

MANUAL DE APOYO

Taller de Técnicas Básicas de Cocina

Primer semestre

Titular del derecho: Universidad Tecnológica de Chile

INACAP

N° de inscripción en el Registro de Propiedad Intelectual # de enero
2015

© INACAP 2015

Derechos Reservados

Colaboró en el presente Manual o Texto Guía asignatura:

Instructores de INACAP

Sr. Nicolás Carrasco

Sr. Matías Panigatti

Sr. Peter Thomen

Sr. Lorenzo Arancibia

Sr. Juan Carlos Vásquez

Sr. Alberto Sepúlveda

Srta. Susana Martínez L. Asesora Nacional de Gastronomía

Tabla de contenido

1.	HIGIENE Y SEGURIDAD EN COCINA	7
2.	TÉCNICA DE LAVADO DE MANOS	9
3.	MANIPULACIÓN DE CUCHILLOS	10
4.	TÉCNICAS DE MANIPULACIÓN DEL CUCHILLO	11
5.	TIPOS DE CORTES	12
1.	Ejemplos de Cortes	14
2.	Cortes de Papas	14
6.	VOCABULARIO TÉCNICO.....	15
7.	MÉTODOS DE COCCION.....	17
1.	Cocción por calor húmedo	17
2.	Seca o por Concentración	20
3.	Mixto o Combinado	21
8.	AYUDAS DE COCINA	22
1.	Estructurador de Aromas.....	22
2.	Espesantes	23
1.	Compuestos.....	23
2.	Simples	24
9.	ESTRUCTURADORES DE SABOR	25
1.	Fondos	25
1.	Fondo Claro:	25
2.	Fondo Oscuro:	26
10.	REFINADORES	27
11.	LAS SALSAS.....	27
1.	Salsas Frías (emulsiones) Estables e Inestables.....	28
2.	Características físicas de las salsas	29
3.	Partes y Funciones de una salsa	29
4.	Salsas Blancas	29
1.	Derivados de la Salsa Bechamel	30
5.	Salsas Oscuras	30
1.	Derivados de salsas oscuras	31
2.	Derivados de la Salsa Española	31
12.	SOPAS	33

1.	Sopas claras o Consomé	33
2.	Proceso de clarificación	34
3.	Sopas ligadas	35
1.	Potages veloutè	35
2.	Potajes purés	35
3.	Sopas internacionales, nacionales y especiales.....	35
13.	EL HUEVO	36
1.	Control de Calidad.....	38
2.	Aplicaciones culinarias de los huevos según su cocción.....	39
1.	Huevos a la copa o à la coque	39
2.	Huevos Mollets	39
3.	Huevos Duros	40
4.	Huevos en Cocotte.....	40
5.	Huevos Pochados.....	41
6.	Huevos Moulés	42
7.	Huevos salteados, a la sartén o Poelés	42
8.	Huevos Fritos	43
9.	Omelette	43
14.	LA PAPA.....	44
1.	Derivados de Papa Puré	46
2.	Derivados de Papa Duquesa.....	47
3.	Derivados Papas Naturales	48
4.	Derivados Papas Fritas	49
5.	Papas Doradas y Salteadas.....	50
15.	POLLO	51
1.	Historia	51
2.	Partes del pollo	52
16.	CARNES	53
17.	VACUNO.....	55
1.	Puntos de cocción de carnes de Vacuno	56
18.	CERDO.....	57
19.	SALSAS SEMI COAGULADAS	59
1.	Salsa Bearnaesa	60

20.	PESCADOS.....	61
1.	Estructura del pescado.....	61
2.	Composición del pescado	62
3.	Clasificación de los pescados	62
1.	Según su Contenido Graso	62
2.	En función del medio en que viven.....	62
3.	Según su Forma:	62
4.	Porcionamiento de los pescados.....	63
5.	Proceso de Fileteado de un pescado ovalado	64
6.	Proceso de Fileteado de un pescado plano.....	65
7.	Proceso de Fileteado de un pescado redondo	66
8.	Técnicas de cocción en pescados	67
1.	Pochar (a la francesa o directo).....	67
2.	Frito	67
3.	A la plancha.....	67
21.	EL ARROZ	68
1.	Usos del Arroz	68
2.	Principales formas de cocer el arroz	68
3.	Modo preparación Arroz Pilaf	69
22.	LAS PASTAS.....	70
1.	Calidades	70
2.	Tipos de Pasta según su forma	71
3.	Proceso Elaboración Pasta Fresca	73
4.	Proceso de Cocción de las Pastas	74
23.	RELLENOS.....	75
1.	Clasificación de las Farsas (Francesa)	75
1.	Magras y Grasas.....	75
2.	Tabla de Proporciones para Relleno.....	76
3.	Composición de una Farsa	77
24.	ANEXOS.....	79
25.	BIBLIOGRAFÍA DEL MANUAL	81
26.	NETGRAFÍA.....	81
27.	IMÁGENES.....	81

28. FICHAS TECNICAS	82
1. ENSALADA (Clase 1).....	82
2. ENSALADA (Clase 2).....	82
3. ENSALADA (Clase 2 Aderezos)	82
4. HUEVOS (Clase 3).....	82
5. SOPAS Y CREMAS (Clase 4 y 5 Sopas y Cremas_1).....	82
6. SOPAS Y CREMAS (Clase 4 y 5 Sopas y Cremas_2).....	82
7. CARNES 1 (Filete) (Clase 7).....	82
8. CARNES 1 (Lomo)(Clase 7	82
9. AVES (Clase 8).....	82
10. PESCADO 1 (CORVINAY SALMÓN) (Clase 9).....	82
11. PESCADOS 2 (PESCADOS CON ARROZ (Clase 10).....	82
12. MARISCOS (Clase 13)	82
13. JARDIN DE MARISCOS (Clase 13)	82
14. FARSAS GALANTINA DE AVE (Clase 14).....	82
15. FARSAS TERRINA DE LENGUADO (Clase 14)	82
16. PASTAS 1 (LARGAS) (Clase 15)	82
17. PASTAS 1 (RELLENAS) (Clase 15).....	82
18. PASTAS 2 RISOTTOS (Clase 16).....	82
19. PASTAS 2 ÑOQUIS (Clase 16).....	82

1. HIGIENE Y SEGURIDAD EN COCINA

La preparación de alimentos se efectúa en diferentes lugares, que van desde la cocina de nuestro hogar hasta la más sofisticada central de alimentación. Sin embargo, ¿cocinamos higiénicamente?, mejor dicho, ¿sabemos lo que es higiene?, ¿conocemos la manera de efectuarla?

En el comercio existen una infinidad de artículos de aseo, por lo que es necesario identificar claramente el trabajo a realizar para elegir la herramienta correcta.

Las más utilizadas son: escobillón, esponja, esponja de acero, basurero, mopa, guantes, etc.

Se deben **higienizar** correctamente los utensilios y las manos, así como también las verduras, frutas, cajas, latas de conserva entre otros. Esto elevará la calidad de su trabajo y cuidará la salud de las otras personas.

Lavar = Eliminar la suciedad física

Higienizar = Eliminar suciedad Y MICROORGANISMOS (desinfectar).

Además de la higiene, también existen actitudes importantes que debe tener un cocinero tales como:

- **Cuidar su cuerpo:** El cocinero tiene a su cargo una labor bastante dura, razón por la que siempre debe cuidar su estado físico. Debe prevenir resfrío con una ropa apropiada, y preocuparse constantemente por mantener los pies secos y en buenas condiciones.
- **Ser perseverante:** Pocos oficios exigen tanta perseverancia como el de trabajar en una cocina.
- **Ser ordenado:** Mantener esta cualidad te facilitará tu propio trabajo.
- **Ser observador:** Así podrás aprender de las personas con mayor experiencia, aprender de sus errores y virtudes.
- **Ser puntual y fidedigno:** Solo la gente con estas características, que denotan el grado de responsabilidad y madurez de la persona, obtiene puestos de mayor jerarquía (mayores responsabilidades).
- **Observar que necesitas para trabajar:** Cambiarte uniforme al llegar al área de trabajo, nunca usar en la calle el uniforme de trabajo, destacando:
 - ✓ Gorro siempre limpio y bien puesto
 - ✓ Pelo limpio, bien peinado (tomado en caso de las damas), corto (en caso de los varones).
 - ✓ Rostro sin maquillaje (damas), bien rasurado (varones).
 - ✓ Chaqueta limpia y bien planchada, sin ribetes, con nombre y botones blancos.
 - ✓ Manos limpias, sin heridas, uñas limpias, cortas, sin esmalte (damas).
 - ✓ Delantal o pechera limpios y bien planchados.
 - ✓ Pantalón pie de pollo limpio, bien planchado y presentable.
 - ✓ Zapatos negros limpios y con suela antideslizante.
 - ✓ Dos paños o huascas de cocina, blancas sin dibujos y limpias.
 - ✓ Nunca fumar con tu uniforme de trabajo puesto, ni sentarse en el suelo directamente con este puesto.

El reglamento sanitario de los alimentos, en su título XX, ART. 248ª, dice “Los manipuladores de alimentos estarán sujetos a las siguientes obligaciones”: No estar afectados de enfermedades infecto contagiosas, especialmente dermatológica.

- Los manipuladores menores de 30 años de edad, deben vacunados contra la fiebre tifoidea, de aplicación anual.
- Usar uniforme de trabajo incluido un gorro o cofia para cubrir el pelo, los que deberán mantener en buenas condiciones de limpieza.
- Mantener un cuidadoso aseo corporal, en especial de las manos. Las uñas deben estar cortas, limpias y sin barniz.
- No deberán atender los públicos, sean recibiendo o entregando dinero, o realizar tareas que pudieran contaminar sus manos y ropa de trabajo.
- Deberán lavar prolijamente sus manos toda vez que hayan salido del recinto de trabajo y deberán reiniciarlo.

Además, no olvides de evitar malos hábitos, tales como:

1. Peinarse en la cocina.
2. Fumar durante la producción.
3. Estornudar sobre los alimentos.
4. Escupir en el área de trabajo.
5. Limpiar su nariz cerca de los alimentos que está manipulando.

¿POR QUE ES IMPORTANTE LA HIGIENE DE LAS MANOS?

La mano forma parte de una de las cadenas infecciosas más importantes para la transmisión de gérmenes. Por lo tanto, el objetivo de la desinfección de manos es romper esta cadena infecciosa que conduce a la contaminación de los productos alimenticios o a la infección de las personas, o lo que, en algunos casos, pueden albergar miles de gérmenes por centímetro cuadrado.

Para lograr una buena higiene en las manos, debemos dar un correcto uso a los medios: agua, jabón y un desinfectante apropiado (jabón con triclosán, compuesto desinfectante).

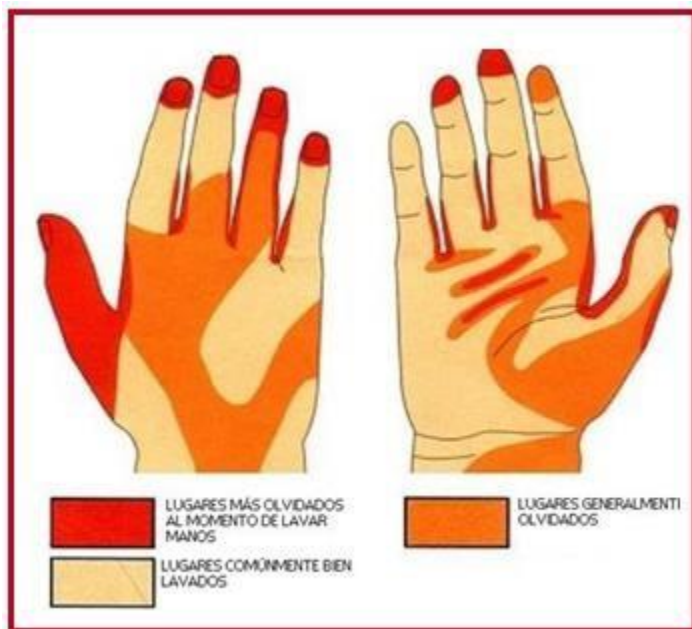
2. TÉCNICA DE LAVADO DE MANOS



RECUERDA SIEMPRE DEBES LAVAR TUS MANOS HASTA TUS ANTEBRAZOS Y NO OLVIDES ESCOBILLAR TUS UÑAS.



ÁREAS QUE GENERALMENTE NO QUEDAN BIEN LAVADAS.



Con agua y jabón (si las manos están visiblemente sucias) o...
... con solución alcohólica (si las manos están «aparentemente» limpias).

Mójese las manos con agua y deposite en las palmas jabón líquido o...
...deposite en la palma de las manos secas una dosis de solución.

Frótese las palmas de las manos entre sí y entrelazando los dedos.
Frótese cada palma contra el dorso de la otra mano y entrelazando los dedos.
Frótese las puntas de los dedos...
Alrededor de los pulgares...
Y las muñecas.

Enjuáguese las manos con agua y séquelas con una toalla de un solo uso o...
... deje que la solución se seque sola.



3. MANIPULACIÓN DE CUCHILLOS

Es de vital importancia estudiar el uso correcto de los cuchillos que se utilizan en cocina, ya que, con frecuencia, tanto el chef como sus cocineros se juzgan por la manera como manejan sus herramientas.

Principalmente, se debe decir que los cuchillos deben estar siempre en buena estado y bien afilados. Un cuchillo bien afilado permite hacer un trabajo en forma rápida y con un mínimo esfuerzo, mientras que por otra parte, un cuchillo en mal estado y sin filo, puede traer consecuencias graves como:

1. CAUSA POTENCIAL DE ACCIDENTES
2. FALTA DE UNIFORMIDAD EN CORTES Y PRESENTACIÓN
3. CONTROL DEFICIENTE DEL PORCIONAMIENTO
4. PERDIDA DE TIEMPO Y ENERGIA

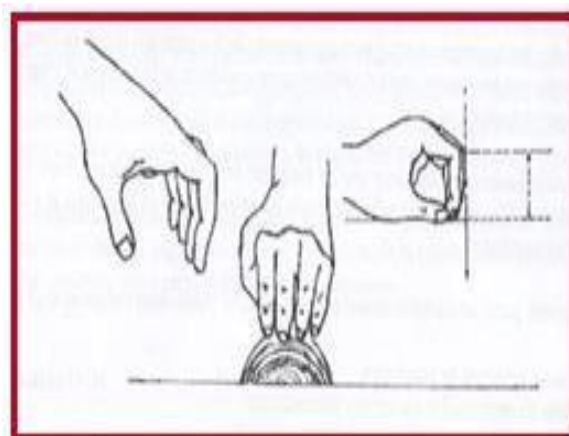
Debemos tener precaución de utilizar la herramienta apropiada al tipo de tarea que estemos realizando (dependiendo de la calidad y el tipo de producto); ayudaremos a que el cuchillo tenga mayor duración (el filo).

