



RECETARIO DE COCINA

Instituto educativo Malla

Palmira Valle del Cauca

Agradecimientos

Este recetario se lo dedico a Dios y a mi familia quienes son el motor de mi vida y a mi maestra que sin su experta guía no habría conseguido tan excelentes resultados...

Glenda Victoria Toro Lozano





Contenido

JUSTIFICACIÓN _____ 10

OBJETIVOS _____ 11

Objetivo general _____ 11

Objetivos específicos _____ 11

Higiene y manipulación de alimentos _____ 12

DECRETO 3005 DE 1997: _____ 12

DEBERES: _____ 12

DEBERES DE EMPRESA: _____ 12

CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS _____ 13

CONSIDERACIÓN Y SUGERENCIAS PARA EL MANIPULADOR DE ALIMENTOS

_____ 19

Historia de la gastronomía _____ 29

Importancia de la gastronomía _____ 36

Tipos de gastronomía _____ 36

Etapas de la historia de la gastronomía _____ 38

Prehistoria _____ 38

LA COCINA COMO PROFESIÓN _____ 43

JERARQUÍA _____ 45

UNIFORMES _____ 47

PARTES DEL UNIFORME DE CHEF Y PARA QUÉ SIRVEN _____ 47

TIPOS DE GORROS DE CHEF _____ 50

NORMAS EN LA COCINA _____ 53

DEPARTAMENTOS DE UNA COCINA _____ 53

SEGURIDAD EN LA COCINA _____ 57



EQUIPOS Y UTENSILIOS DE COCINA	58
Los principales equipos de cocina	59
EQUIPOS DE REFRIGERACIÓN	63
GENERADORES DE FUERZA	63
Características de un equipo de alta calidad	64
TIPOS DE HERRAMIENTAS	65
MANEJO DE HERRAMIENTAS	67
La seguridad con los cuchillos	67
Cuchillo del chef para picar y cortar grandes cortes de carne.	68
Cómo mantenerlos en buen estado	71
Uso correcto de los utensilios de cocina Por qué es importante saberlo y cuáles son los más indispensables	71
ETICA PROFESIONAL	73
NORMAS ÉTICAS GENERALES	73
NORMAS ÉTICAS ESPECÍFICAS	74
QUÉ ES LA COCCIÓN	75
TIEMPO DE COCCIÓN	75
TIPOS DE COCCIÓN	79
Los métodos de cocción	81
Termómetro de cocina	81
El arroz	84
TIPOS DE ARROZ SEGÚN SU FORMA	85
Tipos de arroz según color, aroma o textura	86
Tipos de arroz según su procesado	88
Arroz integral	88



Arroces vaporizados y precocidos	88
Condimentos-Hierbas-Especias	89
¿Por qué debemos añadirlas a nuestras recetas?	90
Beneficios de las especias en la cocina	90
TIPOS DE ESPECIAS	90
PROVENIENTES DE SEMILLAS	91
PROVENIENTES DE RAÍCES	93
INGENIERÍA DEL MENÚ	99
Clasificación de platos	100
Servicio de restaurantes	102
Objetivos	102
Origen del Mise en place	103
MISE-EN-PLACE en la cocina	104
La planificación	104
Reglas generales del servicio de mesa	106
ETIQUETA Y PROTOCOLO	108
Alcance	108
Medidas y equivalencias	114
LA MERMA	116
TIPOS DE MERMA EN LA ALIMENTACIÓN:	116
Los grupos de alimentos propensos a la merma por cocción son:	116
Clasificación de alimentos según su porcentaje de merma:	117
CORTE DE VEGETALES	118
Técnicas de cortes	118



CORTES HECHOS EN CLASE _____	125
FONDOS SALSAS MADRE Y DERIVADAS _____	125
HISTORIA _____	125
¿Por qué se les llama salsa madre? _____	126
¿Cuál es la importancia de las salsas madre? _____	126
Salsas derivadas del tomate preparadas en clase _____	130
Salsa Portuguesa salsa derivadas _____	131
ELEMENTOS QUE COMPONEN UN FONDO _____	137
TIPOS DE FONDOS _____	137
INGREDIENTES MÁS UTILIZADOS EN LAS ENSALADAS _____	139
Presentación y decoración _____	141
PREPARACIONES HECHAS EN CLASE _____	142
Ensalada Capresa _____	146
MAYONESAS _____	147
Salsa Aurora _____	148
VINAGRETAS _____	148
¿Cuál es el origen de la vinagreta? _____	148
DESPOSTE _____	151
Tipos de cortes de carne _____	152
TIPOS DE CORTES DE CARNE DE CERDO _____	154
CORTES EN EL POLLO _____	156
Los cortes y cómo cocinarlos _____	156
INTRODUCCIÓN AL MUNDO DEL VINO _____	157
PROCESO DE ELABORACIÓN _____	158



CULTIVO DE LA UVA	159
Vinificación de Blancos	161
Vinificación de Tintos	162
Regiones y países que se destacan por el consumo y cultivo	168
Cultivo del café	170
Beneficios para la salud de las legumbres	176
Legumbres y dieta mediterránea	177
HUEVO	178
Propiedades del huevo	181
PREPARACIONES HECHAS CON HUEVO EN CLASE	182
HUEVO DURO SOBRE NIDO DE ZANAHORIA	182
HUEVO POCHADO O ESCALFADO	183
HUEVO POCHADO O ESCALFADO EN PAPEL FILM	184
Ingredientes	184
PROCEDIMIENTO	184
HUEVO FRITO	185
Procedimiento	185
HUEVOS REVUELTOS	185
OMELETTE DE VEGETALES	186
La Papa	187
Tipos de papa en Colombia	187
Propiedades alimenticias y nutritivas de la papa	189
LACTEOS	192
¿CUALES SON LAS CARACTERÍSTICAS ESENCIALES DE LA LECHE?	193



Propiedades y beneficios	194
PREPARACIONES HECHAS EN CLASE CON LA LECHE	194
QUESO FRESCO	195
YOGURT	196
La pasta	198
EMPLATADOS	201
Los componentes de un plato	201
Las diferentes técnicas de emplatado	201
COCINA MEDITERRÁNEA	204
COCINA ITALIA	204
Los 10 platillos típicos de Italia más populares en el mundo	205
RECETAS HECHAS EN CLASE	206
Ingredientes para hacer Lasaña italiana:	206
COCINA FRANCESA	212
Qué es la cocina clásica francesa	212
RECETAS PREPARADAS EN CLASE	213
COCINA ESPAÑOLA	217
RECETAS PREPARADAS EN CLASE	218
COCINA PORTUGAL	222
RECETAS PREPARADAS EN CLASE	223
Bifes a la portuguesa	223
COCINA SUDAMERICANA	226
GASTRONOMÍA BRASILEÑA	226
PREPARACIONES HECHAS EN CLASE	227



ARROZ BRASILEÑO	227
GASTRONOMIA MEXICANA	229
RECETAS PREPARADAS EN CLASE	231
TORTILLA DE MAÍZ	231
GASTRONOMÍA DE VENEZUELA	236
PREPARACIONES HECHAS EN CLASE	238
PABELLON CRIOLLO VENEZOLANO	238
GASTRONOMÍA PERUANA	245
¿Cuáles son los platos típicos de Perú?	246
PREPARACIONES HECHAS EN CLASE	247
COCINA ASIÁTICA	273
Cocina Japonesa	280
COCINA ARABE	289
Cocina complementaria	296
gastronomía vegetariana	296
Proteína de soya, quinua y amaranto	301
Gastronomía molecular	302



INTRODUCCIÓN

Crecí entre los olores y los sabores de la cocina vallecaucana en una familia de mujeres que gozamos del privilegio de tener lo que popularmente llaman “buena mano” pero lo que realmente despertó mi gran pasión por la cocina fue el recuerdo de mi mamita Doris una mujer valiosa que me enseñó que la alegría puede estar representada en un delicioso dulce manjar blanco hecho en leña o que el amor se puede contener en un vaso de leche de soya; La cocina es nuestro vínculo más cercano con nuestras raíces trae en sí misma el registro ancestral de que existimos y somos capaces de transformar los alimentos en lo que se puede expresar como una obra maestra que sale del corazón del cocinero.

Pero es muy importante notar que para que un plato sea memorable y cumpla con los estándares requeridos es necesario aprender las técnicas primordiales de la cocina y cuáles son sus principales elementos por lo tanto en este pequeño recetario esta extractada alguna información que puede ser de utilidad a quien la pueda necesitar.



JUSTIFICACIÓN

Este recetario es una muestra del trabajo desarrollado en el Instituto educativo Malla destacando los conocimientos adquiridos en el curso técnico para chef impartido por la profesora Mariale Foz quien con su gran capacidad nos enseñó las herramientas básicas para una cocina profesional.

Es necesario para todo estudiante de cocina que pretenda convertirse en chef demostrar sus conocimientos de manera práctica, pero también debe poseer las habilidades teóricas que al hacer este manual estamos consiguiendo, si aprendemos a expresar por escrito todo lo aprendido lograremos tenerlo pendiente y aplicarlo en el momento dado.



OBJETIVOS

Objetivo general

Recopilar en un manual práctico los conocimientos básicos de la cocina profesional como base para convertirse en un chef exitoso.

Objetivos específicos

- Reconocer la importancia de la gastronomía y sus reglamentos normativos y éticos.
- Describir que es la gastronomía y cuáles son las herramientas principales para desarrollarla.
- Desarrollar una investigación a profundidad de los ingredientes, cortes de carne y su preparación en la cocina.
- Presentar una descripción de la cocina de cada país y sus recetas principales.

Higiene y manipulación de alimentos

DECRETO 3005 DE 1997:

La salud es un bien de interés público en consecuencias de las disposiciones contenidas en el presente decreto que son de orden público regulan todas las actividades que puedan generar factores de riesgo por el consumo de alimentos y se aplicarán a:

- a) Todas las fábricas y establecimientos donde se procesan los alimentos; los equipos y utensilios y el personal manipulador de alimentos.
- b) Las actividades de fabricación, procesamiento, preparación, envase, distribución y comercialización de alimentos en el territorio nacional.
- c) Los alimentos y materias primas para alimentos que se fabriquen, envasen, expendan exporten o importen, para el consumo humano.
- d) La actividad de vigilancia y control que ejerzan las autoridades sanitarias sobre la fábrica, procesamiento, preparación, envase, almacenamiento y transporte.

DEBERES:

Es fundamental conocer los procedimientos adecuados para prevenir riesgos alimenticios porque no se quiere afectar la salud de los consumidores, por eso es necesario tener prácticas de higiene y se sugiere tener un certificado de manipulación de alimentos.

DEBERES DE EMPRESA:

Indica que, según el decreto, los empleados deben conocer la higiene alimentaria, esto se debe hacer recurrentemente.





Para efectos de este manual tenemos las siguientes definiciones:

MANIPULADOR DE ALIMENTOS:

Es aquella persona que manipula alimentos, sea cualquier tipo de proceso (fabricación, envasado, transporte, distribución, venta o servicio).

ACTIVIDAD ACUOSA: es la cantidad de agua disponible en un alimento necesario para el crecimiento y proliferación de microorganismos.

ALIMENTO

Todo producto natural o artificial elaborado o no ingerido, que ingerido aporta al organismo humano nutrientes y la energía necesaria para el desarrollo de los procesos biológicos.

TIPOS DE ALIMENTACIÓN Y CONTAMINACIÓN:

- Inocuos no son perjudiciales en la salud del consumidor, Los alimentos inocuos contribuyen a una vida saludable, una economía saludable, un planeta y un futuro saludables.
- Nocivos sí puede ser riesgoso para el consumidor.
- Perecederos son los alimentos que necesitan manipularse bajo condiciones especiales según sus propiedades.
- Alterados son aquellos que sufren variaciones en sus características, por tanto sus propiedades pueden quedar anuladas o mermadas.
- Contaminados contienen sustancias capaces de provocar alteraciones y es peligroso para la salud del consumidor.

Prevenir es cuestión de cada cocinero, aplicando la higiene y teniendo el conocimiento necesario.

CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS:

Pueden ser biológica, química, y física; fuentes; suelo, aire, animales, plantas, agua, manipulación y tratamiento.

FACTORES DEL CRECIMIENTO MICROBIANO; se refiere a dos tipos, los intrínsecos como los propios de cada alimento y los extrínsecos como el tiempo, humedad, temperatura, etc. de los cuales el factor más relevante es la temperatura (si pasa de 70° C la mayor parte mueren y menos de 5° se inactivan).

TIPOS DE PLAGA:



- ✓ Cucarachas y roedores son más comunes.
- ✓ Moscas y bichos voladores

CONTAMINACIÓN CRUZADA:

- ✓ Cuando se manipula alimentos inapropiadamente.
- ✓ Puede verse si existen otro tipo de agentes nocivos cerca mientras se trabaja con alimentos.

ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN ALIMENTICIA:

Son causadas por la contaminación de los alimentos, que se produce en cualquier etapa de la cadena de producción, suministro y consumo de estos; Puede deberse a varias formas de contaminación ambiental, como la polución del agua, el suelo o el aire, así como al almacenamiento y transformación de alimentos insalubres, lo mejor es comunicarse con la parte sanitaria competentes si existe enfermedad.

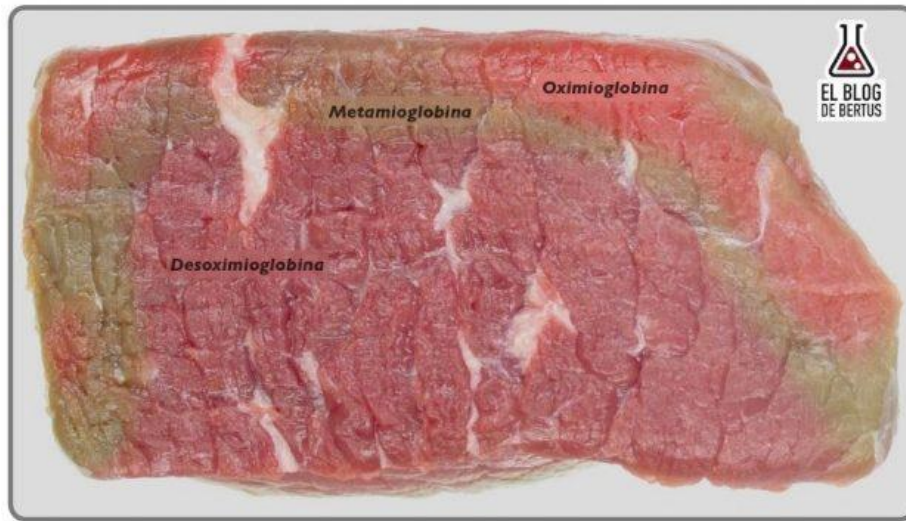
RECOMENDACIONES PARA TRATAR ALIMENTOS:

- ✓ Lavar eficazmente ambas manos con suficiente agua y jabón líquido, se deben limpiar las uñas y usar papel de un solo uso para secar, lavar antes de empezar a tratar con alimentos y después de tareas de limpieza, cuando se usa el baño o después de estornudar o agarrar dinero.
- ✓ Evitar tocar alimentos usando cucharas y/o pinzas.
- ✓ La ropa que usar debería ser blanco o claro, muda diaria y solo para trabajar, también zapatos.
- ✓ Usar gorros para cubrir cabezas, mascarillas, delantal.
- ✓ No usar accesorios como anillos o zarcillos.
- ✓ No manipular alimentos si presenta síntomas de alguna enfermedad.

Los utensilios han de ser de materiales NO TÓXICOS, específicamente las tablas para cortar debe ser de polipropileno

SEÑALES DE CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS:

CARNE: Color verde o marrón, olor desagradable o textura viscosa.



AVES: en mal estado presenta una película viscosa en la piel y en la carne un olor desagradable



PESCADOS Y MARISCOS: las escamas se retiran fácilmente y están despegadas por partes branquias, oscuras de tono marrón ojos opacos y hundidos.



LÁCTEOS--HUEVOS: adquiere un tono amarillento o verdoso acompañado de un sabor agrio.



FRUTAS Y VERDURAS: presenta unos síntomas muy visibles textura blanda de todo el alimento o de una zona concreta película viscosa, hongos y presencia de moscas.



ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN ALIMENTARIA.

- ✓ Son enfermedades adquiridas por consumir alimentos o bebidas contaminadas por microorganismos patógenos como bacterias, virus, parásitos, priones o por sustancias químicas.
- ✓ Dependiendo del agente que esté contaminando el alimento podemos presentar algunos signos como: diarrea, meningitis, cáncer, incluso la muerte.
- ✓ Involucra la presencia de toxinas que el microorganismo sintetiza en el alimento y que por sus características termorresistentes pueden permanecer activas, aun cuando el microorganismo ya no esté presente.
- ✓ Los síntomas se presentan pocas horas después de haber ingerido el alimento.

Bacillus cereus: Esta bacteria se encuentra en el suelo, agua, vegetación y aire, desde los cuales se transfiere muy fácilmente a los alimentos. La encontramos en los alimentos crudos de origen vegetal, salsas, guisados, condimentos, entre otros. Sus esporas le permiten sobrevivir en los alimentos deshidratados, pasteurizados y a algunos desinfectantes. Esto no significa que hay que evitar los alimentos, sino que hay que seguir una serie de medidas para evitar enfermarnos, como al preparar los alimentos debes consumirlos inmediatamente para evitar la formación y acumulación de las toxinas.

Clostridium botulinum: Bacteria anaerobia que se encuentra naturalmente en muchos lugares; Producen esporas que les ayudan a sobrevivir en el medio ambiente, incluso en condiciones extremas, las esporas generalmente no causan que las personas se enfermen, incluso cuando se comen, pero bajo ciertas condiciones como un entorno con



poco oxígeno o sin oxígeno (anaeróbicos) baja acidez, bajo nivel de azúcar, entre otros; estas esporas pueden crecer y producir la toxina botulínica, una de las más letales conocidas.

Micotoxinas: Son compuestos tóxicos producidos de forma natural por algunos hongos como *Claviceps*, *Aspergillus*, *Penicillium*, *Fusarium* y *Alternaria*. Se pueden encontrar en alimentos, tales como cereales, frutas desecadas, frutos secos y especias. Su crecimiento puede tener lugar antes o después de la cosecha, durante el almacenamiento o en el mismo alimento en entornos cálidos y húmedos. La mayoría de las micotoxinas son químicamente estables y persisten tras el procesamiento de los alimentos.

INFECCIONES: Estas no involucran toxinas, sino que depende del número de microorganismos vivos consumidos y su desarrollo en el organismo. La cuenta microbiana se duplica aproximadamente cada 20 minutos y cuando llega a varios millones se presenta la enfermedad; por ello las infecciones toman varios días. Se evitan con el calentamiento previo del alimento.

EN CASO DE INTOXICACIÓN ALIMENTARIA QUE HACER: se debe comunicar de forma inmediata a las autoridades sanitarias competentes, apuntar los alimentos que haya consumido y la relación de menús, el proveedor que los suministro y la fecha de adquisición. Conservar los alimentos involucrados de forma refrigerada y aislados de los demás y colaborar en lo necesario con el personal sanitaria asignado

RECOMENDACIONES PARA TRATAR LOS ALIMENTOS:

- Mantenga la limpieza
- Lávese las manos después de ir al baño
- Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos
- Proteja los alimentos y las áreas de cocina de insectos, plagas y otros animales



CONSIDERACIÓN Y SUGERENCIAS PARA EL MANIPULADOR DE ALIMENTOS

Sólo porque algo parezca limpio no significa que lo esté. Son necesarias más de 2.500 millones de bacterias para enturbiar 250 ml de agua; sin embargo, en algunos casos, son suficientes de 15 a 20 bacterias patógenas para que alguien enferme.

Si el sacrificio de animales en los hogares es una práctica habitual en su región, la siguiente información es muy importante mantenga la zona limpia y separada de las zonas donde se preparan los alimentos.

Cámbiese de ropa, lávese las manos y limpie el equipo tras el sacrificio, no sacrifique animales enfermos.

Manténgase al corriente de las enfermedades presentes en su zona, como la gripe aviar. Los riesgos para la salud humana derivados de estas enfermedades pueden requerir medidas de protección adicionales, como el uso de equipos de protección personal.

Retire las heces de la vivienda y manténgalas apartadas de las zonas de cultivo, preparación y conservación de alimentos.

Lávese las manos para prevenir la contaminación con heces, Mantenga los animales domésticos y demás tipos de animales apartados de las zonas de cultivo, preparación y conservación de alimentos (por ejemplo, mascotas, aves de corral o animales criados en el hogar).

Separe las carnes rojas, la carne de ave y el pescado crudos de los demás alimentos, Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillos y tablas de cortar, para manipular alimentos crudos Conserve los alimentos en recipientes para evitar el contacto entre los crudos y los cocinados

SEPRE ALIMENTOS CRUDOS Y COCINADOS

- Separe las carnes rojas, la carne de ave y el pescado crudos de los demás alimentos
- Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillos y tablas de cortar, para manipular alimentos crudos
- Conserve los alimentos en recipientes para evitar el contacto entre los crudos y los cocinados

Nota: Los alimentos crudos, especialmente las carnes rojas, la carne de ave y el pescado y sus jugos, pueden contener microorganismos peligrosos que pueden transferirse a otros alimentos durante la preparación y conservación de estos.



CONSIDERACIÓN Y SUGERENCIAS PARA EL MANIPULADOR DE ALIMENTOS

La separación de los alimentos crudos y los preparados previene la transferencia de microorganismos. La “contaminación cruzada” consiste en la transferencia de microorganismos de alimentos crudos a alimentos cocinados.

COCINE COMPLETAMENTE

Cocine completamente los alimentos, especialmente las carnes rojas, la carne de ave, los huevos y el pescado. Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse de que han alcanzado los 70°C. En el caso de las carnes rojas y de ave, asegúrese de que los jugos sean claros y no rosados. recomienda el uso de un termómetro, Recaliente completamente los alimentos cocinados.

Con una cocción adecuada se pueden matar casi todos los microorganismos peligrosos. Se ha demostrado en estudios que cocinar los alimentos hasta que alcancen una temperatura de 70°C puede contribuir a garantizar su inocuidad para el consumo. Existen alimentos cuya cocción requiere una atención especial, como la carne picada, los redondos de carne asada, los trozos Grandes de carne las aves enteras

CONSIDERACIÓN Y SUGERENCIAS PARA EL MANIPULADOR DE ALIMENTOS

Ponga ejemplos de alimentos y/o platos que el público destinatario consuma. Sírvase de esos alimentos y/o platos y de la técnica de cocción habitual para ilustrar la forma de asegurarse de que los alimentos están completamente cocidos. Si el público destinatario no tiene acceso a un termómetro, haga hincapié el color como indicador de que los alimentos están completamente cocinados. Cocción segura en el horno microondas.

Los hornos microondas pueden cocinar el alimento de forma desigual y dejar partes frías donde las bacterias peligrosas pueden sobrevivir. Asegúrese de que los alimentos cocinados en el microondas han alcanzado una temperatura segura de forma uniforme. Algunos envases de plástico liberan sustancias químicas tóxicas cuando se calientan, por lo que no deberían utilizarse para calentar alimentos en el microondas.

Nota: No deje alimentos cocinados a temperatura ambiente durante más de 2 horas, refrigere lo antes posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferiblemente por debajo de los 5°C) Mantenga la comida muy caliente (a más de 60°C) antes de servir, No guarde alimentos durante mucho tiempo, aunque sea en el refrigerador. No descongele los alimentos a temperatura ambiente.



CONSIDERACIÓN Y SUGERENCIAS PARA EL MANIPULADOR DE ALIMENTOS

“Seguridad” significa que el agua y los alimentos están libres de microorganismos peligrosos y de sustancias químicas tóxicas en niveles que podrían provocar dolencias y/o enfermedades. El agua sin tratar de ríos y canales contiene parásitos y patógenos que pueden causar diarrea, fiebre tifoidea o disentería. ¡El agua sin tratar de ríos y canales no es segura!

El agua de lluvia recogida en depósitos limpios es segura siempre que los depósitos estén protegidos de la contaminación de pájaros u otros animales. Es necesario utilizar agua segura para lavar la fruta, la verdura y las hortalizas; añadir a los alimentos; preparar bebidas; hacer hielo; limpiar los utensilios de cocina y los cubiertos; y lavarse las manos.

ETIQUETADO Y CONSERVACIÓN

Los sistemas de conservación más frecuentes y tradicionales que se utilizan son:

- Mediante frío: refrigeración (Entre 0° y 5°C), congelación (menor a -18°C).
- Hay que mantener la CADENA DE FRÍO, que consiste en mantener el frío (refrigeración o congelación) durante todo el proceso por el que pasa el alimento: producción, transporte, recepción, almacenamiento, venta al consumidor.
- Si no se mantiene la temperatura adecuada durante todo el proceso el alimento sufrirá consecuencias IRREVERSIBLES.
- Mediante calor: sólo se destruyen los microorganismos con calor. Los más conocidos son: pasteurización, cocción, esterilización y uperización (UHT).
- Eliminando parte del agua del alimento: desecación, salazón, curado, azucarado, ahumado.

ENVASADO Y ETIQUETADO

El envasado, además de proteger al alimento, también cumple la función de facilitar la distribución y el uso (dosificación). Las ETIQUETAS de los productos deben informarnos



de todo lo relacionado con el alimento que contiene, y debe contener información obligatoria que es:

- ✓ Denominación (el nombre)
- ✓ Ingredientes.
- ✓ Grado alcohólico (si lo tiene).
- ✓ Peso o unidades.
- ✓ Instrucciones de conservación y uso.
- ✓ Fecha de caducidad o consumo preferente.
- ✓ Razón social o denominación del fabricante o envasador y su domicilio.
- ✓ Lote (código con el que podríamos “rastrear” ese producto en caso de haber problemas con él). Son productos que están fabricados o envasados en circunstancias similares.

El lote es muy importante, porque se relaciona con la trazabilidad o rastreabilidad de un producto. Entendemos por trazabilidad a la “capacidad de seguir o reconstruir la vida de un alimento desde su origen hasta su venta al consumidor final”. Conservar alimentos consiste en impedir la acción de los agentes contaminantes que puedan contaminarlos y alterar sus características originales (olor, sabor, aspecto).

Conservación por frío

Refrigeración: consiste en mantener el alimento a bajas temperaturas sin que llegue a congelarse (entre 0 y 5°C). A esta temperatura los microorganismos se multiplicarán muy lentamente.

Congelación: consiste en someter el alimento a temperaturas inferiores al punto de congelación durante un tiempo reducido (18 °C o menos). Este proceso provoca que parte del agua del alimento se convierta en hielo, de este modo los microorganismos existentes previos a la congelación no crecen, pero tampoco mueren.

Ultracongelación: consiste en someter el alimento a una temperatura de entre -35 y -150 °C, de nuevo, durante un breve periodo de tiempo.

La congelación y la ultracongelación son los procesos de conservación alimentaria que menos alteraciones provocan en el alimento, especialmente la ultracongelación, puesto que los cristales de hielo que se forman durante el proceso son más pequeños y no llegan a lesionar los tejidos del alimento.

Conservación por calor: Los métodos de conservación mediante calor son los siguientes:

- **Pasteurización:** consiste en someter al alimento a temperaturas cercanas a 80°C. Así destruimos bastantes microorganismos, pero no todos, por ello es importante que después de pasteurizar se conserven estos alimentos en refrigeración, para mantener a los microorganismos que puedan quedar “a raya”. La vida útil del alimento es baja. Ej.:
- leche pasteurizada.
- **Cocción:** hacer que un alimento llegue a ebullición o cocción supone que está a unos 100°C. Con este método eliminamos gran parte de los microorganismos, pero no sus esporas. Cuando cocemos un alimento no sólo lo hacemos con el fin de eliminar las bacterias, sino que también modificamos sus propiedades, haciendo el alimento más digestible y llamativo al consumidor.
- **Esterilización:** se somete al alimento a temperaturas cercanas a 120°C, así destruimos todos los microorganismos que haya en el alimento, incluso sus esporas.
- **Uperización (UHT):** es un sistema donde aplicamos una alta temperatura muy poco tiempo, pero suficiente para eliminar todos los microorganismos y sus esporas, y hacer que el alimento sufra lo menos posible por este tratamiento térmico. Ej: Leche UHT (podemos guardarla fuera del frigorífico).

Conservación química

La conservación química consiste en la adición de sustancias que modifican químicamente el alimento, por ejemplo, disminuyen el pH.

- ❖ **Salazón:** adición de sal común para impedir el crecimiento de microorganismos. El alimento que ha sufrido este proceso presenta modificaciones en el sabor, el olor, el color y la consistencia



- ❖ **Azucarado:** la adición de azúcar en elevadas concentraciones permite proteger los alimentos de microorganismos y, por tanto, aumenta el tiempo de conservación. Este proceso se efectúa en la realización de leche condensada o mermeladas entre otros.
- ❖ **Curado:** este método utiliza, además de la sal común, sales curantes, nitratos y nitritos potásico y sódico. Este proceso además de ayudar a la conservación y a la protección frente microorganismos nocivos, permite estabilizar el color rojo y sonrosado de las carnes.
- ❖ **Ahumado:** en este proceso se utiliza el humo resultante de la combustión de materias con bajo contenido en resinas o aromas de humo. Este método dota de los alimentos de un sabor peculiar y se aplica a carnes y pescados.
- ❖ **Acidificación:** consiste en la reducción del pH del alimento, impidiendo así el desarrollo de microorganismos. Se realiza añadiendo sustancias ácidas como el vinagre al alimento.

Conservación por deshidratación

- ✓ **Secado:** es una pérdida parcial de agua en condiciones ambientales naturales. También se realiza mediante la aplicación de una fuente de calor suave y corrientes de aire.
- ✓ **Concentración:** eliminación parcial de agua en alimentos líquidos.
- ✓ **Liofilización:** consiste en la desecación de un alimento congelado previamente. Es un proceso que permite la máxima conservación de la calidad original de los alimentos y de su valor nutritivo.

Conservación mediante el uso de aditivos: Consiste en la adición de aditivos. Estos aditivos pueden ser:

- De origen natural: vinagre, aceite, sal, azúcar, alcohol, etc.
- De origen industrial: Esta es una de las técnicas de conservación de alimentos más utilizadas. Se utiliza con el objetivo único de mejorar características del alimento como alargar el tiempo de conservación, mejorar el sabor, el color o la textura. No se utilizan para enriquecer el alimento con nutrientes.



Conservación por irradiación: Consiste en la aplicación de radiaciones ionizantes sobre el alimento (bajo un estricto control). Es un método muy eficaz, ya que prolonga la vida útil de los alimentos en las mejores condiciones. Los alimentos que hayan sufrido el proceso de conservación por irradiación deberán indicarlo en la etiqueta.

Envasado y etiquetado de los alimentos: Una vez que el producto alimenticio es apto, hay que protegerlo de posibles contaminaciones externas (del ambiente, del manipulador, de otros alimentos...) por eso se envasan. El envasado, además de para proteger al alimento, también cumple otras funciones como: facilitar la distribución y el uso (dosificación). Los materiales directamente en contacto con los alimentos y con los que se envasarán están en función del tipo de producto. Pueden ser: de plástico, vidrio, hojalata o aluminio. Las características de los envases que están en contacto directo con el alimento deben:

- Estar compuestos por materiales aptos para uso alimentario (que no sean tóxicos).
- Que mientras se almacene no pasen sustancias del envase al alimento.
- Contener una etiqueta para dar información sobre el producto al consumidor.

Las etiquetas de los productos deben informarnos de todo lo relacionado con el alimento que contienen, y debe hacerlo de forma clara y legible. A continuación, expondremos lo obligatorio para todos los productos, aunque en función del tipo de alimento esta etiqueta puede variar ligeramente:

- ✓ Denominación del producto: el nombre o cómo lo conocemos.
- ✓ Ingredientes: qué compone ese producto. Se colocan en orden descendente (de lo que más hay a lo que menos hay).
- ✓ Grado alcohólico: si posee alcohol.
- ✓ Peso o unidades: en función de cómo se comercialice. Se indicará la cantidad neta y bruta en caso de contener líquido.

Instrucciones sobre cómo conservar los alimentos. Pueden darse 3 casos:

- Conservarse en lugar fresco y seco
- Conservarse en refrigeración
- Conservarse en congelación. Una vez descongelado no volver a congelar (está prohibido re congelar un producto que se ha descongelado ya una vez).
- Fecha de caducidad o consumo preferente.
- Razón social o denominación del fabricante o envasador, y su domicilio.

- **Lote:** código con el que podríamos “rastrear” ese producto en caso de haber problemas con él. Son productos que están fabricados o envasados en circunstancias similares.

El lote es muy importante, porque se relaciona con la **TRAZABILIDAD** o **RASTREABILIDAD** de un producto. Entendemos por Trazabilidad la “capacidad de seguir o reconstruir la vida de un alimento desde su origen hasta su venta al consumidor final”. Esto significa saber por dónde ha pasado el alimento en todo momento, y si hay algún problema, poder retirar los productos a tiempo, para que no haya ninguna enfermedad de transmisión alimentaria.

