

**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

## Seguridad en la cocina al cocinar cebolla Kitchen & Knife Safety While Cooking Onions

+ Grados 3-8 Common Core English Language Arts - Writing - Production and Distribution of Writing

Edad Recomendada para la receta: 8-13

### Receta del Chef Laura Culbreth:

#### Rehogar, Saltear y Caramelizar Cebollas

Ingredientes:

- 1-2 Cebollas
- Sal
- Aceite para cocinar

Materiales:

- Encimera
- Fuente de calor
- Cuchillo de cortar
- Tabla para cortar
- Cacerola mediana con tapa
- Sartén mediana o grande con tapa
- Cuchara



**Para rehogar la cebolla:**

Cuando una receta requiera rehogar verduras, te está pidiendo que las cocines hasta que no tengan color. Puedes lograr esto apiñando las verduras a fuego lento. Elige una cacerola que tenga tapa y que no tenga mucho espacio. Esto obligará a la cebolla a estar apiñada en la cacerola, primer paso para conseguir rehogarla. Si añades sal al empezar a cocinar conseguirás un resultado más sabroso y además la sal sacará el agua de la cebolla, que empezará así a “sudar”.

**Preparación:**

1. Corta la cebolla
2. Añade suficiente aceite, aproximadamente 1 cucharada que cubra el fondo de la cacerola con tapa.
3. Coloca la cacerola a fuego bajo-medio y añade las cebollas cortadas.
4. Añade un poco de sal y remueve
5. Cubre la cacerola con la tapa y sigue cocinando hasta que la cebolla esté traslúcida.

**Para saltear la cebolla:**

Saltear se define como cocinar rápidamente con poca grasa a fuego alto. El término proviene del verbo francés “saltar”, sauter. Las recetas variarán en función de la variedad de color y el punto de cocción del alimento que se cocine. Saltear puede referirse también al tipo de sartén preferido para este método.

**Preparación:**

1. Corta la cebolla
2. Añade suficiente aceite, aproximadamente 2 cucharadas que cubran el fondo de una sartén mediana o grande.
3. Pon la sartén a fuego medio-alto y espera hasta que el aceite se caliente. Empezará a “brillar” y verás que humea un poco.
4. Añade las cebollas cortadas con cuidado y desde baja altura. ¡Ten cuidado porque “saltarán” en la sartén!
5. Añade sal y remueve
6. Remueve o dales la vuelta para evitar que se quemen
7. Cocina hasta que tengan el punto de cocción deseado.

**Para caramelizar la cebolla:**

Cuando cocinas cebollas lentamente durante mucho tiempo, los azúcares naturales de la cebolla se descomponen y se doran, obteniéndose un sabor dulce a nuez. Estas cebollas pueden usarse para cubrir platos como la pizza o la pasta o pueden ser vitales para salsas o sopas.

**Preparación:**

1. Corta la cebolla
2. Añade suficiente aceite, aproximadamente 2 cucharadas que cubran el fondo de una sartén mediana o grande.
3. Pon la sartén a fuego medio-alto y añade las cebollas cortadas.
4. Deja las cebollas cocinándose durante unos 5 minutos, sin remover.

5. Añade sal para sacar el agua de la cebolla. Así, empezará a dorarse, lo que llevará a la caramelización.
6. Continúa cocinando, al menos, ½ hora, removiendo de vez en cuando.
7. Cocina hasta que tengan el punto de cocción deseado. ¡Cuánto más negras estén las cebollas, más sabrosas estarán!

### Conexiones Common Core:

#### Grados 3-8

#### English Language Arts - Writing - Production and Distribution of Writing - Estándar 4:

Los estudiantes escribirán de forma clara y coherente, con un desarrollo y organización adecuados para el propósito y la audiencia de esta tarea.

#### ¿Qué significa esto?

Los Common Core en los grados 3-8 identifican tres tipos de textos que escribirán los estudiantes: **textos informativos o explicativos y narraciones (historias reales o imaginarias).**

Los estándares “Common Core” sobre alfabetización se desarrollan en complejidad a lo largo de los grados. Eso significa que aunque los estándares puedan sonar igual tanto para los grados menores como para los mayores grados, el tipo de escritura será muy diferente. Por ejemplo, en este proyecto, un niño de tercer grado podría escribir un párrafo corto para describir los tres métodos diferentes de cocinar cebolla mientras que un estudiante de octavo grado podría escribir un ensayo que investigue el uso generalizado de la cebolla en las recetas y sus propiedades medicinales en las diferentes culturas, así como comparar estos usos con cómo se usa la cebolla en su propia cultura. Esta lección te guiará en torno a proyectos adecuados para los estudiantes.

En esta clase, tú (el estudiante) escribirás un texto informativo/explicativo en el que elegirás un tema y proporcionarás detalles complementarios sobre el mismo.