De toda la gama de cuchillos que se pueden encontrar, el cuchillo francés o medio golpe es el más importante; es la herramienta principal de trabajo para estudiantes y profesionales de la gastronomía. Para mejorarlo adecuadamente, es importante mantener una posición correcta al trabajar.

- A. La persona debe pararse derecha pero relajada, con el peso del cuerpo distribuido equitativamente sobre los pies. Se debe ubicar lo más cerca de la mesa de trabajo sin llegar a tocarla con el cuerpo.
- B. Los pies deben ir en un ángulo de 20° aproximadamente, con un espacio de unos 15 cm entre los tacos.

Puesto que una mano servirá de guía para realizar los cortes (normalmente la izquierda), debemos recordar que:

1. La mano guía va sobre la tabla de trabajo, apoyándola sobre las uñas. El pulgar debe ir detrás de los demás dedos, como se ilustra a continuación.



4. TÉCNICAS DE MANIPULACIÓN DEL CUCHILLO

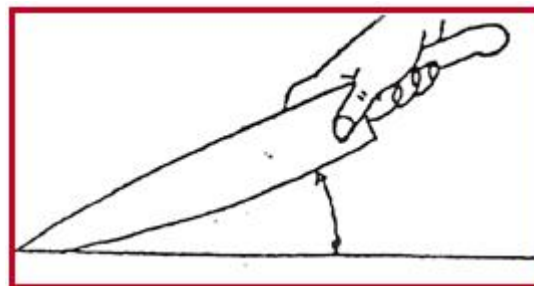
Una vez aprendida la postura de la mano guía, la mano contraria sostiene y controla los movimientos del cuchillo siguiendo las direcciones de la mano izquierda que la guía, realizando de esta forma los cortes a aplicar.

La hoja del cuchillo se mantiene en posición vertical apoyando la hoja contra los dedos, teniendo el cuidado de no subir el filo más de la coyuntura, ya que existe peligro de cortarse.

Distinguiremos dos técnicas fundamentales de corte:

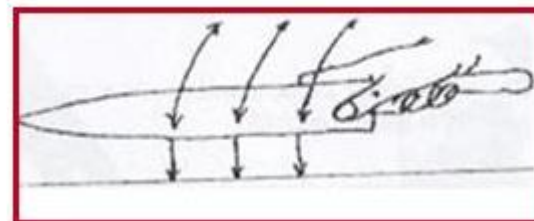
1. La técnica del punto pivote

En este caso la punta del cuchillo se mantiene fija sobre la mesa de trabajo mientras se realizan los cortes.



2. La técnica de movimientos libres o caída libre

Al aplicar esta técnica, se levanta todo el filo del cuchillo, permitiendo al chef de cocina más libertad de movimientos, usando el filo del cuchillo en cualquier ángulo.



Dentro de esta técnica distinguimos 3 movimientos diferentes

- A. De arriba hacia abajo.
- B. De arriba hacia atrás.
- C. De arriba hacia adelante.

Al realizar el trabajo debemos tener en cuenta algunas precauciones.

- ✓ En el momento, se debe estar alerta, manteniendo el cuchillo firmemente evitando que los dedos se topen con el filo del cuchillo.
- ✓ Cortar con el filo suficientemente alejado del cuerpo.
- ✓ Utilizar siempre una tabla para picar y cortar.
- ✓ Guardar todos los cuchillos en un lugar fijo cuando se estén utilizando. Este lugar debe estar cerca del lugar o área de trabajo.
- ✓ Nunca dejar los cuchillos en el lavadero o donde no se vean claramente.
- ✓ Tener en cuenta que un cuchillo afilado es más seguro que uno sin filo. El primero corta fácilmente sin peligro que no patine.
- ✓ Si se ve un cuchillo caer, no trate de agarrarlo; solo retírese y déjelo caer al suelo.
- ✓ Los cuchillos no se deben utilizar como abrelatas.
- ✓ No llevar un cuchillo en la mano cuando se transporte otro objeto.

5. TIPOS DE CORTES

CHATEAUX	Torneado en forma de barril a un vegetal y debe pesar aproximadamente 60 gramos.
ANGLAISE	Torneado con forma de barril que pesa 40 grs. aproximadamente
BASTÓN	Corte rectangular de unos 6 a 7 cm. de largo por 1 cm. de ancho. Se utiliza principalmente en vegetales para acompañamiento.
BRUNOISE	Cubos pequeños de 0,5 cm. por lado, aplicable a verduras y algunos tipos de frutas
CASCOS O CUARTOS	Este corte también es conocido como cuartos, se utiliza preferentemente en productos semi o completamente esféricos.
CHIFFONADE	Es un corte alargado más delgado que juliana. Es utilizado en hojas como lechuga o repollo.
CHIPS	Son tajadas más delgadas que el rondelle que generalmente se aplica a vegetales para freírlos, este corte es obtenido generalmente con la ayuda de mandolina o una laminadora.
COCOTTE	Torneado en forma de barril que pesa 20 grs. aproximadamente
CONCASSÉ	Corte irregular utilizado en varios productos tales como perejil, pimienta, espinas de pescado, en el caso del tomate se habla de la pulpa sin piel ni semillas.
EMINCÉ	Tiras gruesas de 4 cm. de largo por 1 cm. de grosor.
FÓSFORO	Tiras finas y delgadas muy similares a la juliana pero más largas, ya que tienen que asemejarse a los fósforos de chimenea.
GAUFRETTES	Corte en forma de rejilla, que se puede obtener sólo con la Mandolina.
JULIANA	Tiras finas de aproximadamente 3 a 4 cm. de largo por 0,5 cm. de grosor
NOISETTE	Son bolitas pequeñas que se obtienen con la ayuda de sacabocados y del tamaño de una avellana.
OLIVETTE	Torneado pequeño de forma y tamaño muy similar a una aceituna que pesa aproximadamente 8 a 12 grs.
PAISANO	Corte rectangular de aproximadamente 1 cm. de ancho por ½ cm. de grosor.
PAJAOHILO	Tiras delgadas con dimensiones similares al chiffonade, que se aplica a las papas para servir las con forma de nido o fritas.
PARISIEN	Son bolitas, pero un poco más grandes que noisette.

PARMENTIER	Cubos de aproximadamente 1 cm. por lado
PLUMA	Es corte exclusivo para la cebolla y es similar al corte chiffonade
RONDELLE	Corte exclusivo para verduras cónicas. Son tajadas de 3 a 5 milímetros de grosor.
TORNEAR	Dar forma de barril a diferentes verduras.

1. Ejemplos de Cortes



Brunoise

Parmentier



Chiffonade

Bastones



Paisano

Rondelle

Medio Rondelle



Juliana

Paja

Fósforo

2. Cortes de Papas



Parmentier

Rissolé

Maxime



mignonnettes

Paja

Fósforo

Bastón

Pont neuf



Cocotte

anglaise

château



chips

soufflées

savoyarde



Olivette

noisette

parisienne

gaufrettes

6. VOCABULARIO TÉCNICO

ACHICAR	Acción de orden y limpieza al final del servicio.
ADOBAR	Condimentar, sazonar. Poner a un alimento crudo un preparado llamado adobo para conservar, ablandar o darle un aroma especial.
AL DENTE	Grado de resistencia de las pastas, también aplicable a las hortalizas.
ALIÑAR	Condimentar, sazonar con la finalidad de realzar sabor.
ÁSPIC:	Sustancia gelatinosa utilizada en la elaboración de platos fríos, en base a gelatina saborizada y moldeada.
APAGAR	Bajar la temperatura de una preparación por medio de un líquido.
APANAR A LA INGLESA	Pasar por harina, huevo batido y pan rallado.
BAÑO MARÍA	Método empleado en la cocina para conferir o mantener temperatura uniforme a una sustancia líquida o sólida, para calentar lentamente, sumergiendo el recipiente que lo contiene en otro mayor con agua u otro líquido que está o se lleva a ebullición.
BAÑO MARIA	Es el método que se aplica para bajar la temperatura de una preparación. Consiste en colocar un recipiente con alguna preparación dentro de un bowl con agua fría y hielo.
BISQUE	De Biscaye, (forma francesa para Vizcaya). Caldo base obtenido de la cocción de las crustas, utilizado en la cocina como base de sopas y salsas.
BLANQUEAR	Procedimiento técnico que consiste en sumergir un alimento en un líquido en ebullición, durante un tiempo corto para realzar color, disminuir acidez o pre-cocción del mismo, el cual termina su proceso al enfriar el alimento
CHAUFFANTE	Agua en ebullición saborizada con sal y laurel donde se cuecen las pastas.
CLARIFICAR	<p>A. Para fondos: Procedimiento técnico que consiste en retirar las impurezas de un líquido, con el objetivo de dejar caldos transparentes y un sabor más concentrado.</p> <p>B. Para mantequilla: Fundir lentamente mantequilla a baño maría, para separar el suero que forma un depósito blanquecino.</p>
COURT BOUILLON O CALDO CORTO	Procedimiento técnico consistente en un caldo acidificado para coagular proteína o aportar sabor a un alimento.
CROUTON	Guarnición. Pan cortado en dimensiones definidas, saborizado o no que se fríe u hornea para acompañar diferentes preparaciones.
DARNÉ	Técnica de corte aplicada a los pescados enteros, el cual debe servirse con piel y espinas
DECANTAR	Proceso técnico que consiste en dejar precipitar las impurezas de un líquido, a través de su reposo.

DESGLASAR	Recuperar los jugos caramelizados de una preparación mediante un líquido, (fondo, agua o vino)
DESGRASAR	Eliminar exceso de grasa de un alimento o líquido.
EFILAR	Procedimiento técnico aplicado a la almendra pelada, para obtener finas láminas.
ESCALOPA	Corte delgado de carne; en algunas preparaciones puede ir apanado.
ESCAMAR	Quitar las escamas a un pescado.
ESPUMAR	Retirar el exceso impurezas superficiales resultantes de un líquido en reducción.
FARSA O RELLENO	Tipo de relleno procesado, que proviene de la palabra "farcir".
FILETEAR	Técnica utilizada en los pescados para retirar los filetes de sus espinas.
FLAMBEAR	Técnica utilizada para aromatizar un producto, por medio de la inflamación de un destilado adicionado a alta temperatura.
FILTRAR	Técnica utilizada para separar líquidos de sólidos, por medio de un chino o colador
GARNITURA	Lo que define el nombre a una preparación.
GLASEAR	Técnica culinaria de cocción o terminación, con el fin de abrillantar una preparación.
GRATINAR	Técnica que consiste en exponer la capa externa del alimento a una fuente intensa de calor, con el objetivo de que se coloque crujiente y dorado
GUARNICIÓN	Es la preparación culinaria que sirve de acompañamiento de un ítem principal de un plato
INFUSIÓN	Aromatizar y saborizar un líquido por medio de osmósis.
LIGAR	Dar consistencia a una preparación, por medio de un agente espesante.
MACERAR	Sumergir por un tiempo determinado frutas crudas, secas o confitadas en un líquido (alcohol, licor, vino o almibar) para que impregne su perfume.
MARCAR O NACRAR	Sellar el grano de arroz para su posterior cocción.
MARINAR	Sumergir un alimento en un líquido aromatizado, con la función de otorgar sabor.
MECHAR	Introducir verduras, tocino o condimento a la carne, para mejorar su sabor, humedad y aroma.
MISE EN PLACE	Puesta en marcha: Reunir los ingredientes y utensilios indispensables para la elaboración de las preparaciones.
MONDAR	Técnica culinaria que consiste en retirar la piel de ciertas verduras, por ejemplo tomate, a través de la inmersión en agua hirviendo y su posterior corte de cocción.
NAPAR	Cubrir ligeramente un producto o preparación con una salsa.

PAUPIETTE	Preparación. Tipo de roulade.
QUENELLES	Técnica culinaria que consiste en dar forma a una preparación con la ayuda de 2 cucharas, la cual debe tener 3 caras iguales.
REDUCIR	Concentrar un líquido mediante la evaporación controlada.
REFRESCAR	Técnica que se emplea en la cocina para detener cocción a las verduras dentro de un recipiente con agua y hielo.
ROULADE	Cortar en escalopas una carne de ternera, cerdo, buey, pescado u otra a la cual se le da forma de cilindro para su posterior relleno y cocción
ROYAL	Mezcla de huevos, leche o crema, que sirve para cuajar preparaciones (ej. Quiche). En la gastronomía Francesa. - Guarnición para sopas a base de huevos, leche y sal la cual se cocina a baño maría, al cuajar se corta en cubos y se añade como garnitura en sopas.
SUDAR O SOFREÍR	Técnica de cocina que consiste en cocer un producto en materia grasa, a baja temperatura. Se aplica este concepto cuando se realiza sobre verduras finamente picadas, evitando que las verduras tomen coloración.
TAMIZAR	Pasar por colador o tamiz.
ZESTE	Cáscara de limón o naranja sin lo blanco que se usa para aromatizar todo tipo de preparaciones.

7. MÉTODOS DE COCCION

Son todas las formas que se emplean para procesar los alimentos crudos por acción del calor. Los comestibles se cuecen con el fin de hacerlos más aptos para el consumo. Con la cocción, los productos se vuelven tiernos y digeribles, adquieren un gusto determinado y ayudan a la destrucción de gran parte de los microorganismos.

La práctica de los métodos de cocción se hace con reglas determinadas, y constituyen la esencia del trabajo del cocinero.

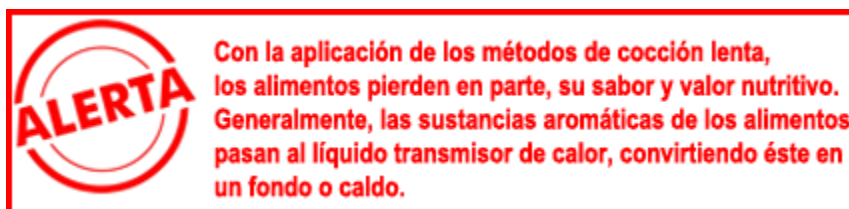
Distinguimos tres tipos básicos para procesar los alimentos:

1. *Por calor seco o “concentración”*
2. *Por calor húmedo o “expansión”*
3. *Por calor mixto o “combinación”*

7.1 Cocción por calor húmedo

Esta forma de cocinar los alimentos, busca:

1. Ablandar los alimentos, penetra el vapor de agua entre las hebras del producto rompiendo su consistencia.
2. Hacerlos más digeribles.



