

**Familias :**

Las Clases de Comida Familiar de Pilot Light están diseñadas para llevar la educación alimentaria a tu hogar. Recomendamos usar los Recursos Familiares de la siguiente forma:

1. Ver el video de Comida Familiar para la clase familiar.
2. Hacer la receta en familia
3. En la sección “Conexiones Common Core”, los niños pueden aprender de y sobre los alimentos a la vez que fortalecen sus habilidades de “Common Core English Language Arts o Maths”
4. ¡Se proporcionan preguntas para Debatir en Familia y Actividades de Extensión para que los estudiantes de todas las edades tengan oportunidad de participar en esta experiencia de aprendizaje!



Clase de Comida Familiar Pilot Light

### Pan de Sandwich

Grados 9-10 - Common Core English Language Arts - Language Analysis

Edad Recomendada para la receta: A partir de 4 años con la ayuda de un adulto

#### Receta del Chef Justin Large:

#### Pan de Sandwich

##### Ingredientes:

- De 6.5 a 7.5 tazas de harina común sin blanquear
- 2.5 cucharaditas de sal Kosher
- 1.5 cucharadas de levadura instantánea
- ¼ taza de miel (o azúcar)
- 2.75 tazas de agua a 90-95F
- 1/4 taza de aceite vegetal
- Mantequilla blanda para engrasar sartenes



##### Materiales:

- Tazones de mezcla grandes
- Cuchara de metal grande o espátula de goma
- Batidor
- Envoltorio de plástico o trapo de cocina grande
- Cuchillo grande
- Dos moldes de pan de 8.5x4.5(9x5) pulgadas

- Bandeja de rejillas
- Tabla de cortar

#### Preparación:

1. Engrasa los moldes de pan con la mantequilla blanda.
2. Mezcla las 3 tazas de harina y toda la levadura en un tazón grande. Mézclalo todo bien con el batidor.
3. Añade el agua, el aceite y la miel a la mezcla. Mézclalo todo bien con la cuchara de metal o con la espátula.
4. Cubre el tazón con un trapo de cocina o con un envoltorio de plástico y déjalo reposar unos 10-15 minutos a temperatura ambiente. La mezcla comenzará a burbujear.
5. Después de los 10-15 minutos, añade la sal a la mezcla de agua/harina y remueve bien con la cuchara de metal.
6. Añade 3 tazas de harina al tazón y mézclalo todo bien con la cuchara de metal o con la espátula. Si la masa está dura, mézclala usando las manos húmedas.
7. Si la masa aún está muy pegajosa, añade un poco de harina (solo unas cucharadas) hasta que la masa se separe fácilmente del tazón. Es posible que no necesites toda la harina.
8. Pon la masa en una tabla de cortar que esté limpia o en la encimera y amasa durante 2-3 minutos. La masa deberá estar suave y flexible llegados a este punto.
9. Pon la masa en un tazón grande y limpio y cúbrelo con un plástico o con un paño de cocina húmedo. Deja que aumente a temperatura ambiente hasta que su tamaño se duplique. Aprox. 1 hora.
10. Después de que la masa crezca, golpea un poco la masa, sácala del tazón y ponla en una tabla de cortar o en la encimera.
11. Con un cuchillo grande, divide la masa en dos partes iguales.
12. Moldea cada parte de masa hasta convertir cada una en un rectángulo grueso y colócalas en los moldes de pan engrasados.
13. Cubre los panes con un envoltorio de plástico o con un trapo de cocina húmedo. Precalienta el horno a 250F.
14. Deja que la masa suba hasta que sobresalga del molde una pulgada. Aprox. 1-1.5 horas.
15. Hornea el pan a 350F durante 30-25 minutos hasta que esté dorado y bien horneado. (El pan bien horneado sonará hueco cuando lo golpees suavemente)
16. Retira ambas hogazas de pan de los moldes y déjalos enfriar en una bandeja de rejillas.
17. Puedes almacenar el pan a temperatura ambiente en una bolsa de papel, en una bolsa de pan, etc. Las hogazas de pan también se congelan muy bien.

## Conexiones Common Core:

### Grados 9-10

#### Common Core English Language Arts - Reading

CCSS.ELA-LITERACY.RL.9-10.4

Determinar el significado de las palabras y las frases a medida que se usan en el texto, incluyendo sentidos figurados y significados connotativos; analizar el efecto que tiene la elección de las palabras sobre el significado y el tono (por ejemplo, analizar cómo el lenguaje evoca un tiempo y lugar; cómo establece un tono formal o informal).

#### Common Core English Language Arts - Writing

CCSS.ELA-LITERACY.W.9-10.3.D

Usa palabras y frases concretas y añade detalles y lenguaje sensorial para transmitir una vívida imagen de las experiencias, acontecimientos, escenarios y/o personajes.

#### ¿Qué significa esto?

Este proyecto pretende que los estudiantes presten atención a las palabras de forma individual y a su significado de manera lúcida y atractiva. Este proyecto ayuda a los estudiantes a ralentizar su lectura para analizar el efecto que tiene el lenguaje sobre el significado, las emociones, el tono y el mensaje de fondo de un texto escrito.

En esta lección, tú (el estudiante) reflexionarás sobre palabras individuales y sobre cómo funcionan. Comenzaremos practicando al probar el pan -- podría ser el pan que preparaste con la receta detallada arriba. Después, veremos qué habilidades destacan más cuando probemos el pan y las usaremos para observar las palabras.