Hay que garantizar que el consumidor verá la etiqueta, que ésta no se modificará, y que no se venderán productos sin etiquetas. Hay prácticas que no están permitidas con respecto al etiquetado como el Re etiquetar productos (se considera fraude, puesto que podemos haber cambiado datos como la fecha de caducidad...).



Transporte: Los vehículos cuya función sea el transporte de alimentos han de poseer autorización de la Consejería de Sanidad y habrán de estar dotados de habitáculos frigoríficos o isoterms cuando sea necesario mantener la cadena de frío. Sus superficies deben ser impermeables y lisas, de forma que soporten un mantenimiento periódico y sean de fácil limpieza y desinfección. Los alimentos, durante su transporte, deben estar separados adecuadamente, sobre todo cuando no estén envasados. En cuanto a la entrega o recepción, se aconseja preestablecer día y hora concreta, de forma que no coincida con la limpieza o la evacuación de residuos.

Durante el transporte, aquellos productos que necesiten condiciones de frío para conservarse habrán de asegurar que se mantienen las temperaturas siguientes:

- Productos Congelados: < -18°C
- Productos Refrigerados: Entre 0°C y 8°C, según tipo de producto
- Pescados y mariscos: 0°C - 3°C



- Comidas elaboradas y refrigeradas: 0°C - 4°C
- Carnes y productos cárnicos: 0°C - 7°C
- Productos lácteos: 0°C - 8°C

Almacenamiento: Se debe revisar que los envases y embalajes de los productos recibidos presenten buen estado, así como que el etiquetado sea perfectamente legible, prestando especial atención a las fechas de consumo preferente y caducidad, a las condiciones especiales de conservación y uso, además de a la posible presencia de alérgenos en su composición.

Respecto al almacenamiento, los alimentos crudos se guardarán separados de los alimentos ya elaborados y los productos sobrantes se pasarán a recipientes de plástico tapados y fechados. Las fechas de caducidad se deben comprobar de forma periódica. Durante el transporte y en el almacenamiento, es necesario separar de forma adecuada aquellos productos que puedan contener alérgenos de los que no, máxime si los primeros no se presentan en envases totalmente cerrados.

REQUISITOS Y HIGIENICO SANITARIO EN LA COCINA

10 reglas para la higiene en cocinas profesionales.

1. **Higiene personal:** Los microorganismos se pueden transferir de las manos a los alimentos. Las manos deben lavarse a fondo con jabón y agua caliente después de tocar los alimentos y antes de realizar la siguiente tarea. Siempre sécate las manos con una toalla limpia. El cabello también puede tener gérmenes, así que mantenlo atado hacia atrás y usa una red para el cabello.
2. **Ropa:** La ropa puede llevar gérmenes desde el exterior a la cocina, por lo que es importante cambiarse a ropa de trabajo. Esta debe ser de color claro para que las manchas sean inmediatamente visibles.
3. **Almacenamiento correcto de alimentos:** Es esencial evitar el contacto entre los alimentos y el aire, así que asegúrate de que siempre se almacena en recipientes tapados o cubiertos con envoltura de plástico, especialmente cuando todavía está caliente
4. **Descongelación:** Los alimentos deben ser descongelados en el frigorífico para evitar el crecimiento de bacterias causadas por cambios bruscos de temperatura. Cada cocina debe estar equipada con armarios refrigerados que creen el microclima perfecto y mantengan el contenido a la temperatura y humedad correctas.



5. **Evita la contaminación cruzada:** Utiliza diferentes utensilios y tablas de cortar para alimentos crudos y cocidos y para diferentes tipos de alimentos para evitar la contaminación cruzada de microorganismos dañinos.
6. **Mantén los alimentos a la temperatura adecuada:** Existe una relación muy estrecha entre la temperatura y la carga microbiana: los alimentos deben servirse a una temperatura de al menos 70°C. La zona de peligro, cuando las bacterias se multiplican más rápidamente, se encuentra entre 15° y 55°C.
7. **Enfría los alimentos rápidamente:** Por la misma razón, es importante enfriar los alimentos rápidamente: debe bajar de 65° a 10°C en no más de dos horas. Cada cocina profesional debe estar equipada con congeladores y abatidores adecuados.
8. **Servir los alimentos correctamente:** No toques la comida que está lista para servir o las partes de los platos donde se colocan los alimentos.
9. **Limpia completamente el horno y el fregadero:** Limpia la cocina después de cada uso. Lava y desinfecta los hornos y fregaderos una vez al día.
10. **Lava los platos correctamente:** Los lavavajillas son esenciales para cualquier cocina profesional: se puede evitar la propagación de las bacterias de los restos de comida lavando adecuadamente los platos y utensilios. Utiliza los detergentes y temperaturas adecuados para lavar platos o, mejor aún, utiliza un lavavajillas con una función desinfectante.

Limpieza y desinfección

Las instalaciones y locales de trabajo, así como los equipos deben estar perfecto estado de limpieza y desinfección

- La limpieza: es la eliminación de la suciedad y los restos orgánicos mediante el uso de agua y detergentes.
- La desinfección: es el proceso físico o químico que elimina las bacterias y virus, se realiza siempre tras la limpieza y usando solo desinfectantes autorizados.

REQUISITOS HIGIENICOS –SANITARIOS EL PERSONAL

Todos los manipuladores de alimentos están obligados a cumplir ciertos requisitos respecto a sus hábitos en la manipulación de alimentos y la zona de trabajo, así como los utensilios usados en el desempeño de su actividad. Es importante la limpieza regular de manos de forma correcta

con agua y jabón abundante en líquido haciendo uso de un cepillo de uñas y secándolas con papel de un solo uso, han de lavarse antes de empezar cada jornada de trabajo.

Cuando cambiemos de tarea, tras las pausas realizadas después de manipular alimentos crudos o de las tareas de limpieza, cuando usemos el servicio, tras estornudar o toser y después de tocar animales o dinero. en lo posible, evitemos tocar los alimentos con las manos, usando cucharas, tenacillas, pinzas, la ropa del manipulador de alimentos ha de ser de color blanco o claro, de muda diaria y exclusiva para el trabajo (incluidos zapatos).



¿Qué hacer en caso de enfermedad?

Debemos manipular alimentos, a los primeros indicios se recomienda comunicarlo de forma inmediata al responsable de la empresa y visitar al médico de cabecera.

INTRODUCCIÓN AL MUNDO GASTRONÓMICO

Historia de la gastronomía

La historia de la gastronomía se remonta a la antigüedad clásica, cuando surgieron los primeros recetarios, en parte impulsados por la presencia en la Roma Imperial de alimentos provenientes



de diversos rincones de África, Asia y Europa del norte. La tradicional dieta romana se vio entonces enriquecida enormemente, lo cual además convirtió el acto de comer en un acto ceremonial en el que se introducían los alimentos antes de incorporarlos al banquete, destinado a los nobles y a los ricos. No faltaron entonces tratadistas sobre la comida, como Lúculo y Marco Gravio Apicio. Posteriormente, el Medioevo se vio enormemente influenciado por la cocina bizantina y la árabe, herederas de la griega y romana, especialmente en las áreas en que los moros dominaron, como fue el sur de España (Al-Ándalus) o de Italia. La gastronomía fue muy valorada en este largo período en que, paradójicamente, las hambrunas y la miseria abundaron. Fueron comunes los tratados culinarios como *The forme of Curry*, de Ricardo III de Inglaterra, o *Daz Buch von guter Spise*, obra alemana anónima. Con el Renacimiento europeo, la gastronomía cobró aún mayor realce, especialmente en Francia, donde el barroco y la dinastía borbónica fomentaron las artes del buen comer entre la nobleza, incluso en las épocas en que la plebe pasaba hambre. Esto sin duda tuvo su impacto en la Revolución Francesa de 1789. Uno de los mayores tratados gastronómicos de la época fue *Arte de cocina, pastelería, bizcochería y conservería* (1611) del español Francisco Martínez Mortiño. Ya en la Edad Contemporánea, la gastronomía se popularizó y dejó de ser exclusiva de los sectores aristocráticos. Sin embargo, eventualmente se convirtió de nuevo en una marca de clase y distinción, solo que esta vez a manos de la burguesía. Con el nacimiento de los restaurantes y de las conservas (durante la Revolución Industrial), un paradigma alimenticio cambió para siempre en Occidente, tal y como lo reseñaron Brillat Savarin (*Fisiología del gusto*, 1826) o Alexandre Dumas (*Le Grand Dictionnaire de Cuisine*, 1873). Con la llegada del siglo XX y la producción masiva de alimentos, la gastronomía se diversificó enormemente, distinguiendo entre otras cosas la cocina “de autor” o de restaurantes “artísticos”, de la fast food. En este marco nació la *nouvelle cuisine*, que intenta juntar tradición y sencillez en una nueva forma de cocinar. Otro punto que marca la historia de la gastronomía es la influencia de nuevos ingredientes y costumbres que supusieron las rutas comerciales entre Europa y Asia y, cómo no, el descubrimiento de América.

A pesar de que hoy en día las diferentes tradiciones gastronómicas están más unidas que nunca, los expertos siguen nombrando a algunas de estas como las más destacadas en el planeta. La mediterránea, la francesa, la china, la mexicana y la turca aparecen siempre en los primeros puestos por su influencia y por sus características.

¿Quién fue Marie-Antoine Carême?

Marie-Antoine Carême (1784-1833) fue un reconocido gastrónomo y cocinero francés, quien además se destacó en el área de la arquitectura. Su gran aporte al mundo de la cocina consistió en ser el primer europeo en estudiar las famosas salsas francesas; esta investigación fue la que lo inmortalizó dentro del medio gastronómico



Su obra, titulada *L'art de la cuisine française* (El arte de la cocina francesa), está comprendida en su totalidad por cinco volúmenes, los cuales se publicaron entre 1833 y 1844. De hecho, los volúmenes II y V se publicaron después de su muerte, mientras que los volúmenes IV y V fueron escritos por su seguidor Plumerey, a partir de las notas que dejó Carême al fallecer. A pesar de la importancia de este chef para la gastronomía, no se tiene casi bibliografía en español que aborde los estudios y la vida de este personaje. Debido a esto, en la actualidad los conocedores se enfrentan a la ardua tarea de traducir los vastos documentos franceses que abordan los conocimientos de Carême.

Surgimiento en el mundo de la cocina

Posteriormente, Bailly se percató del entusiasmo y la pasión que sentía Carême por la cocina; por lo tanto, le permitió ir a estudiar en sus tardes libres a la Biblioteca Nacional de Francia, una de las más importantes del mundo. Esto le permitió aprender mucho más sobre el oficio, así como también aprender sobre otra de sus pasiones: la arquitectura. Uno de los aspectos más admirables de Carême es que no sabía ni leer ni escribir, por lo que se vio forzado a aprender de manera autodidacta. De este modo, mediante distintas lecturas, pudo perfeccionar sus técnicas culinarias. Así mismo, en la biblioteca estudió a grandes arquitectos, como Andrea Palladio y Tertio, demostrando que también poseía un gran talento para el dibujo y el diseño. De hecho, Marie-Antoine combinó sus dos pasiones, ya que se dice que trasladó sus conocimientos arquitectónicos a su desempeño como pastelero. Incluso se dice que Marie-



Antoine Carême reprodujo en azúcar y glaseados diversos modelos arquitectónicos, lo que hizo que la pastelería de Bailly fuese aún más llamativa y famosa.

Debido a esto, el negocio empezó a recibir encargos de todas partes, lo que comenzó a otorgarle un nombre a Carême dentro del mundo gastronómico.

Aportes

Marie-Antoine Carême realizó muchos aportes al arte de la gastronomía, desde la fabricación de diversos utensilios hasta mejoras en las normas de higiene dentro de la cocina. A su vez, los fondos y las salsas de Carême se consideran como la base de lo que es la cocina como disciplina en la actualidad.

Uniforme: Uno de los más grandes aportes que realizó Marie-Antoine al mundo de la cocina fue el de la introducción del famoso uniforme blanco, el cual se mantiene en nuestros días, También implementó el uso de gorro que se conoce actualmente. Los conocedores del tema indican que se inspiró en los tocados que utilizaban las damas de la corte austríaca en sus cabelleras.

Este cambio en el uniforme tenía como finalidad mejorar la presentación de los cocineros, demostrando la higiene y la limpieza de quienes estaban destinados a manipular los alimentos. Se dice que Carême tomó esta medida cuando visitó las cocinas rusas, ya que se espantó al percatarse del desorden y la falta de higiene que tenían los cocineros del país eslavo.

Correcta nutrición

Otro de los aportes de Marie-Antoine Carême consistió en que fue uno de los primeros en preocuparse por fomentar una adecuada nutrición, pues se inquietaba por eliminar los excesos grasos de las comidas, especialmente de las cenas, ya que buscaba un equilibrio en el porcentaje de la ingesta de calorías. De igual forma, peleó en contra del abuso de las especias y condimentos, así como también contra la colocación de la carne junto con el pescado en un mismo plato. Además, se dice que el autor poseía un excelente gusto decorativo: promovía la idea de que la comida no solo debía satisfacer al estómago, sino también al ojo. De hecho, tal era su preocupación estética que el gastrónomo se dedicó a diseñar diferentes estilos de vajillas, que gozaban de una exquisitez cromática. Luego de ser diseñadas, el autor las mandaba a fabricar con los mejores vidrieros del país.

¿Quién fue Auguste Escoffier?



Auguste Escoffier (1846-1935) fue un chef francés del siglo XIX, responsable de diseñar un sistema práctico que dio a los restaurantes un vuelco de 180 grados. Su innovación convirtió a los restaurantes en espacios agradables, eficientes, saludables y productivos. Escoffier fue un personaje que marcó un hito en la historia por su pasión por el mundo de la gastronomía. Su perfeccionismo y su dedicación al sistematizar la estructura y las reglas de la cocina consiguieron marcar un antes y un después en el ámbito gastronómico.

La cocina antes de Escoffier

La imagen de los restaurantes con sus cocineros de blanco uniforme, preparando comidas higiénicamente en su lugar de trabajo, se da por sentada en nuestros días. Tanto así que pocos se atreven a comer en un sitio donde la cocina no luzca de manera impecable. Pero esta idea de la cocina en un restaurante estaba muy alejada de la realidad antes del siglo XIX. En épocas pasadas, los ostentosos banquetes eran preparados por cocineros vestidos de cualquier manera. No lavaban sus manos, bebían alcohol y fumaban como hábito corriente mientras preparaban los alimentos con el fin de soportar la ardua y extensa jornada, además de que proliferaban roedores y animales rastreros. Fue Auguste Escoffier el que convirtió la corriente y rutinaria preparación de alimentos en un verdadero arte culinario. Se encargó de establecer las normativas a seguir por todo aquel que quisiera ser un buen cocinero. Asimismo, estableció los cuidados que debían observarse en el área de trabajo. Escoffier desarrolló nuevas técnicas para la preparación y la presentación de los platos. Legó el conocimiento adquirido durante su vasta carrera publicando manuales, revistas y libros.



Aportes de Escoffier

Alta cocina

Escoffier hizo más eficiente, simplificó y mejoró en muchos aspectos la “haute cuisine”, conocida en español como alta cocina, tendencia creada por Antoine Carême también en el siglo XIX. Su estilo se caracterizó por la eficiencia y la sencillez. Esta característica estaba presente en la preparación de platos, al cambiar las elaboradas guarniciones por otras preparaciones a base de vegetales y emplatados simples.

Cambio de paradigmas

Disminuyó la cantidad de platos que normalmente componían un menú. En lugar de seguir con el tradicional “servicio francés”, se decantó por el “servicio ruso”. Así, la comida llegaba a la mesa en su orden de aparición en la carta y cada plato era servido uno luego del otro. En sus preparaciones no buscaba el uso excesivo de múltiples ingredientes, sino el equilibrio entre los sabores elegidos para la elaboración del plato.

Normas de la cocina

Preocupado por la higiene, hizo que las cocinas dejaran de ubicarse en lugares subterráneos y desarrolló minuciosas normas para la manipulación y preparación de los alimentos. Además, prohibió la ingesta de alcohol y el uso de tabaco en las instalaciones, y dotó de uniformes a su personal, promoviendo la puntualidad y buena convivencia entre el mismo. Para sustituir las bebidas espirituosas, suplió sus cocinas con un agradable brebaje a base de cebada, la cual creó con asesoría médica para aliviar el calor del personal en la sofocante cocina.

Apariencia

Junto con la mejora de la apariencia, prefería vajilla, cubertería, cristalería y mantelería fina a la hora de presentar sus platillos. Escoffier consideraba que todo ello mejoraba enormemente la experiencia gastronómica y el sabor de los alimentos y del vino.

Diseño de cocinas

Diseñó las cocinas de los barcos de cruceros Hamburg-Amerika Lines. Estos, más tarde, requirieron nuevamente su apoyo para inaugurar las cocinas imperiales y elaboró el menú del trágicamente famoso Titanic.



Estructura del equipo de cocina

Asimismo, tuvo influencia en la estructura del personal de la cocina, ya que organizó la misma en cuadrillas, cada una dirigida por un jefe, lo que hizo de la preparación de alimentos un proceso mucho más rápido y efectivo. Dicha reorganización del personal conllevó un cambio positivo en el funcionamiento de la cocina. Hoy en día todavía se sigue poniendo en práctica, ya que los platos llegan a la mesa con más celeridad sin perder su calidad. Añadió un novedoso y dinámico toque al servicio, en el que el camarero culminaba la preparación del plato en la propia mesa del comensal, ya fuera troceando, flambeando o vertiendo las salsas.

Legado de Escoffier

Escoffier fue un visionario que causó un gran impacto en el mundo gastronómico. Se convirtió en una de las figuras más importantes de su época. A partir de su observación se dio cuenta de las fallas que se presentaban en el área de la cocina.



Importancia de la gastronomía

La gastronomía nos brinda la oportunidad de incorporar al contexto artístico y cultural un aspecto que formalmente pareciera descuidado, que es el de la cocina. Aunque no está contemplada entre las Bellas Artes, el arte culinario es sin duda uno de los más extensamente practicados y con mayores matices, variantes y bagaje cultural de la humanidad. La gastronomía, como otras disciplinas dedicadas al estudio de los diversos aspectos de la cultura humana, nos dice quiénes somos y de dónde venimos, a partir de nuestra manera de cocinar.



Tipos de gastronomía

Gastronomías nacionales como la alemana provienen de una larga tradición, Podemos distinguir algunos tipos distintos de gastronomía:



- ✓ Gastronomía nacional: Tiene un fuerte vínculo con la identidad nacional de un país o una cultura, e involucra elementos de su tradición o de su historia. Por ejemplo: gastronomía alemana, armenia, árabe.
- ✓ Gastronomía Gourmet. Involucra los modos de cocinar “de autor”, o sea, las tendencias culinarias de vanguardia.
- ✓ Gastronomía vegana. No emplea ningún tipo de derivados animales en sus preparaciones (ni carnes, ni lácteos, ni huevos) y elige en su lugar vegetales, frutas y cereales.
- ✓ Gastronomía macrobiótica. Se rige por los principios macrobióticos, es decir, por un equilibrio (ying-yang) entre los alimentos afines a la composición bioquímica del organismo.
- ✓ Gastronomía religiosa. Aquella que comparten distintos pueblos que poseen una cultura religiosa afín, como puede ser la comida judía, islámica, etc.

Término “gastronomía”

La historia de la gastronomía está estrechamente relacionada con la historia del ser humano. Si hay algo que existe desde el principio de la humanidad, es la necesidad de alimentarse.

En un principio, los antepasados del hombre lo hacían simplemente recogiendo lo que la naturaleza les daba, sin procesarlo; después fueron añadiendo mezclas de ingredientes y elaborando lo que hoy se conocen como recetas. El término “gastronomía” procede del griego antiguo. La palabra designa al estudio de cómo el ser humano se relaciona con su alimentación. Para ello tiene en cuenta el entorno en el que cada grupo se ha desarrollado, así como la cultura o los adelantos técnicos. Durante la historia, la influencia de varios factores ha cambiado la gastronomía humana. Por eso, aspectos como el desarrollo agrícola o la mejora en la conservación de los alimentos son fundamentales para entender su evolución.

Hitos dentro de la historia de la gastronomía

A grandes rasgos, muchos autores señalan tres hitos diferentes que configuran la aparición de la gastronomía tal y como la entendemos hoy. Se trata de diferentes descubrimientos o cambios en las costumbres que fueron fundamentales para el ser humano, incluso en el aspecto evolutivo.

Primer hito



El primer hito se dio hace unos dos millones y medio de años. Se supone que ocurrió en África y consistió en la incorporación de la carne a la dieta recolectora del momento.

Hombres prehistóricos cazando; Esta aportación de proteínas y otros nutrientes produjo un gran cambio físico, incluido el aumento del tamaño del cerebro y, por consiguiente, de las capacidades cognitivas.

Segundo hito

El segundo punto de inflexión fue el descubrimiento del fuego. Se supone que tuvo lugar hace unos cientos de miles de años en alguna parte de Eurasia. Representación de hombre prehistórico haciendo fuego a esto hay que añadir que comenzaron a experimentar con métodos de conservación de los alimentos. Igualmente, estos adelantos provocaron que se empezara a dar valor al gusto en la comida, dejando de ser únicamente de supervivencia.

Tercer hito

La aparición de la agricultura, hace unos 12 000 años, fue otra revolución en el campo de la alimentación humana. Esto, más el comienzo de la ganadería, cambiaron totalmente la sociedad neolítica, así como su forma de comer.

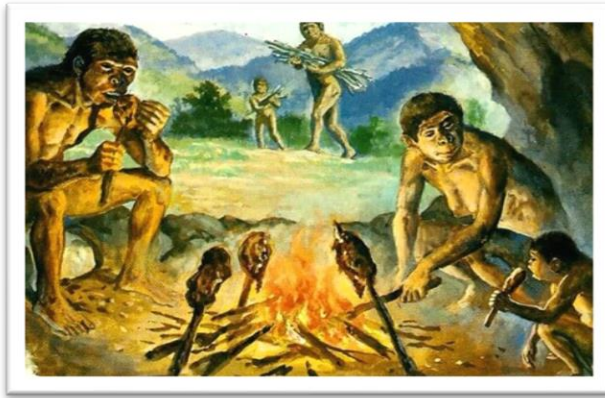
Etapas de la historia de la gastronomía

Prehistoria

A pesar de la gran duración de esta etapa, normalmente se suele dividir en solo dos partes a la hora de analizar su gastronomía. Así, es el descubrimiento del fuego y de cómo controlarlo lo que divide la prehistoria en dos periodos diferentes.

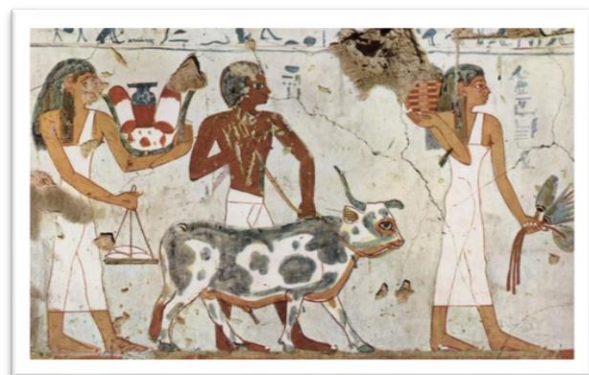
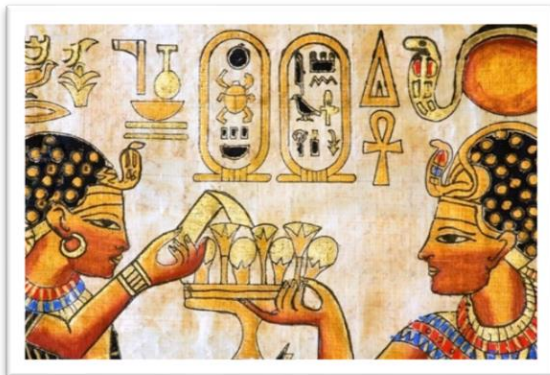
Antes de que el hombre utilizara el fuego se alimentaba de los que recolectaba, sin ningún tipo de preparación. Eran frutos, raíces y tallos; en general, consumía lo que le ofrecía la naturaleza. Con el paso de los años también comenzó a cazar animales: primero los pequeños, como las lagartijas o ratones; y después piezas mayores, como los bisontes. También comenzó a practicar la pesca de manera muy rudimentaria. Para conservar el pescado, y también parte de la carne, se usaban técnicas de salazón. Eso sí, todo se consumía en crudo, dejando el sabor en un segundo plano. Al descubrirse el fuego, cambió el concepto y apareció la cocina, aunque de momento limitada a los asados. El comienzo de la agricultura y la ganadería hizo que todo el sistema social cambiara. El ser humano se fue volviendo sedentario y no necesitaba desplazarse

para buscar el alimento. Además, comenzaron a aprovechar productos secundarios de los animales, como la leche. Por último, la artesanía provocó que empezara a usarse el barro para cocinar.



Egipto y cultura hebrea

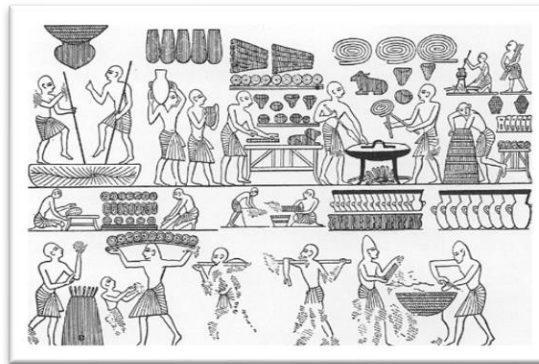
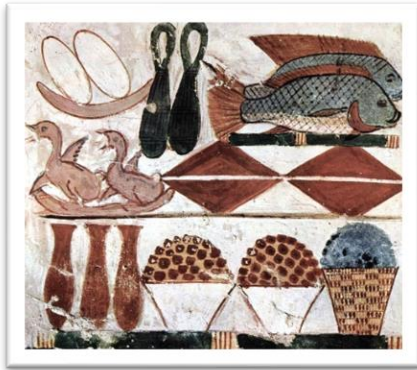
Las grandes civilizaciones que aparecieron en esta época también se distinguieron por sus particularidades gastronómicas. Estas ejercieron una gran influencia sobre otras regiones cercanas, por lo que se pueden considerar como los primeros casos en los que una tradición culinaria se expandió del centro a las periferias. En el caso de Egipto la alimentación estaba muy basada en los cereales y legumbres. Además, pese a su localización en el desierto, el aprovechamiento de las crecidas del Nilo provocaba que produjeran mucha fruta: desde los dátiles hasta las sandías.



Comida típica del Antiguo Egipto

Los egipcios destacan también por introducir el pan en la dieta. La carne solo se la podía permitir la clase más acomodada, mientras que la población con menos recursos apenas la probaba. Su

forma de comer era muy protocolaria, haciéndolo siempre sentados y usando tenedores y cucharas. Tanta importancia se le daba que, en las tumbas de los faraones, aparecen grandes cantidades de comida para alimentarlos en su trayecto al más allá. Por su parte, los hebreos son un caso curioso en el tema gastronómico. Estaban muy influidos por los motivos religiosos que, según los historiadores, tienen un origen previo social. Por ejemplo, la prohibición de la carne de cerdo parece provenir de una epidemia que afectaba al ganado porcino y que podía ser mortal para los humanos. En los templos también se comía como parte de los ritos. Los hebreos consumían vino y bastantes lácteos, así como hortalizas y frutas. La carne más tradicional era la de cordero o cabra.



Grecia

En cuanto a los griegos, son los primeros que le dan una vertiente divulgativa a sus conocimientos gastronómicos. Así, en el siglo IV a. C. Arquéstrato de Gela fue el primero que escribió una guía sobre el tema, conectándose con la cultura. Como aportaciones destacan el aceite de oliva y el uso del cerdo y los guisos. Su importancia en la cultura europea hace que su gastronomía se extienda por todo el Mediterráneo.

Roma

El Imperio romano, con su expansión al resto del continente y parte de Asia, recogió influencias muy diversas que se pueden comprobar muy claramente en su gastronomía.

En un principio era bastante básica: tan solo vegetales, cereales y legumbres.



Fresco de Pompeya, c. 70 a. C.

De Grecia copiaron el uso del aceite y el cerdo. Además, trajeron muchas hierbas aromáticas del Asia Menor, que incorporaron a su cocina. Igualmente fueron maestros de la avicultura y la piscicultura, y comenzaron a elaborar embutidos. Socialmente, sobre todo entre las clases altas, la hora de la comida era todo un acontecimiento. Los grandes banquetes eran frecuentes y desarrollaron varios rituales y ceremoniales para esos momentos. Por último, fueron continuadores de la labor de divulgación que habían iniciado los helenos. Se puede destacar a autores como Lúculo o Maco Gavio Apicio, este último responsable de un famoso recetario llamado *Apitii Celii de re coquinaria libri decem*, que adquirió un gran prestigio durante el Renacimiento.

Edad Media

Más que por la labor de los países europeos, que sufrieron grandes hambrunas y epidemias, la gastronomía medieval destaca por las aportaciones de árabes y bizantinos, mucho más refinados en ese momento. También Persia colaboró aportando algunos ingredientes, que llegaron a Europa llevados por los árabes. Así, estos le dieron más valor al uso del arroz, la caña de azúcar y a verduras como la berenjena.

Renacimiento

Como en el resto de los aspectos culturales, el Renacimiento miró a las culturas clásicas para incorporar sus recetas. Se considera a esta época como la del nacimiento de una gastronomía refinada y sofisticada, con grandes aportaciones culinarias. La apertura de la llamada Ruta de las Especies dotó al arte gastronómico de nuevos sabores. Venecia, uno de los territorios que más comerciaba con oriente, se convirtió en uno de los centros de referencia en este campo: mostaza, pimienta, azafrán o clavo empezaron a utilizarse de manera continua. Otro acontecimiento fundamental fue el descubrimiento de América. Nuevos productos llegaron a Europa, algunos tan importantes como la patata, el tomate, el pimiento o los frijoles. Ya durante la última etapa renacentista es cuando Francia se convierte en uno de los centros gastronómicos más importantes, posición que mantiene hasta ahora. Los aristócratas y los reyes impulsan esta revolución en la comida que, no obstante, no fue disfrutada por una mayoría del pueblo hambriento.



Edad Moderna

No fue hasta después de la Revolución francesa cuando la gastronomía más elaborada comenzó a ser común entre el pueblo. Tras ese evento dejó de ser algo exclusivo de las clases altas y se extendió a todos los niveles. Un buen ejemplo es la aparición de restaurantes, algunos de ellos económicos y asequibles para la población trabajadora. Otra revolución, en este caso la Revolución Industrial, significó la popularización de las conservas, facilitando el acceso a muchos alimentos. Los recetarios y tratados de cocina se multiplicaron y un nuevo género vio la luz: la crítica gastronómica. Ya en el siglo XX los alimentos procesados y precocinados se convirtieron en elementos presentes en muchos hogares. Durante las últimas décadas y en sociedades como



la de Estados Unidos, se consumía casi más comida preparada que la que se elaboraba en las casas.

Actualidad

Las tendencias actuales presentan varias características propias que las hacen muy distinguibles frente a otras épocas. Por una parte, ha aparecido un movimiento que propugna el regreso a una alimentación sana. La obesidad se ha convertido en un problema en las sociedades avanzadas y cada vez aparecen más productos que buscan el equilibrio alimentario. Por otra parte, la globalización ha provocado que se pueda encontrar comida de cualquier zona del mundo en muchas ciudades. Comidas como la japonesa, la mexicana o la india se pueden degustar por todo el planeta, con más o menos calidad.

Por último, también hay un sector de profesionales de la gastronomía que ha buscado experimentar con nuevos sabores y técnicas: desde el uso del nitrógeno líquido al de ingredientes poco conocidos, como algunas pequeñas algas marinas. Se puede decir que hoy se vive una auténtica edad dorada en este campo, con muchos cocineros elevados a la categoría de estrellas populares y múltiples programas de cocina en la televisión. La transición del período tardo púnico al romano, a partir del estudio de las “baterías de cocina” cerámicas halladas en su registro arqueológica.