- **Pochar**
Sumergir un alimento en un líquido que no sobrepase los 85°C, con este procedimiento se cuecen, ante todo, comestibles de alto contenido proteico, manteniendo una forma compacta, unida y jugosa, mientras el agua no llega a hervir.

Existen dos tipos de pochados:

1. **A la francesa o indirecto:** Dispone del producto en una budinera con una cama de cebolla, finas hierbas, vino y fondo. Luego este es llevado al horno cubierto con papel aluminio.
2. **Directo:** Cocer el producto en un sartén u olla previo sudado de chalota y materia grasa, agregando hierbas, especias y sal, apagar con vino blanco y después agregar fondo y cocer tapado.

- **Cocer al vapor**

Consiste en cocinar los alimentos en vapor de algún líquido, el que penetra en el alimento hasta llegar al núcleo.

Este método tiene la característica de que no destruye las células ni se disuelven las sustancias contenidas en el alimento, y el calor sólo derrite las grasas.

- **Cocinar o hervir**

Consiste en cocer los alimentos mediante la aplicación directa del calor a través de un líquido en ebullición. Existen 2 alternativas:

a) **Blanquear.**- Corta cocción a partir de agua hirviendo.



b) **Hervir.**- Puede comenzar a partir de agua hirviendo o fría, dependiendo de la naturaleza del producto. (Ejemplo .- papas a partir de agua fría, alcachofas a partir de agua hirviendo)

A partir de agua fría



A partir de agua hirviendo



2. *Seca o por Concentración*

Parte del agua del alimento se evapora y los elementos de sabor se concentran.

TIPOS DE COCCIONES

- **Asar:**
Procesar los alimentos por acción de calor transmitido por aire caliente. Los alimentos cambian de sabor y aspecto, se forma una costra por todo su contorno, cociéndose de afuera hacia adentro con su propio jugo.
- **Saltear:**
Consiste en procesar comestibles por acción de calor aplicado por medio de una materia grasa. Los alimentos que se procesan por este método de cocción, rápidamente cambian de sabor, consistencia y aspecto. Obtienen una costra exterior suave y un núcleo tierno y jugoso. Se utilizan productos pequeños.
- **A la plancha:**
Es igual que anterior pero, en este caso, la cocción del alimento se logra por transmisión de calor a través de un metal caliente, el uso de la materia grasa es para evitar que el alimento se pegue al metal del equipo.
- **Grillar:**
Método de cocción en el cual, el producto se dispone sobre una placa metálica caliente con relieve, generando una cocción por conducción y convección. Además, logra una presentación más atractiva por las marcas que quedan sobre el alimento (rejilla).
- **Gratinar:**
Método de cocción, en la cual el alimento logra un caramelizado y crocancia externa, por medio de una fuente intensa de calor.
- **Freir:**
Consiste en sumergir un alimento dentro de un cuerpo graso, aceite principalmente, a una alta temperatura (180°C), logrando la cocción del producto, una corteza crujiente y aromática.

3. *Mixto o Combinado*

El alimento es cocido con los 2 métodos de cocción anteriores (seco y húmedo), obteniendo un alimento blando y sabroso.

TIPOS DE COCCIONES

- **Guisar:** Método que consiste en dorar el producto en un cuerpo graso, para obtener coloración, para luego ser cocido en un líquido o salsa por un tiempo prolongado. Se obtiene como resultado una salsa y se aplica para trozos pequeños. (Ej: ragout)
- **Estofar:** Método que consiste en dorar el producto en un cuerpo graso, para obtener coloración, para luego ser cocido en un líquido o caldo. Se logra un product blando y un líquido ligero, no ligado. (Ej: pollo arvejado)
- **Brasear:** Método utilizado para cocer piezas grandes de animales. Se sellan los alimentos para obtener coloración y luego se cuecen en caldo o salsa. Se obtiene como resultado una carne blanda y una salsa. (Ej: Plateada)

8. AYUDAS DE COCINA

Son preparaciones auxiliares que como su nombre lo indica, ayudan o sirven de complemento al proceso o técnica culinaria principal simplificando la terminología y las operaciones gastronómicas.

Estructuradores de aromas	Espesantes		Estructuradores de sabor	Refinadores
	Elaborados	Naturales		
Bouquet garni	Roux	Yema Sangre	Mirepoix	Liaison
Sachet d'aromates	Beurre manié	Crema	Fondos	Crema
Espicias	Harina	Mantequilla		
Hierbas	Arrowroot (Arrurruz) Maicena			
	Chuño			
	Liaison			

1. *Estructurador de Aromas*

Este grupo está compuesto por especias, cortezas, hierbas, semillas, frutos, raíces.

Reciben este nombre porque se utilizan para realzar el perfume y aroma característico de una preparación determinada.

1.-Existen dos tipos de agente aromáticos:

Bouquet garnie: Ramillete de hierbas aromáticas envueltas en ramas de apio, hojas de puerro o cebolla. Una vez utilizado, se retira de la preparación.

Sachet d'aromates: conjunto de hierbas aromáticas que se envuelven en una gasa o simplemente se atan con una pitilla con la finalidad de poder retirarlas, cumplen la función de aromatizar

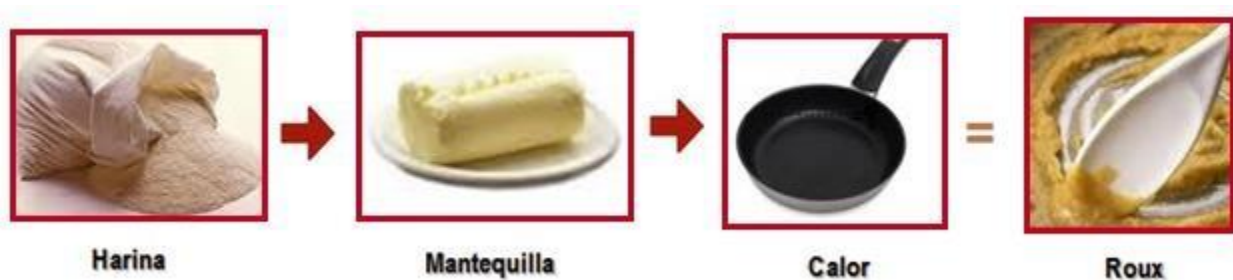
2. *Espesantes*

Cualquier mezcla o ingrediente que se use para ligar diferentes preparaciones. Existen dos tipos de agentes espesantes:

1. **Compuestos:** son aquellas en la que el ingrediente espesante o aglutinante debe elaborarse junto a otro elemento para poder integrarse en la elaboración. Así, conseguimos una perfecta integración del espesante evitando la formación de grumos.

a. **Roux:** Mezcla de harina y mantequilla elaborado en caliente

- Blanco
- Pálido o rubio
- Dorado



- b. **Beurre manié:** Mezcla de harina y mantequilla elaborado en frío.



- c. **Arroz root:** (Arrurruz) Almidón de la raíz de una planta tropical. Espesante muy fino cuya particularidad es que no gelifica en la superficie como los otros almidones.
- d. **Harina:** Fécula de trigo que otorga una ligazón de color opaca, y se utiliza en estado seco (Ligazón seca)
- e. **Maicena:** Almidón de maíz en polvo que genera una ligazón translúcida y brillante, y se debe utilizar diluida (ligazón líquida).
- f. **Chuño:** almidón de papa que produce una ligazón translúcida y brillante que se debe utilizar diluida (ligazón líquida)

2. **Simples:** Son agentes que se utilizan directamente en las preparaciones tal como vienen.

- a. **Mantequilla:** se utiliza en la parte final de las preparaciones pero ésta no debe hervir para evitar que se separe la parte láctea de la parte grasa de la mantequilla.
- b. **Yemas de huevo:** se utilizan como ligante en cremas o salsas y su cocción no debe sobrepasar los 85ª Celsius.
- c. **Sangre:** Agente que se utiliza para ligar salsas o guisos pero la temperatura de cocción no debe sobrepasar los 85ª C. Generalmente se utiliza sangre de cerdo, gallo o piezas de caza.
- d. **Crema fresca:** Agente que se utiliza para ligar salsas o cremas por reducción. La evaporación de la parte líquida de la crema produce la ligazón deseada.
- e. **Liaison:** mezcla de cremas y yemas de huevo que se agregan a una preparación con la finalidad de ligar o refinar.



Crema líquida (100cc)

+



1 Yema

+



Sal y pimienta

9. ESTRUCTURADORES DE SABOR

Mezcla de ingredientes que cumplen la función de realzar el sabor u otorgar carácter especial a algunas preparaciones

Mirepoix: Conjunto de verduras cortadas en forma regular que se utilizan para aportar sabor a diversos tipos de preparaciones. Se componen de cebolla, zanahoria, apio y puerro se puede potenciar a la vez con tallos de perejil, ajo, etc.



Existen dos tipos de mirepoix:

- Mirepoix blanco: sin pigmentación alguna (sin zanahoria)
- Mirepoixgraso (también llamado matignon): se le adiciona un componente graso (tocino)

1. Fondos

Caldo sustancioso producto de la cocción lenta y prolongada de huesos, carcasas o espinas, más mirepoix y un bouquet garnie. Se utilizan como base para salsas, sopas, cremas y consomés.

Los fondos se clasifican en:

1. **Fondo Claro:** Caldo concentrado transparente resultante de la cocción de carcasas, huesos o espinas más un mirepoix blanco y bouquet garnie. Elaboración.- (Ejemplo fondo de claro vacuno).



Huesos
(Según del sabor)



Agua Fría

LLEVAR A
EBULICIÓN



Retirar albúmina

LUEGO



Agregar mirepoix

MÁS



Bouque garni

Y dar cocción espumando de vez en cuando según el tiempo de cocción.

2. **Fondo Oscuro:** Caldo concentrado de pigmentación más intensa y oscura gracias a la adición de concentrado de tomate y vino tinto más el dorado inicial de los huesos de vacuno y mirepoix.



Dorar huesos y mirepoix

+ Apagar con vino tinto +
Y reducir, agregar con
tomate



Retirar albúmina



Filtrar

Fumet: Caldo aromatizado que se prepara a partir de espinas y restos de pescados blancos, éste se elabora en una primera instancia sudando el Mirepoix blanco con las espinas de pescado para terminar su cocción adicionando fondo claro de pescado.



Sudar Mirepoix



Agregar espinas



Apagar con vino blanco y agregar fondo pescado o agua



Limpiar bien los huesos.

*** No dejar que el fondo hierva violentamente.**

*** Espumar para eliminar impurezas.**

*** Luego Filtra bien tu fondo, enfríalo y congélalo si lo vas a reservar. Etiquetando su fecha de elaboración y tipo de fondo.**

• Si vas a agregar vino recuerda reducirlo bien para evitar el gusto alcohólico en tu fondo.

10. REFINADORES

Son productos que se adicionan al final de una preparación con el fin de suavizar su textura, existen dos tipos:

Liaison: Mezcla de crema y yema que se agrega a las preparaciones como sopas, cremas y salsas con el fin de suavizar su textura; hay que evitar que hierva para que no se produzca la coagulación de la yema de huevo.

Por cada 100 cc de crema 1 yema de huevo.

Crema: agente refinador que se debe agregar a las preparaciones tales como salsas y cremas. Se debe evitar la reducción en exceso del producto para evitar que espese.

11. LAS SALSAS

La palabra salsa proviene del latín *salsus*, salado, porque era en principio el condimento esencial. Más tarde los romanos usaban el *garum*, una especie de salmuera a base de pescados y vísceras de pescado.

Son preparaciones líquidas, utilizadas principalmente como acompañamiento, donde se pueden encontrar de diferentes texturas, sabores, colores y temperaturas.

Su objetivo principal es:

- Realzar el producto principal
- Ayudar considerablemente en montaje del plato
- Complementar los sabores en forma armónica y variada

1. *Salsas Frías (emulsiones) Estables e Inestables*

Emulsiones:

Una *emulsión* es una mezcla de dos líquidos inmiscibles (que no se mezclan en estado natural) de manera más o menos homogénea. Esto se logra gracias a la aplicación de la acción mecánica (batido).

Las emulsiones, también conocidas como dressing se pueden clasificar como inestables y estables, ambas utilizan la misma técnica, lo que cambia es la duración de la emulsión.

Emulsión Inestable.- Son aquellas que independiente de la técnica utilizada siempre se van a separar. Los más conocidos son la vinagreta, limoneta, etc.

Emulsión Estable.- Son aquellas que pueden permanecer unidas en el tiempo gracias a que por lo general dentro de sus ingredientes existe una proteína como la lecitina, caseína, etc. La más conocida de las emulsiones estables son la mahonesa o mayonesa.

Para su elaboración necesitamos:



Batidor
Condimentos



huevos



Aceite, medio ácido



Poner las yemas,
Salpimentar

+



Agregar el aceite de a poco y emulsionar
Con el batido hasta lograr una emulsión estable.

Podemos distinguir como salsas madres las siguientes:

SALSA BLANCAS

- Bechamel
- Velouté

SALSAS OSCURAS

- Española

2. Características físicas de las salsas

Viscosidad: Resistencia al movimiento, dado por agente espesante o reducción.

Textura: Característica dada por los componentes de la salsa.

Color: es el tono dado por la combinación de ingredientes.

Opacidad: grado de transparencia de la salsa

Opacono pasa la luz

Traslucidoluz difusa

Transparentela luz pasa

Temperatura de la salsa: pueden ser frías o calientes, en armonía con el plato que acompaña.

3. Partes y Funciones de una salsa

Base: es el cuerpo de la salsa: fondo, crema, mantequilla, etc.

Sazón: condimento de la salsa, con el cual se identifica y realza el sabor de esta.

Ligante: es lo que puede aumentar la consistencia de la salsa, otorgando el nombre y ayudando en su presentación.

Guarnición: Ingredientes que acompañan la salsa, otorgando el nombre y ayudan a su presentación.

4. Salsas Blancas

Las salsas blancas se diferencian entre sí mismas por el líquido que la compone, ya sea fondo o leche. De esta clasificación se obtienen 2 salsas, la salsa velouté y la salsa bechamel.

SALSA VELOUTÉ: ROUX BLANCO + FONDO + LIAISON




SALSA BECHAMEL: ROUX BLANCO + LECHE



1. Derivados de la Salsa Bechamel:

Salsa aurora	Salsa cremosa atomatada
Salsa crema	Salsa bechamel terminada con crema fresca.
Salsa mornay	Añadir a la bechamel queso rallado, mantequilla fresca y una pizca de pimienta cayena.
Salsa nantua	Salsa cremosa montada con mantequilla de cangrejos, con una garnitura de colas de cangrejos.
Salsa raifort	Salsa cremosa terminada con bastante raíz picante rallada.



