

INTRODUCCION

CEPROART= CENTRO DE PROMOCION ARTESANAL, nace con la finalidad de promover emprendimientos con base a trabajos artesanales que requieren de herramientas básicas y accesibles.

Ceproart 40 años de vida, se fundó en 1985 por Raul Rodriguez que es reconocido como uno de los primeros institutos de capacitación artesanal en Bolivia. Donde llego a capacitar a muchos alumnos en el mercado local en cursos de repostería, pastelería, pintura en tela, panadería, cotillón, tejido y otras actividades que requieren de intervención manual. Obteniendo calidad y resultados positivos en los alumnos que participaron en los cursos sin límite de edad. Siempre cerca del artesano observando el mercado laboral innovando con nuevas propuestas de cursos con bases semi industriales como charcutería y heladería para generar fuentes de empleo.

“Bienvenido al curso”

EQUIVALENCIAS EN TAZAS REGIA

Consideramos tazas rasas las siguientes equivalencias son medidas aproximadas donde puede haber una variación de hasta 10gr sugerimos utilizar balanza.

1 kilo de harina de trigo 000	1000gr. = 6 tazas
1 taza de harina de trigo 000	165 gramos
1/2 taza de harina de trigo 000	83 gramos
1 taza de azúcar	250 gramos
1/2 taza de azúcar	125 gramos
1/4 taza de agua o aceite	9 cucharas de sopa
1 taza de maicena	140 gramos
1 taza de manteca	250 gramos
3/4 tazas de agua o leche	187 ml
1 cuchara semi colmada de sal y azúcar	10 gramos
1 cucharilla semi colmada de sal y azucar	5 gramos
1 taza de agua	250 ml
1/2 tazas de agua	125 ml

NORMAS DE HIGIENE

UNIFORME:

- Debe estar limpio sin manchas y en lo posible sin arrugas.
- Es obligatorio el uso de red o cofia, mandil, ropa comoda para mayor movilidad en clases y trabajo.

CUIDADO PERSONAL:

- Afeitarse o tener barba- bigote pequeño
- Uñas cortadas sin barniz y limpias
- No utilizar reloj, aretes, pulseras, piercing
- En lo posible cabello corto o recogido

EN EL AULA DE CLASES:

- Lavarse las manos cuantas veces sea necesario
- Utilizar fuentes sobre la mesa de trabajo con higiene sin echar basuras
- Tener el área de trabajo limpio
- Utilizar tres secadores uno para manos, otros para superficies y otro para utensilios
- Limpiar utensilios después de usarlos
- Evitar colocar ingredientes sobre el suelo
- Limpiar el piso del área de trabajo antes, durante y después
- Prohibido el uso de animales vivos (mascotas)

PROCESO DE ELABORACION DE PAN

- Mise en place- medido y pesado de ingredientes
- Tamizar harina y verificar algún tipo de procedimiento previa elaboración de pan
- Mezclar los ingredientes y realizar el método adecuado
- Integrar y amasar
- 1ra fermentación
- Desgasificar
- Pesar, moldear y bolear
- 2da fermentación
- Barnizar o colocar cobertura
- Hornear
- Enfriar
- Almacenar

MASAS FERMENTADAS

Las masas fermentadas se caracterizan por llevar como agente leudante levadura comercial o levaduras biológicas (producto que ayuda a dar volumen). Para realizar masas fermentadas se requiere de tiempo para que la masa lentamente produzca volumen en su interior.