LA COCINA COMO PROFESIÓN

La cocina como profesión es un campo tremendamente creativo con muchas expectativas y salidas laborales. Y es que siempre habrá clientes dispuestos a probar distintas cocinas, siempre y cuando cumplan con los niveles de nutrición y equilibrio exigidos, desde guisos caseros hasta opciones más innovadoras. Este es un campo que se ha ido profesionalizando y especializando cada vez más con el paso de los años y el crecimiento de la demanda de formación. Hoy por hoy los hoteles y restaurantes buscan pasantes de estas escuelas con el principal objetivo de tener un método más de reclutamiento. Un aprendizaje certificado o una escuela culinaria bien calificada son esenciales y estas deben ir de la mano de una práctica durante la formación y de esto es que se presenta como eje básico un restaurante de aplicación, donde el alumno puede tener durante su formación académica la experiencia que tuvieron esos pileros de antaño que hoy son leyendas de esta profesión. cocina como profesión escuela. Hoy día es posible



desarrollar habilidades sorprendentes en la cocina con una buena formación académica y entrenamiento habitual. El objetivo es acceder a cursos profesionales de cocina y aprovechar oportunidades excepcionales, como así lo hicieron los chefs de moda.

Dime qué comes y te diré quién eres

La clave en esto es que cuanto más real y constante sea esa práctica durante la carrera, más efectiva y útil será en el hotel o restaurante que el alumno elija para graduarse. Esto es un beneficio tanto para el futuro profesional como para el empleador. Si le sumamos a esto un interés propio de investigación más allá de la academia habrá un interesante porvenir asegurado. Hay muchas maneras de obtener una educación culinaria. Lo correcto para cada quien depende de sus talentos, objetivos y situación actual.

Cocineros de antes

Ahora bien, debes saber que el papel de los cocineros de antes no es el mismo de la actualidad. Anteriormente los chefs se limitaban a transmitir con exactitud las recetas centenarias que los comensales ya conocían. Sus funciones eran simples e incluso limitadas; debían mantenerse dentro de las cocinas de los restaurantes preparando grandes cantidades de platos caseros, los mismos cada día. Esto se debía a que lo importante era que los consumidores se sintieran a gusto en el lugar y que fuesen atendidos con rapidez. De esta manera la interacción con el público no era indispensable, aunque sí el liderazgo de un solo cocinero dentro de los fogones.

Cocineros en la actualidad

Como era de esperarse, los tiempos cambiaron y en la actualidad los cocineros tienen otras funciones enmarcadas en una gran libertad. Aunque casi siempre se mantiene la base de las recetas tradicionales (como ocurría anteriormente), ahora las formaciones de los chefs permiten crear nuevas combinaciones. Estas, a su vez, pueden convertirse en una representación de la esencia del cocinero que haya preparado la receta. Además, las técnicas usadas en la preparación tienen muchos más detalles y precisión que en la antigüedad. Otro aspecto destacado de los cocineros actuales es la comunicación. Por eso es común ver a los chefs fuera de la cocina conversando con los comensales e incluso explicándoles sus platos. Por todo esto es que cualquier instituto de cocina debe formar a los futuros cocineros con habilidades comunicativas, además de las culinarias.



JERARQUÍA

La jerarquía dentro de la cocina fue establecida por Georges Auguste Escoffier, uno de los cocineros más influyentes de la cocina francesa. Dentro de cocina existen una serie de profesionales, que sin ellos no sería posible el buen funcionamiento de esta. Las jerarquías que se tienen normalmente en cocina son:

- Chef de cuisine (jefe de cocina) - Responsable de toda la gestión de la cocina. Se encarga de supervisar a los empleados, crear menús y con la asistencia del "gerente del restaurante" establece la planificación de la compra de los ingredientes, entrena a los aprendices, supervisa y mantiene la higiene de las áreas de preparación de alimentos.
- Sous-chef de cuisine (Subjefe de cocina) - Recibe órdenes directamente del chef de cuisine para la gestión de la cocina y a menudo representa al chef de cuisine cuando él/ella no está presente.
- Chef de partie (jefe de Partida) - Responsable de gestionar una estación dada en la cocina cuando se prepara un plato especial. Cuando se realiza este trabajo en una estación de inferior categoría se denomina demi-chef.
- Cuisinier (Cocinero) - Esta posición es independiente y generalmente es la que prepara y vigila la cocción de los platos en una estación. Se puede referir igualmente como un cuisinier de partie.
- Commis (Asistente de cocina) - Realiza trabajos específicos en una estación, pero reporta directamente al chef de partie y realiza labores de mantenimiento de la estación que está a su cargo.
- Apprenti(e) (Aprendiz) - Se trata en muchas ocasiones de estudiantes que están aprendiendo habilidades y conocimientos de la cocina. Suelen realizar labores de limpieza o de preparación de espacios.
- Garde manger (Supervisor de aperitivos) - Es responsable de la preparación de los platos fríos y aperitivos tales como los hors d'oeuvres, y de organizar los grandes buffets.
- Entremetier (Preparador de entrantes) - Prepara las sopas, cremas y otros platos que no lleven como ingrediente carne o pescado, incluyendo los huevos y platos de verduras.
Legumier (Cocinero de verduras) - Esta persona reporta al entremetier en las grandes cocinas y prepara los platos de vegetales.
- Potager (Cocinero de potajes) - En las grandes cocinas esta persona se reporta al entremetier y prepara los potajes y cocidos.

- Saucier (Salsero) - Prepara las salsas, calienta los hors d'oeuvres, completa los platos emplatar), esta suele ser una de las posiciones más respetadas en la brigada de cocina.
- Rôtisseur (Asador) - Gestiona un grupo de cocineros que se dedican a asar carnes o pescados, así como a freír diversos alimentos.²
- Grillardin (Parrillero) - En las grandes cocinas esta persona se especializa en asar platos de carne o pescado.³
- Friturier (Cocinero de frituras) - En las grandes cocinas es necesaria una persona dedicada especialmente a las frituras y vigilancia de los sartenes con aceite hirviendo.
- Poissonnier (Cocinero de pescado) - Prepara platos de pescado y mariscos, que debido a su menor tiempo de preparación, requieren a una persona dedicada a ello.
- Pâtissier (Pastelero) - Prepara los postres y otras comidas dulces, así como los panes del horno. Puede, en algunas ocasiones, preparar la pasta para el restaurante.⁴
- Boulanger (Panadero) - Prepara el pan, los bollos y los pasteles, esta función la hace el pâtissier en las pequeñas cocinas.⁴
- Décorateur (Repostero) - Decora y coloca los postres, en las pequeñas cocinas esta labor la hace el pâtissier.⁵
- Confiseur (Confitero) - Elabora caramelos y petits fours en los pequeños restaurantes esta operación la realiza el pâtissier.³
- Glacier (Heladero) - Prepara helados y postres fríos en los grandes
- Boucher (Carnicero) - Se encarga de cortar las carnes de las aves, de la caza, y en algunas ocasiones del pescado.
- Plongeur (Lavaplatos) - Limpia los platos, la cubertería y a veces la cristalería, labor para la que puede ser instruido fácilmente.
- Marmiton - (Lava ollas y marmitas) Limpia las ollas, las sartenes y demás recipientes para que no queden restos que puedan modificar sabores en las distintas preparaciones.
- Tournant (Rondador) - Se mueve a lo largo de toda la cocina para suplir o asistir en labores de urgencia a otras posiciones.
- Aboyeur (Camarero) - toma las órdenes y las distribuye a lo largo de la cocina, esta posición la realiza a veces el sous-chef de partie.
- Communard (Comunero) - Se encarga de preparar y servir la comida a los empleados que trabajan en el restaurante.



- Garçon de cuisine (Ayudante de Cocina) - Realiza trabajos muy simples, ayudando a los demás cocineros cuando estos lo requieren.

UNIFORMES

¿Sabías que los chefs usan uniforme desde hace 500 años? Su uso siempre ha sido una necesidad para el personal de cocina, y las características de sus prendas se han mantenido, puesto que en el sector gastronómico los requerimientos de limpieza e higiene siempre han sido los mismos. A mediados del siglo pasado, un evento gastronómico cambió el rumbo del sector, ya que en este asistieron unos cocineros de Filipinas, con unas camisas tradicionales del país; llamadas “borang tagalog”. Augusto Escoffier, un cocinero francés, se adueñó de ese traje y lo modificó para que esté hecho 100% de algodón y lo bautizó filipina.

Con la evolución de la industria textil y las técnicas que se han implementado para obtener mejores medidas de prevención y cuidado en la cocina, se han ido adaptando más prendas del uniforme de chef, como los delantales; llamados “mandiles”. Si deseas conocer más, tienes que leer el siguiente punto.

PARTES DEL UNIFORME DE CHEF Y PARA QUÉ SIRVEN

Actualmente los uniformes para chef hacen parte de la dotación de los restaurantes, los hoteles y todos los sectores gastronómicos. Si eres chef, cocinero o ayudante de cocina, sabes de primera mano que tener un uniforme cómodo y completo es sinónimo de seguridad, limpieza y confianza.

Además, que es el boleto de ida hacia un ambiente laboral que te permita estar feliz, cuidar de tu imagen y manejar todas las medidas de limpieza para tus clientes. Cada parte del uniforme de chef actúa como armadura para que te desenvuelvas, con seguridad. A continuación ¡Vamos a conocer cada una de estas prendas!

Filipina de chef



Las filipinas de chefs son un gran escudo contra accidentes, y en el caso de estar manipulando alimentos del horno o friendo en aceite hirviendo, dicha prenda actuará como escudo protector de futuras quemaduras y de salpicaduras de líquidos calientes.

Además, está destinada a ocultar la suciedad y las manchas. La filipina del cocinero tradicional tiene nudos en lugar de botones porque soportan más el calor y debe mantenerse entera luego de numerosos lavados. Generalmente se recomienda que sea blanca para que puedas lavarla más fácil y se perciba mejor la limpieza dentro de la cocina. Puede ser de manga corta, manga larga o manga 3/4, y los diseños varían de acuerdo con el deseo de quien la vaya a usar.

Mandil



El mandil o delantal es una de las partes del uniforme de chef más importantes, ya que, en una cocina profesional, un delantal cumple varias funciones. Existe, por supuesto, el factor de protección contra las manchas, que es la razón principal para tener esta prenda. El mandil cubre el pecho, el dorso y las piernas de los cocineros. Además de mantener limpio el uniforme, también sirve para protegerte del calor de la cocción, guardar artículos del trabajo y para ayudarte a estar aislado de cualquier tipo de derrame.

Gorro de chef

El gorro de chef es una de las partes del uniforme de chef que más se conoce. Y es indispensable en las cocinas, ya que las altas temperaturas hacen que los cocineros estén sudando constantemente, por eso es importante el uso del gorro para absorber sudor e impedir que caigan pelos en la comida.



Pantalones de chef

Al igual que las filipinas, los pantalones de chef están diseñados para brindar protección. Lo ideal es que deberían tener un cierre con botones a presión y se deberían llevar sin cinturón, para poder quitárselos rápidamente si se produce un derrame caliente. Es recomendable que el color sea oscuro o con textura para disimular un poco los posibles manchones durante la jornada laboral y que tu presencia permanezca lo más limpia que se pueda, mientras llegas a casa a lavar esta parte del uniforme de chef.



Zapatos del chef

En algunos casos, esta prenda no le pone mucho interés, pero piensa que debes pasar unas 12 horas de pie y que quizás te caigan objetos afilados o líquidos calientes. Por ello, lo mejor es usar unos zapatos para chef que brinde protección. Es fundamental que los zapatos que uses sean cómodos, antideslizantes y suaves.



TIPOS DE GORROS DE CHEF

Como ya fue mencionado los gorros de chef son útiles para proteger la cabeza mientras se manipula los alimentos. Usarlo evita que los alimentos y platos que el chef prepara se contaminen. Y la parte simbólica está ligada a la jerarquía que existe en toda cocina. Con él se consigue diferenciar a los cocineros por el rango que ocupan. El gorro de chef también es conocido como la “Toque Blanche”. Cuando se comenzó a fabricar este contaba con 100 dobleces que simbolizaban la experiencia del chef que lo portaba. Además, como dato curioso también representaba las 100 formas diferentes en la que se puede preparar un huevo. Cada gorro tiene un diseño ligado a una simbología particular y todos ellos cuentan con características distintas que reflejan la posición de cada trabajador de una cocina. Es por ello por lo que te enseñaremos los tipos de gorros que existen.

El gorro champiñón o francés



Este es un gorro de cocina muy vistoso. Viene con pliegues y cierre con velcro para ponértelo fácilmente, también incluye una tira en la parte inferior que aporta una mayor sujeción y evita que el sudor contamine los alimentos. Por estos motivos es uno de los más utilizados en los uniformes de cocina de todo el mundo.

Gorro de cocina tubular

Es un gorro de chef de bastante altura, el cual permite una mejor transpiración de la cabeza. Es el que a todos nos viene a la mente cuando pensamos en un chef. Suele ser el gorro del chef principal porque otorga mayor importancia.



Gorro estilo militar

Es un gorro más bajo que los anteriores, lleva su nombre en honor a los gorros que usaban los militares. Este cubre únicamente la parte superior de la cabeza por lo que es recomendable para quienes tienen pelo corto. Este es uno de los gorros que se relacionan sobre todo con oficios de alimentación. Todos hemos visto una película americana en la que el vendedor de “Hot Dogs” llevaba este tipo de gorro.

Gorro de bandana

Es uno de los gorros más modernos y nuevos que han salido, este suele ser el complemento ideal de cocineros en restaurantes modernos, pues otorga un estilo más desenfadado, ya no tan serio como las anteriores opciones. Los gorros estilo bandana son básicamente un pañuelo que se ata en la parte posterior de la cabeza y, al igual que los gorros de estilo militar, son recomendables para cocineros que tienen el pelo corto.



Gorro de chef con rejilla

Los gorros de chef con estilo de rejilla son similares a las cofias, pero estos vienen con visera de rejilla en parte superior del mismo. Son muy utilizados en cualquier cocina y permiten recoger el pelo dentro, lo que supone un plus para quienes cuentan con gran melena.



NORMAS EN LA COCINA

Objetivos:

- ✓ Establecer los criterios de diseño de una cocina considerando las normativas referentes a las infraestructuras inmobiliarias y las condiciones higiénicosanitarias.
- ✓ Definir la funcionalidad de los espacios con el fin de obtener una correcta productividad (logística, previsión de crecimiento, optimización de procesos...)
- ✓ Determinar la interrelación entre las distintas zonas para conseguir una delimitación de los circuitos que sigan el principio de la marcha adelante.
- ✓ Calcular la dimensión idónea según la relación adecuada entre los espacios y el volumen previsto de producción y por servicio.
- ✓ Fijar la dotación de equipamiento correcta según cada sistema productivo estableciendo las nuevas tecnologías relacionadas con la producción culinaria

DEPARTAMENTOS DE UNA COCINA

Almacén: El correcto almacenaje del pedido conlleva unas necesidades básicas en mobiliario de cocina. Las cámaras deben estar equipadas con muebles que permitan el paso, que sean robustos y fáciles de limpiar. A la hora de elegir la maquinaria de conservación en frío se puede optar por enfriadores o armarios frigoríficos



Pastelería: aquí se preparan los postres. Muchos estudiantes y nuevos cocineros ingresan a esta área como ayudantes, hasta conseguir experiencia y luego empezar a preparar dulces potajes.



Panadería: en esta área se prepara todo lo que contenga harina, es decir los diferentes tipos de panes, panetones, bocaditos y tortas (en algunos restaurantes que no tienen pastelería).



Calientes:

Plancha: Aunque no se use el fuego directo, para trabajar aquí se deben manejar muy bien las temperaturas y los tiempos de cocción, ya que cada alimento que llega a plancha tiene una cocción determinada. Esta área trabaja en sincronía con otras zonas (fríos o calientes), ya que se complementarán para poder tener el platillo listo para ser entregado al comensal. Todo esto es posible gracias a un buen 'mise en place'.

Frituras: en esta área también es muy importante la cocción de los alimentos, ya que la temperatura se eleva rápidamente. Asimismo, quienes trabajen aquí han de tener una buena técnica para freír. Hay que tener en cuenta que la mayoría de los insumos se enharinan y esto produce que el aceite se queme rápidamente.

Preparación en general: los platos que se elaboran aquí son más elaborados. El encargado de esta estación es el chef.



Fríos: esta área se dedica a sacar platos fríos como ensaladas, causas, cebiches, tiraditos, etc. Se pueden hacer entradas, acompañamientos o un plato de fondo. Todo dependerá del tipo de restaurante en el que uno se encuentre.



Steward: en esta área se realiza todo lo que tiene que ver con la limpieza de la cocina (lavado, secado, pisos, etc.), lo que permitirá mantener la higiene en el local.



Almacén: aquí se realiza la entrega de las materias primas para la elaboración del producto. Teniendo presente el cuidado de los alimentos separando lo perecedero de lo no perecedero. También se debe tener en cuenta que lo primero que entra ha de ser lo primero en salir.

SEGURIDAD EN LA COCINA

Los siguientes son puntos para recordar para evitar quemaduras y aumentar la seguridad en la cocina:

- ❖ Use guantes secos para el horno al quitar cacerolas y ollas de la estufa o el horno. Consiga ayuda con las cacerolas y ollas grandes.
- ❖ Mantenga las asas de las ollas orientadas en dirección contraria a los quemadores y los pasillos.
- ❖ Apague los quemadores no siendo usados.
- ❖ Recuerde que los cuchillos pueden ser mortales al usarse indebidamente. Los cuchillos no son juguetes. Nunca practique la esgrima o entre a duelo con ellos.
- ❖ Mantenga los cuchillos afilados y almacénelos debidamente.
- ❖ No permita que el mango u hoja de un cuchillo extienda a áreas de caminar o trabajar cuando los termine de usar.
- ❖ Mantenga los mangos en buenas condiciones. Apriete o reemplaza mangos sueltos.
- ❖ Evite ropa suelta y mantenga las mangas abrochadas al trabajar alrededor de la estufa, horno, u otras máquinas.
- ❖ Evite salpicar agua a la freidora. Siempre use la canasta, y sumerja la comida lentamente al usar la freidora.
- ❖ Al dejar el área, asegúrese que otros sepan lo que está caliente antes de irse.
- ❖ Al limpiar con vapor, use la ropa protectora correcta ... delantales de hule, protección para las manos y los pies.
- ❖ Almacene cajas o cartones pesados en los estantes de abajo, preferiblemente a la altura de la cintura, y coloque los artículos menos pesados en los estantes altos.
- ❖ Siempre use el tipo correcto de escalera para alcanzar objetos en lo alto. Asegúrese que la escalera esté en buenas condiciones, que no tenga peldaños rotos, laterales o travesaños defectuosos.
- ❖ Vigile a los compañeros, avisándoles cuando estén en un área de peligro.
- ❖ Ventile los hornos y otros aparatos de gas antes de intentar prenderlos.



- ❖ Reporte todas las fugas de gas inmediatamente y no intente hacer reparaciones.
- ❖ Asegúrese que los pilotos en los hornos, calentadores de agua, estufas, y otros aparatos estén correctamente ajustados, y que los quemadores enciendan inmediatamente al abrir las válvulas.
- ❖ Obedezca las reglas de fumar. No fume en el área de almacenamiento. Deseche los cerillos y materiales de fumar en recipientes apropiados.
- ❖ Evite el uso de líquidos inflamables en el área de la cocina, los vapores pueden ser explosivos.
- ❖ Conozca la ubicación de los extintores y los controles de los rociadores y unidades de diluvio, y sepa usarlos.
- ❖ Ventile los hornos y otros aparatos de gas antes de intentar prenderlos.
- ❖ Reporte todas las fugas de gas inmediatamente y no intente hacer reparaciones.
- ❖ Asegúrese que los pilotos en los hornos, calentadores de agua, estufas, y otros aparatos estén correctamente ajustados, y que los quemadores enciendan inmediatamente al abrir las válvulas.
- ❖ Obedezca las reglas de fumar. No fume en el área de almacenamiento. Deseche los cerillos y materiales de fumar en recipientes apropiados.
- ❖ Diariamente, revise las válvulas de seguridad para asegurar que estén libres de obstáculos y en buenas condiciones. Asegúrese que nada esté obstruyendo la abertura del regulador de presión, o la abertura de la válvula de seguridad.
- ❖ Asegúrese que entienda las instrucciones de operación de este, y demás equipo. Para mayor seguridad de todo el personal, las válvulas de funcionamiento deben ser identificados con etiquetas permanentes (de metal) para indicar su función.

EQUIPOS Y UTENSILIOS DE COCINA

La industria alimenticia sigue evolucionando y los restaurantes en particular avanzan a conceptos comerciales menos rígidos que demandan equipos de operación vanguardista ahora los instrumentos de cocina tienen el objetivo de preparar más alimentos llevar un buen control de calidad de los insumos mantener las instalaciones limpias impidiendo la contaminación distribuir estratégicamente las áreas de trabajo para todo ello es necesario contar con un mobiliario y los equipos adecuados.

Los principales equipos de cocina

Equipo de preparación: incluye máquinas implementos tanto manuales como eléctricos, se utiliza para batir, rallar, montar, picar, tornear y diferentes tipos de usos dentro de la cocina en general para preparación de alimentos crudos o cocidos, por ejemplo: batidor, pelador de vegetales, cucharas para servicio, trinche o tenedor entre otros.

Equipo de cocción: están conformados por todos los equipos utilizados para preparar alimentos mediante la utilización del calor, producidos por medio de electricidad, gas, vapor entre otros estos tienen la cualidad de transformar los alimentos crudos en cocidos, para que la cocina de un restaurante funcione de forma óptima debe estar correctamente equipada, y para eso debe estar dotada de un buen equipo de cocina profesional que como veremos se divide en dos grandes grupos:

Equipo mayor de cocina: Freidoras industriales, hornillas, horno convector, etc.

Equipo menor de cocina: Cuchillos, cucharas de madera, espátulas, ollas, sartenes, etc.



Dependiendo de las características de tu restaurante y del tipo de alimentos que utilices en tu menú, necesitarás diferentes utensilios de equipo mayor y menor de cocina. Ahora veremos cuál es el cocina o estufa freidora equipo mayor de cocina, ya que disponemos de diferentes aparatos

que tienen unas funciones específicas en gastronomía, como la preparación, medición, conservación, apoyo o transporte, que te permitirán sacar la mayor rentabilidad a tu restaurante algunos equipos de cocción:

Cocina o estufa



Freidora



Salamandra o gratinadora



Plancha

Asador



Baño de maría



Marmita



Horno



Parrilla



Sartén bascula



Microondas



Vaporizador



EQUIPOS DE REFRIGERACIÓN

Estos equipos de cocina mayor se utilizan para almacenar y mantener en buen estado los alimentos mediante el control de la temperatura y en esta categoría podemos encontrar los siguientes ejemplos:

Refrigerador: Es un aparato eléctrico fundamental en una cocina profesional que tiene forma de armario de metal equipado con estantes de rejilla y que su función es conservar en frío los alimentos perecederos a menos de 5° C.

Congelador: Los congeladores son equipos de refrigeración frigorífica que sirven para conservar los alimentos durante más tiempo a una temperatura negativa de menos de 18° C.

Máquina de hielo: Es un aparato de cocina que fabrica hielo de diversos tamaños, desde 20 a 60 gramos en pocos minutos y de forma continua, puede hacer hasta 600 kg diarios y que tienen un depósito interno para acumular el hielo.

Vitrina de frío: La vitrina de frío es una estructura refrigeradora que sirve para almacenar alimentos entre 2-5° C, donde la base es de acero inoxidable y los costados y la parte de enfrente son de cristal, con una puerta para meter y sacar los alimentos.

GENERADORES DE FUERZA

Son los aparatos que sustituyen la labor manual en la preparación como, batidoras ralladoras, picadoras, molidoras, trituradoras, licuadoras, amasadoras, rebanadoras y laminadoras. etc.



Características de un equipo de alta calidad

Los equipos de cocina ideales son fabricados para ser resistentes, confiables y durables, pero también deben ser innovadores, altamente funcionales, e incluso atractivos, tanto para las áreas expuestas al público como para las que no lo están. Hacia el interior, contar con equipos de calidad determina el ambiente del lugar de trabajo, y hacia el exterior, ofrece una experiencia visual que invita a los clientes a volver.

Además, deben ofrecer un diseño atractivo, también deben tener gran capacidad para calentar o enfriar alimentos para los horarios pico, deben ser capaces de funcionar siempre a su capacidad máxima y de generar un consumo eficiente de energía que ayude a reducir costos. En general, buenos equipos para cocinar, calentar, mantener la temperatura y enfriar alimentos, reducirán costos de personal y de energía, manteniendo los alimentos en buenas condiciones por más tiempo.

Los materiales de estas herramientas de trabajo deben ser aptos para la preparación de los alimentos, es decir, estar libres de sustancias tóxicas, metales pesados, óxido y suciedad. Deben ser también materiales duraderos y de uso rudo para resistir el trabajo diario. El cuidado y la limpieza deben ser óptimos para procurar la inocuidad y con ello la seguridad en los alimentos, por eso deben ser también fáciles de limpiar. Las ruedas de los equipos móviles, las estructuras internas, las patas y soportes deben ser de plástico o de aleaciones de acero y su diseño debe impedir los depósitos de suciedad.



TIPOS DE HERRAMIENTAS

Las herramientas de cocina juegan un papel fundamental en la preparación de todo tipo de platillos. De hecho, los grandes cocineros y Chefs del mundo se valen de ellas para ser más rápidos y efectivos, las cuales permiten al mismo tiempo disminuir errores. Si te interesa el mundo gastronómico y quieres mejorar como cocinero aficionado, entonces necesitas conocer cuáles son estas herramientas y para qué sirven. En virtud de ello, en esta ocasión te contamos sobre las 10 herramientas de cocina para ser un mejor Chef.



Esta es la lista de las 25 herramientas imprescindibles que todo aquel que se hace llamar 'chef' debería tener. ¿Lo eres?

1. **Cuchillo mondador:** sirve para pelar, cortar, decorar y darle una forma ovalada a las frutas y verduras pequeñas, ideal para dar formas elegantes y hermosas a los arreglos frutales.
2. **Cuchillo pequeño:** como su nombre lo indica, sirve para cortar cosas pequeñas como ajos, nueces o almendras.
3. **Cuchillo de carne:** Se usa para partir la carne, quitarle la grasa, nervios... etc.
4. **Cuchillo de sierra:** Para partir pan, baguettes, hojaldres.
5. **Cuchillo cebollero:** También llamado "cuchillo de chef", es el cuchillo más utilizado en la cocina. Su hoja amplia y triangular tiene el filo curvo para poder balancearlo sobre la tabla de cortar y conseguir más precisión en el corte. Se utilizan principalmente para picar, cortar en rodajas o en dados y trocear.



6. **Cuchillo jamonero:** Si, adivinaste, sirve para cortar el jamón. Como dato curioso, algunos expertos dicen que, para degustar apropiadamente el jamón, se debe utilizar este cuchillo y no la máquina de cortar.
7. **Tijeras:** aunque crees que pueden tener el mismo uso que tu gama de cuchillos, hay algunas cosas que sólo pueden hacerse con tijeras como deshuesar pollo, cortar aletas de pescado, recortar el exceso de grasa de las carnes, etc.
8. **Globo de metal:** para batir y mezclar. Principalmente cuando haces repostería.
9. **Un vaso medidor:** de preferencia de cristal.
10. **Una batidora.** La mía es muy completa y tiene para picar, para batir, y para hacer batidos.
11. **Un rallador:** para rallar queso, la piel del limón o de la naranja, jengibre... todo lo que quieras.
12. **Una olla exprés:** ¡básica!
13. **Un temporizador de cocina:** imprescindible para que no se te pase el tiempo de cocción.
14. **Un buen juego de sartenes:** Te recomendamos que sean de cerámica.
15. **Una bandeja para horno:** Para que los alimentos horneados tengan una buena cocción y textura.
16. **Una cafetera:** ¡para empezar bien el día!
17. **Una freidora.** Hay de diferentes medidas. Con una de dos litros es suficiente.
18. **Un Especiero:** ¡lo que le da sabor a tu cocina! Qué sea variado y esté bien surtido.
19. **Un cucharón y espumadera:** para poder servir adecuadamente los platos.
20. **Un mortero:** para machacar ingredientes que quieras usar en un plato, como ajo, perejil, sal, especias...
21. **Un escurridor de lechugas:** para evitar que las ensaladas tengan exceso de agua.
22. **Una buena tabla para cortar:** de buen tamaño y que cuenten con soporte para que no se muevan mientras cortas.
23. **Una báscula:** útil en repostería donde las cantidades son muy importantes.
24. **Una chaira:** es un cilindro de acero que sirve para afilar los cuchillos y tijeras que ya no cortan como al principio.
25. **Una buena licuadora:** a nuestro nivel no basta con un aparato que sólo licúe, necesitas una licuadora multiusos que te dé las mejores consistencias y texturas en poco tiempo,

MANEJO DE HERRAMIENTAS



La seguridad con los cuchillos

El uso apropiado de un cuchillo puede ayudar a prevenir lesiones graves, evitarlo dependerá de seguir las siguientes instrucciones:

- Siempre manipula los cuchillos con precaución.
- Al tomar un cuchillo, asegúrate de sostenerlo únicamente, evita estar distraído.
- Mantén los cuchillos afilados para evitar esfuerzos al cortar, rebanar o cortar en cubitos. Es más probable que un cuchillo sin filo se resbale y cause una lesión. Por otro lado, dado el caso de cortarte, el afilado provocará un corte más limpio, más fácil de cuidar y cicatrizar.
- Al cortar objetos redondos, corta un lado para que quede plano y luego coloca ese lado hacia abajo sobre la tabla de cortar. De esta manera, puedes estabilizar cualquier elemento que estés cortando.
- Sujeta el mango del cuchillo firmemente y coloca la otra mano sobre el cuchillo para evitar cualquier contacto con la hoja. En ese sentido, nunca trates de atraparlo si se te cae.
- Cuchillo deshuesador para el fileteado de pescado o deshuesado de pollo.
- Utiliza un cuchillo adecuado para evitar lesiones. Recuerda que tu receta determinará el mejor cuchillo para el trabajo. Algunos de los que puedes utilizar son:

Cuchillo del chef para picar y cortar grandes cortes de carne.



Cuchillo dentado para rebanar pan, tomates o piña.



Cuchillo para mondar para pelar frutas, rebanar frutas / verduras pequeñas.



Cuchillo deshuesador para el fileteado de pescado o deshuesado de pollo.



Tipos de cuchillos que existen



Elegir un cuchillo puede ser la tarea más sencilla del mundo al momento de cocinar algo; sin embargo, la realidad es que existe una gran variedad de cuchillos de cocina y cada uno cuenta con sus propias características, funciones y tareas. ¿Cuántos tipos conoces?

Cuchillo mondador: Es uno de los cuchillos más usados en la cocina gracias a su perfil delgado y filoso. Es pequeño en tamaño y se usa para pelar la piel de las verduras o frutas, así como para realizar cortes pequeños y menudos.

Cuchillo de chef: Como su nombre indica, este cuchillo es imprescindible para todo chef o cocinero. Su dinámica figura suele usarse en funciones como picar verduras y frutas, así como para trocear pescado o piezas de carne.

Cuchillo filetero: Este cuchillo se caracteriza por el largo de su hoja, y sirve para filetear o cortar lonjas de carne de manera proporcional y controlada. Suele usarse para cortar todo tipo de carne como pescado, res, pollo y cerdo.

Cuchillo deshuesador: Cuenta con una hoja curva y delgada que ayuda a separar o retirar los huesos o cartílagos de una pieza de carne. Suele ser muy útil a la hora de trocear o “limpiar” la carne de pollo.

Cuchillo jamonero: Tal como lo dice su nombre, este tipo de cuchillo se usa exclusivamente para cortar jamón y grandes piezas de carne. Cuenta con una punta muy afilada que sirve para obtener exactitud en las lonjas.

Cuchillo para salmón: Al igual que el anterior, este cuchillo está hecho para tratar la carne de salmón. Cuenta con una hoja afilada y redondeada que también sirve para otros alimentos como el carpaccio.

Cuchillo sierra o para pan: Es uno de los cuchillos más característicos de la cocina debido a la forma de su hoja. Cuenta con un filo dentado o en franjas que le facilita cortar la corteza del pan sin deformarlo o dañarlo.

Cuchillo Santoku: El santoku es el cuchillo cocinero de los chefs japoneses. Su hoja delgada y larga sirve para cortar, picar o trocear un sinfín de ingredientes como verduras y pescado.

Cuchillo para queso: Es un cuchillo especializado en el corte delicado de casi cualquier tipo de queso. Este cuchillo mantiene además la consistencia del queso sin alterar su forma.

Hacha de cocina: Es uno de los cuchillos más grandes de la cocina, y se caracteriza por su hoja rectangular y gruesa. Se utiliza para cortar piezas grandes de carne o huesos.



Cuchillo para tomates: Es un tipo de cuchillo que cuenta con una hoja afilada y dentada. Ayuda a cortar tomates y otro tipo de verdura o frutas de piel lisa. Su forma es ideal para cortar rebanadas perfectas y uniformes.