RECUERDA: Debes agregar la leche de a poco y dar a lo menos 20 minutos de cocción por la harina Puedes refinar la salsa para darle una mejor terminación.

5. *Salsas Oscuras*

Son salsas de color marrón, de sabor intenso y fuerte, originado en el proceso de tostado previo de ingredientes como mirepoix, especias, harina o roux dorado, y fondo oscuro.

Partiendo de **fondo oscuro**, encontramos:

FONDO OSCURO	FONDO OSCURO LIGADO	DEMI GLACE	Salsa Bordalesa	Salsa de Pimienta
	(FONDO OSCURO DE CAZA)		Salsa Bourguignonne	Salsa Robert
			Salsa Diabla	Salsa Oporto
			Salsa de vino tinto	Salsa Cazadora
			Salsa Bigarade	Salsa Colbert

1. Derivados de salsas oscuras

Bordalesa	Reducción de vino tinto, médula, chalotas, tomillo, pimienta
Pimienta	Vino blanco, mirepoix, ajo, pimienta negra, mantequilla
Diabla	Vino blanco, chalotas, finas hierbas, mantequilla, pimienta Cayena
Robert	Vino blanco, chalota, jugo de limón, mostaza Dijon
Oporto	Demi glace, oporto, mantequilla
Colbert	Reducción de vino blanco, chalotas, puré de tomates, perejil, estragón
Cazadora	Chalotas, champiñones, vino blanco, perejil, mantequilla

SALSA ESPAÑOLA	HUESOS DORADOS + MIREPOIX DORADO + CONCENTRADO DE TOMATE + VELOS DE HARINA TOSTADA + FONDO
-----------------------	---



Mezclar el mirepoix dorado



Agregar concentrad de tomate



Agregar fondo oscuro con huesos dorados



Filtrar y refinar si se desea (con crema) y harina tostada




2. Derivados de la Salsa Española

Bigarade	Oporto, jugo de limón, jugo de naranja juliana de zeste de naranja y limón
Bordalesa	Cebolla picada, Vino tinto, pimienta y médula.
Bourguignonne	Cebolla picada, Vino tinto, cebolla perla, champiñones, tocino.
Cazadora	Cebollao chalota picada, champiñones, vino blanco, concentrado de tomates, perejil picado, mantequilla.
Colbert	Cebolla picada, jugo de limón, vino blanco, perejil picado.
Champiñones	Cebolla picada, vino tinto, champiñones.
Diabla	Cebolla picada, vino blanco, concentrado de tomates, ají cacho de cabra.

Estragón	Cebolla picada, vino blanco, estragón picado.
Italiana	Cebolla o chalota picada, jamón y champiñones en juliana, vino blanco, concentrado de tomates, estragón, mantequilla.
Marchand D'Vin	Cebollas o chalotas picadas, vino tinto.
Madeira	Madeira u oporto, mantequilla
Picante	Cebolla picada, vino blanco, vinagre, pepinillos picados, ají, hierbas frescas.
Robert	Cebolla picada, vino blanco, mostaza, jugo de limón.
Zíngara	Cebolla picada, vino blanco, concentrado de tomates, juliana de champiñones, juliana de trufas, juliana de lengua.

Otras bases para salsas que podemos encontrar y que nos servirán como ayudas de cocina para la elaboración de salsas y ahogos de carnes, que son parte de los llamados salsas oscuras por ser la base para la preparación de muchas salsas de este tipo son:



RECUERDA: que los fondos oscuros pueden llevar vino tinto para mejorar su color. Para el dorado de los huesos puedes utilizar una olla o directamente hornearlos.

JUGO (JUS) = ES UNA BASE DE SALSA OSCURA QUE SE OBTIENE MEDIANTE EL DORADO DE HUESOS, CARCAZAS O CARNES MAS MIREPOIX Y UN AGENTE AROMATICO, EL CUAL SE DEBE LLEVAR A REDUCCIÓN PARA OBTENER UN LIQUIDO SUSTANCIOSO QUE PODRA SER LIGADO O EMULSIONADO. EN OCACIONES PODREMOS EXTRAER EL DESGLASADO DE UNA CARNE ASADA AL HORNO.

GLACE DE VIANDE = ES UN CONCENTRADO DE CARNE, CARCAZA, HUESOS O CARNES DE CAZA, ELABORADOS A PARTIR DE UN FONDO OSCURO EL CUAL SE REDUCE LENTA Y HASTA QUE QUEDE MUY CONCENTRADO, GELATINOSO, OSCURO Y BRILLANTE. INGREDIENTES: CARCAZAS, HUESOS, CARNE O CARNES DE CAZA + MIREPOIX + BOUQUET GARNI + VINO BLANCO O TINTO Y FONDO OSCURO.

DEMI GLACE = HUESOS DE VACUNO, RECORTES DE CARNE, MIREPOIX, PURÉ DE TOMATES, HARINA, VINO TINTO, FONDO OSCURO, ESPECIAS.

12. SOPAS

Se puede definir como sopa una comida líquida, derivada de la cocción de la carne, aves, pescados o vegetales.

Consideramos las sopas como un plato con el cual se da comienzo a una comida, de tal manera que no sólo es el primer plato, sino una entrada armoniosa a un menú balanceado.

Aunque el concepto de las sopas se ha cambiado considerablemente, muchos métodos de preparación e ingredientes tienen su base en la antigua cocina y siempre se ha respetado la regla básica: “la base de una buena sopa, gustosa, apetitosa y nutritiva es un buen fondo”.

La cocina actual cuenta virtualmente con una infinidad de sopas diferentes, cuyas normas y principios básicos de preparación veremos más adelante. Las sopas se clasifican de la siguiente manera.

1. *Sopas claras o Consomé*

Los consomés o sopas claras son fondos clarificados. Este proceso, consiste en aislar del fondo los elementos que lo enturbian (albúminas de la carne, vegetales, etc.), quedando únicamente un caldo claro. Este proceso se logra gracias a la acción de claras batidas a nieve que trabajan como agente filtrador del fondo.

Algunos derivados más tradicionales son:

Consomé Reina (ave)	Juliana de pechuga de ave y perejil.
Consomé Brunoise (ave)	Selección de verduras en Brunoise y perejil.
Consomé Javier (vacuno)	Huevo batido y perejil picado
Consomé Diablontina (ave)	Decorado con pequeños crutones, círculos de queso impregnados en páprika o pimienta cayena.
Consomé Cazador (vac.-ave)	Decorado con páprika y champiñones cortados en emince.
Consomé Carolina (ave)	Decorado con arroz creole al momento de servir.
Consomé Carmen (vacuno)	Tomate concassé, juliana de pimentón y arroz creole.
Consomé Celestino (vacuno)	Decorado con juliana de panqueques.
Consomé Bavaoise (vacuno)	Decorado con quenelles de sémola cocidos aparte.
Consomé Andaluza (vacuno)	Decorado con tomate concassé, juliana de jamón, arroz creole y un poco de concentrado de tomate.
Consomé Juliana (vacuno)	Selección de verduras en juliana.
Consomé Argentuil (vacuno)	Decorado con puntas de espárragos y pimienta de cayena.
Consomé Princesa (ave)	Decorado con royal cocido y juliana de pechuga de ave.
Consomé Ravioli	Decorado con pequeños raviolos.
Consomé Royal	Decorado con flan de royal.

2. *Proceso de clarificación*



Cortar mirepoix magro



batir claras a nieve.



Unir ingredientes en una Olla con carne magra



Agregar el fondo frío



Revolver lentamente hasta que comience a hervir mezclar bien y poner a fuego bajo



Una vez que hierva dejar que el huevo se coagule



Tamizar



Retirar el exceso de grasa y reservar

3. Sopas ligadas

Se conocen varias clases de sopas espesas. El espesor se puede obtener, ya sea de forma natural por disolución de las materias con las cuales se prepara, o agregando un agente espesante. Otras reciben un toque final al ser espesadas con yemas de huevo y con crema.

Podemos, de acuerdo a esto, dividir las sopas ligadas en:

1. Potages veloutè.

Antiguamente se derivaban de la salsa veloutè, hoy en día, sólo va ligado con un agente espesante (Roux o beurre manie), yema de huevo y crema.

2. Potajes purés.

Tal como lo indica su nombre, este grupo de sopas reciben su espesor de los purés de vegetales, y adicionalmente, pueden llevar una garnitura de pastas, arroz, Brunoise, juliana, etc.

Se debe mencionar que todos los Potages purés están hechos con sobrantes de tocino, y dado el hecho de que obtienen su sabor de las verduras que tienen como base, se puede usar fondo de suave sabor para darle la humedad requerida.

3. Sopas internacionales, nacionales y especiales

Esta categoría de sopas son el producto especial del país donde se originaron. Como no tienen una preparación que se pueda relacionar con alguna de las bases anteriores, y su método de preparación difiere de una de otra, hemos agrupado en esta categoría las principales:

- **Lady Cursan:** sopa de tortuga con liaison, crema batida, curry y jerez (americana).
- **Menestrone:** sopa de verduras, carnes y pastas (italiana).
- **Oxtail:** sopa de cola de buey ligado (inglesa).
- **Bouillabaise:** sopa de pescado (francesa).
- **Caldillo de congrio:** sopa típica chilena, en base a congrio, papa y tomate.

Proceso del mondado del tomate



**Retirar el tubérculo y hacer incisión
En cruz en la parte inferior.**



**Sumergir en Agua hirviendo entre
8 a 15 segundos aproximadamente y
refrescar.**



Retirar la piel con la ayuda de una puntilla.

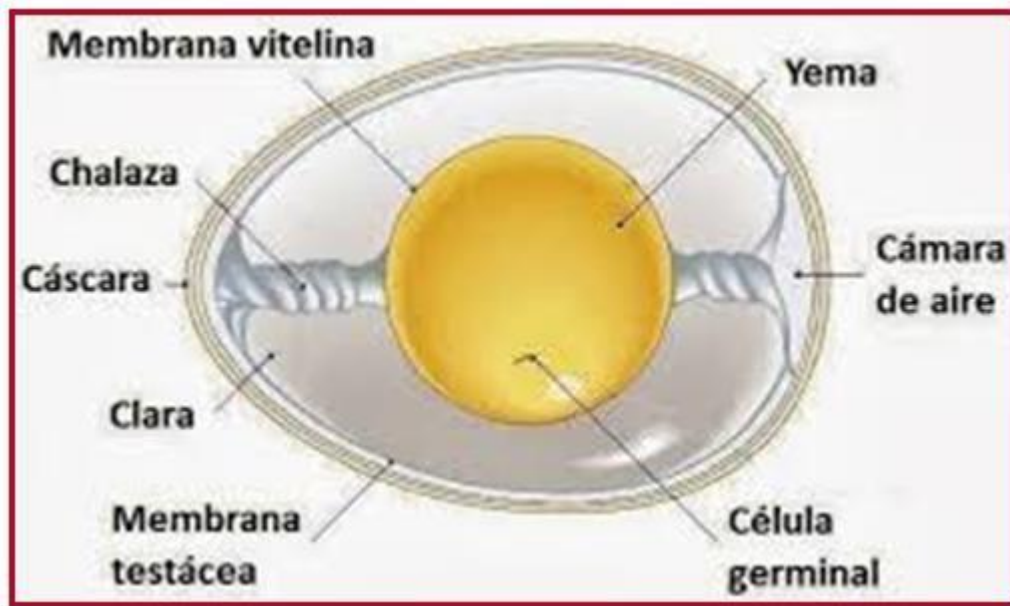


**RECORDAR EVITAR TENER MUCHO TIEMPO LOS TOMATES
EN EL AGUA HIRVIENDO PARA EVITAR QUE LA PULPA DE
ESTOS QUEDEN HARINOSOS.**

13. EL HUEVO

Se denomina huevo exclusivamente al producto no fertilizado proveniente de gallinas ponedoras. Todos los huevos provenientes de otra ave deben estar designados como "huevos de" Ej.: huevos de codorniz, huevos de avestruz, etc.

Las partes del huevo son:



Los principales componentes del huevo son:

- **Clara:** agua y proteínas (ovoalbúmina, ovoglobulina, ovomucina)
- **Yema:** agua, lípidos, proteína, vitaminas.
- **Cáscara:** carbonato de calcio.

Cuidados necesarios al trabajar con huevos:

- Los huevos deben lavarse en una solución clorada o yodada, luego enjuagar y guardar en refrigeración
- Desechar todos los huevos sospechosos (olor y color anormal, huevos con cuerpos extraños)
- Lavarse las manos antes y después de la rotura de los huevos.
- Romper los huevos sobre un plato y no sobre el borde del recipiente.
- Evitar conservar las claras o yemas por más de 24 hrs.
- No cocinar huevos cerrados en microondas (explotan)
- No congelar huevos ya que pierden su estructura

Gracias a sus numerosas propiedades físicas dada por la composición (proteínas, lípidos, lecitinas), los huevos tienen innumerables combinaciones culinarias.

