



G

COCINA
MEXICANA





ÍNDICE

COCINA MEXICANA

1. Presentación.....3
2. Objetivos.....4
3. Temario.....6
4. Contribuidores y Docentes.....13



1. PRESENTACIÓN



¡VIVE LA TRADICIÓN EN TU COCINA!

Si siempre has deseado dominar técnicas y recetas tradicionales de la **Cocina Mexicana**, el curso Online de Gastronomía Internacional es exactamente lo que estabas buscando. Con la educación de clase mundial que nos caracteriza, haremos un viaje gastronómico a través de diversas etapas históricas de México, donde conocerás la rica herencia culinaria que permitió a la gastronomía Mexicana ser reconocida a nivel internacional como patrimonio cultural de la humanidad.



2. OBJETIVOS



OBJETIVOS



Cocina Mexicana es un curso 100% online de 12 semanas (3 meses) de duración en el cuál aprenderás:

- ▶ Recetas de platillos mexicanos tradicionales utilizando técnicas, utensilios e ingredientes propios de cada época histórica.
- ▶ La importancia del maíz, el frijol, el chile y otros ingredientes clave en preparaciones prehispánicas; así como métodos de cocción y utensilios de cocina característicos de esta época.
- ▶ Aportaciones del viejo mundo a la cocina virreinal y elaboración de preparaciones con amplia variedad de ingredientes característicos de esta época.
- ▶ Preparaciones tradicionales elaboradas en conventos como salsas, panadería y dulcería.
- ▶ Enriquecimiento de la gastronomía mexicana gracias a la llegada de la cultura francesa, inglesa e italiana después de la Guerra de Independencia.

2. OBJETIVOS



OBJETIVOS



- ▶ Influencia de la cultura americana en la cocina de la época revolucionaria.
- ▶ Los cambios que se desarrollaron en la gastronomía mexicana entre 1930 y 1970.
- ▶ Aportaciones de la cocina mexicana a la gastronomía mundial.
- ▶ Elaboración de platillos contemporáneos con elementos tradicionales de la cocina mexicana.

3. TEMARIO COCINA MEXICANA



TEMARIO



MÓDULO 1 PREPARACIONES PREHISPÁNICAS

SEMANA 1

TEMAS

- 1.1. Maíz
- 1.2. Flora y fauna

RECETAS

- ▶ Tamal de pescado con nopales
- ▶ Frijoles con tequesquite
- ▶ Atole de pinole
- ▶ Figuras de amaranto
- ▶ Tamal de escamoles
- ▶ Pozol
- ▶ Nicuatole
- ▶ Chocolate de metate

MÓDULO 2 LA CONQUISTA Y EL VIRREINATO

SEMANA 2

TEMAS

- 2.1. Llegada al nuevo mundo: la conquista
- 2.3. El Virreinato de la Nueva España

RECETAS

- ▶ Mole poblano
- ▶ Frijoles refritos
- ▶ Huevos reales
- ▶ Chiles rellenos
- ▶ Horchata de avena
- ▶ Cabellos de ángel
- ▶ Chocolate aromatizado
- ▶ Tamal verde

En esta práctica integradora consolidarás los conocimientos y habilidades adquiridos en los primeros 3 módulos de estudio. Para ello elaborarás una receta emblemática de los conventos: “Pipián Verde”. Mezclarás especias, carnes y verduras características de la cocina española con ingredientes prehispánicos.

MÓDULO 3 LA COCINA CONVENTUAL

SEMANA 3

TEMAS

- 3.1. Evangelización: Llegada de las órdenes religiosas
- 3.2. Preparaciones tradicionales de los conventos

RECETAS

- ▶ Chiles en nogada
- ▶ Rompopo de piñón
- ▶ Pan de yema
- ▶ Ante de mamey
- ▶ Camote de santa clara
- ▶ Buñuelo de rodilla

PRÁCTICA INTEGRADORA 1 PIPIÁN VERDE

SEMANA 4

MÓDULO 4 LA ÉPOCA DE INDEPENDENCIA

SEMANA 1

TEMAS

- 4.1. El inicio del movimiento de Independencia
- 4.2. Llegada de extranjeros a México
- 4.3. El surgimiento de la industria hospitalaria
- 4.4. El Cocinero Mexicano y otros libros