Hay tres tipos de levadura comercial:

PRESENTACIONES DE LEVADURA		
FRESCA	SECA ACTIVA	SECA INSTANTANEA
Viene en presentación de bloque de 500gr tiene alto contenido de agua que hace que se pueda integrar con mayor facilidad al resto de los ingredientes. Representa el 100% del uso. Ejemplo: 30gr levadura fresca MARCA: fleischman 	Viene en presentación en bolsas de cubierta de aluminio viene en diferentes dosificaciones es el deshidratado de la levadura fresca por ese motivo si o si hay que activar para cantidades pequeñas 1 cuchara de harina, 1 cuchara de azúcar y 5 a 6 cucharas de agua tibia de la misma receta, esperar que forme espuma o esponja y ya está listo para utilizar. Para cantidades más grandes de harina se considera misma dosificación, pero en tazas completas o media taza para dosificar más fácil. Representa el 50% de uso según a la cantidad de levadura fresca. Ejemplo: 15gr levadura seca activa MARCA: fleischman 	Viene en presentación en bolsas de cubierta más gruesa de aluminio de 500gr es el deshidratado de la levadura fresca pero con la adición de estabilizantes y emulsionantes que funciona como mejorador de masa de la misma forma. Como su nombre indica es instantáneo y no requiere de activación. Representa el 33% de uso según la cantidad de levadura fresca. Ejemplo: 10gr de levadura seca instantánea. MARCAS: MAPRIAL (GLORIPAN), INGRETEC (FERMIPAN), SENSORIAL (BEST BAKER Y INST.. SUCESS) 

1. Levadura fresca 100%

- La ventaja de utilizar este tipo de levadura es que se integra con mucha facilidad.
- La desventaja es la conservación se deteriora o se malogra muy rápido.

2. Levadura seca activa 50%

- La ventaja de utilizar este tipo de levadura es que tiene mayor tiempo de duración porque es el deshidratado de la levadura fresca.
- La desventaja es que, si o si se debe activar, mezclar con 1 cuchara de harina, 1 cuchara de azúcar y 8 cucharas de agua tibia o ½ tz de agua tibia.
- Para remplazar su uso de la levadura fresca se debe usar la mitad. Ej. Si en la receta pide 15gr de levadura fresca se debe utilizar 7,5gr de levadura seca activa.

3. Levadura seca instantánea 30%

- Se vende en sobres grandes de 500gr en maprial, ingretec o tiendas de abarrotes, la forma es como granos de arroz alargados.

- La ventaja de utilizar este tipo de levadura es que se utiliza de forma directa por que en su composición tiene emulsionantes y estabilizantes.
- La desventaja es, a veces no se integra con mucha facilidad según al tipo de harina.
- Para remplazar su uso de la levadura fresca se debe dividir en tres partes iguales y se usa solo una parte o dividir la cantidad de levadura fresca entre tres. Ej. Si en la receta pide 15gr levadura fresca se debe utilizar 5gr de levadura seca instantánea.

NOTAS:

LAS RECETAS ESTAN CON LAS MEDIDAS DE LEVADURA FRESCA.

RECETAS DEL CURSO**1. PAN DE HOT DOG**

CANTIDAD: Rinde para 25 A 27 unidades de pan de hot dog.

INGREDIENTES

- 1000gr harina de trigo 000 6tz
- 500ml agua tibia 2 tz
- 2 huevos medianos sin cascara (120gr aprox)
- 120gr azúcar ½ tz
- 10gr sal 1 cuchara colmada
- 100gr manteca casi ½ tz
- 30gr levadura fresca 3 cucharas semi colmadas
- 10gr leche en polvo o suero de leche en polvo
- **ACABADO Y BARNIZADO:**
- 100gr sésamo tostado
- 1 huevo batido para barnizar



PROCEDIMIENTO: Para la masa mezclar la harina con sal, leche en polvo luego hacer un volcán y al centro agregar la manteca, azúcar, levadura fresca, huevos, agregar agua tibia poco a poco e integrar los ingredientes que están al centro del volcán y posteriormente con la harina, amasar por 5 minutos hasta que se obtenga una masa fina, dejar fermentar hasta que duplique su volumen por 30 minutos en un ambiente cálido. Luego del fermentado desgasificar la masa, porcionar y bolear de 65gr para el pan de hot dog para el pan de hot dog estirar- moldear en forma circular del tamaño del centro de la palma de la mano estirar hacia adelante y atrás como para una empanada y de la parte más corta enrollar y terminar de dar forma moldeando el pan, rectificar el grosor, dejar fermentar ambos panes en una bandeja enmantecada, fermentar hasta que duplique su volumen y barnizar con huevo batido y colocar sésamo, hornear a 180°C por 25 a 35 minutos.