Cuchillo para mantequilla: El cuchillo para mantequilla cuenta con una hoja en forma de paleta y una punta redondeada. No cuenta con filo, ya que se usa para untar la mantequilla y otro tipo de alimentos cremosos.

Cómo mantenerlos en buen estado

- Lávalos inmediatamente después de usarlos.
- Si no puedes lavarlos al momento, no los dejes remojando durante mucho tiempo.
- Usa un detergente neutro
- Evita los productos con cloruros y los estropajos metálicos.
- No dejes los cuchillos mojados. Sécalos con un paño suave y absorbente.

Uso correcto de los utensilios de cocina Por qué es importante saberlo y cuáles son los más indispensables

- ✓ **Cucharones:** todos conocemos los cucharones de cocina porque uno de los más comunes dentro del hogar; pero en realidad hay diferentes tipos hay que saber diferenciar los y tomando en cuenta detalles como los que tienen consistencia Lisa estos hechos para servir comidas alimentos con jugo o caldo; mientras que los que poseen agujeros incorporados son para sacar los alimentos bien escurridos.
- ✓ **Los cucharones de media copa:** están hechos para servir jugos desde un recipiente grande o si se quiere servir caldo de sopa al igual que es de utilidad si se requiere sacar un determinado ingrediente del fondo de alguna cocción o líquido.
- ✓ **Los removedores:** son buenos para sacar el exceso de grasa de los alimentos; así como también, para retirar algunas cáscaras o papel que haya caído en una olla por accidente mientras preparamos la comida.
- ✓ **Cuchillos:** quizás este es uno de los utensilios más variados porque hay infinidad de tipos para diversos usos; sin embargo, los más necesarios dentro de la cocina son los de

hojas sencillas que sirven para cortar verduras y otro tipo de alimentos; por otro lado, los que tienen hoja ancha sirven para cortar carne, los más alargados para cortar tiras de carne, mientras que los que son más alargados y redondeados al final, son utilizados para cortar el pan.

- ✓ **Las espátulas con orificios:** son los que más necesitamos cuando freímos cualquier tipo de comida, puesto que por medio de los hoyuelos que posee, se pueden escurrir el aceite para que esté en la olla y se evite que saltan chispas repentinas.
- ✓ **Tenazas** estas pueden ser de metal o de plástico y son necesarias para dar vuelta a los alimentos que están en el fuego para revolver bien los ingredientes de una ensalada o para servir unas pastas.
- ✓ **Ollas y sartenes** son herramientas más que obvias para poder cocinar y no se requiere dar muchas razones para explicar por qué son tan necesarias para una cocina, no obstante, es bueno mencionar que hay una gran variedad de tipos en el mercado y que cada cumple.
- ✓ **Cucharas de madera** las cucharas de madera son útiles porque no dejan olores y puedes pasar las de forma segura por otras ollas sin dejar ralladuras; además tienen usos múltiples Porque pueden usar las para freír, hervir, hacer ensaladas o remover
- ✓ **La licuadora** es un estilo moderno, cuya incorporación a la cocina es relativamente reciente; sin embargo, es de gran ayuda porque nos permite hacer jugos o batidos de manera práctica, rápida y sin hacer mucho desorden y utilizar muchas cosas.
- ✓ **Las tablas para cortar** las puedes encontrar de madera o plásticas y son de gran utilidad para cortar nuestros vegetales, carnes, aliños, y demás. un punto importante en su uso es porque debemos tener una tabla exclusiva para cortar los vegetales otra para las carnes otra para los pescados, de forma que evitamos la contaminación en alimentos.
- ✓ **Vajilla y set de cubiertos** la vajilla los cubiertos son o no son como las manos de la cocina los utilizados para casi cualquier cosa, desde servir hasta comer los alimentos. la vajilla cuenta con una gran cantidad de componentes porque tiene platos y tazas diferentes tamaños forma que se usan para comidas variadas como sopas, carnes, postres, entre otros.



ETICA PROFESIONAL

El código de ética profesional de los cocineros, chef y afines es el instrumento diseñado para facilitar el cumplimiento y la puesta en práctica del mandato de los reglamentos éticos de un oficio que estamos profesionalizando. y dónde se enfatiza la ética como valor central de su ejercicio con acento en la propuesta de criterios de acción. cuya práctica nos pone directamente en relación con las personas, su identidad, su historia y su folclore.

NORMAS ÉTICAS GENERALES

- **Artículo 1º:** Respeto por los Derechos y la Dignidad de las Personas El cocinero(a), Chef a fin, se compromete a respetar y adherir a los principios establecidos en la Declaración Universal de Derechos Humanos.
- **Artículo 2º:** Competencia Es responsabilidad del Cocinero (a) Chef o afines tener un nivel de competencia idóneo, proveyendo sólo aquellos servicios y técnicas para las que está capacitado por su formación profesional, al igual que reconocer las fronteras de su disciplina.
- **Artículo 3º:** Compromiso Profesional y Científico El Cocinero (a) Chef o a fin adherirá a los principios y normas de conducta contenidos en este Código, asumiendo la responsabilidad por su cumplimiento.
- **Artículo 4º:** Integridad El Cocinero (a) Chef y afines se guiará por principios de probidad, honestidad, justicia y respeto por los otros en su ejercicio profesional.
- **Artículo 5º:** Independencia El Cocinero, chef y afín en el ejercicio de su profesión, evitará influencias o presiones personales y/o institucionales que atenten contra su conformación ética, el respeto por las personas, su salud, la preparación de sus platos cualquier objeto de su ejercicio profesional y el cumplimiento del código ético de la profesión.



NORMAS ÉTICAS ESPECÍFICAS

- **Artículo 1º** El respeto de los principios y de las tradiciones culinarias nacionales constituye, en todas las circunstancias, el deber principal del cocinero.
- **Artículo 2º:** Competencia Es responsabilidad del Cocinero (a) Chef o afines tener un nivel de competencia idóneo, proveyendo sólo aquellos servicios y técnicas para las que está capacitado por su formación profesional, al igual que reconocer las fronteras de su disciplina.
- **Artículo 3º:** Compromiso Profesional y Científico El Cocinero (a) Chef o a fin adherirá a los principios y normas de conducta contenidos en este Código, asumiendo la responsabilidad por su cumplimiento. Así como también el compromiso de promover la gastronomía regional y Nacional sobre cualquier cocina del mundo.
- **Artículo 4º:** Integridad El Cocinero (a) Chef y afines se guiará por principios de probidad, honestidad, justicia y respeto por los otros en su ejercicio profesional.
- **Artículo 5º:** Independencia EL cocinero, chef y afín en el ejercicio de su profesión, evitará influencias o presiones personales y/o institucionales que atenten contra su conformación ética, el respeto por las personas, su salud, la preparación de sus platos o cualquier objeto de su ejercicio profesional y el cumplimiento del código ético de la profesión.

QUÉ ES LA COCCIÓN

La cocción es un proceso en el cual los alimentos se preparan con la ayuda de la acción térmica, estos experimentan cambios físicos, químicos y/o biológicos, que involucran alteraciones en su aspecto, textura, composición química, sabor y valor nutritivo, todo con la función de convertirlos en algo más digerible, apetecible, nutritivo y saludable debido a la destrucción de agentes patógenos y microorganismos. Para que la cocción se efectúe se necesitan ciertos generadores de calor, entre ellos: hornos, parrillas, freidoras, olla de cocción lenta, baño María, cocedor de vapor, ollas, cocinas o fogones, sartenes, entre otros.

La función principal de este procedimiento es modificar los componentes de los alimentos para hacerlos más blandos y para que esto suceda, se emplean componentes bioquímicos y físicos a través de procesos como la coagulación, ablandamiento, disolución o hinchamiento. Gracias a esto se pueden consumir legumbres, harinas, arroz, entre otros.

Este procedimiento desarrolla o atenúa los sabores y olores ácidos, amargos o dulces de los alimentos, para ello, se emplea el flameado, reducción o maceración.

TIEMPO DE COCCIÓN

Método	Corte	Tiempo de cocción
Sellado	Corte	1 min. por cada lado
Horno	Asado	14 min. para término medio
		16 min. para término 3/4
		18 min. para término bien cocido
	Costillar con hueso	23-25 min. por cada 500 gr.
	Costillar sin hueso	Agregar de 5-8 min. a los tiempos anteriores

	Lomo entero (1,8 kg – 2,8 kg)	45 – 60 min.
Hervida	Trozos	2 hrs. aprox.
Sartén	Molida	5 – 10 min.
	Bistec	3 – 5 min.
	Corte	9 min. para término medio
		10 – 11 min. para término 3/4
		12 min. o más para término bien cocido
Parrilla	Bistec	3 – 5 min.
	Pechugas	10 min.
	Muslos y piernas	12 – 20 min.

POLLO

Horno	Entero	30 min. a 200°C luego 15 min a 180°C por cada 450 gr.
	Piezas	20 – 30 min.
Hervida	Pechuga con piel y hueso	30 min.

	Pechuga sin piel ni hueso	20 – 24 min.
A la plancha	Milanesa	1 1/2 min. por cada lado
Frito en sartén	Piezas	20 – 25 min. (160°C)
Parrilla	Entero	1 1/4 – 1 1/2 hrs.
	Pechugas	10 min.
	Muslos y piernas	12 – 20 min.

CERDO

Horno	Entero	30 min. a 200°C luego 15 min a 180°C por cada 450 gr.
	Piezas	20 – 30 min.
Hervida	Pechuga con piel y hueso	30 min.
	Pechuga sin piel ni hueso	20 – 24 min.
A la plancha	Milanesa	1 1/2 min. por cada lado

Frito en sartén	Piezas	20 – 25 min. (160°C)
Parrilla	Entero	1 1/4 – 1 1/2 hrs.
	Pechugas	10 min.
	Muslos y piernas	12 – 20 min.

PESCADOS Y MARISCOS

Al Horno	Anchoa	3 – 4 min.
	Atún	8 – 10 min.
	Lubina	10 min.
	Merluza	9 – 10 min.
	Salmón	10 – 12 min.
Sartén (frito)	Anchoa	4 – 6 min.
	Atún	8 min.
	Lubina	8 min.

	Merluza	8 – 9 min.
	Salmón	6 – 7 min.
En agua	Anchoa	—
	Atún	5 – 7 min.
	Lubina	6 min.
	Merluza	4 – 5 min.
	Salmón	8 – 9 min.
	Camarón	1/2 min.
	Langosta	20 – 30 min.
	Langostino	1 1/2 – 2 min.
	Bogavante	20 – 30 min.

TIPOS DE COCCIÓN

Cocción en seco, cocción en medio aéreo o por concentración

- Al horno (asar, a la sal, papillote, entre otros)
- A la plancha
- A la parrilla
- A la brasa



- Gratinar
- Rustir
- Baño maría
- Al vacío

Cocción en medio líquido o húmedo

- Hervir
- Blanquear o Escaldar
- Escalfar o Pochar
- Cocción al vapor
- Cocción en caldo blanco

Cocción en medio graso

- Freír
- Rehogar y sofreír
- Saltear
- Dorar

Cocción mixta o combinada

- Guisar (como el ragú o ragout)
- Estofar
- Brasear

Los métodos de cocción

son una técnica culinaria con la que se modifican los alimentos crudos mediante la aplicación de calor para su consumo. Hay muchos alimentos que necesitan una modificación química para hacerlos digestivos y también hay alimentos que se pueden consumir crudos, pero mediante la cocción podemos hacerlos más sabrosos y apetitosos, se modifica su aspecto y su textura, y su garantía sanitaria se ve aumentada porque la cocción destruye casi todos los microorganismos. Dentro de esta clasificación de métodos de cocción disponemos de varias técnicas que proporcionarán diferentes resultados a los alimentos. La cocción de los alimentos, como ya hemos dicho, tiene como fin hacerlos (algunos) aptos para el consumo, como puede ser el arroz, las legumbres, etc., y hacerlos más apetecibles y sabrosos. El calor aplicado a los alimentos hace que se ablanden, se coagulan, se hinchen o se diluyen, es decir, se modifican los componentes físicos y bioquímicos.



Termómetro de cocina

Podría decirse que existe un termómetro de cocina para cada tipo de platillo que quieras crear. Conoce a continuación todos los tipos de termómetros de cocina que encontrarás en una cocina profesional:

- ✓ Termómetro digital: Este es uno de los tipos de termómetros de cocina más utilizados. Se usa normalmente para calcular la temperatura de alimentos sólidos. Su precisión le permite medir temperaturas que oscilan entre los -50°, hasta los 300° C. Está provisto de una pequeña sonda o pincho que se introduce en los alimentos mientras se cocinan.



- ✓ Termómetro Láser: El termómetro de cocina láser está pensado para utilizarlo en la cocción de alimentos y en la repostería, ya que puede medir la temperatura tanto en líquidos como en sólidos. Ofrece un rango de medición desde los -50° hasta los 380° aprox.



- ✓ Termómetro para dulces: El termómetro de cocina para dulces es utilizado en recetas que involucran azúcares, caramelos o mermeladas. Su rango de medición va desde los 20° C hasta 200° C, y su diseño en acero inoxidable y soporte de agarre lo hacen un utensilio indispensable y muy práctico para los profesionales de la repostería y la pastelería.



- ✓ Termómetro analógico: El termómetro analógico es bastante sencillo de usar, perfecto para medir la temperatura de algunos alimentos, como chocolates, yogures y zumos. También se puede usar para calcular la temperatura de carnes, pero no se recomienda introducirlo en el horno, ya que solo puede medir temperaturas que van desde los -10° hasta los 100°C .



- ✓ Termómetro para carne: Este termómetro para cocina puede medir con precisión la temperatura de carnes vacunas, aves y pescados. Generalmente, los hay digitales o

analógicos, y ambos se introducen hasta el centro de la pieza, a unos 6 cm de profundidad. Soportan temperaturas de hasta 250°C.



Ahora ya sabes cómo un termómetro para alimentos puede ayudarte a realizar recetas maravillosas con intensos sabores y aromas, a la vez que proteges tu salud y la de los comensales. Este utensilio se ha vuelto indispensable en las cocinas de cualquier amante de la gastronomía, y sobre todo en las de quienes buscan iniciar un emprendimiento de comida. te aporta precisión, salubridad, ahorro, preservación de aromas y sabores

El arroz

El arroz (*Oryza sativa* y *Oryza glaberrima*) es un cereal de primordial importancia para la alimentación humana, a la que se dedica el 95% de la producción, siendo básico en la dieta de más de la mitad de la población mundial, especialmente en países subdesarrollados o en vías de desarrollo.

Su origen se sitúa en Asia, probablemente en la India, hace más de 10.000 años, si bien fue en China donde comenzó su cultivo y domesticación. De Asia pasó a Europa oriental sobre el año 800 A. C., llegando a España con la invasión musulmana y definiendo desde aquí a la Europa mediterránea y más tarde al continente americano.



Se trata de una planta herbácea monocotiledónea de ciclo vegetativo anual, en la que destacan los tallos (cilíndricos y huecos, con nudos y entrenudos), las hojas de lámina plana y angosta, unidas al tallo mediante vainas, y la inflorescencia en panícula. El grano de arroz, descascarillado, es una cariósida y constituye el aprovechamiento principal de la planta, fundamentalmente para alimentación humana y animal.

TIPOS DE ARROZ SEGÚN SU FORMA

- **Largo:** Dentro de los tipos de arroz de grano largo encontraríamos el arroz Basmati, el arroz jazmín o el arroz Ferrini. Estos arroces de la variedad indica tienen gran cantidad de almidón (hasta un 20% de su composición) y tras la cocción presentan granos sueltos, firmes y elásticos. En general los arroces largos se utilizan para ensaladas y en muchos platos de la cocina asiática.
- **Corto:** Entre los arroces de grano corto destacan el arroz Arborio o el Vialone Nano. Ambos tienen una forma casi esférica y se adhieren entre sí con facilidad, quedando compactos a temperatura ambiente. Como puedes imaginar este tipo de arroces son

perfectos para elaborar sushi o risottos, siendo el Arborio la mejor opción para estos últimos.

- Medio: Los arroces de grano medio tienen en torno a un 15% de amilosa en su composición y, tras la cocción, de ellos se obtiene un grano blando y un poco pegajoso. Entre este tipo de arroces destacan las variedades Carnaroli y bomba. Éste último, por su capacidad de absorber bien los líquidos y de no pasarse ni romperse, es el más utilizado por los maestros arroceros. Paella, arroz al horno, arroces melosos y arroz con leche son algunas de las recetas en las que el arroz bomba es casi imprescindible.



Tipos de arroz según color, aroma o textura

A veces elegir un arroz u otro depende de si queremos aportar a nuestro plato un aroma o unas texturas concretas. En ese caso debemos atender a los distintos tipos de arroz clasificándolos según su color, aroma o textura. Así, podemos clasificar entre tres tipos de arroz:

Arroces aromáticos

Muchas de las variedades de arroz de grano largo son también aromáticas y tras su cocción desprenden aromas perceptibles. Entre los más utilizados y comunes destacan el arroz jazmín y el arroz thai, que es el más usado en la cocina india y para la elaboración del famoso arroz pilaf turco.



Arroz glutinoso

También conocido como arroz mochi este es uno de los tipos de arroz más usados en platos dulces ya que tras la cocción queda un poco pegajoso. Los arroces con mango y coco típicos de la cocina tailandesa o los Sticky

Rice (por ejemplo, de plátano y naranja) se realizan también con esta variedad arroceras.



Arroces pigmentados

Muy útiles si quieres dar un toque de color a tu guarnición. El llamado arroz parabolizado o arroz oro se caracteriza por su color amarillento y porque absorbe menos agua, así que aguanta bien ser recalentado. Dentro de los arroces pigmentados también podemos hablar de los que tienen tonos morados o rojos. Entre ellos destacaremos el arroz venere, un arroz integral de color negro

ideal para preparar salteados con pescado y marisco. Otra receta de arroz venere sencilla y fácil: cocer, escurrir y saltear este arroz con mantequilla, o simplemente añadirle un chorrito de aceite de oliva virgen extra crudo y sal.



Tipos de arroz según su procesado

También podemos clasificar los arroces según tengan grano entero o blanco. El de grano entero es más natural, ya que no se procesa mucho, mientras que el blanco ha perdido el salvado o cubierta exterior. La forma de procesar el arroz tras la recogida nos permitirá obtener estas dos variedades de arroz: integral y vaporizados o precocidos.

Arroz integral

Al contrario de lo que muchas personas piensan el arroz integral no es una variedad en sí, sino que puede obtenerse de todos los tipos de arroz que hemos visto anteriormente. Se tiene que dejar el grano sin pulir, lo que permite que conserve parte del salvado o cubierta exterior. Podemos usarlo prácticamente en cualquier receta.

Arroces vaporizados y precocidos

El arroz vaporizado es blanco y se le ha quitado el salvado mediante agua durante una ligera cocción. El arroz precocido recibe un tratamiento de calor para facilitar y acortar su cocción posterior. En ambos casos se trata de arroces más digestivos, aunque absorben peor los caldos,

así que los platos en los que se utilizan suelen quedar menos sabrosos. A cambio, tenemos arroz que ni se pasa ni se rompe.

A todos los tipos de arroz anteriores podríamos añadir el arroz salvaje, que no es propiamente arroz (se obtiene de una planta muy parecida) y que se comercializa mezclado con arroces de grano largo siendo muy usado como guarnición. En todo caso, antes de elegir un arroz u otro debemos tener en cuenta si queremos que sea más o menos absorbente y si queremos que quede más o menos suelto. Después debemos seguir siempre las instrucciones y tiempos para su óptima cocción.

Condimentos-Hierbas-Especias



Las especias llevan utilizándose en la cocina de cualquier civilización desde tiempos inmemorables. Cada tipo de cocina y de ingrediente o receta, lleva asociada una serie de especias que «maridan» bien con el producto. El objetivo de las especias no es otro que realzar el sabor de la receta aportando parte del sabor gracias a sus propiedades aromatizantes. Suelen utilizarse en muy poca cantidad para no saturar la receta. ¿De dónde se extraen? Su origen es variado: pueden ser hojas como el tomillo o el laurel, semillas como la pimienta o incluso cortezas como la canela. Utilizadas en su justa medida, realzan el sabor de nuestros guisos aportando toda una sinfonía de aromas para nuestros sentidos.



¿Por qué debemos añadirlas a nuestras recetas?

Sus diversos efectos prácticos, no sólo dan sabor y aroma a los alimentos, sino que también pueden producir sensaciones picantes, como el chile o la pimienta. En los marinados pueden ayudar a mejorar la textura de las carnes, además de aportar intensidad de sabor.

Beneficios de las especias en la cocina

Su utilización en la cocina nos ofrece multitud de beneficios:

- Reduciremos la sal y el azúcar en las comidas ya que son grandes potenciadores del sabor.
- Realizaremos digestiones con mayor facilidad, ya que las sustancias aromáticas estimulan la producción de jugos gástricos, haciendo que los alimentos sean más fáciles de asimilar.
- Mejoramos la textura de ciertos alimentos.
- Protegeremos nuestro aparato digestivo de infecciones bacterianas.

Por todo esto, te animamos a explorar y conocer el mundo de las especias, añadirlo a los alimentos hará tus comidas más saludables. Descubrirás un nuevo mundo de sabores, con aromas desconocidos que sorprenderán tus sentidos.

Conocer de especias, sabores y aromas es esencial. Son la clave para que un cocinero pueda aportar a los platos.

TIPOS DE ESPECIAS

En el mundo existen miles de especias, de las cuales provienen de la corteza, la raíz, las semillas o los frutos de las plantas; si un producto aromático usado en cocina no cumple estas características, se clasifica como condimento y no como especia. A continuación, te contamos cuáles son las especias más utilizadas en la gastronomía.

PROVENIENTES DE SEMILLAS

En esta categoría encontramos al cardamomo, comino, mostaza, pimienta, hinojo y el cilantro.

COMINO: Es una especia típica de las regiones árabes e indias. Se utiliza en la zona mediterránea y en América Latina para potencializar los sabores. Esta especia aporta aroma y calidez a los alimentos por lo que se usa en caldos, para adobar carnes, verduras, pastas, legumbres y estofados. Tiene un aroma y un sabor bastante fuerte por lo que se recomienda usar en pocas cantidades.



PIMIENTA: Es quizá de las especias la más utilizada al momento de cocinar, existen muchos tipos de pimienta, las más conocidas suelen ser la blanca, la negra y la roja, que vienen de la misma planta, pero con distintos grados de maduración. La pimienta negra molida es muy popular para sazonar carnes.



MOSTAZA: Las semillas de mostaza han sido utilizadas a lo largo de la historia como especia para aderezar carnes y otros alimentos. Su sabor es levemente picante y actualmente con sus semillas se prepara salsa de mostaza, la cual es muy popular en todo el mundo por ser el perfecto aderezo para perros calientes, hamburguesas entre otros.



Cardamomo: Aromatiza todo tipo de platos y bebidas, aceites y vinagres. Su uso en la cocina es muy amplio, pero debe usarse moderadamente. Va muy bien en arroces y estofados.



PROVENIENTES DE RAÍCES

Las especias provenientes de raíces, las más comunes son el jengibre, wasabi y la cúrcuma.

JENGIBRE: Esta especia es oriunda del sudeste asiático. Es muy apreciado por su aroma y sabor picante. Su interior es amarillo, fibroso y huele fresco. Es ideal para condimentar, saborizar o perfumar platos orientales o en algunas ocasiones se usa para saborizantes dulces. La particular fragancia y sabor del jengibre proviene de sus aceites naturales, específicamente del gingerol, el cual es un compuesto bioactivo con efectos antiinflamatorios y antioxidantes.



CÚRCUMA: Esta raíz es usada ampliamente para aportar color a las preparaciones. Además, da un sabor dulce y picante.



PROVENIENTES DE FLORES

En esta categoría encontramos a los clavos, vainilla, azafrán y anís estrellado.

- **VAINILLA:** La vainilla es proveniente de México y es una orquídea trepadora cuyo fruto inmaduro es una vaina que se seca y airea y se puede adquirir en rama o molida, aunque existen otros productos asociados como los extractos. Se utiliza mucho en el mundo de la repostería para perfumar postres, helados, pasteles y cremas, considerándose como el mejor aromatizante del mundo.



- **ANÍS ESTRELLADO:** Esta especia es nativa del suroeste de China. Tiene una forma de estrellas, generalmente de 8 puntas de color marrón. Cada folículo tiene una hendidura que deja ver en su interior una sola semilla, la cual se utiliza en la industria alimentaria para aromatizar y dar sabor a bebidas y repostería.



PROVENIENTES DE CORTEZA

La más conocida de esta categoría es la canela. La corteza de la canela se utiliza como agente saborizante para una gran variedad de alimentos: se utiliza para desayunos, aperitivos, postres, panes, platos tradicionales de diferentes regiones del mundo y en infusiones. La corteza seca de canela se enrolla en forma de palitos que se cortan de la misma longitud y se caracteriza por su olor e intenso sabor.



Clavos: Da un sabor fuerte y contundente, por lo que hay que usarlo con moderación. Es un poco picante y va muy bien en estofados y currys. Además, es muy apetecido en repostería.



Hiervas y especias aromáticas.

Orégano: Por su sabor, es el ideal para adobar carnes de res y de cordero. Muy usado en la gastronomía italiana, es una especia que va muy bien en las pizzas y la pasta.



Laurel: Su sabor sutil resalta carnes de res, cerdo y pollo. En cocciones largas y lentas es muy usado. Tenga en cuenta que su nota mentolada es más fuerte cuando está fresco.



Tomillo: Tiene un sabor que se acerca al picante, además, al usarlo incorpora notas a menta y clavo. Seco conserva todas sus notas. Va muy bien con el vino tinto y es perfecto en las salsas.



Romero: Si se usa sin cuidado, puede aportar un sabor jabonoso a las comidas. Combina bien con el tomillo, laurel, ajo o vino, y es un buen sustituto de la sal.

Comino: Tiene sabor cálido, aromático, un poco amargo y picante, así como un olor penetrante y dulzón. Si un sabor describe la cocina colombiana, es este.



Ajonjolí: Si bien no es considerado una especia, tostado confiere a las comidas un sabor a nuez inconfundible. Si lo procesa con un poco de aceite, su pasta es ideal en pollos y carnes.



Sal Marina: Condimento por excelencia, realza sabores y los potencia. Incluso, ayuda a aumentar la dulzura en algunos platos.





INGENIERÍA DEL MENÚ

La ingeniería de menús (también llamada menú engineering) es una herramienta de gran utilidad que tiene como principal objetivo estudiar en profundidad la carta de nuestro restaurante. Esto nos permitirá diseñar de tal forma que se optimice lo mejor posible para así lograr aumentar la rentabilidad de nuestro negocio.

Aplicando este método, lo que hacemos es saber cuáles son los platos más rentables para así encontrar el menú ideal que nos haga tener más ingresos por comensal. Cabe destacar, que esta herramienta fue creada con la finalidad de saber específicamente qué platos de la carta deben cambiar su precio o deben reubicarse en otro sector del menú. Si lo realizamos de manera correcta, los logros serán:

- Llegar a las ganancias deseadas, o incluso más.
- Saber qué prefieren los comensales de nuestro menú.

Para llevar a cabo de manera óptima la ingeniería de menú hay que seguir los siguientes pasos:

1. Implementar el costo de cada menú. También a qué precio se lo ofreceremos a los comensales y saber qué plato nos deja mejores ganancias. Es importante destacar que los números debemos sacarlos en bruto, no en porcentajes. Por ejemplo, si un plato tiene un costo de 4 euros y lo vendemos a 10 euros, la ganancia será de 6 euros.
2. Conocer la demanda de cada plato. Podemos medirlo contando cuántas veces es pedido cada plato durante todo un mes. Si en el momento de hacer el recuento notamos que un plato se vende poco, entonces será necesario trabajar en ello y hacer modificaciones o directamente quitarlo del menú. En cuanto a los más populares, son en los que debemos hacer foco.
3. Destacar los platos más populares y rentables. Existen varias acciones que podemos aplicar para conseguirlo. Te las contamos a continuación.
 - Ubicarlos en la parte más visible del menú, que por lo general es en el extremo superior derecho (aunque según el diseño de cada carta, puede variar el sector más visible). Es donde primero enfocamos nuestra mirada en cuánto tenemos el menú frente a nuestros ojos



- Exagerar la descripción del plato agregando detalles como “papas crujientes” o “ensalada fresca”. Esto seguro hará que le llame más la atención a quién lo lea y decida pedir el plato.
 - Los camareros deben sugerirlos en el momento que entregan la carta a los clientes.
4. Tratar de no poner el símbolo de la moneda y no destacar. Si el comensal nota muchos símbolos de precio, inconscientemente comenzará a dudar si gastará mucho dinero y le provocaremos una preocupación innecesaria.
 5. Colocar los costos del plato después de su nombre: nunca el precio debe ir antes del nombre del plato, se le debe dar el menor protagonismo posible, pero debe estar allí, para que el cliente lo consulte si así lo desea.
 6. Bajar el costo proporcional de los gastos del ingrediente.

Clasificación de platos

Los platos tienen una clasificación según su costo y popularidad. La ingeniería de menús divide los platos en 4 tipos distintos:

- ✓ Estrella: son los más demandados y los que más ganancia dejan.
- ✓ Caballo de batalla: son muy pedidos, pero no dejan tanta ganancia.
- ✓ Puzzle: no son muy pedidos, pero sí muy rentables.
- ✓ Perro: no son muy pedidos ni tampoco dejan mucha ganancia.

Después de tener el conocimiento de la clasificación de cada uno de nuestros platos es que podemos empezar a tomar decisiones. Sabremos diferenciar lo que resultará más conveniente incluir en nuestro menú y de qué manera hacerlo.

Por supuesto que los platos estrella son los que más nos importa resaltar en la carta para que el comensal los elija. Por otro lado, los platos puzzle pueden ser recomendados a los comensales, para así analizar su reacción al degustarlos. Quizás el problema en ellos es que no estén bien ubicados en la carta o a los comensales les parezca muy costoso. Debemos estar atentos a cada detalle para realizar modificaciones en el caso que sea necesario para que empiecen a ser más demandados.

Los beneficios de la Ingeniería de Menú

Haciendo uso de la ingeniería de menús lograremos un gran número de beneficios. Entre ellos:

- Saber qué platos son más demandados para darles la relevancia merecida en el menú.
- Armar la carta con foco en las ganancias, una vez que tengamos el estudio detallado de la rentabilidad de cada plato.
- Realizar cambios favorables en el menú prestando atención a las preferencias y hábitos de nuestros comensales.
- Estudiar de una manera práctica y sencilla cuánto aporta cada plato a la ganancia total del restaurante.

Popularidad y rentabilidad

La ingeniería de menús se aplica para conseguir que los platos de nuestro restaurante generen buenas ganancias. Además, que sean llamativos y atractivos para el cliente. Si necesitas ayuda para llevarlo a cabo y mejorar la estrategia de marketing de tu restaurante, ¡contáctanos! Como expertos en marketing gastronómico te ofrecemos el mejor asesoramiento.



Servicio de restaurantes



Objetivos

- A tener una mentalidad estratégica con respecto a cada actividad que se desempeñe en tu restaurante que tenga influencia en esos objetivos.
- Crear un plan de crecimiento que te permita desarrollar tu restaurante en distintas áreas. Y a maximizar tus ganancias, rentabilidad, y sostenibilidad con los objetivos correctos.
- Aumentar las ventas y ganancias.
- Aumentar la exposición del restaurante.
- Mantener el restaurante rentable en todo momento.
- Mantener la oferta gastronómica del restaurante económica o de bajo costo.
- Maximizar la sostenibilidad y eficiencia del restaurante.
- Mejorar la atención al cliente en el restaurante entrenando a todos los meseros para que se utilice guiones de venta, mejoren sus habilidades de resolución de problemas, dicción, y modales al hablar con los clientes.
- Maximizar las ventas estudiando y optimizando el horario de apertura para aprovechar mejor las horas pico u horarios que están comprobados como los que generan más ventas de nuestros platillos más rentables.
- Crear una estrategia de fidelización de clientes que conecte con nuestros comensales en los distintos canales del restaurante

Origen del Mise en place



MISE-EN-PLACE, es un término francés que podemos traducir como “todo en su lugar” y se utiliza en gastronomía para definir la preparación previa que debe hacerse antes de comenzar una sesión. Viene a ser lo que en el cine se llama “storyboard”, algo imprescindible antes del rodaje de cualquier película. Los dos sistemas se desarrollaron a principios del siglo pasado y por ciudadanos franceses, el guion gráfico se le adjudica a Georges Méliès, aunque sería perfeccionado más tarde por los estudios Disney, mientras que el estudio y aplicación de la MISE-EN-PLACE se atribuye al cocinero, hotelero y gastrónomo Auguste Escoffier, precursor de la cocina actual. Conocido, con buen criterio, como el rey de los cocineros y el cocinero de los reyes, debido a que cumplió las dos premisas a lo largo de su vida. No hay duda de que una preparación previa a cualquier guiso se ha hecho siempre, con mayor o menor acierto, pero nunca con la disciplina con la que Escoffier la aplicó en sus cocinas. Fue un verdadero revolucionario del mundo gastronómico, aparte de su aporte al recetario universal al que dejó documentadas más de cinco mil recetas, creó las jerarquías dentro de la cocina denominándose las “brigade de cuisine”.