PROPIEDADES	DESCRIPCION
LIGANTES	Las proteínas de la clara parten ligando desde los 60°C, y las yemas desde los 80° C según la tasa de concentración y de dilución, la naturaleza del líquido, el grado de acidez y la velocidad de calentado
AIREANTES Y LEUDANTES	La acción mecánica del batido, permite que la albúmina (proteína) contenida en la clara, retenga el aire formando "claras a nieve". En la cocción, el aire retenido se libera, los alvéolos se desarrollan hasta que sus paredes son coaguladas por efecto del calor.
EMULSIFICANTES Y ESTABILIZANTES	Gracias a las propiedades de la lecitina (fosfolípido) contenida en las yema, los huevos pueden por acción mecánica de un batido, estabilizar las emulsiones y coagular en caliente (salsa holandesa, crema inglesa, etc.)
COLORANTES	La yema confiere a preparaciones un color amarillo agradable y característico. Esta coloración es dada por los pigmentos apelados "flavones".
CLARIFICANTES	Por la acción del calor y de los ácidos, las proteínas de la clara, aprisionan las impurezas y luego las decantan, actuando como agente "floculante". Estas reacciones son utilizadas para clarificación de consomé, clarificación de fondos o de fumet, y también para la clarificación del vino



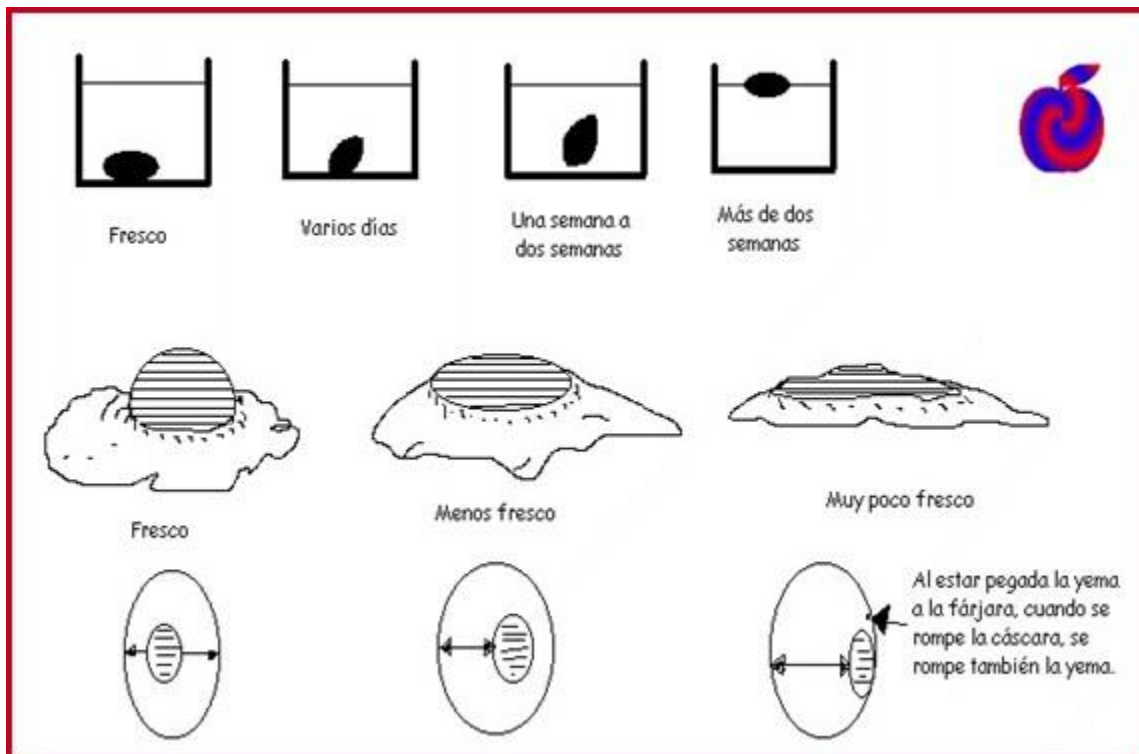
Temperatura de coagulación del huevo:
Yema: 85 C°
Clara: 60-65 C°
Huevo: 75 C°

1. Control de Calidad

Aunque actualmente los huevos comercializados están frescos, debemos conocer el grado de frescura de un huevo, para evitar estropear otras materias primas.

Ensayo del olor: se realiza antes de su utilización, si tienen un olor desagradable hay que eliminarlos. **Ensayo de la sacudida:** se toma entre los dedos y se agita suavemente. Cuanto más alto sea el ruido, significa que es más viejo por el aumento de la cámara de aire, que le hace "bailar" dentro de su cáscara.

Un último ensayo se realiza sumergiendo los huevos en una solución de agua y sal común al 10%; los huevos frescos se van al fondo mientras que los viejos flotan. Esto se debe a que al ir envejeciendo, pierden agua a través de la cáscara, aumentando su cámara de aire y pesan menos.



2. Aplicaciones culinarias de los huevos según su cocción

1. Huevos a la copa o à la coque

Cocción	2 ½' a 3' a partir de la ebullición	Clara semicoagulada	Yema líquida
Técnicas de preparación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Verificar minuciosamente la cáscara ✓ Colocar delicadamente los huevos en el agua en ebullición por algunos minutos ✓ Servir en una pequeña legumbre o platillo hondo con agua a 60°C 		



2. Huevos Mollets

Cocción	5 ½' a 6' a partir de la ebullición	Clara coagulada	Yema cremosa
Técnicas de preparación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Utilizar los huevos a temperatura ambiente ✓ Verificar la integridad de la cáscara ✓ Ubicar delicadamente los huevos en el agua hirviendo ✓ Refrescar. Descascarar delicadamente debajo de agua ✓ Recalentar a pedido en agua salada caliente, entre 60°C y 70°C ✓ Armar sobre una tostada redonda frita con mantequilla, en tartaleta, en medio tomate estofado con mantequilla o sobre un fondo de alcachofa 		



3. Huevos Duros

Cocción	10' a partir de la ebullición	Clara coagulada	Yema coagulada
Técnicas de preparación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Utilizar los huevos a temperatura ambiente ✓ Verificar la integridad de la cáscara ✓ Ubicar delicadamente los huevos en el agua hirviendo, manteniendo temperatura constante ✓ Refrescar y descascarar 		



4. Huevos en Cocotte

Cocción	3' al baño maría (según el espesor del cocotte)	Clara coagulada	Yema cremosa
Técnicas de preparación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cocer al baño maría en un cocotte enmantequillado, salar y pimientar ✓ La garnitura puede ser ubicada sobre o debajo de los huevos 		



5. Huevos Pochados

Cocción	2' a 2½' en agua con vinagre al 10%. También pueden ser pochados en agua con vino rojo	Clara coagulada	Yema cremosa
Técnicas de preparación	<ul style="list-style-type: none">✓ No utilizar huevos extra-frescos ya que causa una masa de claras globosas muy importante✓ Refrescar rápidamente luego de sacado de la cocción y eliminar el gusto ácido del vinagre✓ Quitarle los filamentos del huevo por coagulación✓ Colocarlo sobre una tostada frita con mantequilla clarificada, sobre un muffin tostado, tartaletas, sobre fondos de alcachofas, en papas vaciadas		

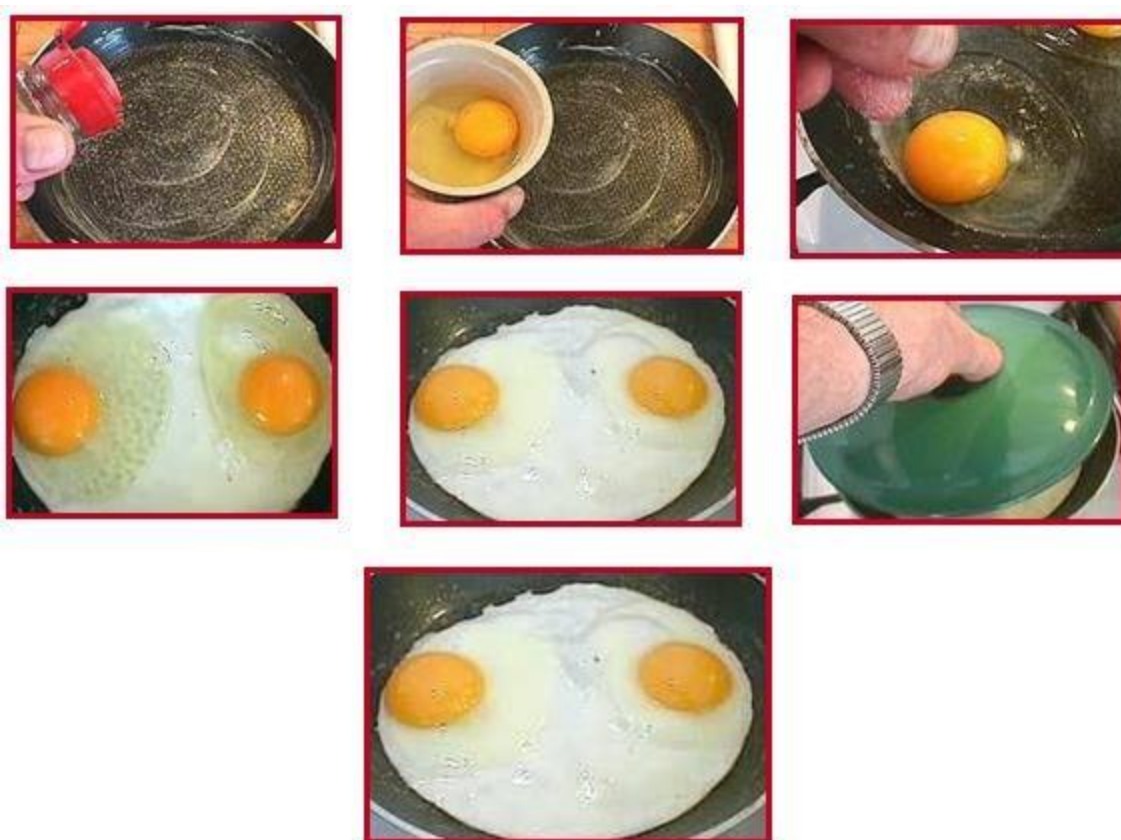


6. Huevos Moulés

Cocción	4' a 5' según el espesor del molde. Reposar antes de desmoldar	Clara coagulada	Yema cremosa
Técnicas de preparación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pochar en un molde enmantecado colocado dentro de un baño maría. ✓ El molde puede estar encamisado (farsas diversas, macarrones, láminas de trufa, etc.) Guarniciones sin líquido. 		

7. Huevos salteados, a la sartén o Poelés

Cocción	Claros coaguladas	Yemas cremosas
Técnicas de preparación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cascar un huevo en untimbal ✓ Calentar un sartén con mantequilla hasta que esta logre un color ligeramente "noisette" (avellanado). ✓ Se puede tapar para dar una cocción más pareja. 	



8. Huevos Fritos

Cocción	Claras coaguladas Doradas, crocantes	Yemas cremosas
Técnicas de preparación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cocer los huevos extra-frescos, uno por uno, en una sartén conteniendo aceite muy caliente (170°C) ✓ Ayudarse con 2 cucharas de madera bien secas, o con una cuchara de metal bien caliente. ✓ Ubicar sobre un crutón frito en forma oval, trozo de berenjena o zapallo italiano frito, o de un tomate vaciado con perejil frito 	



9. Omelette

Cocción	Cocción casi íntegra de los huevos, pero debe quedar suave	Claras y yemas mezcladas Pueden quedar baveaux, a punto o cocido (según el cliente).
Técnicas de preparación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Calentar en un sartén aceite muy calientes. ✓ Agregar huevos en bolw, soltar y condimentar sin formar espuma. ✓ Agregar ciboulette y dar forma. 	



14. LA PAPA

El lugar de origen de la papa silvestre son los **Andes Sudamericanos**, donde probablemente hace ya 3000 años los Incas empezaron a cultivarlas. Uno de los conquistadores de la compañía de Pizarro la introdujo en España en el siglo XVI donde no se reconocieron sus cualidades culinarias, si bien se creyó que poseía propiedades curativas. Así el rey Felipe II ordenó que se le enviaran al Papa Pío IV como remedio eficaz contra el reumatismo en 1565.

Un papelesencial para la difusión de la papa en Europa Central y del Norte lo tuvo el botánico flamenco Charles de Lescluse, que era conocido bajo el nombre latino de Clusius. Primero la introdujo en Viena en 1588 y, cuando se fue a vivir a Frankfurt en 1589, también allí abogaría en pro de su difusión. Si bien se plantó en los jardines del palacio como planta de ornato, también convenció al landgrave Guillermo IV de Hessenkassel de las extraordinarias propiedades culinarias que posee.

Debían transcurrir aun otros 150 años para que la papa se convirtiera en un alimento básico, especialmente en Irlanda. Ya a principios del siglo XVI, Sir Walter Raleigh, almirante a las órdenes de Isabel I, la había introducido trayéndola de una de las incursiones por América.

Algunos gobernantes reconocieron, ya en el siglo XVIII, la posibilidad de combatir el hambre del pueblo con ayuda de las papas. Uno de sus más denodados propagadores sería Federico el Grande de Prusia, que en 1756 les dio la orden a los campesinos de cultivarlas. Para vencer el escepticismo de la población rural, usó una artimaña: mandó a poner guardias alrededor de sembrado de patatas, para demostrar el gran valor del cultivo e inducir a sus súbditos de forma indirecta a robar este preciado bien.

Cuando el botánico francés Parmentier cayó prisionero de los prusianos durante la Guerra de los Siete Años (1756-1763), descubrió en Prusia las nutritivas papas. En los decenios siguientes, Parmentier se esforzaría por difundirla en Francia.

El mismo las cultivaría en un terreno en Neuilly en las proximidades de París. Durante el reinado de Luis XVI (1774-1792) logró convencer a la corte de sus cualidades. Pero solo entró en el siglo XIX se difundiría el cultivo de la patata en el resto de los países europeos. Hoy día, solamente en Europa se conocen alrededor de 470 especies registradas.

Muy por el contrario, las papas son un alimento de especial valor biológico, porque contienen los ocho aminoácidos esenciales, vitaminas tan importantes como la A, B1, B2 Y B6, además de ácido fólico, ácido pantoténico, niacina y mucha vitamina C.

Al adquirir este producto en el mercado se deben tener en cuenta las siguientes características:

- a) Bien formadas
- b) Duras
- c) Firmes
- d) Libres de manchas o golpes

La conservación debe ser con suficiente ventilación y la temperatura no debe ser inferior a los 0°C ya que por su alto contenido de agua se congelan con mucha facilidad.

Las papas deben lavarse, pelarse y mantener sumergidas en agua, sin embargo no es recomendable dejarlas mucho tiempo en agua antes de la cocción ya que pierden sabor y valor nutritivo.

Variedades de papas nativas



Papa amarilla y Desirée

La papa se puede clasificar gastronómicamente como acompañamiento y según su cocción estas pueden ser:

- **Papa Puré**
- **Papa Duquesa**
- **Papas Naturales**
- **Papas Fritas**
- **Papas Doradas o Salteadas**

1. Derivados de Papa Puré:

Puré Lyonesa	Puré base + cebolla pluma estofada
Puré Piamontesa	Puré base + puré de pimentón
Puré Mousseline	Puré base + crema batida
Puré York	Puré base + jamón en juliana
Puré Picante	Puré base + ají en pasta
Puré Binard	Puré base + juliana de pimentón rojo y verde
Puré Español	Puré base + pimentón en brunoise, tocino en brunoise y ciboulette picado fino



Lavar y pelar papas
Fría con sal



Cocer a partir de agua



Moler las papas



Agregar leche, mantequilla, Sal y pimienta

2. Derivados de Papa Duquesa:

Duquesa	Una roseta de masa, dorada al horno (dora)
Croqueta	Masa en pequeñas bolitas o cilindros, apanados a la inglesa y fritas
Williams	Masa en forma de pera apanada a la inglesa y frita
San Florentín	Masa en forma de bolitas rellenas con jamón en brunoise, apanadas con cabellos de ángel
Erizo	Masa en forma de bolita con el centro hundido y apanadas con cabellos de ángel
Berny	Masa en forma de bolita apanada con almendras efiladas y tostadas
Delfín	2/3 de masa duquesa y 1/3 de masa choux, con forma de delfín dada con dos cucharas y se cocinan en aceite hondo
Loreto	Masa delfín en forma de anillo y frita
Marquesa	Masa duquesa atomatada, en roseta y dorada al horno (dora)

Agregar huevos, mantequilla, sal, pimienta y nuez moscada.



