janeiro: (+55 21) 2543-1138 - RJ

Sistema  
**logosófico**  
de Educación



Colegio  
**logosófico**  
González  
Pecotche

**Nivel Inicial y Primaria**

Soler 3847 \* Tel: 4824-2389

Vidt 1631 \* Tel: 4825-6927

primario@colegiologosofico.edu.ar

**Nivel Secundario**

Av. Coronel Díaz 1774

Tel: 4822-1238 / 4824-4383

secundaria@colegiologosofico.edu.ar

**colegiologosofico.edu.ar**