#### ¿A qué se parecerá esto?

Materiales necesarios:

- Bolígrafos
- Papel (u ordenador)
- Herramientas de investigación (libros, Internet, miembros de la familia, amigos, etc)

Instrucciones:

1. Elige una de las siguientes preguntas relacionadas con ***Sweating, Sautéing, and Caramelizing Onions***:
  - ¿Dónde se originó la cebolla y dónde crece hoy en día?
  - ¿Cómo se usa la cebolla en las diferentes culturas del mundo?

- ¿Por qué crees que la cebolla es un ingrediente tan popular en las cocinas y hogares de todo el mundo?
2. Investiga sobre la pregunta que elegiste. Anota cualquier idea o dato que encuentres para usarlo luego en tu texto.
  3. Comienza tu primer borrador (al menos, 2 párrafos de longitud): Escribe una tesis o una frase temática que explique de qué tratará tu texto.
  4. Escribe 2-3 detalles o ejemplos que respalden tu tesis. Piensa en qué hechos u ejemplos encontraste que verifiquen tu tesis.
  5. Escribe una declaración final que reitere (en otras palabras) tu tesis (tu primera frase)
  6. Lee tu borrador en voz alta y realiza los cambios que sean necesarios. También puedes darle tu borrador a un amigo o familiar para recibir su feedback.
  7. Escribe tu borrador final. Si quieres, puedes compartir tu creación con tu familia o amigos.

Para cumplir las expectativas de este estándar, tu redacción debe ser de, al menos, 2 párrafos e incluir lo siguiente:

- Introducción:** Introduce un tema de forma clara, dando una observación y enfoque generales y agrupa la información claramente; incluye formato (por ejemplo, títulos), ilustraciones y multimedia cuando sea útil para lograr una mayor comprensión.
- Hechos y detalles relacionados con el tema:** Desarrolla el tema con hechos, definiciones, detalles concretos, citas u otra información, así como ejemplos relacionados con el tema.
- Conectores:** Vincula ideas dentro y entre categorías de información, usando palabras y frases (por ejemplo: en contraste, especialmente).
- (Grados 4-8) Usa vocabulario específico relacionado con el tema: Utiliza un lenguaje preciso y vocabulario para informar o explicar sobre el tema.**
- (Grados 6-8) Establece y mantén un estilo formal.**
- Conclusión:** Proporciona una declaración final o un apartado relacionado con la información o explicación presentada.

### Preguntas para Debatir en Familia:

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

- ¿Cómo cambia el sabor de la cebolla de estar cruda a estar rehogada, salteada o caramelizada? ¿Cómo te gusta más?
- ¿Hay alguna otra verdura que sea adecuada para rehogarla, saltearla o caramelizarla? ¿Por qué lo crees?
- Las cebollas hacen llorar -- ¡Pero eso no significa que sean malas para ti! De hecho, las cebollas son muy utilizadas en el mundo entero por sus propiedades médicas! Pregunta a algún miembro de tu familia si conocen algún remedio casero que incluya la cebolla como uno de sus ingredientes. ¿Dónde oyeron hablar de este

remedio casero? ¿Alguna vez lo probaron? ¿Funciona? ¿Qué más preguntas sobre alimentos podemos encontrar escondidas en nuestra propia despensa?

### Actividades de Extensión:

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

- A tu familia le encanta la cebolla. A ti también. ¿Cómo puedes usar lo que sabes sobre las cebollas y tus habilidades culinarias para convencer a alguien selectivo con la comida de los beneficios de comer cebolla porque es sabrosa y buena para tu salud?
- ¡Prepara en casa una prueba de degustación en la “Taco Night”! Si quieres añadirle dificultad al proceso, intenta preparar la cebolla usando los tres métodos incluidos en la receta de arriba y lleva a cabo la prueba de degustación usando los tres tipos de cebolla en los tacos. ¿Qué método resulta el más popular? ¡Seguro te sorprenderás con los resultados!
- Aunque la cebolla es un ingrediente muy popular en todas las cocinas del mundo, no suele ser recibida con el entusiasmo que se merece. Escribe una historia ficticia en la que al principio una cebolla sea un poco torpe pero al final acabe siendo, contra todo pronóstico, la heroína de la historia. Sé creativo al exponer las diferentes características de la cebolla (por ejemplo: las cebollas pueden hacer llorar... ¡Pero llorar no siempre es malo!)

Algunas lecturas recomendadas son:

- *Ode to the Onion* Poem de: Pablo Neruda
- Onions: Health benefits, health risks & nutrition facts  
Fuente del artículo: LiveScience.com  
Escrito por: Jessie Szalay 5/9/17

*Esta original Clase Familiar fue escrita por Bryan Soto, miembro de Pilot Light Food Education.*