2. PAN BAGUETTE DE VIENA

CANTIDAD: Rinde para 5 unidades de pan baguette de 300gr

INGREDIENTES MASA:

- 1000gr harina de trigo 6tz
- 50gr azúcar ¼ tz
- 15gr sal 1 ½ cucharas colmada
- 2 huevos pequeño
- 30gr levadura fresca 3 cucharas semi colmadas
- 600ml agua tibia 2 ½ tz

BARNIZADO:

- 25gr manteca para barnizar o huevo batido

PROCEDIMIENTO: Para la masa mezclar la harina con sal, luego hacer un volcán y al centro agregar el huevo, azúcar, levadura fresca, agregar agua tibia poco a poco e integrar los ingredientes que están al centro del volcán y posteriormente con la harina, amasar por 5 minutos hasta que se obtenga una masa fina, dejar fermentar hasta que duplique su volumen por 30 minutos en un ambiente cálido.

Luego del fermentado desgasificar la masa, porcionar y bolear de 250gr a 300gr, estirar- moldear en forma circular del tamaño de 20cm diametro estirar hacia adelante y atrás, enrollar y dar forma de vara y luego estirar las puntas y rectificar el moldeado del pan colocar en una bandeja enmantecada, fermentar hasta que duplique su volumen barnizar con huevo batido manteca realizar el greñado 45° con Gillette, rociar agua para que quede crocante la corteza, hornear a 180°C por 25 a 35 minutos.



3. HOT DOG ESTILO TRADICIONAL

CANTIDAD: Rinde para 10 piezas

INGREDIENTES:

- 10 pz de pan de hot dog
- 10pz de salchicha con piel o sin piel
- c/n chucrut
- ketchup, mayonesa, mostaza
- Papas fritas finas
- c/n Lljua (100gr tomate y 50gr locoto)



PROCEDIMIENTO MASA: Llevar a cocción la salchicha en abundante agua sin hervir o al vapor por 10 minutos. Recordar que la salchicha es un producto pre- cocido donde solamente requiere de un golpe de cocción o de calor para que pueda ser consumido. Es importante que la salchicha no llegue a reventar por que se desprenden todos los sabores en el líquido de la cocción.

Una vez cocido la salchicha, cortar el pan y colocar la salchicha, aderezos, chucrut, papa frita y llajua si desea.

4. HOT DOG ESTILO MEXICANO

CANTIDAD: rinde para 10 piezas

INGREDIENTES:

- 10pz de salchicha con o sin piel para el estilo mexicano se recomienda sin piel
- 10pz de tocino o panceta
- 10 a 20ml aceite si fuera necesario

ACOMPAÑAMIENTOS:

- Pico de gallo
- Escabeche de chiles (locotos) o chiles al vinagre
- Cebolla sudada
- Aderezos ketchup, mostaza, mayonesa

PROCEDIMIENTO: Calentar el pan al vapor o a la plancha, en la misma plancha de la cocción de la salchicha, enrollar la salchicha con tocino y cocinar por 3 minutos a 5 por cada lado, una vez que desprenda su propia materia grasa el tocino cocinar la cebolla que se debe sofreír o sudar.

Servir la salchicha en el pan con un poco de cebolla, pico de gallo, chiles opcional y aderezos.



5. PICO DE GALLO

CANTIDAD: Rinde para 5 porciones

INGREDIENTES

- 250gr cebolla blanca 3pz medianas
- 2 ramas de cilantro
- 250gr tomates maduros rojos
- 2 locotos verdes o jalapeños
- 3pz limón solo zumo



PROCEDIMIENTO : Picar la cebolla en cubos pequeños (brunoise), el cilantro en chiffonnade, los jalapeños en rondelles o cubos (brunoise), los tomates en brunoise puede ser con o sin cascara, mezclar y aliñar con el zumo de limón.