El término mise en place (pronunciación francesa: [mi zã 'plas], 'puesta en sitio', literalmente, o poner en su lugar o colocación),¹ se emplea en gastronomía para definir el conjunto de tareas de organizar y ordenar los ingredientes (ej. cortes de carne, condimentos, salsas, artículos par-cocinados, especias, verduras recién cortadas y otros componentes), que un cocinero requiera para los elementos del menú que se va a preparar durante un turno.

Se traduce en recopilar ingredientes de los diversos cajones o recipientes, medir su cantidad y picarlos convenientemente, adquirir los utensilios de cocina (cuchillo, tenedores, cubertería). En el comedor se traduce en la disposición de mesas, cubertería, mantelería, etc. El mise en place es una de las descripciones que aparecen en los libros acerca de las recetas de cocina.

El cocinero que prepara una adecuada mise en place puede realizar las labores de cocinado y ensamblaje de platos sin estrés. Entiéndase que son todos los preparativos previos, que se realizan antes de comenzar el servicio y/o producción del día. Es casi obligado en cocinas profesionales donde los platos necesitan de elaboración en tiempos determinados. El concepto nace de la época de Auguste Escoffier y algunos cocineros modernos dicen del mise en place ser su religión: Anthony Bourdain.² La práctica también es eficaz en la cocina de casa.

MISE-EN-PLACE en la cocina

La planificación

- Saber que vamos a cocinar y para cuantas personas.
- Disponer los materiales de trabajo.
- Preparar los equipos de trabajo.
- Organizar los ingredientes. Marinar carnes y pescados o hacer fondos o caldos.
- Lavar, cortar y preparar las viandas.
- También es importante, aunque no entre en la preparación previa a la confección del plato, revisar las recetas y corregirlas para dotarlas de mayor eficiencia.



Técnicas de venta

- ✓ atención personalizada
- ✓ productividad
- ✓ actitud mental
- ✓ el cliente

Reglas de servicio

- ✓ ser discreto y rápido en el servicio
- ✓ estar siempre atento a los deseos del cliente
- ✓ no olvidar ningún plato ni sus salsa
- ✓ conocer a fondo los platos que ofrece el establecimiento
- ✓ acepte las indicaciones de sus supervisores y enseñe a lo que no saben con paciencia
- ✓ mantener el sitio de trabajo limpio y ordenado
- ✓ la imagen personal es importante

Dicción, imagen, y expresión corporal

- ✓ mantener el lenguaje adecuado y nunca tutear
- ✓ evitar el uso de palabras insinuentes
- ✓ tono de voz claro y adecuado
- ✓ no masticar chicle
- ✓ mentalidad de solución ante cualquier inconveniente
- ✓ en la actitud corporal no recostarse en aparadores, mesa, puertas, cruzarse de brazos esto denota falta de interés



Servicio americano

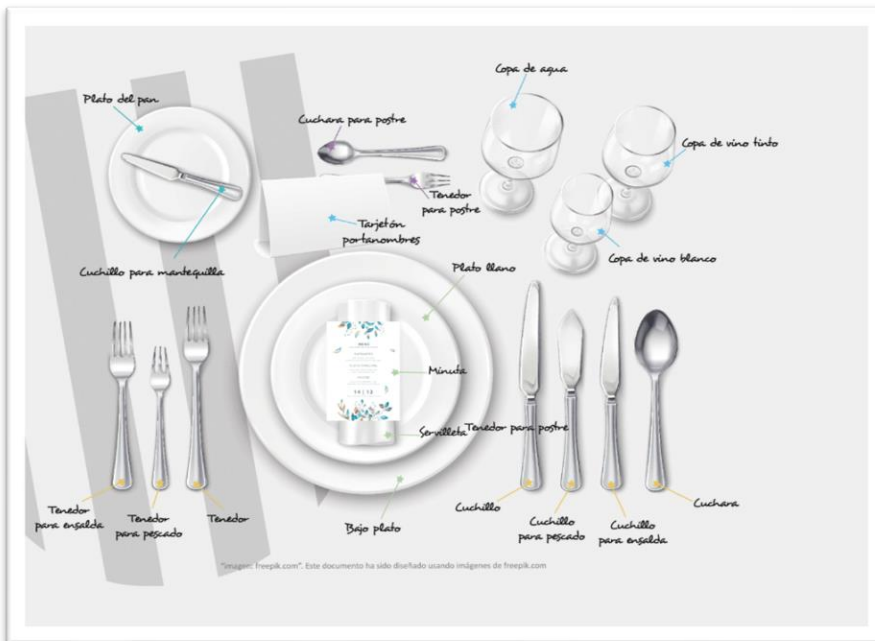
El servicio americano es la combinación de 3 tipos de servicio de mesa diferentes. La ensalada se sirve al estilo francés, atrayéndola a la mesa en una gran ensaladera, y luego sirviéndose cada comensal en un plato individual. La sopa se sirve al estilo inglés, poniéndola en frente del anfitrión del grupo para que este la porción y la sirva a los comensales. El plato principal se sirve al estilo ruso, emplatado y presentado desde la cocina para cada comensal.

Reglas generales del servicio de mesa

La bebida primero. El cliente llega, se sienta e inmediatamente se servirá la bebida. Generalmente, mientras mira la carta se le ofrece algo de beber. Recibir al comensal con agua fresca ya en la mesa es una buena opción.

SERVICIO AMERICANO

- ▶ Servicio rápido y dinámico
- ▶ Servicio menos costoso
- ▶ Sale emplatado de la cocina
- ▶ Este es el servicio que se utiliza en la actualidad con algunas variantes para todos los eventos sociales y alguno corporativo
- ▶ La cantidad de empleados para este servicio es mucho menor aun que para un servicio americano 1 c/ 10 comensales



- ✓ La bebida y el pan se sirven por la izquierda del comensal.
- ✓ Los platos con la comida se introducen por la izquierda del comensal. El camarero utilizará su mano izquierda para esta acción. Se retiran por la derecha, utilizando la mano derecha.
- ✓ En caso de que el camarero tenga que ubicar cubiertos en la mesa con el comensal instalado, colocará los cuchillos por la derecha y los tenedores por la izquierda. Es importante evitar los ruidos de cubiertos que se tocan.
- ✓ Los vasos y copas exigen especial atención. Los dedos del camarero no deben acercarse al borde del recipiente.
- ✓ Tendido de la mesa. El mantel debe cubrir la mesa con una caída de treinta centímetros. Sobre él se ubican los platos a tres centímetros del borde de la mesa y no menos de sesenta centímetros entre uno y otro. El plato para el pan irá a la izquierda.
- ✓ A los costados del plato se ubican los cubiertos, tenedores a la izquierda, cuchillos a la derecha, cucharas junto a los cuchillos. Se colocarán en el orden en que serán utilizados, de afuera hacia adentro.
- ✓ Los cubiertos para postre generalmente se ubican frente a la parte superior del plato, en forma horizontal.
- ✓ La copa para agua debe ir frente a la punta de los cuchillos. En la misma línea, a la derecha se ubicarán las copas para las demás bebidas.

ETIQUETA Y PROTOCOLO

Etiqueta: Conjunto de reglas que nos permiten desenvolvernó correctamente en los diferentes ambientes.

Protocolo: Conjunto de normas establecidas por leyes o decretos, costumbres o tradiciones que deben cumplirse obligadamente en diferentes eventos o actividades.

Alcance

- ✓ El buen anfitrión
- ✓ Los invitados
- ✓ Etiqueta en la mesa
- ✓ Modales en la mesa



EL BUEN ANFITRIÓN

10 reglas de oro para ser el mejor anfitrión



- ✓ Elige con cuidado. ...
- ✓ invita con anticipación. ...



- ✓ Atiende a todos tus invitados. ...
- ✓ Elige la comida correcta. ...
- ✓ Genera un ambiente agradable. ...
- ✓ Cuida los detalles. ...
- ✓ -Ofrece variedad. ...
- ✓ Evita los silencios.
- ✓ entrega lo mejor de ti
- ✓ piensa por anticipado

PARA LA ORGANIZACIÓN

- ✓ el personal de servicio el cual debe realizar el mise place correspondiente
- ✓ menú seleccionado o definido
- ✓ selección de mesas, mantelería, cubertería, arreglos de ambientación entre otros

BUEN INVITADO

Antes de la fiesta

1. Responder a la invitación
2. Vestir apropiadamente
3. Ser puntual
4. Llevar un detalle

Durante el evento

5. Saluda y presenta
6. Ser prudentes
7. Despedirse

Después de la fiesta

8. Llamar y agradecer

Uso de la servilleta en la mesa

1. Lo primero para tener en cuenta es que no debes desdoblarla apenas te sientas. La servilleta puede permanecer doblada en la mesa hasta que el anfitrión ha desdoblado la suya. Esto permite que, si te llaman para ayudar o te paras a abrir la puerta a alguien, estés más cómodo. Una vez que la desdoblas, la debes doblar por la mitad nuevamente formando un rectángulo.
2. Colocas ese rectángulo sobre tus piernas, con el lado de los extremos que se tocan viendo hacia ti. De este modo, cuando quieras limpiar tus dedos o caiga alguna migaja



sobre tu regazo, puedes ocultarla discretamente en la parte interna de la servilleta; y gracias al doblez, la superficie lucirá limpia.

3. Si necesitas limpiar tu boca, toma la servilleta por el extremo derecho y levántala, limpiando delicadamente con el lado interno y volviendo luego a doblarla. Una vez agotado el espacio en un extremo, procede a usar el otro.
4. Si tienes que pararte de la mesa antes de que la comida haya terminado, debes colocar la servilleta sobre tu asiento y no sobre la mesa; esto da la señal al personal del restaurante de que la silla aún está en uso y vas a volver. Al final de la comida, deja tu servilleta sobre la mesa, donde antes estaba tu plato. Si la usaste correctamente, se verá limpia y no tendrá grasa o restos de comida visibles, pues esto estará por dentro

CUBERTERÍA

referente a la posición de los cubiertos en la mesa, distribuidos del modo más adecuado, a la derecha del plato deben estar correctamente colocados las cucharas y los cuchillos, siempre comenzando por la cuchara en el extremo derecho, un cuchillo algo más pequeño para las entradas (justo al lado), y a su izquierda, el cuchillo tradicional de mesa (en ambos casos, con los filos hacia el interior de la mesa). Lo mismo ocurrirá con los tenedores, que irán siempre a la izquierda del plato, ya que en el extremo izquierdo deberá ir el tenedor de entrada, y junto a él, justo al lado del plato, el tenedor de mesa, de mayor tamaño que el anterior.

Sobre la cuchara y los cuchillos hacia la derecha, encontrarás dos copas, siendo siempre la de la derecha para el vino blanco, y la de la izquierda para el vino tinto. Un poco más alejada hacia la izquierda, contarás con una copa más pequeña para el agua.

Frente al plato, tendrás disponible un tenedor, y sobre él (más hacia el centro de la mesa), una cuchara (ambos para el postre). A su izquierda, alrededor del plato, dispondrás del platillo de pan, y colocado sobre el mismo, un pequeño cuchillo para untar la mantequilla.



Todos los cubiertos, deberán guardar una distancia aproximada con el plato de unos 4 centímetros. El lenguaje de los cubiertos es muy interesante y útil a la hora de socializar. Por ello te damos algunas pistas o tips para que conozcas el uso adecuado de los cubiertos.

Por ejemplo, cuando vayas a llevar a cabo alguna pausa durante esa comida o cena, deberás colocar los cubiertos siempre sobre el plato, y en ningún caso sobre sus bordes o el mantel. La posición de esos cubiertos, tratándose generalmente del cuchillo y del tenedor, deberá formar los lados laterales de un triángulo, como si de las cuatro menos diez se tratase en un reloj.

Cuando ya has terminado tu plato, y ya estás en disposición de esperar el siguiente, lo correcto es colocar el cuchillo y el tenedor en cruz, con el tenedor hacia arriba y el cuchillo hacia la izquierda. Si quieres mostrar tu agradecimiento, puedes posicionar ambos cubiertos hacia la derecha. De ese modo, estarás indicando al personal del restaurante que la comida ha sido de tu agrado. Pero también hay quien muestra claramente que la comida no ha estado a la altura, y para ello lo correcto es colocar los dos cubiertos en la misma posición que en el caso de la pausa (cuatro menos diez), pero introduciendo en este caso la punta del cuchillo entre los dientes del tenedor. En cuanto a la posición de los cubiertos al terminar de comer, consiste simplemente en



alineamos los cubiertos rectos (sin tocarse, uno al lado del otro) en la parte central del plato, con lo que estamos dando a entender que ya hemos terminado y que pueden retirar el plato.

Ahora sólo queda la llegada del postre, al que procederán cogiendo el cuchillo situado en la parte superior (o frontal) del plato, si se trata de una pieza de fruta que haya que pelar, o bien con la cucharilla de postre si se trata de un helado o una tarta.

Es hora de comer, pero... ¿por qué debes empezar? El uso correcto de los cubiertos tiene un truco: siempre comenzarás con los cubiertos que están más alejados del plato (cogiéndose del exterior al interior). Si la cuchara va a la derecha del todo, es porque probablemente haya una sopa o algún plato de gazpacho, una crema, un salmorejo, etc.

En cuanto a los entrantes, ocurre lo mismo, ya que deberás utilizar los cubiertos desde la parte externa a la más interna. Es evidente que necesitarás primero el tenedor pequeño porque es el que se utiliza para las entradas. En cuanto al tenedor y el cuchillo grandes, harás uso de ellos sólo con el plato principal.

Con las copas pasa lo mismo, ya que se suele utilizar primero el vino blanco para combinar con los entrantes, y por ello su correspondiente copa está siempre ubicada más hacia la derecha. El vino tinto es más apropiado para un plato principal, y para ello utilizarás la segunda copa. Pero si tu opción es el pescado, puedes continuar perfectamente con el vino blanco.

Aunque en muchos casos, los cubiertos para el postre no se ponen en la mesa hasta que llega el momento de saborear ese final feliz, el protocolo los ubica en la mesa desde el principio. Por tanto, estos cubiertos que van en la parte superior del plato son los últimos que siempre debes utilizar en la mesa. En ningún caso, deberás hacer uso de alguno de estos dos cubiertos para los entrantes (uno de los errores más comunes).

LENGUAJE DE LOS CUBIERTOS

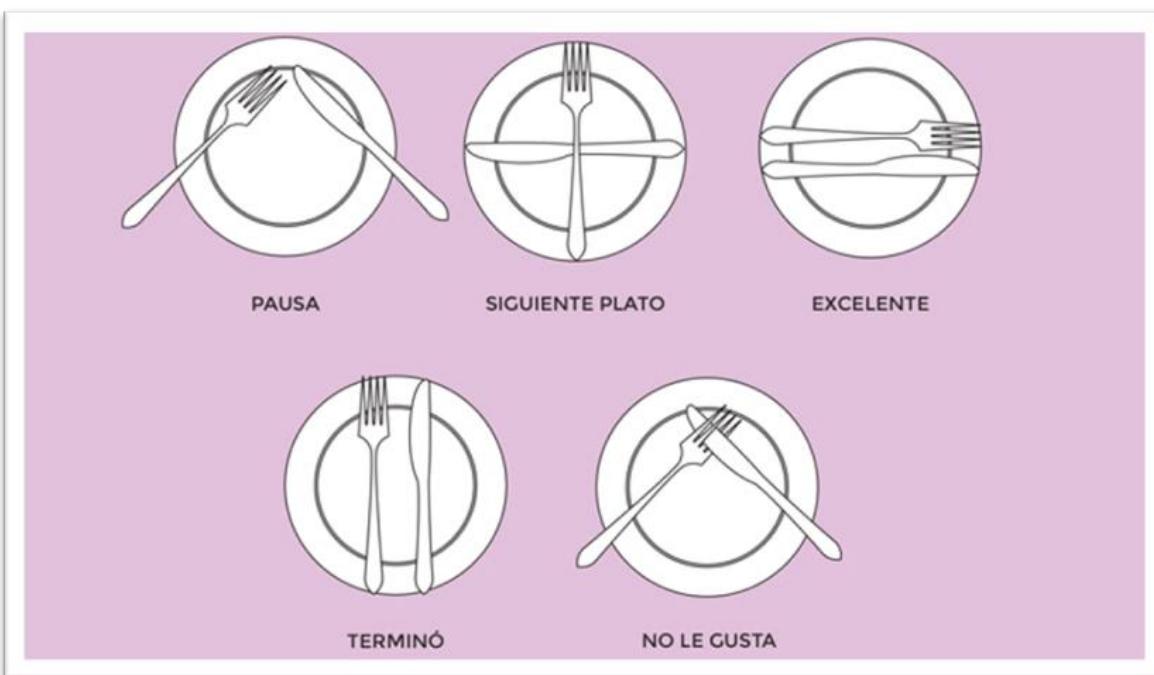
El lenguaje de los cubiertos es muy interesante y útil a la hora de socializar. Por ello te damos algunas pistas o tips para que conozcas el uso adecuado de los cubiertos.

Por ejemplo, cuando vayas a llevar a cabo alguna pausa durante esa comida o cena, deberás colocar los cubiertos siempre sobre el plato, y en ningún caso sobre sus bordes o el mantel. La posición de esos cubiertos, tratándose generalmente del cuchillo y del tenedor, deberá formar los lados laterales de un triángulo, como si de las cuatro menos diez se tratase en un reloj.

Cuando ya has terminado tu plato, y ya estás en disposición de esperar el siguiente, lo correcto es colocar el cuchillo y el tenedor en cruz, con el tenedor hacia arriba y el cuchillo hacia la izquierda.

Si quieres mostrar tu agradecimiento, puedes posicionar ambos cubiertos hacia la derecha. De ese modo, estarás indicando al personal del restaurante que la comida ha sido de tu agrado. Pero también hay quien muestra claramente que la comida no ha estado a la altura, y para ello lo correcto es colocar los dos cubiertos en la misma posición que en el caso de la pausa (cuatro menos diez), pero introduciendo en este caso la punta del cuchillo entre los dientes del tenedor. En cuanto a la posición de los cubiertos al terminar de comer, consiste simplemente en alinear los cubiertos rectos (sin tocarse, uno al lado del otro) en la parte central del plato, con lo que estamos dando a entender que ya hemos terminado y que pueden retirar el plato.

Ahora sólo queda la llegada del postre, al que procederán cogiendo el cuchillo situado en la parte superior (o frontal) del plato, si se trata de una pieza de fruta que haya que pelar, o bien con la cucharilla de postre si se trata de un helado o una tarta.



Medidas y equivalencias

Tabla de Medidas y Equivalencias
LACOCINADEGISELE-OFCIAL.COM

DE TAZAS A GRAMOS

	HARINA	AZÚCAR	AZÚCAR GLASS	MANTEQUILLA	CACAO EN POLVO
1 Taza	125 gr	225 gr	110 gr	225 gr	125 gr
1/2 Taza	60 gr	115 gr	50 gr	115 gr	60 gr
1/4 Taza	30 gr	55 gr	30 gr	55 gr	30 gr
1/8 Taza	15 gr	30 gr	15 gr	30 gr	15 gr

LACOCINADEGISELE-OFCIAL.COM

LIQUIDOS		
TAZA	MILITROS	ONZAS
1	237	8
1/2	118	4
1/4	59	2
1/8	30	1

DE TAZAS A CUCHARADAS		
TAZA	CUCHARADA	CUCHARADITA
1	16	48
1/2	8	24
1/4	4	12
1/8	2	6

TEMPERATURA		
°C	°F	FUEGO
120	250	bajo
150	300	
180	350	moderado
200	400	caliente
220	425	

Dentro de los utensilios que nosotros utilizamos para medir los ingredientes para hacer nuestras recetas de cocina están:

- **La báscula o pesa digital:** nos da las cantidades con mayor exactitud y nos da precisión en las cantidades que debemos utilizar. Nosotros tenemos varias pesas en la cocina, una que siempre está a la mano sobre la encimera de la cocina que es la que utilizamos generalmente para pesar ingredientes y nuestra ingesta de alimentos diariamente. Tenemos otra que es más precisa que nos ayuda a pesar los miligramos para hacer por ejemplo panes y cocina molecular.



- Tazas medidoras:** Algunas tienen indicaciones en el recipiente para ingredientes líquidos y también para ingredientes secos, como harina y azúcar. Otras indican alrededor del recipiente diferentes mediciones en tazas (cups), mililitros, onzas o libras. No todas las marcas son buenas y exactas, y es por eso por lo que debemos escoger marcas en las que confiemos. Si compras buena calidad, te durará para toda la vida.



- Las cucharadas medidoras:** nunca están de más y es que son muy cómodas al momento de trabajar con ellas, ya que vienen marcadas e indican exactamente si son cucharaditas o cucharadas. Eso sí, tenemos que saber que siempre las medidas se refieren a «cucharadas rasas».





LA MERMA

Se conoce como MERMA, a la pérdida que pueden sufrir algunos alimentos en relación con sus características físicas derivados de la influencia de diferentes factores externos como son: la manipulación, el almacenaje, la cocción o la refrigeración y la congelación. Este tipo de procesos van a producir cambios como la disminución de peso, volumen, longitud, forma, etc.

La MERMA es un factor muy importante y que debemos tener siempre muy presente tanto si tenemos un negocio de hostelería como si estamos pensando en abrir uno próximamente. El mal cálculo del coste relativo a la pérdida producida por ella, en muchos casos, podría llevar a una menor ganancia o en casos graves la pérdida o quiebra de una organización o empresa. Por este motivo es de suma importancia tener muy claro con qué debemos enfrentarnos y en qué condiciones se podrían presentar estos factores.

TIPOS DE MERMA EN LA ALIMENTACIÓN:

- MERMA por manipulación: Esta es una variante muy importante, ya que, si se manipula el producto alimenticio sin los debidos procedimientos de aseo, cuidado, seguridad, podríamos ver pérdidas en los alimentos que vayamos a utilizar. Por ejemplo, golpear el producto por descuido o dejadez, esto podría dañar parte de ese alimento produciendo roturas, ablandamientos, daños visibles que evitarían su consumo y por ende pérdida.
- MERMA por almacenaje: Si almacenamos los alimentos sin prever su capacidad de soporte, peso, temperatura no adecuada (Refrigeración o Congelación no adecuada), lugares poco aseados, cerca de productos químicos, podríamos dañar de forma irreversible sus características físicas y químicas produciendo una nueva pérdida.
- MERMA por cocción: Hay que notar que al preparar alimentos también se producen desperdicios al desechar partes del alimento que no son propios o aptos para preparar con él platos o recetas, como pueden ser las pieles de las verduras o las vísceras de los pescados.
-

Los grupos de alimentos propensos a la merma por cocción son:

- ✓ Grupo: Carne y pescados (pescados y mariscos).
- ✓ Grupo: Verduras y hortalizas.



Los grupos de alimentos propensos al aumento por cocción son:

- ✓ Grupo: Pan, pasta, cereales.
- ✓ Grupo: Tubérculos, legumbres y frutos secos.

Clasificación de alimentos según su porcentaje de merma:

Merma Alta: Alimentos que pierden de 30% o más de su volumen y peso.

- ✓ Moluscos: promedio de 30% a 40%

Merma Media: Alimentos que pierden entre 15% al 20%.

- ✓ Carnes rojas: promedio de un 15% a 20%.
- ✓ Verduras y hortalizas de 15 a 20%.

Merma Baja: Alimentos que pierden entre menos o igual al 15%.

- ✓ Pescado: promedio de un 10% a 15%

Hay que tener en cuenta que esta clasificación engloba muchos alimentos dentro de cada tipo, y que esto es solo una media para cada categoría, no se puede generalizar con cada alimento. Si vemos casos y ejemplos concretos, encontraremos desviaciones dentro de estas medias.

Puntos importantes para tener en cuenta para calcular la merma:

- Peso Inicial «a»: Antes de nada, debemos verificar el peso del producto escurrido antes de la preparación (Peso Inicial). Es importante tratar de escurrirlo lo máximo posible.
- Peso final (productos crudos) «b»: Si se trata de un alimento que se sirve crudo, una vez lo tengamos preparado para servir, debemos pesarlo de nuevo.
- Peso final productos cocidos «c»: Cocemos el producto, y una vez lo tenemos cocido, lo pesamos de nuevo.

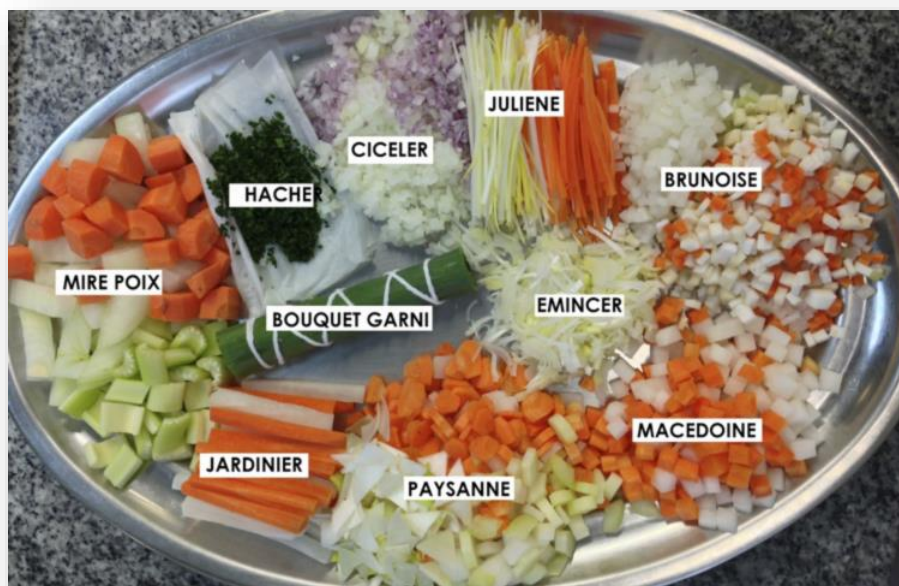
Fórmula para calcular el coste de la merma
Productos Crudos:
Coste Merma = a – b.
Productos Cocidos:
Coste Merma = a – c.

*Ahora vale la pena señalar que, en el caso de compra de alimentos congelados, es importante elegir siempre proveedores que nos vendan el producto a peso escurrido o neto, nunca al peso total. Normalmente si no especifica nada, suele referirse al peso total, por lo que nos estará incluyendo el peso del agua, hielo o glaseo. En este caso, notaremos una mayor merma en el proceso de cocción, ya que al descongelar el producto o alimento este ya de por sí, merma un porcentaje significativo al perder gran parte del líquido descongelado que había en el momento de la congelación.

CORTE DE VEGETALES

Técnicas de cortes

Las técnicas de corte en la cocina forman parte de las primeras habilidades que se aprenden en este quehacer o profesión, pues se trata de aplicarlas para hacer presentaciones vistosas y prolifas y de obtener ventajas en la cocción. Las técnicas de cocina se van perfeccionando en la medida en que se practican, y es probable que muchas de estas ya las realices, pero aún no conozcas los nombres, casi todos provenientes del francés.



¿Cómo influyen las técnicas de corte en las preparaciones?

Al referirnos a las técnicas que se aplican en cocina mencionamos una serie de trucos y prácticas que nos ayudan a la cocción, conservación y presentación de preparaciones, así como de los cortes, tema de este post. Y cada técnica de corte, a su vez, está relacionada con facilitar el trabajo del chef, influir en la cocción, maceración y presentación y obtener los resultados que se esperan en cada plato. Otro dato importante es que, al tener diferentes consistencias y texturas, a los vegetales, verduras y hortalizas se pueden aplicar técnicas de cortes diferentes en función de la preparación y se someterán a cocción en diferentes tiempos. Si se trata de preparar vegetales y queremos que todos tengan la misma consistencia, es preciso comenzar por las

zanahorias, y al final, agregar las berenjenas y calabacines, que son más blandas y contienen más agua.

Técnicas de corte más aplicadas en la cocina

Picar, cortar, desmenuzar, cubos, dados, julianas, bastones, plumas y una lista de nombres son aplicados y conocidos como técnicas de corte en la cocina, con la intención de tener alimentos cortados de manera uniforme, que se vean mejor y tengan mejor color, textura y sabor.

- **Picar:** se aplica especialmente a las hierbas que servirán para realzar los sabores de cualquier preparación; se pica finamente las verduras que usaremos como base de una salsa pero que no la pasaremos por un procesador o la licuadora.



- **Cortar:** De las técnicas de corte en la cocina, esta consiste en hacer cortes gruesos a los ingredientes que formarán parte de una cocción que servirá como base de una receta, como un mirepoix, o las patatas que servirán para un puré, o cualquier otro vegetal que será posteriormente procesado.



- **Juliana:** Son cortes alargados y finos en los que se tiene especial cuidado de que sean parejos, pues su grosor determinará la uniformidad de la cocción completa. Las cebollas, pimientos y chiles suelen cortarse en juliana cuando son salteados en mantequilla o aceite.



- **Mirepoix:** Es la técnica de corte en la cocina con la que se hacen cuadritos de aproximadamente 1 cm, que se aplica a las verduras; son la base para aromatizar o saborizar preparaciones como caldos, sopas, salsas, guisos, no forman parte de la decoración o presentación del plato. Este corte suele emplearse en ajos, cebollas, cebolletas, apios, pimientos, puerros, setas, etc.



- **Jardinera:** Esta es una de las técnicas de corte en la cocina que más se utilizan, es muy parecida a la juliana pero con variaciones en el grosor; se trata de bastones de igual tamaño que facilitan la cocción de ingredientes como patatas, berenjenas, calabacines, calabaza, zanahorias, etc.



- **Brunoise:** Este corte consiste en dados, aplicado a verduras como cebollas, puerros, nabos, pimientos, y pueden ser pequeños, medianos o grandes, dependiendo de la receta, ya que sirven tanto para la preparación de salsas y rellenos, como para la presentación del plato.



- **Macedonia:** Del francés macédoine, este es un corte que se aplica a verduras y frutas para hacer pequeños cubos, y el tamaño del corte es de unos 0,5 centímetros. Se trata de una de las técnicas de corte en la cocina parecida a la Brunoise o Paisana, pero con pequeñas diferencias en el tamaño del cubo. El corte Macedonia también le da nombre a la ensalada de frutas homónima.



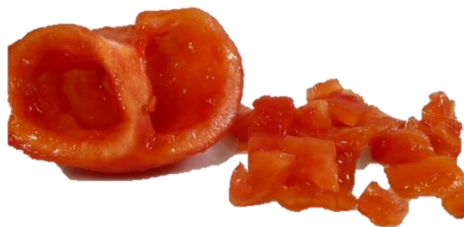
- **Paisana:** Esta técnica también proviene del francés, paysanne, igualmente conocido como campesina, que se aplica a las hortalizas y verduras que generalmente servirán de acompañamiento a una proteína, o que se utilizarán para hacerlas salteadas o fritas, hacer sopa, etc.



- **Chifonada:** Esta es una de las técnicas de corte en la cocina utilizadas para los vegetales de hojas, como lechugas de todo tipo, espinacas, acelgas, rúculas, coles, y consiste en hacer cortes largos y finos a las hojas previamente enrolladas. El resultado es una especie de serpentinas delgadas que sirven de cama para el resto de los ingredientes de una ensalada, de una pieza de pollo o pavo, o para la presentación de unas legumbres guisadas.



- **Concassé:** Esta técnica de corte en la cocina se aplica generalmente al tomate que ha sido previamente cocido en agua durante unos minutos.
- Una vez que se haya pelado y eliminado las semillas, el tomate es cortado en pequeños cubitos y sirve para preparar salsas, guisos y sofritos. Por lo general, también se le denomina concassé a la salsa de tomate que obtenemos después de someter los cubitos a fuego lento, acompañados de cebolleta, cebolla, ajo, albahaca y otras especias.



- **Sesgado o en diagonal:** Esta es otra de las técnicas de corte en la cocina que se aplica a verduras y vegetales, especialmente a los que utilizaremos en una preparación tipo china, es decir, salteados y aderezados con salsas de soja y ajo, y cuya textura es al dente, por lo que cada corte debe ser parejo.



- **Rondelles:** Los redondos o rondelles son técnicas de corte en la cocina hechas a las verduras que tienen forma cilíndrica, como los pepinos, calabacines, zanahorias o berenjenas. Esta técnica bien aplicada, es decir, haciendo los cortes uniformes y limpios, nos da la ventaja de presentar un plato prolijo y apetitoso, como el ratatouille, cuyos ingredientes se disponen alternados en un recipiente redondo, aderezados con aceite de oliva, ajo, cebolla, pasta de tomate y especias.