Croqueta | Williams | Berny | San-Florentin

3. Derivados Papas Naturales:

Inglesa	Papa cocida pasada por mantequilla al momento de servir
Al Perejil	Papa cocida pasada por mantequilla y perejil picado fino
Naturales	Papa torneada en forma de barril y cocida a la inglesa



4. Derivados Papas Fritas:

Papa Bastón	Cortada en forma de bastón
Papa Fósforo	Cortada del grosor de un fósforo de chimenea
Papa Hilo	Cortada más delgada que el fósforo (juliana)
Papa Chips	Cortada en tajadas muy finas
Papa Gaufrettes	Cortada muy delgada con forma de rejilla
Papas Soufflé	Cortar papas en rectángulos sin puntas, del grosor del rondelle, dar una primera cocción a 170 grados C, revolviendo constantemente, luego terminarsu cocción a 200grados C. (el cambio de temperatura provoca que se inflen quedando huecas en su interior y crocantes



Papas Hilo



Papas fósforo



Papas gaufrettes forma nido



Papas Chips



Recordar al Alumno:

- * Ecurrir bien las papas luego de lavarlas
- * Freír a una temperatura de 180°C
(165°C y 175°C una vez agregado el producto)
- * Ecurrir bien el aceite y salpimentar

5. *Papas Doradas y Salteadas:*

Papas Torneadas	Torneadas en forma de barril cocidas y doradas
Papas Berichonne	Torneadas, salteadas en mantequilla con cebolla y tocino
Papas Lyonesas	Cortadas en tajadas y salteadas con cebolla pluma
Papas Noisettes	Cortadas con sacabocado pequeño y doradas en mantequilla
Papas Parisienne	Cortadas más grandes que las noisettes preparadas de igual forma
Papas Risolé	Papas cortadas con sacabocados o torneadas, sancochadas y doradas
Papas Fondantes	Papas torneadas, doradas crudas y su cocción se realiza por intermedio de fondo blanco

Elaboración papas Noisettes y Parisienne



Elaboración papas Torneadas



Recuerda siempre mantener las papas en Agua para evitar que se oxiden.

15. POLLO

?	Clase	Aves
?	Orden	Gallinaceas
?	Familia	Phasianidae
?	Género	Gallus
?	Especie	Gallus. Gallus

1. Historia

La palabra viene del latín pollus. El pollo no fue apreciado por sus cualidades gastronómicas sino hacia el siglo XVII. Antes era más estimado como productores de huevos y como gallos de pelea. Los romanos preferían aves más espectaculares como el pavo real y la gallineta.

Hoy día, con las mejoras en las razas para los de engorde y en su alimentación, se obtienen ejemplares de muy buena calidad gastronómica, siendo en Francia donde ello está mejor controlado, estableciendo en algunos casos su certificación de origen.

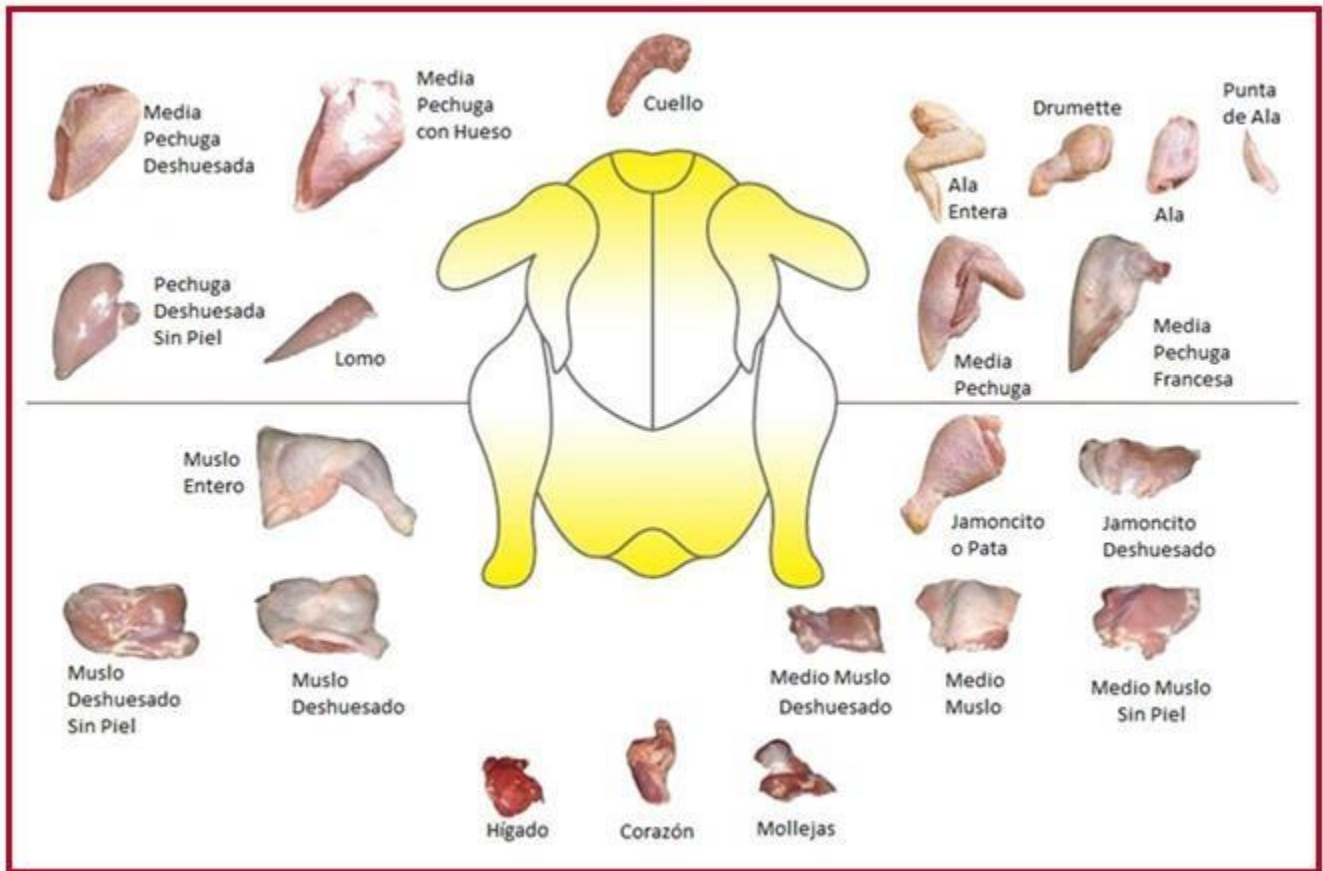


En cuanto a sus hábitos, los pollos son estrictamente diurnas (activas durante el día), gregarias y polígamas.

La elevada tasa de reproducción de la especie es una característica importante, dado que tanto sus huevos como su carne son apreciados como alimento.

El periodo de incubación dura unas tres semanas.

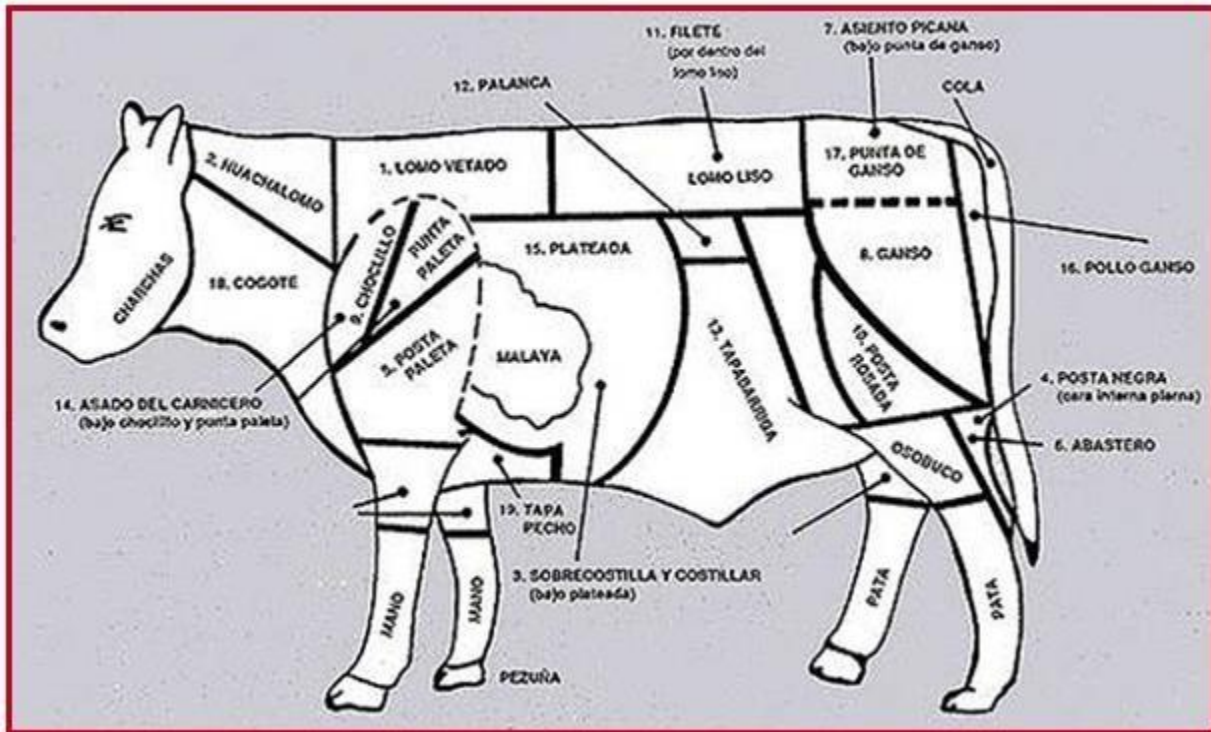
2. Partes del pollo



ALERTA Temperatura Interna del pollo, según
"Reglamento Sanitario de los Alimentos es de 74°C"

16. CARNES

Se denomina carne a la masa muscular de los animales o aves comestibles, tales como bovinos, ovinos, porcinos, caprinos, equinos y aves. El término carne también se aplica al grupo formado por animales y aves de caza, y pescados de mar y agua dulce.



CARNES ROJAS

Se denominan carnes rojas las de ganado bovino, ovino, porcino, caprino, equino y otras especies utilizables en gastronomía como llama, guanaco, ciervo, jabalí, castor, conejo, avestruz y emú.

PREPARACIÓN	PARRILLA	HORNO	BISTEC	CACEROLA	ESTOFADO	CAZUELA	ESCALOPA	MECHADA	CHURRASCO
TIPO CORTE									
LOMO LISO	✓	✓	✓						✓
FILETE	✓	✓	✓						✓
PUNTA GANSO	✓	✓	✓	✓				✓	✓
GANSO		✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓
POLLO GANSO		✓		✓	✓			✓	
POSTA NEGRA		✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓
POSTA ROSADA		✓	✓	✓	✓		✓		✓
ASIENTO PICANA		✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓
PUNTA PICANA	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓
TAPA BARRIGA	✓	✓		✓	✓	✓		✓	
PALANCA	✓	✓	✓						
POLLO BARRIGA	✓	✓		✓	✓				
COLUDA					✓	✓			
OSOBUCO				✓	✓	✓			
ABASTERO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓
MALAYA	✓	✓		✓					
PLATEADA	✓	✓		✓	✓	✓		✓	
SOBRECOSTILLA	✓	✓		✓	✓	✓		✓	
TAPAPECHO		✓		✓	✓	✓		✓	
HUACHALOMO		✓		✓	✓	✓		✓	
CHOCLILLO		✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓
PUNTA PALETA		✓		✓	✓	✓		✓	✓
POSTA PALETA		✓	✓	✓	✓	✓		✓	
ASADO CARNICERO	✓	✓	✓	✓					✓
LOMO VETADO	✓	✓	✓	✓	✓				✓
ASADO DE TIRA	✓	✓		✓		✓			
ENTRAÑA	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓

17. VACUNO

En esta tipificación realizada por certificadores oficiales de matadero, se han establecido 6 categorías:

CATEGORIA	CLASE	CRONOMETRIA	GRASA DE COBERTURA
V	Toritos	Dientes de leche	1 y 2
	Vaquillas	2 dientes	
	Novillos	2 dientes	
A	Novillo y vacas jóvenes	4 máximo	1, 2 y 3
			1, 2 y 3
C	Novillos y vacas jóvenes	6 dientes	1, 2 y 3
U	Vacas	8 dientes	Sin exigencia
	Toros		
	Buey adulto		
N	Vaca vieja	Nivelación de	Sin exigencia
	Toros		
	Buey		
	Toruno		
O	Terneros	Dientes de leche	Sin exigencia
	Terneras		

1. Puntos de cocción de carnes de Vacuno

Son tres criterios que permiten determinar con precisión el punto de cocción de las carnes.

- **Color:** Interior y exterior de la carne.
- **Consistencia:** Reconocida al tacto y a la presión del dedo.
- **Temperatura:** Se toma en el corazón del trozo de carne y depende del punto deseado.



Punto de cocción	Consistencia	Color Interno	Temperatura interior
A la inglesa	Blanda y Flácida	Rojo	45° a 50° C.



Punto de cocción	Consistencia	Color Interno	Temperatura interior
Sangrante	Poco firme, resistente en la superficie.	Rojo – Rosado	50° a 55°C.