6. ESCABECHE DE CHILES O LOCOTOS

CANTIDAD: Rinde para 5 porciones

INGREDIENTES

- 5 piezas de jalapeños o locotos grandes
- 100gr zanahoria 1 zanahoria mediana
- 3 hojas de laurel
- 100gr cebolla 1 cebolla mediana
- 500ml vinagre de manzana
- 1 cucharilla de pimienta dulce
- 1 cucharilla de azúcar
- ¼ cucharilla sal
- 50ml aceite para saltear
- 1 frasco para almacenar



PROCEDIMIENTO: Picar los jalapeños en rondelles o tiras tipo jardinera, la zanahoria en rondelles, la cebolla en juliana, la pimienta molida o miñonet (aplastada con la hoja del cuchillo o en mortero). Colocar el aceite en un sarten, saltear la cebolla, la zanahoria, los chiles o locotos por 30 segundos a 1 minuto, apagar el fuego y desglasar con el vinagre, agregar el azúcar, sal, puede colocar clavo de olor es opcional y la hoja de laurel. Macerar y después de 24 horas se puede consumir o una vez frio. Mientras más macerado quede mayor sabor desprenderá.

Para esterilizar el frasco se recomienda que sea de conservas o de café, lavar bien y sumergir en agua hirviendo por 3 minutos para esterilizar posteriormente dejar escurrir e introducir el escabeche y dejar macerar.

7. CEBOLLA SUDADA

CANTIDAD: Rinde para 5 porciones

INGREDIENTES

- 250gr cebolla blanca 3pz medianas
- 50ml aceite
- 1 tapa
- ½ cucharilla de sal y 3gr azúcar



PROCEDIMIENTO: Picar la cebolla en julianas o pluma, colocar el aceite, esperar a que caliente en un sarten o plancha, colocar la cebolla y cocinar hasta que quede transparente y desprenda líquido. A media cocción se agrega la sal que ayuda a sudar la cebolla y luego inmediatamente colocar tapa. Se debe cocinar a fuego medio bajo una vez que se agrega la sal.

8. CHORIPAN

CANTIDAD: Rinde para 10 porciones

INGREDIENTES

- 10 panes tipo baguette para choripán
- 50ml aceite para dorar el pan
- 10 chorizos medio gruesos
- 5 hojas grandes de lechuga
- 3 tomates en rondelles- rodajas

ACOMPAÑAMIENTOS:

- Chimichurri (salsa no emulsionada)
- Aderezos kechup, mayonesa, mostaza



PROCEDIMIENTO: Cocinar el chorizo a la parrilla, al sarten o tipo chuquisaqueño. Colocar un poco de materia grasa en el pan para dorar la base y que no se remoje como dato opcional, colocar la lechuga el chorizo partido en forma vertical tipo mariposa o entero, lechuga y coronar con el chimichurri. Aderezos, opcional.

9. CHIMICHURRI (SALSA NO EMULSIONADA)

CANTIDAD: Rinde para 5 porciones

INGREDIENTES

- 200gr cebolla blanca 2pz medianas
- 2 ramas de perejil
- 50gr morrón ½ morrón
- 1 dientes de ajo o 1/2 cucharilla ajo en polvo
- 1 cucharilla rasa de oregano o 3gr
- 1 gr pimienta
- 3gr sal 1 cucharilla
- 200ml vinagre de manzana
- 400ml aceite



PROCEDIMIENTO : Picar la cebolla en cubos más pequeños (petit brunoise), el perejil en chiffonade, el morrón en cubos pequeños (brunoise), el ajo en pasta, mezclar primero el vinagre y aceite posteriormente agregar el resto de los ingredientes y mezclar.

10. CHUCRUT (Conserva tradicional fermentada de Alemania)

CANTIDAD: Rinde para 5 porciones

INGREDIENTES

CHUCRUT COMERCIAL

- 200gr repollo morado o verde
- 3 a 5gr sal común
- 2 limones zumo

CHUCRUT TRADICIONAL FERMENTADO

- 200gr repollo morado o verde
- 50gr sal gruesa o sal común
- 1 frasco esterilizado
- Guantes de latex



PROCEDIMIENTO CHUCRUT COMERCIAL: Picar el repollo en chiffonade, lavar bien y cocinar al vapor por 5 minutos o en agua hirviendo por 3 minutos. Retirar del agua filtrar el líquido y aderezar con limón sal y pimienta.