CORTES HECHOS EN CLASE



FONDOS SALSAS MADRE Y DERIVADAS

HISTORIA

Uno de los fundadores de la cocina moderna, el chef François Marín, plasmó 100 recetas de salsas en su libro *Les Dons de Comas*. Éste fue el primer escrito en contener platillos dependientes de las salsas. A diferencia de la Edad Media, su propuesta se basa en las salsas y el equilibrio con el resto de los ingredientes del guiso. Años más tarde, el gastrónomo francés Antonin Carême, apodado “el arquitecto de la comida francesa”, lanzó la primera propuesta de clasificación de las salsas. Carême introdujo el término “salsas madre” en su obra *El arte de la cocina francesa* en el siglo XIX. Para lograr dicha obra, tomó como referencia la obra de Marín destacando sólo cuatro salsas. Que dividió en dos categorías: las frías como la alemana; las calientes, entre ellas las salsas blancas como la bechamel y la velouté; y las oscuras como la



española. En el siglo XX el chef Auguste Escoffier reemplazó algunas salsas y agregó dos más. Desde entonces la lista de las seis salsas madre de Escoffier es la que se toma como válida. Sin embargo, posteriormente se añadió la salsa holandesa, y la mayonesa, para suplir a la salsa alemana. Después de un tiempo también se incorporó la salsa de jitomate o pomodoro

¿Por qué se les llama salsa madre?

Las salsas madre se llaman así porque pequeñas modificaciones en sus ingredientes dan origen a otras salsas. El sistema actual de clasificación de salsas fue diseñado por el chef francés Auguste Escoffier (siglo XX), quien perfeccionó la jerarquía establecida por Marie-Antoine Carême en el siglo XIX.

¿Cuál es la importancia de las salsas madre?

Esta salsa mejora el sabor de cualquier corte. Elaborar las salsas madre es de gran importancia en la cocina de hoy en día. La salsa nos da ese toque especial en el platillo, es por esto por lo que tradicionalmente se considera que la primera habilidad de todo buen cocinero sea la elaboración de salsas.

¿Cuál es la importancia de los fondos en la cocina?

El fondo o caldo fuerte en la gastronomía profesional es el primer paso para una preparación o salsa. Es un líquido que se logra a partir de la cocción lenta de huesos o espinas, en caso de hacerse con pescados. Generalmente, se suele condimentar con especias, hierbas aromáticas y verduras.

¿Qué son las salsas derivadas?

Las salsas derivadas son aquellas que se elaboran a partir de las salsas madre, salsas base, primarias o salsas básicas (ya sean grandes o pequeñas). Conllevan un proceso añadido de preparación a la salsa principal que incluye ingredientes extra para su desarrollo a partir de la receta original.

¿Cuáles son las salsas madre?

Las salsas madre son seis preparaciones básicas que se utilizan para realizar otras salsas que pertenecen al repertorio clásico francés. Esta clasificación consiste en seis salsas:

Salsa española:

- ✓ fondo oscuro, roux oscura
- ✓ Salsa velouté: fondo claro y roux
- ✓ Salsa bechamel: leche, mantequilla y roux
- ✓ Salsa holandesa: mantequilla, yema de huevo y jugo de limón o vinagre

- ✓ Salsa mayonesa: aceite, huevo y jugo de limón o vinagre
- ✓ Salsa pomodoro: jitomate

De las salsas madre, se obtienen las salsas derivadas, que también son clásicas de la cocina francesa.

- Salsa española: Salmis, Duxelle o Romana
- Salsa velouté: Poulette, Supreme o Normanda
- Salsa bechamel: Mornay, Chaud froid o Soubise
- Salsa holandesa: Muselina, Mikado o Bernesa

PREPARACIONES HECHAS EN CLASE DE LAS SALSAS DERIVADAS DE LA BECHAMEL





RECETAS

SALSA DE VINO BLANCO, SALSAS DERIVADAS

INGREDIENTES:

✓ 150ml de salsa Bechamel
✓ 5 gr de harina de trigo
✓ 5 gr de mantequilla
✓ 125ml de vino blanco
✓ 10gr de perejil de hache

Procedimiento

1. En una olla calentar la salsa bechamel a fuego medio.
2. En una sartén elaborar una roux blanca con la mantequilla y la harina
3. Añadir a la salsa el vino y la roux, batir constantemente
4. Añadir el perejil y batir hasta obtener una salsa cremosa

SALSA DE CHAMPIÑONES, SALSAS DERIVADAS

INGREDIENTES:

✓ 150ml de salsa bechamel
✓ 30gr de mantequilla
✓ 50gr de champiñones en emince o duxelle
✓ C/N fondo claro de ave

Procedimiento

1. En una olla sofreír los champiñones con la mantequilla
2. Añadir el fondo de ave y dejar cocinar por 3 minutos a fuego medio
3. Agregar la salsa bechamel y dejar cocinar a fuego lento por 5 minutos
4. Rectificar



SALSA CREME, SALSAS DERIVADAS

INGREDIENTES:

✓ 150 gr de salsa bechamel
✓ 20 ml de crema de leche
✓ C/N de jugo de limón.
✓ C/N de leche

Procedimiento

1. En una olla a fuego bajo calentar la salsa bechamel
2. Si es necesario añadir leche para suavizar la salsa
3. Temperar la crema para evitar que se corte y agregar a la olla
4. Terminar con unas gotas de limón

SALSA SOUBISE SALSAS DERIVADAS

INGREDIENTES

✓ 150gr de salsa bechamel
✓ 50gr de cebolla en brunoise fina
✓ 10gr de mantequilla
✓ C/N de leche

Procedimiento

1. En una olla cocer la cebolla con la mantequilla hasta transparentar
2. Añadir la salsa bechamel y dejar a fuego bajo 5 minutos
3. Si es necesario añadir leche para suavizar la salsa
4. Licuar, colar y rectificar

SALSA MORNA Y SALSAS DERIVADAS

INGREDIENTES

- | | |
|---|-------------------------|
| ✓ | 150ml de salsa bechamel |
| ✓ | 50gr queso parmesano |
| ✓ | C/N leche |

Procedimiento

- | |
|---|
| 1. En una olla a fuego bajo medio integrar todos los ingredientes |
| 2. Si es necesario añadir leche para suavizar la salsa |

Salsas derivadas del tomate preparadas en clase





Salsa Portuguesa salsa derivadas

Ingredientes:

✓ 150ml de salsa de tomate
✓ 30gr pimentón verde en juliana
✓ 30gr pimentón rojo en juliana
✓ 5gr ajo en brunoise fino
✓ 30 gr de guisantes blanqueados
✓ Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

✓ En una olla con aceite suda los vegetales a fuego bajo, salpimentar
✓ Integrar la salsa y dejar cocer por 20 minutos a fuego medio
✓ Añadir los guisantes
✓ Rectificar

Salsa Marinara salsas derivadas

Ingredientes:

✓ 150 de salsa de tomate
✓ 20gr de albahaca

Procedimiento:

✓ Lavar y desinfectar las hojas de albahaca
✓ En una olla calentar la salsa de tomate a fuego medio
✓ Añadir las hojas de albahaca
✓ rectificar

Salsa Napolitana, salsas derivadas

Ingredientes:

- ✓ 150gr de salsa de tomate
- ✓ 20 gr de orégano

Procedimiento:

1. Lavar y desinfectar las hojas de orégano
2. En una olla calentar la salsa de tomate a fuego medio
3. Añadir las hojas de orégano
4. Rectificar



Salsa Barbecue salsas derivadas

Ingredientes:

✓ 150gr de salsa de tomate
✓ 50ml de salsa inglesa
✓ 50 gr de cebolla en brunoise fino
✓ 10 gr de ajo en brunoise fino
✓ 50 gr de azúcar
✓ 15ml de aceite
✓ 10gr de semillas de hinojo
✓ Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

1. En una olla sudar la cebolla con aceite a fuego bajo hasta transparentar
2. Añadir el ajo, el hinojo cocer por 5 minutos
3. Añadir el azúcar y la salsa inglesa, dejar reducir un poco
4. Añadir la salsa de tomate y salpimentar
5. Llevar a punto de ebullición y cocer a fuego lento por 5 minutos
6. Encender un carbón a punto de brasa
7. Agregar la salsa y tapar por 5 minutos
8. Retirar el carbón
9. Rectificar
10. Porcionar, etiquetar y almacenar correctamente.

Salsa boloñesa salsa derivadas

Ingredientes:

✓ 300ml salsa de tomate (Napolitana o Marinara)
✓ 100 gr de carne de res molida
✓ 30gr de Celery (apio) en brunoise fino
✓ 50gr cebolla en brunoise fino
✓ 5 gr de ajo en brunoise fino
✓ 30gr de zanahoria en brunoise fino
✓ 15 ml de aceite
✓ 1 hoja de laurel
✓ Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

1. En una olla. Con aceite sudar los vegetales a fuego bajo salpimentar
2. Añadir la carne
3. Cocer a fuego medio y revolver para separar la carne
4. Rectificar
5. Incorporar la salsa de tomate y
6. Añadir el laurel
7. Dejar cocer por dos horas a fuego bajo
8. Rectificar
9. Retirar los elementos aromáticos.



Salsa de mejillones (estilo normanda) salsas derivadas

Ingredientes:

✓ 150 ml de salsa velouté
✓ 50 gr de champiñones en emince o duxelle
✓ 80 gr de mejillones
✓ 1 yema de huevo
✓ 20 gr de mantequilla
✓ C/ de jugo de limón
✓ C/N de fondo de pescado
✓ Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

1. En una olla sudar en poca mantequilla los champiñones a fuego bajo
2. Cuando los champiñones boten todo el jugo retirar del fuego
3. Colar y exprimir para obtener la mayor cantidad de jugo
4. Limpiar los mejillones
5. Cocer los mejillones en el fondo por 8 minutos a fuego medio
6. Colar y reservar el fondo
7. Calentar la salsa velouté y agregar el fondo de champiñones
8. En un bowl batir la yema de huevo con unas gotas de limón
9. Añadir una cucharada de salsa velouté caliente para temperar
10. Incorporar a la salsa poco a poco controlando la temperatura
11. Añadir fondo de mejillones
12. Añadir mantequilla al finalizar para dar brillo a la salsa
13. Rectificar

Salsa Bombay y salsas derivadas

Ingredientes:

✓ 150ml Salsa velouté
✓ 50 gr cebolla. En brunoise fina
✓ 10 gr mantequilla
✓ 15ml de leche de coco
✓ C/N fondo claro de pescado
✓ 1 hoja de laurel
✓ Curry, tomillo, sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

1. En una sartén sudar la cebolla con un poco de mantequilla
2. En una olla calentar la salsa velouté a fuego bajo
3. Si es necesario añadir el fondo para suavizar
4. Integrar el sofrito a la salsa y la leche de coco
5. Condimentar con curry, tomillo, laurel y salpimentar
6. Rectificar

Salsa al vino blanco salsa derivadas

Ingredientes

✓ 150 ml salsa velouté
✓ 80 ml fondo de pescado
✓ 80 ml vino blanco
✓ 10 gr de mantequilla



✓ 10gr harina
✓ Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

1. En una olla calentar la salsa velouté a fuego bajo
2. Si es necesario añadir el fondo para suavizar
3. En una sartén elaborar un roux blanco con la mantequilla y la harina
4. Añadir la salsa, el vino y el roux, batir constantemente
5. Rectificar

ELEMENTOS QUE COMPONEN UN FONDO

Los elementos que componen un fondo son elementos nutritivos elementos aromáticos
elementos nutritivos elementos nutritivos FONDOS CLAROS Y OSCUROS

- **Elementos nutritivos:** Proporcionan el sabor característico al fondo
- **Elemento aromático:** complementan el sabor y aroma del fondo
- **Elemento de cocción:** medio que permite la extracción del sabor
- **Elemento sazonador:** hacen seguir y acentúan a los Sabores particulares de todos los elementos.
- **Elemento graso:** contribuyen a acelerar el proceso de extracción de los elementos

TIPOS DE FONDOS

Existen diversas variedades de fondos dependiendo de los huesos que se utilicen y se rostizan uno de los cuales mencionaremos algunos:

- Fondo claro: fumet (crustáceos o pescados), court bouillon (caldo corto), fondo de verduras, remouillage, fondo de pescado, fondo de ave.
- Fondo oscuro: fondo oscuro de res, remouillage

ENSALADAS

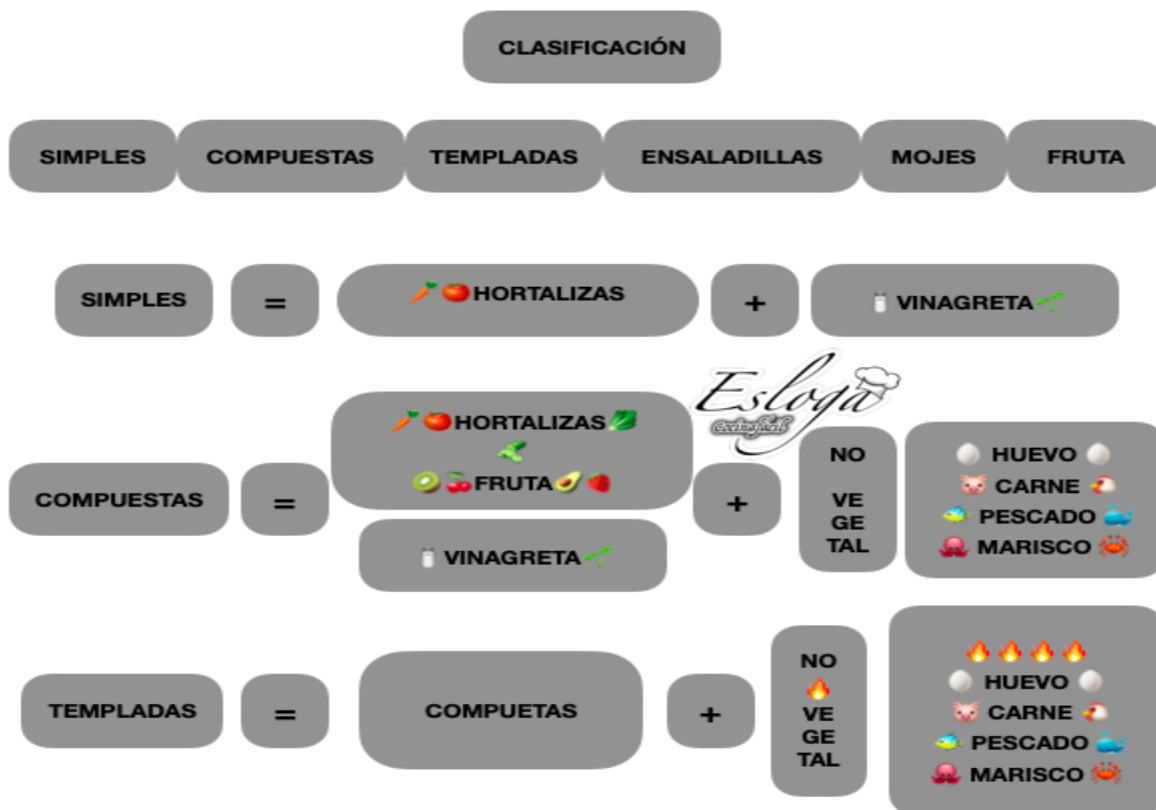
¿Cuál es el origen de las ensaladas?

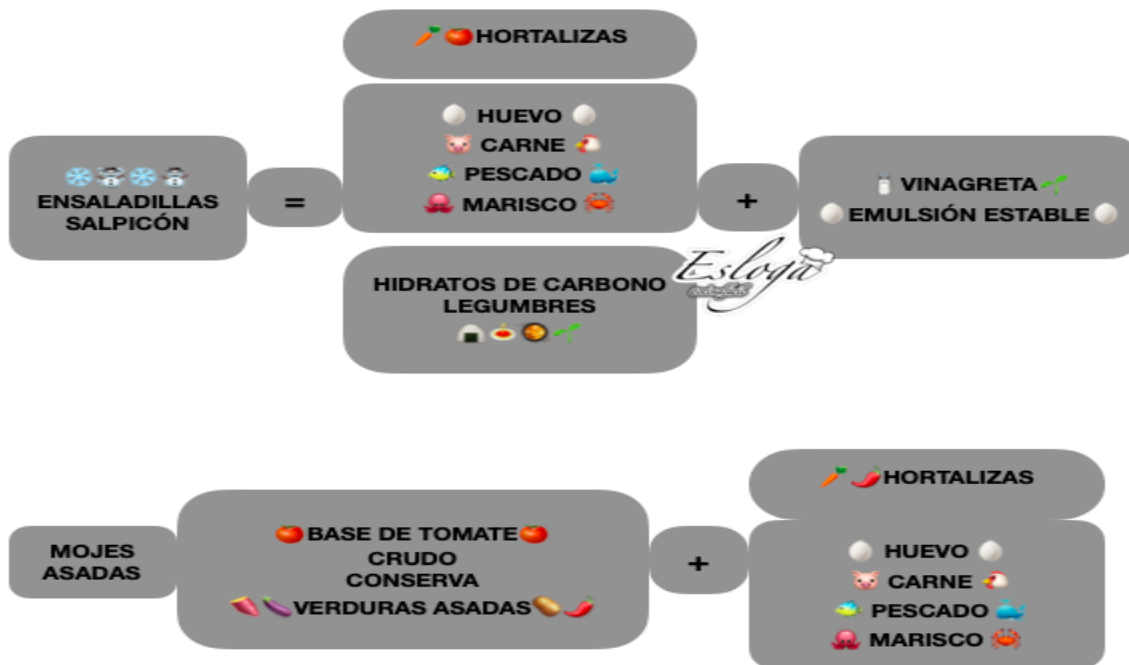
Los primeros indicios de consumo de ensalada datan del año 600 a.C de la mano de los persas y, también este plato estuvo presente en la gastronomía del periodo tardío del Antiguo Egipto donde el cultivo de frutas y vegetales, como la lechuga, era común entre los agricultores.



¿Cuál es la importancia de la ensalada?

Las ensaladas pueden ser una buena manera de obtener las vitaminas, minerales y fibra. Sin embargo, no todas las ensaladas son saludables o nutritivas. Eso depende de lo que contengan. está bien añadir pequeñas cantidades de aderezo y otros ingredientes.





INGREDIENTES MÁS UTILIZADOS EN LAS ENSALADAS

Una ensalada puede llevar de todo: carnes, pescados, verduras, queso, frutas, frutos secos, cereales, pasta, legumbres, etc. Aunque habitualmente los vegetales están crudos, también pueden añadirse asados, cocidos o fritos.

La base de muchas ensaladas suele ser una verdura de hoja verde como:

- ✓ Lechuga: romana, hoja de roble, col china, iceberg, americana, etc.
- ✓ Hierbas de río: canónigos, berros, rúcula, etc.
- ✓ Espinacas o acelgas en crudo

Todas las hortalizas tienen cabida, además de los ingredientes más habituales, como son el tomate, la cebolla, el ajo y el pepino. También suele añadirse pimiento crudo o asado, apio, rabanitos, champiñones, zanahorias, remolachas, aceitunas, patatas, etc.

Se pueden añadir frutos secos como nueces, avellanas, piñones o almendras. Entre los elementos de origen animal más comunes, están:

- ✓ el huevo duro
- ✓ el queso de diversos tipos (semicurado, cheddar, mozzarella, de búfala)

- ✓ el pescado en conserva, sobre todo el atún, pero también la melva y la caballa.
- ✓ el jamón cocido
- ✓ el pollo asado, adobado, al cilantro, a la plancha o frito.

Asimismo, se añaden productos farináceos como la pasta en las ensaladas de pasta.

Igualmente tienen cabida las frutas:

- naranjas
- manzana, quizás la fruta más habitual en ensalada
- pasas, sobre todo si se le quiere dar un aire oriental
- melón
- pera
- piña



NORMAS EN LA PREPARACIÓN DE ENSALADAS

- ❖ Limpieza, los vegetales hay que lavarlos bien con agua corriente para eliminar la tierra y otras impurezas deben ser desinfectadas con agua clorada las verduras de hojas se deben limpiar quitándole las hojas deterioradas o marchitas
- ❖ **Cortes**, dependiendo del tipo de ensalada presentación o decoración que deseemos realizar debemos optar por un tipo de corte adecuado no utilizar cortes excesivamente grandes.
- ❖ **Aderezos**, las ensaladas deben aderezarse al momento de servir las ya que ciertas hojas tienen que marchitarse no usar excesos de aderezos.

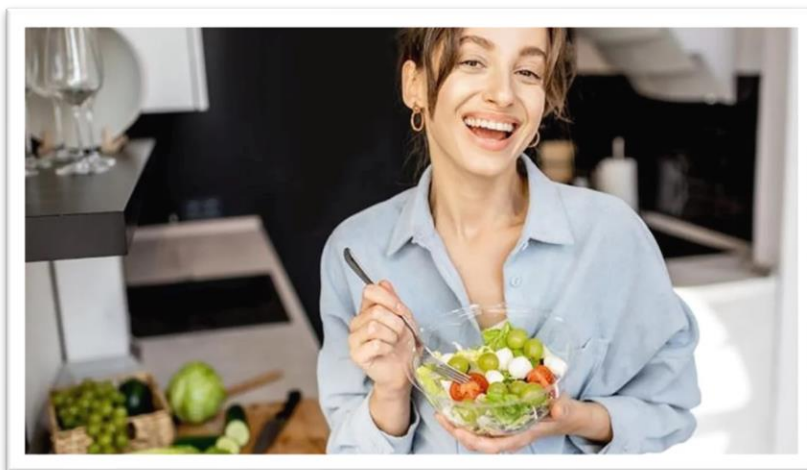


Presentación y decoración

Los ingredientes que vayan a utilizarse en una ensalada o ensaladilla deben picarse en tamaños proporcionales en todos los diferentes géneros a utilizar. Cuando se utilizan géneros que puedan dañar la presentación, como la remolacha o la lombarda (destiñen), siempre se pondrán los últimos y en el momento de servir. Es muy importante controlar la cantidad de aliño que se echa a la ensalada.

En la vinagreta la proporción correcta suele ser de una medida de vinagre de zumo de limón por tres medidas de aceite y una pizca de sal.

En las salsas emulsionadas, como la mayonesa o salsa rosa, los gustos personales son los que guían la cantidad de aliños



PREPARACIONES HECHAS EN CLASE



Ensalada de pasta

Ingredientes aderezo:

• 80 gr Mayonesa
• 10gr de perejil
• Sal y pimienta al gusto

Ingredientes ensalada:

• Pasta corta al dente (de su preferencia)
• 50 gr de zanahoria en brunoise

Integrar todos los ingredientes

Ensalada Griega

Ingredientes aderezo:

- | |
|---------------------------|
| • 50 ml Aceite |
| • 20 ml jugo de limón |
| • 5 gr ajo al brunoise |
| • Sal y pimienta al gusto |



Ingredientes ensalada:

- | |
|--|
| • 50gr Queso semiduro poco salado cortado en cubos |
| • 50gr Lechuga romana troceada |
| • 50gr Pimentón en cubos medianos |
| • 50gr Pepino en cubos mediano |

Ensalada de papa y zanahoria

Ingredientes aderezo:

- 60 gr Mayonesa
- 15 gr Mostaza
- Sal y pimienta al gusto

Ingredientes ensalada:

- 200 gr Papa cocida sin piel en cubos medianos
- 100gr Zanahoria cocida en cubos medianos
- 50gr cebolla en brunoise fino
- 15 gr perejil en hache
- 50gr tocineta en lardons fino
- 2 huevos duros en cuartos



Procedimiento aderezo:

- | |
|---|
| 1. En un bowl de acero añadir todos los ingredientes y emulsionar |
| 2. Rectificar y reservar en la nevera |

Procedimiento ensalada:

- | |
|---|
| 1. En un bowl colocar todos los vegetales menos el perejil |
| 2. En una sartén sofreír la tocineta hasta que quede tostada y escurrir |
| 3. Integrar el aderezo |
| 4. Terminar con perejil y tocineta y decorar con huevo |

Ensalada Fatush

Ingredientes aderezo:

- 20 ml jugo de limón
- 10 ml vinagre
- 50ml de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Ingredientes ensalada:

- 50 gr tomate en concasse
- 50gr pepino en cubos pequeños
- 50gr lechuga romana troceada
- 50gr pepino en cubos medianos
- 50 gr cebolla en pluma o cicle
- 80 gr pan árabe
- 10 gr cebollín en hache
- 10 gr hierba buena en chiffonda



Procedimiento aderezo:

- | |
|---|
| 1. En un bowl de acero agregar yema, mostaza, el jugo de limón y el vinagre salpimentar al gusto. |
| 2. Agregar poco a poco el aceite en forma de hilo sin dejar de batir |
| 3. Continuar batiendo hasta obtener una mezcla bien emulsificada |
| 4. Rectificar y reservar en la nevera |

Procedimiento ensalada:

- | |
|--|
| 1. En un bowl mezclar todos los vegetales |
| 2. Integrar el aderezo a los vegetales, rectificar |
| 3. Tostar el pan y cortarlo en la forma y tamaño deseado |
| 4. Decorar con el pan |



Ensalada Capresa

Ingredientes aderezo:

✓ 20 ml de vinagre
✓ 50 ml de aceite
✓ Sal y pimienta al gusto

Ingredientes ensalada:

✓ 150 gr tomate en ruedas o rondelle
✓ 150 gr queso mozzarella en ruedas
✓ 10 gr albahaca

Procedimiento aderezo:

1. En bowl de acero añadir vinagre y salpimentar
2. Agregar poco a poco el aceite en forma de hilo sin dejar de batir
3. Continuar batiendo hasta obtener una mezcla bien emulsificada
4. Rectificar y reservar

Procedimiento ensalada:

1. En plato montar el tomate, el queso y la albahaca
2. Integrar el aderezo, rectificar

MAYONESAS



El origen de la mahonesa o mayonesa se lo disputan dos grandes de la gastronomía: Francia y España. Dicen que es creación del chef del Duque de Richelieu, quien lo acompañó en su campaña de invasión a Mahón (actualmente Menorca) y la creó a partir de ingredientes locales. Los otros, que la salsa ya existía en la isla y que los franceses no hicieron más que apoderarse del territorio y de la receta. Hasta el día de hoy la discusión sigue encendida.

La tradición atribuye la invención de la mayonesa al año 1756, cuando se produjo la invasión francesa a la isla de Menorca.

La salsa mayonesa es una emulsión de aceite y agua con huevo, unas gotas de vinagre o zumo de limón y un pellizco de sal, y hay varias formas de conseguir que esta emulsión permanezca estable y cremosa. Una vez preparada la mayonesa, podemos conseguir otras muchas salsas derivadas de ésta, mezclándola con ingredientes como aguacate, bacon, tomate, ajo, Tabasco, polvos de curry o con wasabi, entre otras.

¿Cuál es la importancia de la mayonesa?

Aportan ácidos grasos esenciales (omega-3 y 6) Contribuyen a la sensación de saciedad. Son vehículo de vitaminas liposolubles (A, D, E y K) y dan sabor y textura a los alimentos.



¿Cómo se hacía la mayonesa antes?

Si nos remontamos al siglo XIV con las descripciones medievales del libro de gastronomía conocido como Llibre de Sent Soví de lo que hoy podría ser salsas emulsionadas, allí se menciona la ayada ("ajada") como un condimento a base de ajos picados, mezclados con caldo de carne o de pescado y espesado con migas de pan.

Salsa Aurora

Ingredientes:

• 150 gr Salsa velouté
• 10 gr pure de tomate
• 10 gr mantequilla
• C/N Fondo claro de ave
• Sal y pimienta

Procedimiento:

1. En una olla calentar la salsa velouté a fuego bajo
2. Si es necesario añadir el fondo para suavizar
3. Añadir el pure de tomate e integrar
4. Añadir mantequilla al finalizar para dar brillo a la salsa
5. Rectificar

VINAGRETAS

¿Cuál es el origen de la vinagreta?

La vinagreta se creó en Francia. Su nombre viene del diminutivo de la palabra Vinagre en francés que es: "Vinaigrette". Antes era conocida como aderezo francés y se puede preparar de diversas formas para darle un sabor diferente, ya sea usando diferentes vinagres, limones o el popular vinagre balsámico. Salsa hecha con una base de aceite, vinagre, sal y pimienta a la que se le pueden añadir distintos ingredientes, como cebolla picada, tomate, pimiento o huevo duro.



¿Cuál es la composición de una vinagreta?

Salsa fría emulsionada, compuesta por una mezcla inestable de un producto ácido (vinagre o limón) y de un producto graso (aceite, crema o yogur), pimienta y sal, a la que se pueden añadir varios elementos: ajo, anchoas, alcaparras, pepinillos, chalota, hierbas aromáticas, miel, mostaza, huevo duro, cebolla, etc.

Vinagreta Básica

Ingredientes

• 1/3 taza jugo de limón
• 2/3 taza aceite de oliva virgen extra
• 1 cdita mostaza Dijon
• 1 pizca de sal
• 1 pizca de pimienta
• hierbas secas o frescas (opcional)

ADEREZOS



Aunque actualmente es un ingrediente que acompaña modernas y sofisticadas ensaladas, su origen ocurrió hace muchos años atrás. Se tiene conocimiento que el pueblo babilonio aderezaba sus hojas verdes con aceite y vinagre, los chinos con salsa soja y los egipcios con vinagre, aceite y especias.

¿Cómo se clasifica el aderezo?

Los aderezos se dividen en dos grupos: cremosos y vinagretas.

- ✓ Vinagretas: como el italiano o el de tipo casero. Como su nombre lo indica, se componen de aceite y vinagre mezclados con hierbas, especias y otros ingredientes que le dan sabor. Combinan con todo tipo de ensaladas frescas y vegetales a la parrilla.
- ✓ Aderezos cremosos: alimentos tales como yogurt, aguacate, mantequilla de maní y tahini, entre muchos otros son aliados increíbles para crear los más cremosos y nutritivos aderezos que podamos imaginar.

ADEREZO DE CILANTRO Y AGUACATE

Ingredientes:

• 1 aguacate
• 1 diente de ajo
• 2/3 taza cilantro fresco
• 3 cdas jugo de limón
• 2 cdas aceite de oliva virgen extra
• 2 cdas vinagre de vino rojo
• 1 cdita jengibre rallado (opcional)

DESPOSTE



HISTORIA

Desde hace siglos, la carne de res ha sido parte esencial de la dieta occidental, convirtiéndose en platillo principal. En el comienzo de la humanidad, el hombre satisfacía sus necesidades alimenticias mediante frutas y vegetales, posteriormente surgió su naturaleza carnívora, impulsándolo a cazar y a incorporar carne en su alimentación diaria, obteniendo con ello una mayor cantidad de nutrientes. Estudios antropológicos indican que el hombre comenzó la domesticación de animales hacia el año 9,000 a. C., siendo domesticada la res alrededor del año 6,650 a. C.

EL ORIGEN DE LOS CORTES

Alguna vez después de comer algún corte de carne, ¿te has preguntado por qué la carne estaba tan suave? ¿o dura? ¿o por qué tenía más hueso que otra parte? Eso es muy sencillo de saber y todo depende de la parte de la res de donde provenga. Aquí te explicaremos de dónde provienen tres de nuestros exquisitos cortes.

El Rib Eye: También es conocido como “Bife de chorizo”. Es uno de los cortes más finos, suaves y caros en el mercado. Su traducción del inglés es “ojo de costilla”, haciendo referencia a su origen. Este posee una gran cantidad de marmoleo adherido al músculo lo que hace que la carne



sea especialmente tierna y con un gran sabor. Este corte de carne proviene de la quinta a la décima primera vértebra del costillar de la res.

New York: Es un corte que posee marmoleo medio y textura firme. Ligeramente magro (que no tiene grasa) y que no tiene hueso. Este proviene de la parte media del lomo excluyendo el hueso y de un músculo que no trabaja mucho, por ello su particularidad principal es ser carne tierna.

T-Bone: O como nosotros lo llamamos un Porterhouse, Es la parte debajo del lomo de la res y su hueso tiene forma de “t”. Se caracteriza por hacerse de forma transversal a las costillas, de las que se incluyen dos piezas de carne distintas de cada lado del hueso. Las dos partes de carne son, además, dos de las partes más nobles de la ternera.

Para ser un experto en el arte culinario es indispensable dominar una variedad de conceptos. Uno de estos conceptos clave es el de la técnica correcta de cada uno de los diferentes cortes de carne que existen. Esto se debe a que la carne forma parte fundamental de la cocina, en gran parte del mundo. Es natural que esto sea así, pues se trata de una de las mejores fuentes de nutrientes, grasas y proteínas que existen. Además, desde un punto de vista culinario, existen muchos platos de carne gourmet, para los cuales es necesario conocer a la perfección ciertos cortes de carne, puesto que son una parte esencial de su preparación.