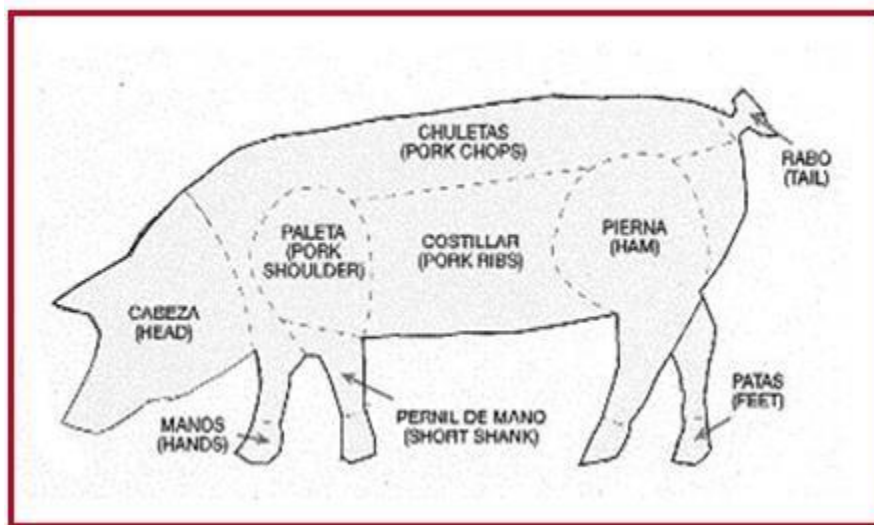


Punto de cocción	Consistencia	Color Interno	Temperatura interior
A Punto	Más resistente en la superficie	Rosado con gotas de sangre	60° a 65°C.



Punto de cocción	Consistencia	Color Interno	Temperatura interior
Bien Cocida	Firme	Blanca - Gris	70° a 80°C.

18. CERDO



USOS RECOMENDADOS DE CORTES DE PORCINO

PREPARACION	PARRILL A	HORNO	BISTEC	CACEROLA	ESTOFADO	CAZUELA	ESCALOPA
TIPOS CORTE							
PIERNA	✓	✓		✓	✓		
PIERNA SIN PERNIL		✓	✓	✓	✓		
PERNIL PIERNA		✓		✓	✓	✓	
PULPA PIERNA	✓	✓	✓	✓	✓		✓
CHULETA	✓	✓	✓				
LOMO LISO	✓	✓	✓	✓	✓		✓
FILETE	✓	✓	✓	✓	✓		✓
COSTILLAR	✓	✓		✓	✓		
PECHITO						✓	
PALETA	✓	✓		✓	✓	✓	
PLATEADA	✓	✓			✓		
PERNIL DE MANO		✓		✓	✓	✓	
PLANCHA							
CUERO						✓	

MANOS				✓	✓	✓	
PATAS					✓		
EMPELLA						✓	
RABO							
RIÑONES							
CABEZA						✓	
LONGANIZA	✓	✓	✓				
CORAZON		✓	✓			✓	
ESTOMAGO							
LENGUA							
HIGADO			✓				



EL CERDO DEBE PRESENTARSE BIEN ASADO A UNA TEMPERATURA DE 72°C SEGÚN EL REGLAMENTO SANITARIO.

19. SALSAS SEMI COAGULADAS



Uno de los ingredientes de estas salsas es la mantequilla clarificada, que constituye el soluto de esta emulsión, donde el solvente es la yema de huevo que tiene la propiedad de emulsionar minúsculas gotas de materia grasa. Este fenómeno se produce gracias a la acción emulsionante de la lecitina, un fosfolípido que se encuentra en la yema.

Se trata de salsas con un alto contenido calórico, por tanto deben acompañar carnes o pescados magros (pochados o grillados) y verduras cocidas al vapor.

Su conservación en baño María (40º-50º C) modifica su sabor y favorece el crecimiento bacteriano, por tanto no deben permanecer preparadas más de 3 hrs.; tanto mejor si se preparan a la minuta. El nombre de semicoaguladas está dado por el tratamiento que recibe ya que se realiza sobre un bowl a baño maría donde se debe evitar el punto de coagulación del huevo. Idealmente se trabaja entre los (50º-55º C)

Son 2 las salsas a partir de las cuales se hacen varios derivados:

- **Salsa Holandesa:** neutra, refinada, a base de yemas, mantequilla clarificada, pimienta blanca machacada, agua, chalotas y limón.
- **Salsa Bearnesa:** fuerte, especiada, mismos ingredientes que la holandesa, excepto que el vinagre es de estragón más estragón, y perejil o ciboulette picado fino como garnitura.

Salsa de base	Derivado	Garnitura	Usos
SALSA HOLANDESA	Mousseline	Jugo de limón, crema batida	Pescados pochados, verduras al vapor
	Dijonaise	Mostaza Dijon	Pescados pochados
	Maltesa	Reducción de jugo de naranjas	Pescados pochados
	Noisette	Mantequilla dorada	Pescados grillados
SALSA BEARNESA	Choron	Puré de tomates	Carnes y pescados grillados
	Foyot	Glace de viande	Vacuno grillado, fondos de alcachofa

1. *Salsa Bearnaesa*



Clarificar mantequilla



Reducir vinagre, chalota y estragón,
filtrar la reducción



Batir las yemas a sabayón y



Emulsionar con mantequilla



Una vez lista filtrar. Agregar la
reducción clarificada.



Mantener salsa a 60°C máximo

20. PESCADOS

Según el código alimentario la denominación genérica de pescados comprende a los animales vertebrados comestibles, marinos o de agua dulce, frescos o conservados por los distintos procedimientos autorizados.

Su importancia nutricional se debe a su alto contenido en proteínas de alto valor biológico, minerales y vitamina A y D.

1. *Estructura del pescado*

Características Organolépticas de los Pescados

Las características organolépticas sensoriales, son aquellas que percibimos a través de los sentidos gracias a ellas podemos percibir y distinguir el estado físico y la principales peculiaridades, tanto para el reconocimiento del tipo producto, como para la apreciación de su grado de frescor.

- La carne del pescado debe estar consistente y firme
- La piel tersa y brillante, debe conservar una capa viscosa natural transparente que parece barnizar el pescado
- Los ojos deben estar brillantes, vivos y saltones resistente a la presión.
- Las agallas deben ser de color rojo vivo intenso
- El pescado de tener un agradable olor a mar
- En los pescados que se venden cortados en rodajas la carne debe ser firme de color blanca rosada y bien adherida a la espina dorsal.
- En general el pescado fresco conserva su colorido y la actitud que obtuvo al morir

Por norma sanitaria no se puede comercializar los pescados con vísceras, debido a su rápida descomposición.

Eliminando incluso su cabeza si no es necesario para su presentación, si no será utilizado de inmediato, debe guardarse en un frigorífico no más de 24 horas, cubierto con un paño húmedo limpio, se debe utilizar cuanto antes por aun manteniéndolo en la nevera, si pasa demasiado tiempo, pierde sabor y cualidades alimenticias.

La alteración del pescado, a no ser que haya sido congelado o mantenido a muy bajas temperaturas, para evitar la proliferación de bacterias, se inicia aproximadamente a las 10 horas de haber sido capturado, los pescados pequeños se descomponen antes que los pescados grandes, y las hembras antes que los machos.

Para tener una idea la cantidad de pescado que se debe comprar hay que calcular 100 a 150 gr. por persona si se trata de un pescado limpio y fileteado, en rodajas 175 a 200 gr. si se compra el pescado entero se calcula unos 250 a 300 gr. por persona.

2. *Composición del pescado*

Su proporción de agua es muy variable según la especie; en general los pescados magros contienen un 80% de agua y los grasos un 60%. Cuanto más contenido en agua tengan peor se conservan, y más rápidamente se deterioran al ser un caldo de cultivo para las bacterias.

La proporción de proteínas es muy parecida a la del resto de las carnes y varía entre un 18 y 20%.

La cantidad de grasa va a depender de la especie, del ciclo sexual del animal, el tipo de alimentación, etc. Teniendo en cuenta todo esto podemos decir que oscila entre el 1 y 16%. La grasa se acumula en el músculo de algunos pescados y en otros en el hígado u otras vísceras.

3. *Clasificación de los pescados*

1. Según su Contenido Graso:

Magros: son aquellos peces que su contenido en grasa no sobre pasa el 3 %, son también llamados blancos, viven en zonas profundas y al no realizar grandes desplazamientos, no necesitan acumular grasas como merluza, lenguado y reineta.

Semigrasos: son aquellos que contienen una cantidad de grasa superior al 3 % y hasta un 6 %, existen especies en este grupo que en determinadas épocas de su vida, contienen un porcentaje de grasa parecido a los magros, aumentándolas en otras, ejemplo el salmonete dorado y la trucha.

Grasos: Son aquellos que su contenido de grasa puede llegar al 28 %, son también llamados azules. Como salmón, sardina, bonito, atún, albacora, etc.

2. En función del medio en que viven:

De agua dulce: son aquellos que viven en agua dulce la mayor parte de su vida, algunos suelen tener un sabor menos intenso y sus carnes son más blandas, como es el caso del lucio o de la carpa, a excepción de la trucha común que tiene las carnes duras.

De agua salada: son aquellos que viven en aguas saladas como es el caso de la merluza y el bacalao.

3. Según su Forma:

(a) Forma	(b) Tipo de Pescado (ejemplos)
Redondos	Congrio - Anguila
Ovalados	Corvina – Salmón – Atún
Planos	Reineta – Lenguado – Turbot

4. *Porcionamiento de los pescados*

Una vez que se ha procedido a descamar y limpiar cada una de las distintas piezas, se procederá a su racionamiento en cuanto a su peso, tamaño y forma. Esto va depender del método de cocción del producto y de la variedad del género a porcionar. Independientemente de su cocinado inmediato y de su conservación en la cámara de refrigeración el corte de los pescados se realizara de acuerdo al método de cocción que se va a realizar con ellos. Entre los distintos cortes que se pueden practicar nos encontramos con las siguientes formas:

Filete: se extraen de los pescados planos como el lenguado, obteniendo de algunos, cuatro piezas por unidad, pueden ir con o sin piel pero siempre irán sin espinas y su peso variara según el tamaño, siendo recomendable tres de 60 gr. por ración.

Medallón: es una pieza de forma circular, libre de piel y espinas, que se obtiene normalmente de pescados redondos como la merluza, con un peso aprox. De 50 a 75 grs. Y de dos a tres piezas por ración.

Suprema: porción de pescados como la lubina o el mero, que van con o sin piel y siempre sin espinas, con un peso aprox. De 175 grs.,

Tranchas: en unos casos se aplica como sinónimo de darné aunque normalmente se refiere al, mismo corte pero establecido para los pescados que tienen forma plana, siendo su peso de 200 a 250 grs. Por ración.

Darné: rodaja obtenida de la parte central de pescados redondos como la lubina o el salmón, que se sirve con piel y espina, su peso es de 200 y 250 grs.

Goujons: tiras en forma cilíndrica que se extraen normalmente de los pescados como la merluza o el rape, que tiene unos 6 cms. De longitud y que generalmente van empanados.

Colas: parte posterior de los pescados redondos que van con piel, espinas y un peso aprox. De 350 grs.

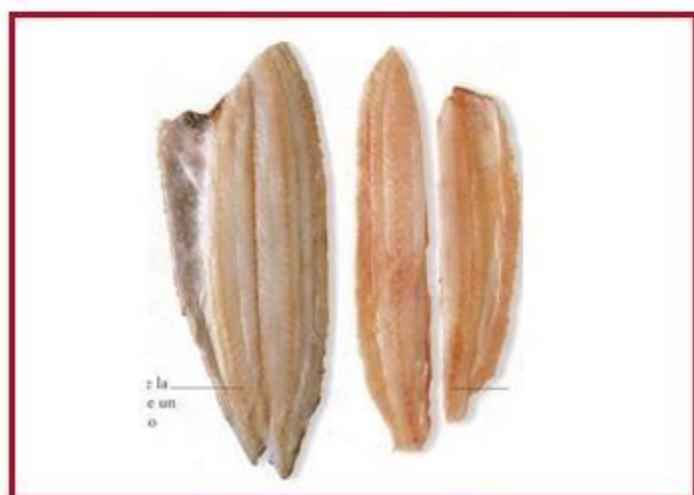
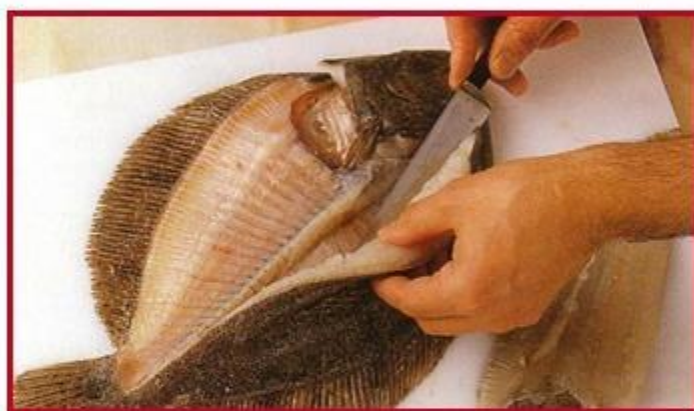
Popieta: salen normalmente de los filetes de los pescados pequeños que se rellenan con una farsa o un producto y después se enrollan. Suelen ir dos a tres piezas por ración



5. *Proceso de Fileteado de un pescado ovalado*



6. Proceso de Fileteado de un pescado plano



7. Proceso de Fileteado de un pescado redondo



8. Técnicas de cocción en pescados

1. Pochar (a la francesa o directo)
2. Frito
3. A la plancha

Para el congrio frito

Elaborar batido.-



Mezclar yemas, cerveza, harina y salpimentar.



Farinar el congrio, sumergir en el batido.



Freír en aceite hondo a 180°C.



Recuerda la temperatura del aceite y siempre debes escurrir con abundante papel absorbente el exceso de aceite de tu pescado.

21. EL ARROZ

Originario de la china, en donde se extendió primero a los países orientales y luego a los occidentales.

La zona de cultivo se encuentra en regiones saturadas de humedad, necesita agua en todo momento.



1. *Usos del Arroz*

Los occidentales lo consumen para el almuerzo y la cena, o como alternativa para reemplazar las papas.

En los países orientales el arroz es usado aparte de ser un recurso nutritivo como molienda para preparar tortas y pastas.

Además se deja fermentar para obtener el sake o licor de arroz (destilado).

El arroz en el oriente también es utilizado para la elaboración de techos de viviendas, para fabricar papel, cestas, sombreros y cuerdas.

2. *Principales formas de cocer el arroz*

- Arroz pilaf.
- Arroz creole.
- Risotto.
- Arroz al vapor.

3. *Modo preparación Arroz Pilaf*



Sudar cebolla en materia grasa



Una vez lista la cebolla agregar el arroz



Marcar bien el arroz y agregar agua hirviendo **Fondo**



Sazonar. Tapar y cocinar a fuego bajo por 18 a 20 minutos. Una vez listo granear o peinar con un trincho.