PROCEDIMIENTO CHUCRUT FERMENTADO: Picar el repollo en chiffonade, lavar bien dejar filtrar por 5 minutos el líquido, posteriormente agregar la sal gruesa y exprimir no con fuerza para no dañar las hojas una vez que desprenda liquido colocar en un frasco esterilizado y dejar macerar por 24 horas a 4 semanas y ya se puede consumir.

11. CHORIZO TIPO CHUQUISQUEÑO

CANTIDAD: Rinde para 10 a 12 porciones

INGREDIENTES

- 500gr molida especial de res ½ kilo
- 500gr carne de cerdo molida ½ kilo
- 200gr tocino
- 1 cucharilla orégano 3gr
- 1 cucharilla azúcar 3gr
- ½ cucharilla clavo olor en polvo 1gr
- 50gr aji colorado asovita- chuquisaqueño- o 80gr aji colorado en pasta
- 1 cucharilla de ajo en polvo o 1 diente en pasta
- 1 cucharilla comino 3gr
- 2 ramas de perejil o 2 cucharas picado
- 2 ramas de hierba buena o 2 cucharas
- ½ cucharilla canela en polvo 1 gr
- 5 a 10gr sal opcional
- ½ cucharilla de pimienta 1gr
- 1 a 2 metros de tripa seca para embutir
- 50ml agua tratada fría o vinagre blanco manzana para licuar los condimentos y/o para amasar



PROCEDIMIENTO: Mezclar todos los ingredientes amasar por 5 a 10 minutos para desarrollar hebras de las proteínas de la carne de res y cerdo, el tocino re picar y el resto de los ingredientes si desea licuar o mezclar directamente picado fino. La tripa remojar en agua fría para hidratar por que viene con sal gruesa, o lavar si fuera necesario depende si es de cerdo o de cordero, el de cordero presenta aromas fuertes. Embutir con ayuda de una embutidora empujando, tratando que no queden burbujas de aire, moldear amarrar y llevar a cocción en agua hasta que cubra la parte superior de los chorizos y luego se debe cocinar con su propia materia grasa en caso que no suelte mucha materia grasa agregar un poco de aceite para asar, servir acompañado de ensalada o choripán.

12. TE CON TE

CANTIDAD Rinde para 8 vasos de 250ml

INGREDIENTES:

- 2 litros de agua
- 50gr sultana o 1tz
- 150gr azúcar
- 4 ramas de canela
- 2 clavos de olor opcional
- 3 limones medianos zumo o 30ml
- 480ml de singani



PROCEDIMIENTO METODO DIRECTO: Hacer hervir el agua con la sultana, azúcar, canela. Una vez que se infusione después de hervir por 15 minutos ya obtenemos el te de sultana. Agregar el zumo de limón y rectificar el dulzor. Servir caliente con 30ml de singani en un vaso o copa toddy, se recomienda mezclar antes de consumir.

13. SUCUMBE

CANTIDAD Rinde para 8 vasos de 250ml

INGREDIENTES:

- 2 litros de leche o 1 lata de leche evaporada con 1 ½ litro de agua
- 100gr a 150gr azúcar
- 4 ramas de canela
- 4pz de huevo
- 480ml de singani



PROCEDIMIENTO METODO DIRECTO: Hacer hervir la leche con la canela, azúcar, separar la clara de la yema, las claras batir a punto nieve y las yemas mezclar y vaciar un poco de la leche caliente para atemperar y que a momento de integrar con el resto de la leche no se llegue a cortar, mezclar con la leche cocinar a fuego bajo por 1 minuto y agregar las claras a punto nieve y comenzar agitar el batidor globo para generar mayor espuma.

Servir en un vaso o copa toddy con 30ml de singani en la base y completar con leche, colocar espuma y canela en polvo para aromatizar.