Tipos de cortes de carne

A continuación, se van a mencionar los diferentes tipos de cortes de carne que existen y cuáles son sus características más importantes.

Filete T-Bone: El filete T-Bone es un tipo de corte de carne, que obtiene su nombre debido al hueso con forma de T que lo caracteriza, el cual es encargado de separar el filete del lomo. Una de las características más importantes de este corte, es que permite que el filete tenga un gusto suave, a diferencia del lomo, el cual tendrá una textura y sabor más fuertes. Por otra parte, se trata de un corte poco grasiento, razón que lo hace ideal para ciertas recetas bajas en grasas. Cabe destacar que es uno de los cortes de carne más tradicionales y conocidos, razón por la cual es común su preparación

Lomo (Tenderloin): A diferencia del corte anterior, este es un corte más “gourmet”. Sin embargo, se destaca porque es un corte muy bien valorado por los paladares más exigentes. En este caso, la carne tendrá apenas cinco centímetros de grosor y un tacto muy tierno. En el interior quedará muy jugosa y casi cruda. Otros nombres de este corte son “solomillo” y “lomo fino”. Debido a su gran sabor, todo experto culinario debe saber muy bien cómo realizar este corte.

Tri-Tip Steak: Este corte americano de carne, es tradicional en Norteamérica. Destaca debido a su gran grosor, razón por la que se recomienda cubrirlo si se va a preparar la carne a la parrilla, de manera que se cocine tanto por fuera como por dentro. Se caracteriza por su forma triangular, la cual da origen al nombre. Es recomendable utilizarlo para carnes a la parrilla, pero también puede usarse para preparar estofados o carne a la plancha.

Rib Eye Steak: Resalta por ser uno de los cortes de carne más finos. Es perfecto para los amantes de la carne suave, ya que se realiza desde la quinta hasta la onceava vértebra de las costillas de ganado vacuno. Su punto negativo es que resulta bastante grasiento, pero, para los amantes de esta porción, es algo que queda muy bien compensado gracias a su exquisito sabor. No obstante, siempre se debe tener en cuenta que su precio es alto en comparación con otros cortes.

Bone-In Rib-Eye: A diferencia del corte de carne anterior, este corte tiene muy poca grasa. Además, es bastante jugoso y suave al tacto. La forma más recomendable de cocinarlo es a la parrilla, pero también es posible cocinarlo a la plancha. Debido a que hace que el hueso tenga más carne, y sea poco grueso, es perfecto para quienes adoran degustar lentamente la carne.

Back Ribs: El Back Ribs, también llamado “Asado de Tira”, es otro corte de carne que proviene de la costilla de vacuno. Al igual que el Rib Eye Steak, contiene una gran cantidad de grasa, pero también es muy carnoso, suave y tierno. Como es alargado, es perfecto para cocinar a la parrilla, de manera que conserve la suavidad y el jugo, características que le dan su gran sabor. Sin embargo, también es posible prepararlo a la plancha.

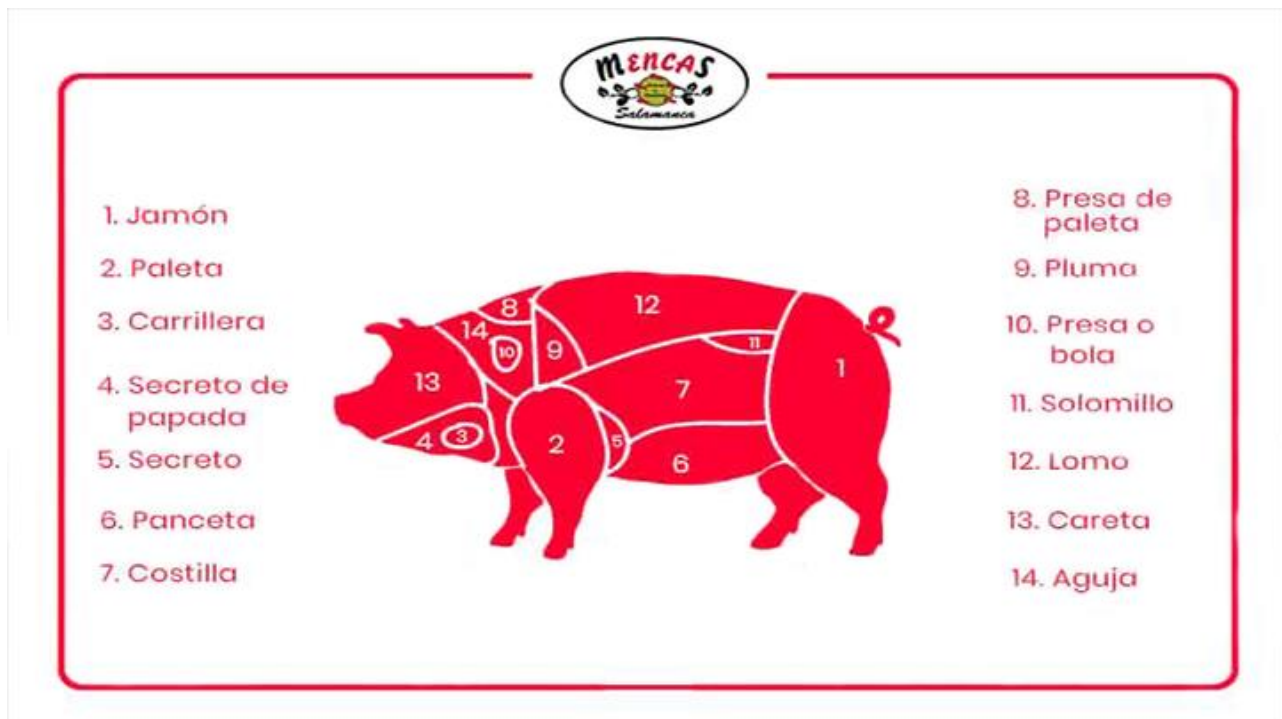


Falda: Este es uno de los tipos de corte de carne más clásicos. Proviene del diafragma, y es uno de los cortes de mejor sabor. Si se marina antes de prepararlo a la parrilla, se aprovecha mejor la textura y los jugos, por lo que el sabor se ve potenciado.

Flank Steak: También llamado “Bife de Vacío”, este es otro corte de carne saludable, ya que tiene poca grasa. No es muy difícil de preparar, por lo que es una buena opción de preparación para los principiantes. Tiene un sabor muy característico, el cual lo ha situado como uno de los cortes preferidos por los amantes de la carne.

Top Round Steak: Por último, hablamos de este corte, que se obtiene de la parte superior de la pata trasera. A diferencia de la mayoría de los cortes de carne, no es muy suave ni jugoso, incluso es completamente seco cuando se cocina a la parrilla. Sin embargo, todos los amantes de la carne deberían probarlo, al menos una vez.

TIPOS DE CORTES DE CARNE DE CERDO



Conocer nuestros ingredientes es igual de importante que la acción de cocinarlos, por eso cuando hablamos de cortes de carne de cerdo, nunca está de más tener más claro de dónde viene la carne; es decir, de qué parte del animal. Porque nuestros cortes de carne de cerdo favoritos pueden salir de los lugares menos esperados y eso no cambia lo mucho que nos gustan, simplemente nos aseguramos de no te den gato por liebre. Y en Comedera queremos que lleves tu experiencia culinaria al siguiente nivel, por eso preparamos una guía sencilla y súper rápida que te ayudará a conocer los diferentes tipos de cortes de carne de cerdo para que cuando leas una receta sepas exactamente qué necesitas.

1. **Paleta.** Un corte muy versátil, que sale de las patas y hombros delanteros del puerco. Se puede cortar o moler para cocinar en estofados. Si se conserva con el hueso es perfecto para asado lento. Los filetes de esta zona son lo suficientemente suaves para asar al carbón.
2. **Lomo.** Es el costillar sin hueso y se puede cocinar en pedazos cocidos, fritos o en filetes. Algunos de los subcortes que salen de esta zona son: chuletas, entrecot mariposa, hueso de espinazo, caña de lomo, lomo con filete, back ribs y filete especial.
3. **Costilla.** Comúnmente preparadas al asador en barbacoa. Te recomendamos marinar la carne para dar más sabor, puede ser en líquido o en seco. Y se conocían mejor en un sartén grande o asador. Algunos de los subcortes que salen de esta zona son: costilla cargada, spare ribs, costilla rasurada, costilla especial y carrillera.
4. **Jamón.** La carne de esta zona es baja en calorías y si se asan pueden quedar bastante secas. Muchas piernas se curan para hacer jamón serrano. Si cocinas la carne con el hueso, se mantendrá jugosa. Algunos de los subcortes que salen de esta zona son: aguaron, cortes maduros, sábana, bistec, codillo, pulpa negra y bola, contracara (pulpa blanca), cuete.
5. **Panceta.** Deliciosa cuando se asa lentamente. Suave y llena de sabor, con altas cantidades de grasa, lo que hace la carne súper versátil. Algunos de los subcortes que salen de esta zona son la tocinería, brisket, agujas cortas, tocino sin falda, arrachera, falda y el tocino comercial.
6. **Chamorro.** Es la parte de las piernas delanteras que están entre la paleta y junto a los codillos y manitas. Se cocina al horno o como carnitas.
7. **Manitas.** Son las patas del cerdo y se preparan cocidas, guisadas, capeadas, en vinagreta.

CORTES EN EL POLLO



Los cortes y cómo cocinarlos

El pollo es un tipo de carne blanca muy consumida en todo el mundo debido a lo saludable que resulta. En nuestra carnicería, podemos encontrar cortes de muchos tipos, cada uno perfecto para un tipo diferente de cocinado.

- **Menudos.** Son las partes aprovechables y comestibles del pollo que no son su carne propiamente, como el cuello, el hígado, la cresta, etc. Se les suele retirar la piel completamente y se usan para cocinar fondos, normalmente.
- Cuartos delanteros. Más conocido como pechugas y alas. La utilización en cocina va desde freír, asar, arroces, fondos... En esta parte se encuentran los siguientes cortes:
 - Suprema de pollo.** Es el cuarto delantero sin los huesos del tórax, con el hueso de la alita y la carne que le rodea. Es usada para saltear o asar.
 - Troceado.** Se realiza cortando la pechuga de forma transversal y se utiliza, sobre todo, para salteados y arroces.
- **Filete.** Se consiguen abriendo la pechuga por la mitad, como si fuera un libro. Quedan muy ricos empanados y a la plancha.
- **Alitas.** Son, como su propio nombre indica, las alas del pollo, desde la base del hueso. Son especialmente deliciosas fritas o hechas a la barbacoa.



- Cuartos traseros. Es la parte inferior del pollo, y también una de las más sabrosas a la hora de cocinar. Se divide en las piezas siguientes: **Muslo**. También conocido como jamoncito, se suele comer entero y con piel. La mejor manera de sacarle provecho a su sabor es freír, saltear o incluir en arroces. Contramuslo. Suele estar unido al muslo, pero se puede separar a la hora de cocinarlo. Al igual que el muslo, queda genial en arroces, frito o salteado.

INTRODUCCIÓN AL MUNDO DEL VINO

¿QUÉ ES EL ALCOHOL?

La palabra alcohol proviene del árabe “Al” que significa “el” y “Kohol” que significa “espíritu”. Por definición, un compuesto orgánico formado básicamente por moléculas de Hidrógeno, Oxígeno y Carbono. El alcohol etílico es el único apto para el consumo humano. Se obtiene a partir de un proceso bioquímico en el que los azúcares se transforman en alcohol y dióxido de carbono por acción de las levaduras.

¿QUÉ SON LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS?

Las bebidas alcohólicas son aquellas que contienen etanol, que como ya se vio anteriormente, es el único para el consumo humano. Las bebidas alcohólicas se pueden distinguir entre:

- Fermentadas
- Destiladas
- Fortificadas
- Licores

Fermentadas Surgen por un cambio bioquímico producido por la acción de la levadura ante la exposición de productos naturales a ciertas condiciones de humedad, temperatura y tiempo, que se denomina fermentación. Normalmente se dejan reposar vegetales y frutas que cargan gran contenido de glucosa donde las más frecuentes son:

- ✓ **Cerveza:** cuyo contenido de alcohol varía entre 4º y 5º.
- ✓ **Vino:** Que posee un grado alcohólico de entre 11º y 14º. Las fermentaciones pueden ser de dos tipos: Naturales y Artificiales: naturales: Cuando las condiciones ambientales permiten las interacciones de los microorganismos y los

sustratos orgánicos susceptibles. Artificiales: Cuando el hombre propicia las condiciones y el contacto referido.

- ✓ Destilados Se originan mediante un proceso por el cual el calor separa el alcohol de otros componentes menos volátiles para eliminar el agua y obtener así etanol más concentrado. Existen diferentes tipos de destilación: Destilación por Alambique o discontinua, Destilación por columnas o continua, Alta Graduación, Baja Graduación.
- ✓ **El Alambique** es el protagonista esencial de la larga historia de las bebidas destiladas. El funcionamiento de éste es simple y se compone de tres partes: La caldera, el serpentín y el capitel.
- ✓ **Fortificadas** son aquellas a las que se les agrega una cantidad extra de alcohol que puede provenir de un brandy u otra bebida alcohólica luego de la fermentación
- ✓ Los licores se producen a partir de un destilado al cuál se le añaden: Cremas de sabor, Aromas, Azúcares, etc. Existen tres tipos de Licores elaborados a partir de:
 - ✓ Una sola hierba predominando en su sabor y aroma.
 - Una sola fruta, sabor y aroma.
 - Mezclas de frutas y/o hierbas

PROCESO DE ELABORACIÓN

El vino es una vista obtenida de la uva (especie *Vitis Vinífera*) mediante la fermentación alcohólica de su mosto o jugo. La fermentación se produce por la acción metabólica de las levaduras que transforman los azúcares del fruto en alcohol etílico y gas en forma de dióxido de carbono.

El azúcar y los ácidos que posee la fruta *Vitis vinifera* hace que sean suficientes para el desarrollo de la fermentación. No obstante, el vino es una suma de un conjunto de factores ambientales: clima, latitud, altitud, horas de luz, temperatura, etc.

El proceso de elaboración consta de varias etapas como veremos a continuación: El primer paso que hay que considerar en la elaboración de un vino, es por supuesto, la maduración de la uva. El proceso de maduración consta de varias etapas desde que se cosecha el fruto anterior (Agosto – Octubre) y la planta entra en un estado de reposo o letargo (durante el invierno) hasta que vuelve a brotar la planta, aparece el fruto, madura y se vuelve a cosechar. Una vez que se ha llegado a la maduración ideal de la uva, que consiste principalmente en lograr la concentración

de azúcar deseada (medida en grados Brix), entonces comienza la vendimia. Es importante recordar que el alcohol proviene de la transformación que se produce en el momento que las levaduras se comen el azúcar del fruto (proceso de fermentación), por lo cual es muy importante calcular el grado de azúcar para lograr los niveles de alcohol deseado en el vino.



CULTIVO DE LA UVA





Existen dos tipos de recolección de la uva: Manual y Mecánica:



Manual:

- Cajas de plástico de 15 kilos
- Vendimia de noche o madrugada
- Evita hojas y racimos con sobre maduración

Mecánica:

Inconvenientes tecnológicos (espaldera, máquinas, etc.)

- Oxidación acelerada de mostos
- Maceración de las uvas en el jugo
- Presencia de elementos como hojas verdes secas, despedazadas, trozos de sarmiento, escobajo
- Disminuye la calidad.

Vinificación de Blancos



- Vendimia (recolección) y Transporte
- Recepción de la uva.
- Despalillado De esta forma se despega la uva de los racimos
- Prensado – Sacar el jugo del fruto evitando romper la semilla para evitar taninos no deseados y amargos.
- Desfangado (Depuración del Mosto)– Consiste en eliminar pepitas, tierra, raspón, sustancias coloidales. El vino se vuelve más estable.
- Encubado – verter el mosto en los cubes para iniciar el proceso de fermentación.

- Fermentación Alcohólica (Frío, fermentación controlada, controles de temperatura y densidad)
- Descube
- Clarificación y estabilización
- Crianza – Paso por barrica (cuando aplica)
- Embotellado

Vinificación de Tintos



- ✓ Vendimia (recolección) y Transporte
- ✓ Recepción de la uva.
- ✓ Despalillado – Estrujado – De esta forma se despega la uva de los racimos.
- ✓ Encubado
- ✓ Fermentación Alcohólica – Dentro de este proceso ocurren algunos otros pasos importantes:
- ✓ Maceración – El color del vino tinto se da por este efecto de dejar remojar el mosto en el hollejo o cáscara de la uva durante cierto tiempo
- ✓ Remontado – Proceso por el cual, el mosto que se queda en la parte baja sin contacto con el hollejo se hace circular a la parte de arriba para favorecer el proceso de maceración.
- ✓ Descube

- ✓ Desfangado (Depuración del Mosto)– Consiste en eliminar pepitas, tierra, raspón, sustancias coloidales. El vino se vuelve más estable.
- ✓ Fermentación Alcohólica (Frío, fermentación controlada, controles de temperatura y densidad)
- ✓ Descube
- ✓ . Prensado (Cuando se elabora vino de prensa)
- ✓ Sulfatado Limpieza del vino
- ✓ Fermentación Maloláctica – Favorece el equilibrio organoléptico y le aporta complejidad a los aromas. Es un proceso que convierte los ácidos málicos en lácticos. (No se da en todos los vinos)
- ✓ Clarificación y estabilización
- ✓ Crianza – Paso por barrica (cuando aplica)
- ✓ Embotellado

Verificación de rosados

El caso de los vinos Rosados es una combinación de los procesos del blanco y tinto. Se elabora un vino blanco (hecho con uva tinta) y el color en este tipo de vinos lo da el proceso de maceración, pero de manera muy limitada. Este tipo de vinos normalmente son secos, aunque los hay dulces en algunas regiones. Radican en la necesidad de crear vinos frescos, afrutados y el hecho de acompañarlos con cualquier tipo de comida.



Verificación de espumosos



Como se vio anteriormente, este tipo de vinos se clasifican según su método de elaboración. El más importante o de más calidad es el método tradicional o como bien se conoce método Champenoise. El proceso de elaboración de estos vinos es muy interesante y se podría dividir en dos grandes fases: La primera es la elaboración del vino base, que es un vino blanco hecho a partir de uvas como la Chardonnay y Pinot Noir normalmente y la segunda fase consiste en lo que se denomina segunda fermentación en botella.

El proceso de Segunda Fermentación consiste en varias fases:

- ✓ Licor de Tiraje – Se añade un licor que contiene y se adicionan Levaduras dentro de la botella para que nuevamente fermente y se tapa la botella. Este efecto trae como consecuencia que se genera dióxido de carbono (espuma)
- ✓ Removido. Aquí las botellas se van moviendo para decantar el sedimento (levaduras) hacia la punta de la botella. El proceso dura varios días ya que no se puede poner en vertical la botella de un solo movimiento.
- ✓ Removido. Aquí las botellas se van moviendo para decantar el sedimento (levaduras) hacia la punta de la botella. El proceso dura varios días ya que no se puede poner en vertical la botella de un solo movimiento.
- ✓ Licor de Expedición – Congelada la punta de la botella, se destapa y la presión expulsa las levaduras congeladas y parte del vino no congelado. Para rellenar lo que se perdió,



se le agrega este licor con diferentes grados de azúcar para darle al vino su clasificación: Natur, Brut Demisec, etc.

La cata de vinos

La cata de los vinos es el análisis organoléptico de las características de un vino bajo una metodología específica, es el análisis sensorial de los vinos, acto en el cual interactúan nuestros sentidos para identificar las cualidades, defectos y virtudes del vino. En la cata de vinos no sólo se utiliza el paladar para degustar sino también el olfato y la vista. De ahí que el lugar ideal para hacer la cata debe ser bien iluminado, aireado, silencioso, carente de olores y a temperatura media. Las copas para usar por los catadores deben ser transparentes e incoloras, para apreciar su color y brillo. En cuanto a las consideraciones básicas de la cata, en primer lugar, a la hora de llevar a cabo la cata de un vino, deberemos fijarnos en los denominados factores externos, que sería el espacio físico donde va a realizarse la cata, dentro de los cuales destacamos la copa de vinos o "catavinos", la sala de cata y la temperatura de servicio de los vinos.

En la sala de cata tanto las paredes como los muebles han de ser de color claro (blancos), debe tener una buena iluminación (natural o artificial), estar bien ventilada, ser un lugar silencioso una temperatura y humedad que hagan agradable la labor del catador.

La cata de vinos, la manera de disfrutar y apreciar los vinos. El vino debe servirse a la temperatura adecuada. Actualmente se recomienda servir los vinos blancos jóvenes y cavas entre 6 y 9°C, los vinos blancos con barrica y los rosados entre 10 y 13°C, los tintos jóvenes entre 14 y 16°C, los tintos con crianza o reservas entre 16 y 18°C y los vinos dulces entre 7 y 10°C. La cata de vino se compone de tres fases fundamentales, basadas en los tres sentidos principales que se emplean en la misma, siendo el siguiente orden: vista, olfato y gusto. También interviene el sentido del tacto, ya que la lengua posee este sentido y nos puede dar información sobre su densidad, temperatura, gases carbónicos o turbidez.

Fase Visual En esta fase se evalúa el color, la transparencia, el brillo, su intensidad, matices de pigmento y formación de burbujas. El color nos da una indicación de su edad, la estructura aparente (cuerpo) y también de su origen.

Fase Olfativa Aquí analizaremos los tipos de aromas, frutales, florales, herbáceos, tostados y especiados; valorando su limpieza, complejidad e intensidad. Los aromas se dividen en primarios, secundarios y terciarios. Los primarios son característicos de la cepa que dependerá de donde fue cultivada o qué tipo de composición tiene el suelo. Los aromas suelen ser florales,

vegetales y frutales. Los secundarios suelen aparecer como resultado de la fermentación alcohólica y malo láctica. Dependerá del tipo de levadura y se componen de aromas caramelizados, pasteleros y lácteos. Los terciarios se adquieren durante la crianza del vino en barrica y durante su etapa de maduración en botella. Sus características se basan en aromas balsámicos, de madera, torrefactos o frutos secos entre otros. Manzanilla, piel, cuero, miel, ahumado, tabaco o café son algunos ejemplos.

Fase Gustativa El análisis en boca, como suele llamársele, se enfoca en la acidez, impresiones dulces, astringencia dada por los taninos, materia y cuerpo, equilibrio, persistencia de los aromas, etc. Los puntos para identificar son el ataque, retronasal, estructura, equilibrio, cuerpo, untuosidad, textura y final. Existen **3 diferentes tipos de Cata**:



- ✓ **Cata Vertical:** Es una sesión donde se prueba el mismo vino – misma etiqueta digamos– de la misma bodega, pero de diferentes cosechas o añadas. Es decir, en una sesión se puede probar el mismo vino, en sus cosechas 1999, 2000 y 2001.
- ✓ **Cata Horizontal:** Si los vinos que se catan son diversos, pero de la misma añada y de la misma denominación de origen, estaríamos ante una cata de este tipo. De esta manera comparamos las distintas elaboraciones de los vinos catados y la calidad de la uva empleada.
- ✓ **Cata a Ciegas:** Consiste en probar vinos de los cuales no se tiene información de su procedencia, y tratar de describirlos o puntuarlos sin tener ninguna sugestión ya que no se ve la botella ni la etiqueta. También a veces tratan de adivinar su marca, productor, año de cosecha o variedad de uva utilizada, aunque esto no es lo más usual. Algunos consejos útiles para degustar los vinos: • Empezar por los blancos, continuar con los

rosados y finalmente con los tintos. Primero los secos y después los dulces y también los ligeros antes de los estructurados.

Comprobar que el vino esté a temperatura correcta.

- Utilizar una copa de cristal fino y transparente (sin tallar).
- Elegir un lugar con buena luz y aireación.
- No usar perfumes pesados.
- Llenar la copa solo un tercio de su capacidad (medida ideal para catar).

Términos de cata

Es importante conocer algunos términos usados en la cata de vinos para entender las palabras y a que se refiere cada una de ellas. Aprende algunas de estas y sabrás de qué están hablando cuando se describe un vino

- **Acético:** vino que se ha tornado ácido debido al contacto con el aire.
- **Acidez volátil:** vino que está en camino de ser acético. Defecto.
- **Aroma:** Olor primario a uva y levadura propio de un vino joven.
- **Astringente:** claramente tánico.
- **Autólisis:** efecto de sabor rico a pan que surge al envejecer un vino espumoso en botella y con sedimento a levadura.
- **Buqué:** aroma complejo de un vino maduro.
- **Cabezón:** rico en alcohol.
- **Caliente:** demasiado rico en alcohol.
- **Cata a ciegas:** cata en la que no sabes qué vino se está probando.
- **Cocido:** Sabor poco agradable provocado por un exceso de calor que afecta a las uvas o a las botellas.
- **Complejo:** un vino que deja percibir aromas dentro de los aromas o que sugiere capas distintas de minerales, frutas, flores, etc.
- **Con corcho:** vino que huele a moho, por lo general, debido a que el corcho se ha estropeado.
- **Corto:** Efímero
- **Cuerpo:** volumen de un vino, se debe a la graduación alcohólica
- **Mudo:** sin demasiado olor.
- **Nariz:** olor de un vino.

- **Oxidado:** vino que ha perdido parte de su sabor y se ha tornado marrón debido a una exposición excesiva al oxígeno.
- **Pétillant:** ligeramente espumoso.
- **Rancio:** olor intenso de los vinos envejecidos durante años en madera o cristal, generalmente a temperaturas altas.
- **Reducido:** con falta de oxígeno y con olor a mercaptano
- **Roble (con),** sabor excesivo derivado de las barricas nuevas, de las duelas interiores o de trozos de madera en que se deja envejecer un vino.
- **Seco:** lo contrario de lo dulce.
- **Sedoso:** una determinada textura de vino.
- **Sensación (en boca):** designa el impacto táctil de un vino en el paladar.
- **Spritzig:** equivalente alemán de pétillant.
- **Sulfuroso:** olor cálido que se asocia con el empleo excesivo del dióxido de azufre como conservante.
- **Tanda:** en cata serie de vinos relacionados entre sí.
- **Tánico:** rico en taninos
- **Turbio:** señal de algún defecto en los vinos.
- **Verde:** término que se utiliza para describir una acidez o unos taninos destacados.
- **Vertical:** cata de diferentes añadas de los mismos vinos.
- **Vigoroso:** estilo intenso y directo de un buen vino joven.
- **Zorruno:** olor muy intenso de las uvas nativas americanas como la labrusca

Regiones y países que se destacan por el consumo y cultivo

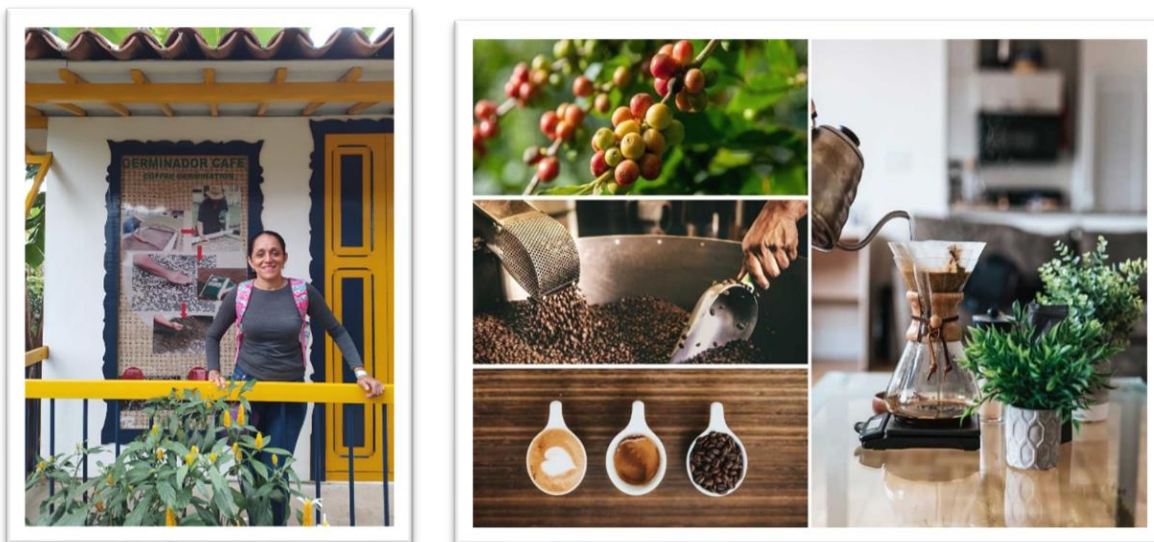
Un tema importante al hablar del vino en el mundo es hacer referencia a las franjas del vino. Aunque es posible cultivar vino en casi cualquier parte del planeta, estas zonas ubicadas entre los paralelos 30° y 50° Norte y 30° y 40° Sur, favorecen en gran medida el desarrollo de la uva. Aquí se genera el denominado “clima Mediterráneo”, el cual se caracteriza por contar con una temperatura templada además de tener bien marcadas las estaciones del año (algo que no sucede en el clima tropical). Eso permite que haya una combinación apropiada entre lluvia, temperatura e insolación necesaria para el desarrollo de los frutos.

En el invierno la vid descansa, durante la primavera reverdece, en el verano madura y en otoño se cosecha, llega la Vendimia. Como ejemplo, basta con ver los países que están incluidos en

esta franja: Francia, Italia, España, Alemania, Sudáfrica, Australia, Chile, parte de México (Ensenada) y Argentina entre otros.

Visita Gastronómica

CITO RECUCA (recorrido y conocimiento del café)



Aunque la imagen que tenemos todos del “Café”, obviamente, es de la taza humeante, y el momento de tomarlo se asocia al desayuno o después de un almuerzo o cena, lo cierto es que el café sirve a todas horas y para todos los momentos. Hace ya muchos años, el mundo de la coctelería descubrió las posibilidades del café en sus combinados. Hay muchos cócteles que incluyen el café entre sus ingredientes: Morgan (con café, Coca Cola y ron), Moonshine (café, ron y licor Galliano), Lulú la belle (café, licor de mandarina y coñac), Viuda Negra (café, brandy y licor de café), Café de Marsella (café, brandy y Cointreau), Midas (café, licor de café, Campari, licor de naranja y curaço azul), Gorki (café, vodka y licor de plátano) o el mundialmente famoso Irish Coffee (café, whisky irlandés y nata fresca), son algunos ejemplos de la clara importancia que el café tiene para la coctelería. Pero el café también se sienta a la mesa. Sus especiales características le permiten “ligar” perfectamente con distintos elementos para conformar platos exquisitos. Un amplio abanico de posibilidades que va desde el aperitivo a los postres, gracias a sus valores gustativos.

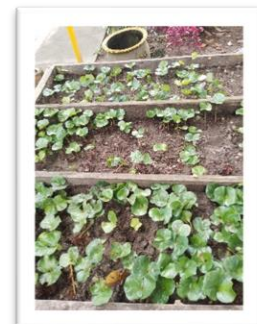
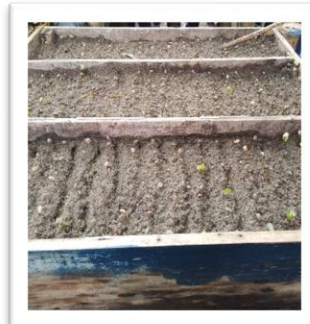
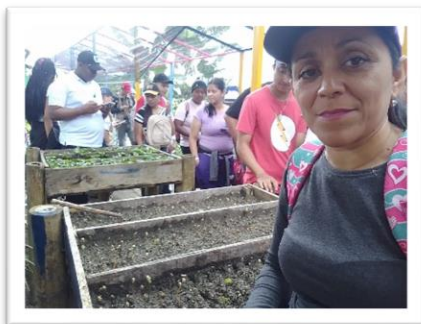
En Italia, por ejemplo, hay recetas clásicas en las que el café le da a la pasta un sabor especial, como los “macarrones al corsario negro” y la “pasta asciuta al café”. También el café interviene

en un tipo de arroz, el “risotto a la carioca” y puede darle un aire distinto al pollo en un plato llamado “pollo del Emir.” En la India, el “arroz al café” es un plato muy apreciado.

Los ingleses saben valorar el “roastbeef en salsa marrón”, al que una taza de café fuerte otorga una especial distinción. En la barbacoa, de la que son tan amigos los norteamericanos, una taza de café da a la carne un gusto excepcional.