ALERTA RECUERDA QUE TAMBIÉN PUEDES TERMINAR EL ARROZ EN EL HORNO.

22. LAS PASTAS

Se designan con este nombre a los productos obtenidos por desecación de una masa no fermentada elaborada con harina, sémola o semolina, procedente del trigo duro, semiduro o blando, más agua o huevos.

Su origen es popularmente conocido como italiano. Durante muchos años se ha afirmado que llegaron a Italia provenientes de China, cosa poco probable ya que se ha podido demostrar que en la época de los romanos se conocían técnicas para fabricar pastas en forma de cintas. En cualquier caso, los italianos han sido quienes han divulgado tanto su consumo, creando un amplio catálogo de pastas con su correspondiente cocina y una gran industria.

1. Calidades

- **Pastas Alimenticias:**

Se elaboran con harina de trigo blando o con mezclas de harina y semolina.

- **Pastas Alimenticias de calidad superior:**

Son pastas elaboradas con sémola de trigo duro al 100%.

- **Pastas de calidad superior compuestas:**

Son pastas enriquecidas con otras sustancias alimenticias naturales, como gluten, huevo, leche y verduras.

- **Pastas rellenas:**

Son aquellas pastas rellenas en su interior, de las cuales podemos encontrar variadas formas y rellenos.



Ravioles



Tortelloni



Agnolotti

- **Pastas Frescas:**

Son aquellas que se consumen recién elaboradas, según la técnica de envasado puede tener una conservación más o menos corta. Dentro de este tipo de pastas las hay simples, compuestas y rellenas.

- **Pastas Dietéticas:**

Son aquellas preparadas especialmente para ciertas dietas, ya sea añadiendo o suprimiendo gluten, confeccionándolas con harina integral, etc.

2. Tipos de Pasta según su forma

- **Pastas cortas:**

Moldeadas de distintas formas y figuras como lazos, coditos, caracoles, cuya longitud máxima deberá ser igual o inferior a los 10 centímetros y con un diámetro de 0,5 centímetros



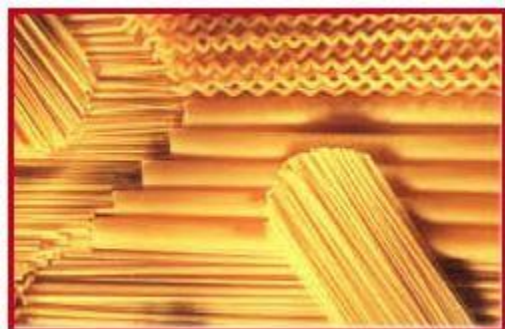
- **Pastas Enrolladas:**

Se presentan en forma de ovillos pudiendo tener una sección circular como los fideos o rectangular como las cintas o tallarines.



- **Pastas Largas:**

Se presentan en tiras rectas de 250 a 270 mm de longitud, pueden ser de sección circular como el spaghetti, rectangular como las cintas y tallarines pero además cilíndricas como los macarrones.



- **Pastas para Sopa:**

Con este nombre se conocen pastas de tamaño muy pequeño y que se utilizan para sopas, produciéndose de muy diversas formas como: letras, caracolutos, estrellas, simientes de melón, etc.



Para determinar la calidad de las pastas debemos observar su color el cual debe ser ámbar uniforme, de aspecto vidrioso y superficie áspera. Al cocinarlas deben aumentar de dos a tres veces su tamaño.

Para su conservación conviene mantenerlas en envases cerrados, lejos del aire y humedad.

3. **Proceso Elaboración Pasta Fresca**



Hacer un volcán con la harina agregar los huevos mezclados



Mezclar los ingredientes



Hacer una masa homogénea y porcionar para luego estirar con uslero o máquina de pastas



Luego cortar la pasta según se necesite y cocer en un Chauffante.

4. *Proceso de Cocción de las Pastas*



Preparar Chauffante
(agua, aceite y laurel)



Una vez hirviendo agregar
la porción de pasta.



Retirar del agua y saltear
en salsa o materia grasa.



**La pasta nunca se refresca. El agua no debe hervir muy
violentemente ya que puede romper la pasta.**

- **Pasta Industrial (uso inmediato)**



Agregarsalyaceitealagua



Unavezhervidaelagua
agregarlapasta



Revolverlapastyretirar
unavezcocidaysaltearen
Salsaomateriagrasa

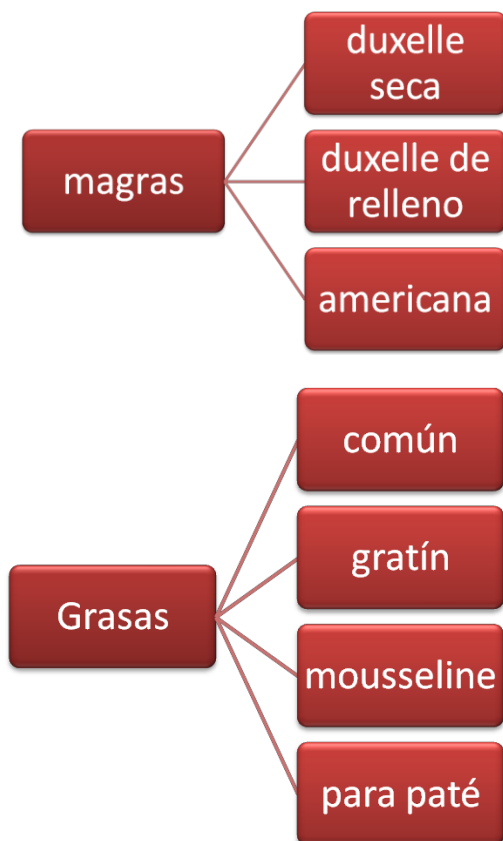
ALERTA Para su pre-elaboración refrescar la pasta, mezclar con materia grasa y reservar hasta que se necesite



23. RELLENOS

1. *Clasificación de las Farsas(Francesa)*

1. Magras y Grasas



2. *Tabla de Proporciones para Relleno*

Carne Dominante	Cerdo Sin Grasa	Grasa de Cerdo	Panada o Condimento	Aderezo
25%	25%	25%	10-15%	10-15%
35%	20%	20%	10-15%	10-15%
45%	15%	15%	10-15%	10-15%
50%	12%	12%	10-15%	10-15%

1. Carne Dominante

- Determina el sabor del relleno.

2. Grasa de Cerdo

- Sabor - neutro, se mezcla bien con otros condimentos.
- Consistencia: siempre cremosa y suave.
- Disponibilidad.
- Barato.

3. Cerdo sin Grasa

- Sabor neutro: se complementa con otras carnes.
- Rico en proteínas y humedad, se une bien.
- Barato.

Como probar los Rellenos:

Prepare una pequeña cantidad de relleno para verificar sabor y consistencia. Envuelva una pequeña cantidad en plástico, asegure los extremos, sumerja en un baño maría, enfríe muy bien (opcional), pruebe.

Guarnición para Rellenos:

Se utilizan diferentes tipos de productos alimenticios como guarnición para los rellenos; estos deben ser compatibles con el tipo de carne utilizada. Por ejemplo, pistachos, jamón en cubos, lengua o trufas.

T.C.M.: Sal para curar utilizada para dar un color rosado a la carne.

Molido Progresivo:

Moler la carne con la moladora bien fría; comenzar con la matriz más grande y después ir cambiando progresivamente a matrices con agujeros más pequeños. Es muy importante enfriar la carne entre cada etapa del molido.

Terrina:

Un trozo de relleno similar a un paté, pero cocido a baño maría en un molde cubierto. También el molde usado para preparar estos ítems, generalmente de forma ovalada y de cerámica.

Paté.

Producto obtenido de la molienda de hígado, carne y un elemento saborizante. Se pueden clasificar en: **Paté emulsionado:** unión hígado más mantequilla derretida, emulsionando la mezcla sin que se corte. Va cocido en el horno a baño maría.

Paté cocido: hígado salteado junto con carne de cerdo y/o vacuno, flambeado. Se cuece para su posterior molienda.

Farsa Mousseline

Molienda paulatina de carne magra, más aglutinante, sabor y crema. Esta siempre debe ser trabajada con un baño maría frío, para que el colágeno presente en la carne no se desnaturalice. Con este relleno, se pueden realizar diferentes tipos de preparaciones: Terrinas, galantinas. Rellenos diversos. Ej. Farsa Pescado.

3. Composición de una Farsa

COMPOSICIÓN DE UNA FARSA			
BASE O ESTRUCTURADOR	SABOR	AGLUTINATE	ELEMENTO AIREADOR
Carnne magra de pescado	Mostaza, salsa inglesa	Clara de huevo	Crema semibatida

Las temperaturas internas de una farsa son:

- **Pescados: 58°C**
- **Ave: 61° a 63°C**



Cortar el pescado y moler en la robot coupè



Una vez molido salpimentar y agregar las claras



Tamizar la mezcla para refinar la mezcla.



Recuerda siempre controlar que la temperatura sea inferior a los 4°C. Y realizar siempre una prueba de sabor antes de usar.

Agregar crema, y dar cocción a no más de 75°C en cocción húmeda para evitar la formación de alvéolos.

Relleno de Mousseline de pescado

Rendimiento

750 Grs

Ingredientes

- 450 grs. de filete de corvina
- 1 Clara
- 300 grs. crema espesa, fría
- Sal
- Pimienta blanca
- Hierbas frescas, picadas

Preparación

- 1° Moler el pollo con una matriz fina y colocar en el bol frío del procesador de alimentos.
- 2° Procesar el pollo junto con el huevo hasta obtener una pasta uniforme evitando que supere los 4°C.
- 3° Agregar la crema espesa, sal, pimienta y hierbas frescas. Trabajar hasta que los ingredientes se mezclen.
- 4° Hacer una albóndiga de prueba para verificar la condimentación y consistencia. Realizar las correcciones necesarias. Mantener siempre bien frío hasta que se vaya a utilizar para croquetas, rellenos u otros ítems de garde manger.

24. ANEXOS

CUESTIONARIO PARA ESTUDIO

1. ¿Cuáles la diferencia entre lavar e higienizar? Nombre 3 actitudes que debe tener un cocinero para ser un profesional integro.
2. ¿Por qué es importante la higiene de las manos?
3. Nombre las consecuencias que puede traer un cuchillo mal afilado.
4. ¿Cuál es el corte que tiene forma de rejilla y que se realiza con una maquinaria llamada mandolina?
5. Nombre los 4 tipos de torneados.
6. ¿Cuál es la diferencia entre juliana y chiffonade?
7. ¿A que nos referimos con la denominación apagar?
8. ¿Cuál es la diferencia entre bardar y bridar?
9. Explique la definición mise en place.
10. Indique los 3 métodos de cocción que se utilizan en cocina.
11. ¿Cuál es la finalidad de la cocción húmeda? (nombre 3 tipos de cocciones húmedas).
12. ¿Cuál es la definición de la palabra salsa?
13. ¿Qué es una emulsión?
14. ¿Por qué las emulsiones se separan o se cortan?
15. ¿Cuáles son las ayudas de cocina?
16. ¿Cuál es la diferencia entre un roux y un beurre manie?
17. Nombre al menos 4 precauciones que se debe tener al momento de realizar un fondo.
18. Nombre y explique los 3 tipos de velouté que se conocen.
19. Nombre las características físicas y las partes de una salsa.

20. Según la clasificación de las salsas oscuras la primera salsa que conocemos es la salsa española nombre sus ingredientes y como se prepara esta salsa.
21. ¿Qué es un glace de viande?
22. ¿Cuál es la clasificación de las sopas ligadas?
23. ¿A que nos referimos técnicamente al mondado de tomates?
24. Nombre las temperaturas de coagulación del huevo, separadas en yema, clara y huevo entero.
25. ¿Cuál es su clasificación de las papas de acuerdo a su cocción?
26. Nombre 4 derivados de la masa duquesa.
27. Indique la temperatura interna de cocción del pollo según el reglamento sanitario de los alimentos.
28. ¿Cuál es la característica de la cocción seca? Nombre 3 tipos de esta cocción
29. Nombre los 4 puntos de cocción del vacuno con sus respectivas temperaturas internas de cocción.
30. ¿Cuál es la temperatura interna de cocción del cerdo según el reglamento sanitario de los alimentos?
31. ¿Por qué se llaman salsas semi coaguladas?
32. ¿Cuál es la diferencia entre la salsa holandesa y salsa bernesa?
33. Nombre las características organolépticas de los pescados al momento de elegir o de cocinar uno.
34. Explique la clasificación completa de los pescados dando al menos 1 ejemplo de cada uno.
35. ¿Cuál es la diferencia entre el arroz pilaf y el arroz creole?

25. BIBLIOGRAFÍA DEL MANUAL

- Gallego, Jesús Felipe / Peyrolón Melendo, Ramón. (1999). *Diccionario de Hostelería*. España. Thomson Parainfo S.A
ISBN: 84-283-2336-4
- Maincent, Michel. (2001). *La Cuisine De Reference*. Francia. BPI
ISBN: 2-85708-317-3
- McGee, Harold. (2007). *La Cocina y Los Alimentos*. España
ISBN: 978-84-8306-744-4
- Pellaprat, Henry-Paul. (1954). *El arte culinario moderno*. Suiza
- Recopilado por Courtine, Robert J. (2003). *The Concise Larousse Gastronomique*. Finlandia **ISBN: 07537 07489**
- Larousse. (2007). *Larousse Gastronomique*. Barcelona. (Traducción libro del año 1938, edición de Prosper Montaigné) **ISBN: 9788480164344**
- Armendarisanz, José Luis. (2006). *Técnicas Elementales de Cocina*. España. Thomson Parainfo S.A **ISBN: 8497324900**

26. NETGRAFÍA

- (c) Simon, Bertrand y Veronique. (2010). <http://chefsimon.com/techniques.htm>. Recuperado Enero 2010.
- (d) Simon, Bertrand y Veronique. (2010). <http://chefsimon.com/materiel.htm>. Recuperado Enero 2010.
- (e) Simon, Bertrand y Veronique. (2010). <http://chefsimon.com/lexique.htm>. Recuperado Enero 2010
 - Wales, Jimmy y Sanger, Larry. (2010). <http://es.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Portada>. Recuperado Enero 2010

27. IMÁGENES

- (f) Simon, Bertrand y Veronique. (2010). <http://chefsimon.com/materiel.htm>. Recuperado Enero 2010.
 - Maincent, Michel. (2001). *La Cuisine De Reference*. Francia. BPI ISBN 2-85708-317-3
 - Manuales pertenecientes a INACAP
 - <http://images.google.cl/imghp?hl=es&tab=wi>