RECETAS

- ▶ Pastes
- ▶ Sopa de fideo
- ▶ Ejotes de fonda
- ▶ Curado de avena
- ▶ Chayote en pipián

MÓDULO 5 EL PORFIRIATO Y LA INFLUENCIA FRANCESA

SEMANA 2

TEMAS

- 5.1. Los cambios del siglo XIX y la llegada de Porfirio Díaz al poder
- 5.2. El afrancesamiento de México
- 5.3. El surgimiento de clubes y otros establecimientos internacionales.
- 5.4. Los establecimientos importantes del Porfiriato
- 5.5. Platos emblemáticos de Daumont y Mountaudon
- 5.6. Reposteros importantes en el Porfiriato
- 5.7. Los cafés porfiristas
- 5.8. Los festejos del centenario

RECETAS

- ▶ Consomé princesse
- ▶ Espárragos
- ▶ Garibaldi
- ▶ Bisque
- ▶ Helado pistache
- ▶ Filete

MÓDULO 6
LA ÉPOCA
REVOLUCIONARIA
Y EL SIGLO XXI

SEMANA 3

TEMAS

- 6.1. Sobre la Revolución
- 6.2. La cocina a inicios del siglo XX
- 6.3. La evolución de la cocina y mesa mexicana
- 6.4. Nuevas influencias y la resistencia burguesa
- 6.5. El surgimiento de nuevos establecimientos
- 6.6. La migración china y los cafés
- 6.7. Sobre el taco y los emparedados

RECETAS

- ▶ Mole de olla
- ▶ Discada Norteña
- ▶ Quesadilla de huitlacoche
- ▶ Arroz a la mexicana

PRÁCTICA
INTEGRADORA 2
MANCHAMANTELES

SEMANA 4

En esta segunda práctica integradora elaborarás el tradicional “Manchamanteles”, en la cual recuperarás los conocimientos relacionados al uso de especias, chiles y carnes característicos de la cocina del siglos XIX y XX.

MÓDULO 7 PREPARACIONES PREHISPÁNICAS

SEMANA 1

TEMAS

- 7.1. Contexto del siglo XX
- 7.2. Las industrias y establecimientos del siglo XX
- 7.2. Cambios en la dieta del México moderno
- 7.2. La modernización de México
- 7.2. Las revistas y recetas fáciles

RECETAS

- ▶Sopa de Tortilla
- ▶Elote de puesto
- ▶Pastel azteca
- ▶Café de olla
- ▶Enchiladas suizas

MÓDULO 8 LA COCINA CONTEMPORÁNEA

SEMANA 2

TEMAS

- 8.1. Inicio de la cocina actual en el mundo
- 8.2. Nouvelle Cuisine, Nueva Cocina Americana y Gastronomía Molecular
- 8.3. Los investigadores de la cocina mexicana
- 8.4. La educación del gastrónomo en México
- 8.5. La cocina Mexicana: patrimonio de la humanidad
- 8.6. Algunos Chefs reconocidos

RECETAS

- ▶Aguachile de betabel y camarón
- ▶Bombón de chile en nogada
- ▶Mil hojas de epazote con huitlacoche y espuma de quesillo
- ▶Pato con mole negro



MÓDULO 9
**FESTIVIDADES
EN MÉXICO**

SEMANA 3

TEMAS

- 9.1. Fiestas patrias
- 9.2. Culto a la muerte
- 9.3. Celebraciones decembrinas
- 9.4. Otras festividades religiosas

RECETAS

- ▶ Pan de muerto
- ▶ Rosca de reyes
- ▶ Ponche
- ▶ Romeritos
- ▶ Bacalao



**PRÁCTICA
INTEGRADORA
FINAL
SOPA RANCHERA**

SEMANA 4

En esta última práctica integradora elaborarás una receta donde pondrás en práctica las habilidades adquiridas durante todo el curso.

A close-up photograph of a chef's hands in a white uniform, sprinkling salt into a red bowl. The background is a blurred kitchen environment. A semi-transparent red and yellow banner is overlaid across the middle of the image, containing the text 'CONTRIBUIDORES Y DOCENTES' in white, bold, uppercase letters.

**CONTRIBUIDORES
Y DOCENTES**

4. CONTRIBUIDORES Y DOCENTES

CONTRIBUIDORES

Conoce a los expertos que escribieron y diseñaron los materiales educativos, videos y recetarios del curso.