#### ¿A qué se parecerá esto?

Materiales necesarios:

- Varios tipos de pan: pumpernickel, challah, brioche, de centeno, sourdough, etc (o incluso simplemente el pan que cocinaste usando la receta detallada arriba) ,
- Tabla de degustación de pan (adjuntada)
- Cuaderno
- El ensayo “Sea Urchin” de Chang Rae-lee en *The New Yorker*. Puedes encontrarlo aquí. :<https://www.newyorker.com/magazine/2002/08/19/sea-urchin>
- Bolígrafo o lápiz

Instrucciones:

#### Parte I: Reconocimiento del Pan

1. Corta los diferentes tipos de pan en trozos pequeños.
2. Revisa las pautas de degustación que aparecen en la parte superior de la tabla adjunta. Ten en cuenta que estás usando TODOS los sentidos para degustar el pan. Este es un proceso más lento que al que estás acostumbrado al comer pan. Tómate tu tiempo.
3. Prueba todas las variedades de panes y anota tus observaciones. No pasa nada si tienes que probar un tipo de pan varias veces.

4. Escribe y reflexiona sobre tu experiencia de degustación

Parte II: Reconocimiento de Palabras

1. Vamos a usar las mismas habilidades que usamos para el reconocimiento del pan en la degustación para reconocer las palabras en una historia.
2. Lee el ensayo mencionado arriba. Se trata de un maravilloso ejemplo de escritura gastronómica, además de ser una conmovedora historia. Su vocabulario es muy bonito -- aparentemente simple, como el pan.
3. A medida que lees, subraya o resalta palabras, expresiones y frases que te parezcan destacables -- que sean bonitas, confusas, atractivas, emocionales, descriptivas, etc.
4. Escribe en tu cuaderno un resumen corto de la historia -- tres o cuatro frases que describan a los personajes y los acontecimientos.
5. Ahora, tu cometido es reducir la velocidad y evaluar el lenguaje de la historia. Hay muchas formas de hacer esto, pero nosotros vamos a escribir un “found poem”. Te enseñamos cómo a continuación:
  - a. Del ensayo *Sea Urchin*, copia el lenguaje que te parezca más atractivo y dinámico. Pon doble espacio entre las líneas para que te sea más fácil trabajar. Necesitarás, al menos, 15 líneas. Estudia las palabras y las frases que encuentres. Tacha todas aquellas que sean aburridas, innecesarias, que suenen mal o que simplemente no te gusten. Intenta reducir a la mitad el número de palabras y frases que escogiste al principio: si copiaste 50 palabras, elige 25. Si copiaste 100, elige 50. Puede ser aproximado.
  - b. Ahora, organiza tus palabras en un poema.
    - i. Cada poema debe tener, como máximo, 14 líneas.
    - ii. Puedes inventarte un título para tu poema si quieres. El título no cuenta como una línea.
    - iii. El único material que necesitas es *Sea Urchin*.
    - iv. Como máximo, el poema podrá incluir dos palabras que sean tuyas. El resto de palabras y frases se pueden mezclar de la forma que quieras, pero todas deben proceder del ensayo. (Puedes repetir palabras tantas veces como quieras.)
    - v. Puedes elegir entre escribir de una forma poética tradicional o no hacerlo.
6. Siguiendo paso. Las revisiones: Ahora que redactaste tu poema, revísalo con un compañero. Pregunta:
  - a. “¿Las líneas guardan un sentido entre ellas?”
  - b. Prueba el formato de recitación-observación-intención-revisión. Lee el poema en voz alta y pregunta a tu compañero: “¿Notaste algo raro cuando leí?”

- c. Sigue con la conversación compartiendo una observación sobre el poema y preguntándote sobre la intención que hay detrás del mismo.
- d. ¿Qué adviertes sobre el lenguaje que “encontraste” en *Sea Urchin*?

### Preguntas para Debatir en Familia:

#### Las familias/los niños pueden debatir o escribir sobre:

- Los “found poems” ofrecen posibilidades infinitas. Recetas, señales de tráfico, historias, artículos -- cualquier texto puede organizarse y reorganizarse para darle un nuevo significado.
- ¿Qué tipos de pan solemos comer? ¿Cuál es tu favorito? What types of bread do we eat regularly? Which is your favorite? ¿Hay algún tipo de pan que utilizamos más para acompañar la comida más que por el sabor del propio pan?

### Actividades de Extensión:

#### Aquí tienes algunas recomendaciones para hacer actividades relacionadas con esta receta:

- Investiga escritores gastronómicos y sus obras. ¿Qué tipo de piezas literarias sobre gastronomía hay? ¿Quién escribe sobre comida? Algunas ideas pueden ser:
  - MFK Fisher
  - Anthony Bourdain
  - Toni-Tipton Martin
  - Ruth Reichl
  - James Beard
  - Alice Waters
  - Marcela Hazan
  - Edna Lewis

Tipo de pan: _____		
Sentido	Observaciones	Notas
Olfato		
Gusto		
Aroma		
Tacto		
Oído		
Vista		

Reflexión: ¿Cómo ha cambiado tu experiencia de comer pan gracias a ralentizar el proceso de comer y a hacer una degustación de pan? ¿Te has dado cuenta de alguna cosa nueva en la que no reparaste nunca antes?

*Esta original receta fue escrita por Kristine Wilber .*