



Explora el mundo de la gastronomía con experiencias sabrosas y prácticas; desde lo dulce y simple hasta lo complejo y salado y todo lo que hay en el medio.



Explorando 4-H Gastronomía

Actividad destellante: Búsqueda del Tesoro en la Cocina

A ver cuántas de estas cosas puedes encontrar o hacer en tu cocina.

- ½ taza de Taza Medidora Seca
- 1 taza de Taza Medidora Líquida
- 1 cucharada de Cuchara Medidora
- Bandeja para Hornear Galletas
- Tabla para Cortar
- Frutas y Verduras: identifica 2 frutas y 2 verduras que tengas a mano (pueden ser frescas, congeladas, enlatadas o secas)
- Harina: Mide 1 taza de harina usando una cuchara para llenar la taza con suavidad hasta llenarla. Nivelala harina con el lomo de un cuchillo. Repite.
- Termómetro para comida
- Jabón para manos
- Hierbas y especias: Identifica 3 hierbas y especias que tengas a mano.
- Guante para horno
- Recipiente adecuado para microondas
- Horno: Observa cuánto lleva precalentarlo a 350 °F
- Receta
- Refrigerador
- Batidor

¡Estos artículos de cocina cotidianos son esenciales para aprender a cocinar!



Nivel y metas del proyecto 4H

Principiante

- Aprende conceptos básicos de gastronomía
- Aprende cómo medir ingredientes secos y mojados
- Aprende a poner la mesa correctamente
- Aprende a preparar un menú diario y semanal
- Practica seguridad con la comida y en la cocina
- Aprende sobre cada grupo alimenticio y prepara comidas de cada uno
- Familiarízate con diferentes utensilios de cocina y técnicas

Intermedio

- Continúa preparando comidas de cada grupo alimenticio
- Demuestra una habilidad culinaria a tu club
- Explora y completa experimentos con comida
- Planea y completa un proyecto comunitario en servicio

Avanzado

- Explora opciones profesionales
- Prepara una prueba de degustación
- Intenta usar hierbas y especias nuevas
- Crea tu mezcla de hierba y especias e inicia tu propio negocio vendiéndola a amigos, vecinas y/o familia

Pon tu proyecto en acción

Muestra tus habilidades

- Crear un menú para una comida especial balanceada
- Diseñar una comida tradicional para una cultura específica
- Practicar técnicas de presentación
- Empezar un jardín para la cocina; crear comidas con la cosecha
- Instrucciones sobre cómo preparar una comida para que todos los platos tengan el mismo tiempo de preparación

Liderazgo de servicio

- Día de hornear galletas en hogar para ancianos
- Colecta de suministros de cocina para un centro comunitario
- Ser voluntaria en un comedor popular
- Coordinar un tren de comida para familias necesitadas
- Donar o ser voluntario en una despensa de alimentos local
- Presidir el comité de refrigerios de tu club 4-H
- Coordinar proyectos en servicio de 4-H relacionados con alimentos
- Enlace para jóvenes en el puesto de comida de la Exposición 4-H
- Asistir a un Club Food SPIN usando recetas nuevas

Iniciativa empresarial

- Hacer y vender golosinas caseras para las fiestas
- Crear un libro de cocina
- Preparar y vender mezclas de especias secas de origen local

Conexión tecnológica

- Explorar nuevos utensilios de cocina y cómo mejoran la experiencia culinaria
- Montar un programa culinario virtual
- Empezar un blog culinario

Conéctate con un tutor

- Colegio comunitario con programa Culinary Arts
- Restaurantes/panaderías/proveedores de comida
- Empresa de comida local
- Profesoras de Family & Consumer Education/Colegio Comunitario/ Especialidades universitarias en Food & Nutrition/Personal docente

Eventos

- 4-H Food Challenge
- 4-H Food SPIN Club
- 4-H Presentations Contest – Muestras culinarias
- Illini Summer Academies
- Desafíos locales de gastronomía, repostería
- Festivales gastronómicos comunitarios
- Eventos culinarios o demostraciones en supermercados locales



Carreras para personas interesadas en Gastronomía

Chef	Diseñador/probador de recetas
Científico culinario	Probadora
Investigación y desarrollo	Dueña de restaurante
Estilista de comida	Alimentos y nutrición
Dietista titulado	Educadora
Nutricionista	

Empieza una conversación

¿Te preguntaste alguna vez si los diferentes tipos de cuchillos tienen diferentes funciones?

¿Te preguntas “por qué” ciertos panes necesitan levadura?

¿Estás cansado de comer judías verdes cocinadas al vapor y deseas explorar métodos nuevos para prepararlas?

¿Tienes pasión por la comida y quieres hacer tu carrera con ella?

¿Hay alguna receta vieja de tus antepasados que quieres intentar usar?

¿Quieres aprender acerca de comidas nuevas y su valor nutritivo?

¿Quieres saber más?

go.illinois.edu/4Hcooking

¡Explora más en Illinois 4H!

4-H.extension.illinois.edu



Illinois Extension

UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

University of Illinois | U.S. Department of Agriculture | Local Extension Councils Cooperating.
University of Illinois Extension ofrece oportunidades equitativas en programas y empleo.

Reconocimientos: “4-H Cooking 101, 201, 301, 401” – University of Illinois Extension 4-H Publication | Katharine Rose M. Girone, University of Illinois Extension, 4-H Program Coordinator | Las Páginas de Destello 4-H son un esfuerzo colaborativo entre personal de 4-H, egresados y adolescentes de todo Illinois. ¡Un gran agradecimiento a los muchos contribuidores y críticos!