**CHEF KARLA
HENTSCHEL MÉNDEZ**

COCINA Y REPOSTERÍA



La Chef Karla Hentschel es una de las joyas culinarias en Gastronomía Internacional. Cuenta con un currículum que atestigua su excelente formación y amplia experiencia práctica en destacadas cocinas del mundo, instrucción culinaria en institutos de primera y periodismo culinario en diversas publicaciones.



**CHEF SANDRA
SILVA**

COCINA



Egresada del Colegio Superior de Gastronomía, Campus Lomas Verdes en 2013, la Chef Sandra Silva realizó sus prácticas en grandes hoteles de cinco estrellas de Acapulco y el D.F. Luego de graduarse, acumuló una amplia experiencia como chef y docente en pocos años, llegando al puesto de administradora de un restaurante en el cuál también participó como socia. Se ha desempeñado como docente en prestigiosos institutos de México y también ha realizado investigaciones en torno a factores nutricionales y desórdenes alimenticios.



**CHEF MARIANA
SOLEDAD OROZCO**

COCINA Y REPOSTERÍA



Estando a punto de terminar su carrera de médico cirujano, la Chef Mariana decidió indagar en su otra pasión: la pastelería y la cocina. Lo que encontró de este lado de la vida fue su verdadera vocación y en un giro trascendental decidió comenzar una nueva profesión. Se recibió de Licenciada en Gastronomía en 2010 por la Universidad Anáhuac del Sur del Distrito Federal con una beca de excelencia.

4. CONTRIBUIDORES Y DOCENTES

CONTRIBUIDORES



CHEF MARCO ANTONIO BONIFAZ

COCINA



El Chef Marco se graduó del California Culinary Academy de San Francisco, California, y afinó su experiencia profesional en numerosos restaurantes del Área de la Bahía. Al regresar a su tierra natal, Bolivia, fundó y dirigió varios de los establecimientos más importantes que la capital de La Paz haya disfrutado en las últimas décadas. En el presente es uno de los tres chefs seleccionados por la Cervecería Boliviana Nacional para promover su marca Premium, la Cerveza Huari.



CHEF ALEJANDRO GARCÍA

COCINA Y REPOSTERÍA



El Chef Alejandro García es Licenciado en Gastronomía por el Colegio Superior de Gastronomía, y graduado en estudios de posgrado en Sumillería por la Fundación Sommeliers A.C. y en Cocina Española por la Escuela de Hostelería de Sevilla. También cuenta con un diplomado en cocina mexicana. Se ha desempeñado como docente en México y como Chef en diversos restaurantes de México y España. incluido su trabajo tanto en cocina como en servicio con Grupo Lezama y su labor como Chef de primeros platos en Sant Pau, uno de los mejores restaurantes del mundo catalogado con 3 estrellas Michelin.



CHEF ALBERTO BUENA

COCINA



El chef Alberto Buena estudió en El I.E.S Hotel Escuela De La Comunidad de Madrid, actualmente es Jefe de cocina de la taberna del Alabardero en Madrid después de muchos puestos en cocinas españolas como Jefe de partida Museo del Traje, Chef ejecutivo Cañas y Brasas (Ibiza) Responsable de catering Cañas y Brasas, restaurante el Puntal y restaurante Casa Pieda.

4. CONTRIBUIDORES Y DOCENTES

DOCENTE

Conoce a los chefs docentes de este curso, son los encargados de responder tus preguntas, calificar y retroalimentar tus actividades prácticas e integradoras.



CHEF EMILIO DÍAZ

COCINA MEXICANA



El Chef Emilio Díaz es Licenciado en Gastronomía por la Universidad del Claustro de Sor Juana, obtuvo el grado con mención honorífica. Al terminar sus estudios el interés por seguir preparándose lo llevó a viajar a España e ingresó al Basque Culinary Center donde realizó un Master en Técnicas de Cocina y productos. Al regresar a México, aprendió el arte del chocolate de la mano de uno de los chefs más reconocidos del país para posteriormente quedar a cargo del área de repostería de una importante banquetera. Dentro de su trayectoria profesional se ha involucrado en distintas áreas de la gastronomía realizando certificaciones de higiene.



GASTRONÓMICA
INTERNACIONAL
Instituto de formación online