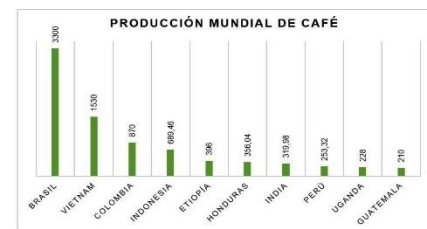
Y si hablamos de postres, la relación es interminable. Tal vez el más popular sea el “tiramisu”, que desde Italia ha conquistado todo el mundo gracias a la gran aceptación que la cocina transalpina tiene en todas partes. Pero en Brasil le pueden servir unos “plátanos a la brasileña” (hechos al horno y con media taza de café muy fuerte) o una “panocha do Brasil”, elaborada con azúcar de caña, café fuerte, miel, mantequilla y nueces de brasil. En la isla de Barbados le sorprenderán con un pudding en el que el café interviene junto a la leche, huevos, pan rallado, azúcar, sal, ron y mantequilla fundida. En las Indias Occidentales (Bahamas y Antillas británicas) le ofrecerán un “Coffee Westindia”, con nuez moscada, piel de naranja, canela, ron blanco, azúcar y nata. Los mejicanos llaman “tortilla azteca” a un postre original que tiene tres capas superpuestas y que lleva, con el café, azúcar, yemas de huevo, pulpa de higos chumbos, medio limón y melindros secos. En Israel, el “pastel de miel” (café, harina, mantequilla, pasas de Corinto, huevos, miel, piel de limón, levadura, canela, clavo molido, sal y almendras) es muy apreciado.

Cultivo del café



El café, su desarrollo vegetativo puede considerarse (formación de raíces, ramas, nudos y hojas) en tres etapas:

- ✓ Germinación a trasplante (2 meses).
- ✓ Almácigo y plántula (5-6 meses).
- ✓ Siembra definitiva a primera floración (11 meses)





¿Cuáles son los tipos de café que existen?

- ✓ Café Expreso lungo. Late Macchiato.
- ✓ Ristretto. Caffè Crema. Flat white.
- ✓ Espresso. Espresso Macchiato. Café americano.
- ✓ Expreso intenso. Cappuccino. Caffè Latte.

¿Qué tipo de café es el más rico?

Según los expertos, el mejor café del mundo es el que se produce en Indonesia, en concreto la variedad de café Civet, también llamada Kopi Luwak ('café de civeta' traducido del indonesio).

RECETAS

Cerdo en salsa de café

Ingredientes para cuatro porciones.

• 500 g de pierna de cerdo dividida en 4 porciones.
• Sal y pimienta c/n.
• Aceite de oliva c/n.
• 1 taza de crema de leche.
• 1 cebolla blanca finamente picada.
• 1 cucharada de café instantáneo.
• 2 onzas Vino blanco

Para acompañar:

• 1 cebolla cortada en plumas muy finas.
• 1 taza de harina de trigo.
• 500 ml de aceite neutro.
• Sal y pimienta c/n.

Preparación

Para el cerdo:

1. Sazonar el cerdo con un poco de sal y pimienta.
2. Sellar en una sartén caliente hasta que esté dorado completamente.
3. Pasar a una bandeja para hornear y meterlo en horno durante 15 minutos a 180 ° C.
4. En la misma sartén en que se selló el cerdo, poner un poco más de aceite y agregar la cebolla. Saltear hasta que esté bien dorada.
5. Desglasar (añadir líquido a un recipiente donde antes se ha cocinado carne) con el vino blanco, agregar el café y revolver bien.
6. Agregar la crema y llevar a ebullición. Reservar.
7. Servir el cerdo junto a la salsa de café.

Para acompañar:

✓ Sazonar la cebolla con un poco de sal y pimienta, pasar luego por la harina y llevar al aceite caliente hasta que se doren.
✓ Servir al lado el cerdo y acompañar con el arroz blanco.



MUSLOS DE POLLO CON CAFE

Ingredientes

✓ Muslos de pollo 6
✓ Cebolla 1
✓ Caldo de carne
✓ Café (bebida) una taza
✓ Aceite de oliva virgen extra
✓ Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

- Tiempo total 45 m
- Cocción 45 m

1. Sazonamos los muslos de pollo y los enharinamos ligeramente. Los freímos a fuego fuerte en una sartén con un poco de aceite de oliva,



hasta dorar los. Añadimos la cebolla picada en juliana y dejamos que se cocine todo a fuego lento durante 15 minutos, removiendo de vez en cuando.

2. Cuando la cebolla empieza a tomar color, añadimos 250 ml de caldo de carne, y dejamos que el conjunto se siga cocinando, -ahora a fuego

fuerte-. Iremos dando la vuelta a los muslos para que se siga dorando por todas sus caras y mientras la cebolla se va dorando conforme se evapora el líquido.

3. En el momento en el que el pollo empiece a dorarse y comience a agarrarse ligeramente en el fondo de la cazuela, añadimos la taza de café y la mezclamos bien con los líquidos que tengamos en el fondo de la sartén, dando un último hervor al guiso y llevándolo a la mesa para comer inmediatamente.

LEGUMBRES Y VEGETALES

ORIGEN

Su cultivo es anterior al nacimiento de Cristo. En Mesopotamia, Egipto, Asia y América eran cultivadas de forma regular. Algunos expertos se atreven a datar el origen de su cultivo y consideran que se pudo producir hace más de 20.000 años. Otros apuestan por los restos arqueológicos encontrados y reducirían la cifra anterior a la mitad.

Curiosamente, las habas tienen más de 4.000 años de antigüedad tal y como confirman los yacimientos encontrados en Oriente Próximo. En Egipto, donde las lentejas siguen siendo uno de los alimentos más consumidos, también disfrutaban de este preciado ingrediente.



Fue durante el Imperio Romano cuando las leguminosas, hoy en día tan denostadas por algunos, llegaron a hacerse más populares. Es más, hay constancia de que, siendo emperador Calígula, se llegó a transportar, de Egipto a Italia, un obelisco con 800 toneladas de lentejas.

Nos resulta muy curioso que las habas fueran despreciadas por las civilizaciones anteriores y que solo el pueblo disfrutara de su sabor. Las judías eran un cultivo habitual en Sudamérica desde 80 siglos antes de Cristo. Países como Perú o México ya cultivaban grandes cantidades de frijoles y en la actualidad forman parte de la dieta habitual de buena parte del sur del continente. La soja se cultiva, según un documento histórico firmado por Shen Nung, desde el año 2.800 a.C. Fue considerada un cultivo sagrado en China y, por suerte, su consumo se ha generalizado por todo el planeta. Muchos historiadores no dudan en reconocer la enorme importancia de las legumbres para el desarrollo del continente europeo. Desde la Edad Media hasta el siglo XX, y el presente, han ayudado en tiempos de hambruna a hacer frente a epidemias y a guerras mundiales con enorme eficiencia.

Variedades de las legumbres

Las legumbres se clasifican en base a tres conceptos fundamentales: el tipo de cultivo, su morfología y su especie.

- Los tipos de cultivo se dividen en secano y regadío. En el primer grupo debemos incluir los garbanzos, las lentejas y los altramuces. En el segundo, los guisantes, las habas y las judías.
- La morfología y la especie suelen hacer referencia al tamaño y al color. Las lentejas pueden ser pardinas, Beluga, de Puy y Urad Dal. Entre las grandes destacan la Reina y



la de Arnuña. Las deshollejadas incluyen a la Red Chief y la Crimson. Las judías pueden ser de enrame o enanas. Reciben las siguientes denominaciones: de Praga, del Barco, Princesa, Perona, del garrafal, Borloto, planchada, Sabinal, Boby, blanca redonda y azul.

- La soja consta de más de una decena de variedades entre las que destacan la Amsoy, la Beeson, la Williams, la Kingsoy y la Gallarda. Los guisantes se clasifican por variedades (enana o trepadoras), por su fecha de sembrado (temprano o tardío), por su variedad (lisa o rugosa) y por la intensidad de su color.

Beneficios para la salud de las legumbres

El consumo habitual de legumbres aporta al organismo nutrientes esenciales como proteínas y vitaminas. Ten siempre presente la siguiente clasificación:

- Frijoles y judías: aportan vitaminas A, B12, B6 y C. También tienen un alto contenido en hierro, potasio y zinc.



- Lentejas: su alto contenido en hierro y ácido fólico se complementa con su capacidad de equilibrar los niveles de glucosa en sangre. Son el alimento idóneo para personas diabéticas y que padezcan anemia.





Además, destacan estas otras aportaciones importantes de las legumbres:

- ✓ Son un potente componente en las dietas de adelgazamiento. Su alto poder saciante, gracias al contenido en fibra, ayuda a comer menos y a apostar siempre por alimentos más saludables.
- ✓ Aportan energía: el hierro que contienen es de vital importancia para niños y mayores que necesiten afrontar su rutina diaria de manera más eficiente. Son fundamentales para personas que padezcan anemia ferropénica. Es bueno tener en cuenta que algunos expertos estiman que tomar té verde como infusión tras la ingesta de legumbres impide que el organismo absorba el hierro.
- ✓ El cobre que contienen pone en marcha a las enzimas digestivas para facilitar la digestión, aunque creas que es, al contrario, la digestión de las legumbres es la más natural.
- ✓ Contribuyen a regular la tensión arterial: las personas hipertensas deberían comer legumbres más a menudo para regularizar su tensión de forma más acertada. Sus proteínas y fibras se disuelven fácilmente.
- ✓ Se consideran fundamentales para las embarazadas: un plato de legumbres aporta hasta el 90% de ácido fólico que necesita una mujer en esos nueve meses. Es muy importante recordar que el consumo de estas también podría evitar los problemas congénitos en el feto.
- ✓ Ayudan a reducir el colesterol: la soja es una legumbre idónea para equilibrar la cantidad de colesterol proveniente del consumo de carne. De hecho, es la materia prima de infinidad de platos vegetarianos gracias, también, a su increíble aporte de proteínas.
- ✓ Mejoran la fortaleza de los huesos: esta característica es idónea en todas las edades. Las mujeres que están pasando por su menopausia tienen cierta propensión a la osteoporosis. Aumentar el consumo de soja puede ser de gran ayuda.

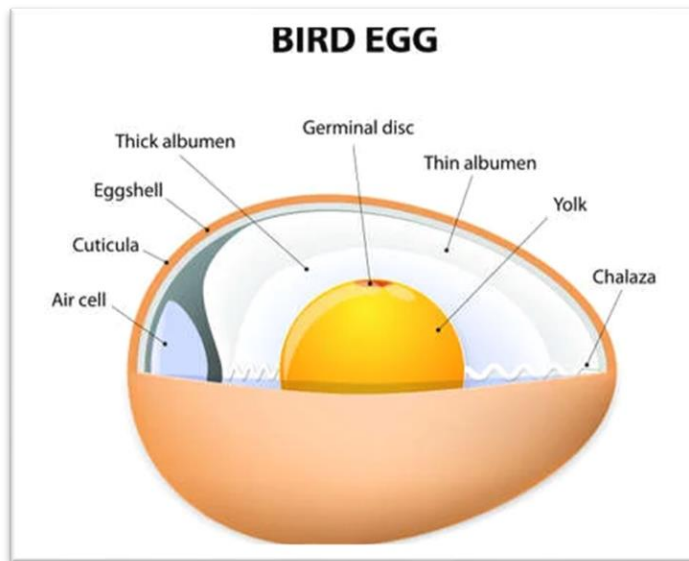
Legumbres y dieta mediterránea

La dieta mediterránea es necesaria para tener una salud más fuerte y las legumbres deberían de tener más protagonismo en tu despensa no solo por todo lo glosado sino también para evitar el consumo de complejos vitamínicos y proteínicos que, aunque útiles, no dejan de ser un gasto de tiempo y de dinero fácilmente prescindible.

Disfruta de las legumbres con la preparación que prefieras y comienza a sentirte cada día mejor. Tu organismo funcionará mejor que nunca y te sentirás con más energía y ganas de poner en

marcha tus proyectos. Las leguminosas siempre serán tus más fieles aliadas en tu batalla diaria contra la rutina.

HUEVO



El huevo es uno de los alimentos más completos y, lamentablemente, uno de los más vituperados por parte de algunos nutricionistas. Intentamos, a continuación, describir el origen, los tipos existentes, las características y las distintas formas de comer un ingrediente que no debería faltar en tu dieta.

Origen del huevo

El huevo de gallina recibe la denominación científica de Gallus Gallus y ha sido siempre uno de los alimentos más consumidos por el hombre. Según algunos documentos históricos, fue en el año 6000 a.C. Cuando los pobladores de algunas regiones de Asia y de la India decidieron domesticar a las gallinas salvajes, había nacido la avicultura.

Tipos de huevos de gallina

La clasificación del huevo se suele llevar a cabo siguiendo distintos parámetros que pasamos a resumir:

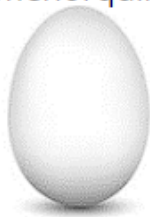
- ✓ Por tamaño: Se agrupan dependiendo del peso de cada unidad: S (con un peso inferior a los 53 gramos), M (con un peso máximo de 63 gramos), L (hasta los 73 gramos) y XL (más de 73 gramos).
- ✓ Dependiendo de su origen: Cada huevo que compras en un supermercado lleva un código impreso que te indica cuál es su origen. Fíjate bien en la primera cifra de esta numeración y podrás escoger mejor la opción que más te guste:
 1. Si el código empieza por 0: vas a comprar un huevo ecológico. La producción está controlada por los Consejos Reguladores de la Agricultura Ecológica. Las gallinas están libres, tienen acceso al exterior, disponen de zonas de descanso y se alimentan con productos naturales. El sabor de este tipo de huevo es inconfundible.
 2. Si empieza por 1: el huevo procede de gallinas camperas. Viven sueltas, disponen de nidos para poner los huevos, pueden escarbar en la tierra para buscar comida y no tienen ningún tipo de estrés lo que repercute, directamente, en el resultado final.
 3. Si empieza por 2: las gallinas están criadas en el suelo, pero en un gallinero cubierto. Tienen libertad de movimientos, disponen de nidos y conviven con otras gallinas. También tienen zonas de descanso y un espacio amplio para moverse con total libertad.
 4. Si empieza por 3: las gallinas están criadas en jaulas, aunque disponen de una pequeña zona de descanso y de otra para que puedan picotear el suelo y ejercitarse.
- ✓ Por colores: El huevo de gallina, salvo alguna particularidad que veremos más adelante, siempre aporta el mismo tipo de nutrientes. Lo que produce la coloración es una sustancia denominada porfirina que, por cierto, se forma solo dos horas antes de que la gallina ponga el huevo. El color no varía, por lo tanto, por la calidad del huevo, sino por la raza de la gallina.

Podríamos hacer la siguiente clasificación cromática:

Huevo marrón: lo pone la
mayoría de las gallinas
atlánticas como la Pita Pinta



Huevo blanco: suele ser uno de los
más comunes. Lo ponen las razas
castellana negra, andaluza y
menorquina



las gallinas atlánticas como la Pita Pinta asturiana. Dentro de este color debemos distinguir también tonalidades. Por ejemplo, la gallina ampurdanesa pone huevos marrones con tonos rojizos y la Euskara Oyola algo más claros. La gallina Marsans los pone con un tono similar al del chocolate.

Huevo azul: sí, existen y, además, no tienen colesterol. Los pone la gallina araucana.



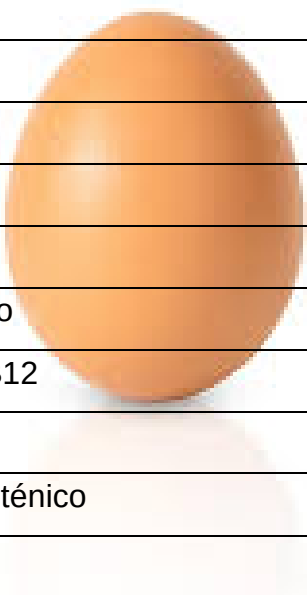
Huevo verde: típicos de la gallina Easter egg, raza estadounidense, que los pone de color más claro y de la Olive Eger que los produce de color verde oscuro.

La industrialización del sector comenzó a mediados de la década de los 70 del pasado siglo. Progresivamente, se ha hecho hincapié en preservar la calidad y el sabor de cada huevo logrando convertir a este ingrediente en parte de la dieta mediterránea.

Propiedades del huevo

En el siguiente listado podrás saber la cantidad exacta de nutrientes que contiene un huevo de 50 gramos:

6,3 gramos de proteína animal
4,85 gramos de grasa
70,5 calorías
Menos de medio gramo de azúcar
113 miligramos de vitamina A
0,9 miligramos de vitamina D
0,7 miligramos de vitamina E
0,18 miligramos de riboflavina
1,6 miligramos de niacina
25,6 miligramos de ácido fólico
1,05 miligramos de vitamina B12
10 miligramos de biotina
0,9 miligramos de ácido pantoténico
108 miligramos de fósforo
1,1 miligramos de hierro
1 miligramo de zinc
5 miligramos de selenio
125 miligramos de colina



El 88 % del huevo es agua. En la clara se concentra la mayor parte de proteínas mientras que en la yema hay un equilibrio entre proteínas y grasas. Su aporte en proteínas saludables y en el resto de las vitaminas arriba descritas convierte su degustación en una magnífica manera de fortalecer el funcionamiento de tu organismo.

PREPARACIONES HECHAS CON HUEVO EN CLASE



HUEVO DURO SOBRE NIDO DE ZANAHORIA

INGREDIENTES:

- 1 huevo (a temperatura ambiente)
- C/N agua

• 1 grs sal
• 60 grs zanahoria
• C/N aceite

Procedimiento

1. lavar y desinfectar el huevo
2. sumergir el huevo en una olla con agua fría y una pizca de sal
3. llevar a cocción a fuego medio
4. cuando llegue a punto de ebullición remover el agua por 1 minuto
5. retirar cuando tenga 10 minutos y aplicar baño maría invertido



HUEVO POCHADO O ESCALFADO

INGREDIENTES

✓ 1 huevo
✓ C/N agua



- | |
|---------------------------|
| ✓ 20 ml vinagre |
| ✓ al gusto sal y pimienta |

PROCEDIMIENTO

- | |
|--|
| 1. Lavar y desinfectar el huevo |
| 2. Cascar el huevo y colocarlo en un bowl |
| 3. Calentar agua en una olla sin que llegue a punto de ebullición |
| 4. Añadir el vinagre y remover con una cuchara formando un remolino |
| 5. Añadir el huevo |
| 6. Si es necesario unir con ayuda de una cuchara unir la clara a la yema |
| 7. Dejar cocer por 3 a 4 minutos, sacar y escurrir salpimentar |
| 8. Montar el plato |

HUEVO POCHADO O ESCALFADO EN PAPEL FILM

Ingredientes

- | |
|------------------------------------|
| ✓ 1 huevo (a temperatura ambiente) |
| ✓ C/N agua |
| ✓ C/N aceite |
| ✓ al gusto sal y pimienta |

PROCEDIMIENTO

- | |
|---|
| 1. Lavar y desinfectar el huevo |
| 2. colocar papel film en un molde pequeño |
| 3. pintar con aceite |
| 4. cascar el huevo y colocarlo dentro del papel film y amarrar con pabilo |

5. calentar el agua en una olla sin que llegue a punto de ebullición
6. colocar el huevo dentro del agua
7. retirar del agua y sacar el papel film salpimentar
8. montar el plato

HUEVO FRITO

Ingredientes

✓	1 huevo (temperatura ambiente)
✓	C/N Aceite
✓	al gusto sal y pimienta

Procedimiento

1. lavar y desinfectar el huevo
2. calentar aceite en un sartén a fuego medio
3. cascar el huevo y colocarlo en un bowl salpimentar
4. llevar al sartén 6. bañar con el aceite con ayuda de una cuchar o espumadera escurrir
5. montar el plato

HUEVOS REVUELTOS

Ingredientes

✓	2 huevos
✓	c/n aceite
✓	al gusto sal y pimienta



Procedimiento

1. lavar y desinfectar los huevos
2. cascar los huevos y colocarlos en un bowl batir
3. sal pimentar
4. llevar en un sartén con un poco de aceite y remover
5. retirar a obtener una consistencia cremosa
6. montar el plato

OMELETTE DE VEGETALES

Ingredientes

✓ 3 huevos
✓ 20 grs tomate en concasse (escalfado y sin semillas)
✓ 20 grs de cebolla en brunoise
✓ 10 grs de cebollino en brunoise
✓ C/N aceite
✓ al gusto sal y pimienta

Procedimiento

1. lavar y desinfectar los huevos
2. en un sartén saltear los vegetales con un poco de aceite. Salpimentar
3. cascar los huevos colocarlos en un bowl. Batir salpimentar
4. en un sartén calentar un poco de aceite y añadir la mezcla
5. cuando empiece a cuajar añadir los vegetales

6. cerrar y coser por ambos lados montar el plato

La Papa

Origen y Distribución: La papa es originaria de Sudamérica y cultivada por todo el mundo por sus tubérculos comestibles. Fue domesticada en el altiplano andino por sus habitantes hace unos 7000 años, y más tarde fue llevada a Europa por los conquistadores españoles como una curiosidad botánica más que como una planta alimenticia. Su consumo fue creciendo y su cultivo se expandió a todo el mundo hasta convertirse hoy día en uno de los principales alimentos para el ser humano.

Las hojas son compuestas, con 7 a 9 foliolos (imparipinnadas), de forma lanceolada y se disponen en forma espiralada en los tallos. Son bifaciales, ambas epidermis están compuestas por células de paredes sinuosas en vista superficial. Presentan pelos o tricomas en su superficie, en grado variable dependiendo del cultivar considerado. Los tricomas pueden ser uniseriados, glandulares y con una cabeza pluricelular más o menos esférica.

Presentan tres tipos de tallos, uno aéreo, circular o angular en sección transversal, sobre el cual se disponen las hojas compuestas y dos tipos de tallos subterráneos: los rizomas y los tubérculos. La raíz tiene un sistema radical fibroso, ramificado y extendido más bien superficialmente, pudiendo penetrar hasta 0,8 m de profundidad. Las plantas originadas a partir de tubérculos, por provenir de yemas y no de semillas, carecen de radícula; sus raíces, que son de carácter adventicio, se originan a partir de yemas subterráneas. Estas raíces se ubican en la porción de los tallos comprendida entre el tubérculo semilla y la superficie del suelo; por esta razón, el tubérculo debe ser plantado a una profundidad tal que permita una adecuada formación de raíces y de rizomas. A partir de los primeros estadios de desarrollo, y hasta el momento en que comienza la formación de tubérculos, las raíces presentan un rápido crecimiento.

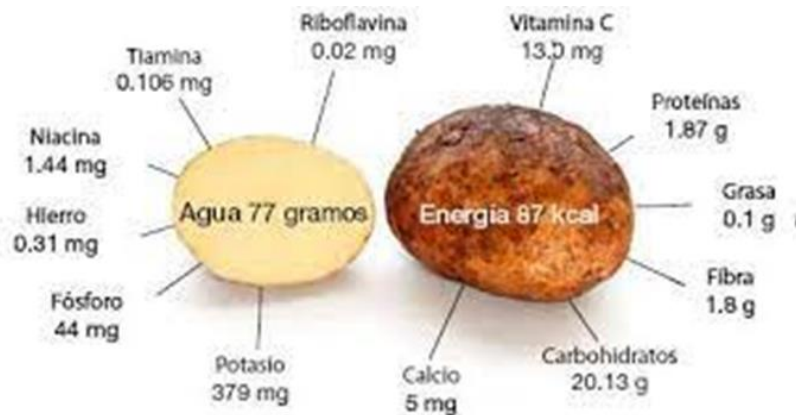
Tipos de papa en Colombia

Al igual que en el mundo, en Colombia la papa es uno de los alimentos con mayor producción, siendo los campesinos los principales proveedores. Al mismo tiempo, se encuentra una gran variedad de tipos de papa, a continuación, mencionamos los más destacados.

- **Papa sangre de sol:** destaca por su sabor delicado y el color rojo de su cáscara. En su interior es de color amarillo intenso.

- **Papa utopía:** tiene una combinación de colores morado y amarillo tanto en su exterior como interior.
- **Papa manzana nevada:** es una papa con gran presencia en los platos de Medellín, se caracteriza por su color amarillo por dentro y por fuera, su rico sabor y su textura suave.
- **Papa estrella morada:** es una papa que resalta por su color morado tanto por fuera como por dentro, con la característica de que tiene una línea amarilla en su interior.
- **Papa pacha negra:** también resalta su color morado en el exterior, por dentro es amarillo y presenta visos morados.
- **Papa perilla:** también conocida como papa criolla mariposa, la cual es amarilla por fuera pero morada por dentro. Su delicioso sabor es una de las características que más resaltan.
- **Papa criolla:** es una de las más conocidas en el mercado y presenta una alta demanda. Su color es amarillo por dentro y por fuera.
- **Papa sabanera:** es una papa con poca presencia en el mercado, pero es más común que la mayoría que se ha mencionado. Su textura es dura, siendo ideales para realizar papas saladas o ensalada de papa. Su color es un morado opaco en la cáscara y blanco en su interior.
- **Papa tocarreña:** al igual que la papa sabanera, tiene una textura firme, presenta un sabor apetitoso y su color es entre pardo con visos morados. Su preparación más común son chips caseros.
- **Papa Capira:** una variedad de alto consumo. Contiene un nivel medio de almidón, y sus preparaciones más comunes son papas a la francesa y al horno.
- **Papa pastusa:** es otra de las variedades de mayor consumo, de textura harinosa y buen sabor. Dentro de las preparaciones más comunes se encuentra el puré de papa.

Propiedades alimenticias y nutritivas de la papa



- La papa es considerada como un alimento básico y económico, que aporta micronutrientes como: hierro, calcio, fósforo y vitamina C; cubre el 2% de hierro.
- El grupo de cereales, incluidos los tubérculos como la papa, se consideran la base fundamental de la alimentación y aportan aproximadamente el 40% de la energía diaria requerida. Los cereales son hidratos de carbono complejos que contienen almidón como fuente principal de energía.
- En comparación con otras raíces y tubérculos, la papa tiene un contenido importante de proteínas de alto valor biológico y, al combinarse con leguminosas (frijoles, lentejas, habas, alubias), se incrementa aún más su valor proteínico.
- Las papas son abundantes en vitamina C: una pieza mediana aporta casi la mitad de la ingesta diaria recomendada en adultos (84 mg/día); dicha vitamina es uno de los principales antioxidantes, además es vital para la síntesis de colágeno, la formación de huesos y dientes, y por su efecto antihistamínico ayuda al buen funcionamiento del sistema inmunológico.
- La papa contiene cantidades moderadas de hierro y vitamina C, que favorece la absorción de este mineral; es una fuente natural de ácido fólico (B9), necesario para la producción y mantenimiento de las células del cuerpo (especialmente importante durante la infancia y el embarazo); y piridoxina o vitamina B6, vital para la formación de anticuerpos.
- Las papas tienen un contenido mínimo de grasa. Los lípidos poseen una densidad energética elevada, esto significa que aportan mucha energía, por lo que pueden ocasionar ganancia de peso si su consumo excede la cantidad recomendada. Además al existir una sobrecarga de partículas de grasa circulando durante más tiempo, se puede

favorecer su depósito en las arterias, lo que representa un factor de riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares.

- Las papas son ricas en almidón, y una parte significativa de éste es resistente a la digestión; es decir, tiene beneficios similares a los de la fibra.
- La fibra soluble reduce y retarda la absorción de la glucosa y el colesterol. Por su parte, la fibra insoluble incrementa la masa fecal y acelera el tránsito intestinal. La papa contiene 2.5 g de fibra por porción (3/4), por lo tanto, una papa mediana contiene 3.5 g lo que equivale al 14% de la IDR.
- Las papas congeladas ahorran aceite y evitan la absorción de grasa en las papas hasta en un 50%, ya que en comparación con las papas naturales tienen más sólidos y menos agua.

Recetas

Papas al ajillo

Cortar las papa en mirepoix y blanquear en agua caliente con sal y vinagre reservar aparte en una sartén agregar mantequilla, aceite de oliva, ajo, perejil

Agrega las papas, saltear y salpimentar



Papas a la italiana

Ingredientes

✓ Aceite de oliva
✓ Papa cocida
✓ Hierbas finas
✓ Ajo



Preparación

- ✓ Picar papa en tiritas
- ✓ En un sartén previamente calentado con aceite de oliva acitronar ajo
- ✓ Agregar papas y condimentar con hierbas finas

Papas Bravas

Ingredientes

✓ 2 libras de papa sabanera pelada y cortada en cubos grandes (1000 g)
✓ 1 rama de romero (5 g)
✓ 2 pimentones rojos asados (240 g)
✓ 4 cucharadas de queso crema (60 g)
✓ 4 cucharadas de CREMA DE LECHE
✓ 1/2 cucharada de chile fresco (5 g)

Preparación

1. Marina las papas con sal y condimentos al gusto
2. En una sartén calienta el aceite por 1 minuto a fuego medio, añade las papas y la rama de romero, cocina hasta que las papas estén cocinadas y bien crocantes. Retira y pon en papel absorbente de cocina para retirar el exceso de grasa.
3. Pon los pimentones a fuego directo en la estufa hasta que la piel este bien quemada. Retira y ponlos dentro de una bolsa bien cerrada, retira la piel quemada. Lava con abundante agua.
4. Mezcla en la licuadora o procesador el pimentón, el queso crema, la crema de leche y el ají fresco, por 10 segundos o hasta integrar bien.
5. Baña las papas con la salsa.



LACTEOS

HISTORIA



Sobre el 4.000 a.C, surgió una de las primeras civilizaciones del mundo: los Sumerios. Este pueblo desarrolló los sistemas agrarios y ganaderos. Fue la primera vez que se tienen registros del consumo de leche.

Los griegos tampoco quedan atrás en la cultura láctea, ya que en “La Odisea de Homero” se lee: “Ellas quedaron huérfanas en el palacio, pero la divina Afrodita las alimentó con queso y dulce miel y con delicioso vino”. Los lácteos estaban envueltos por connotación divina, siendo así que Hipócrates utilizara la leche como antídoto contra el envenenamiento.



No nos podemos olvidar de los romanos y de la Leyenda de Rómulo y Remo, en la cual los fundadores de Roma fueron amamantados por una loba. Gracias a los romanos, amantes del queso de oveja y cabra, el consumo de queso fue extendido por toda Europa. Ya en la Edad Media, los monjes eran los encargados de la producción de quesos. En el siglo XV, en Suiza, comienzan a surgir importantes mercados, siendo los primeros en desarrollar la industria lechera en Europa.

La leche cruda es un producto fácilmente alterable a temperatura ambiente, de ahí que el consumo fuese tan reducido en la edad Media, prefiriendo el consumo de queso (un alimento menos perecedero).

Podemos concluir que la leche y sus derivados se han consumido a lo largo de la historia ya que son alimentos nutritivos y aceptados por la sociedad a lo largo de generaciones.

¿CUALES SON LAS CARACTERÍSTICAS ESENCIALES DE LA LECHE?

Complejidad: La leche es un líquido secretado por las glándulas mamarias de las hembras de los mamíferos, tras el nacimiento de la cría. Es un líquido de composición compleja, blanco y opaco, de sabor dulce y reacción iónica (pH) próxima a la neutralidad. La función natural de la leche es la de ser el alimento exclusivo de los mamíferos jóvenes durante el período crítico de su existencia, tras el nacimiento, cuando el desarrollo es rápido y no puede ser sustituida por otros alimentos. La gran complejidad de la composición de la leche responde a esta necesidad.

Heterogeneidad: La leche es una emulsión de materia grasa, en forma globular, en un líquido que muestra analogías con el plasma sanguíneo. Este líquido es así mismo, una suspensión de materias proteicas en un suero constituido por una solución neutra que contiene, principalmente, lactosa y sales minerales. Hay por lo tanto en la leche cuatro tipos de componentes importantes:

- Los lípidos, componentes esenciales de las grasas ordinarias (triglicéridos).
- Las proteínas (caseínas, albúminas y globulinas).
- Los glúcidos, esencialmente la lactosa.
- Las sales.

A ellos se añaden otros componentes numerosos, presentes en cantidades mínimas: lecitinas, vitaminas, enzimas, nucleótidos, gases disueltos, etc., algunos de los cuales tienen una gran importancia debido a su actividad biológica.

variabilidad de la composición: La leche es un producto que se altera muy fácilmente. El calor la modifica. Numerosos microorganismos pueden proliferar en ella, en especial aquellos que

degradan la lactosa con producción de ácido, ocasionando, como consecuencia, la floculación de una parte de las proteínas.

Propiedades y beneficios

El consumo de leche aporta una serie de beneficios a la salud que, por su composición, son difíciles de suplir con otros alimentos. Según la FEN, una dieta con suficiente cantidad de lácteos proporciona hasta el 33% de las necesidades de proteínas diarias. Su alto contenido en calcio y vitamina D favorece el desarrollo y mantenimiento de los huesos, además, estos elementos también inciden en la buena salud de los dientes. El alto contenido en proteínas afecta positivamente al control del sobrepeso y la obesidad. Esto se debe a la sensación de saciedad y disminución del apetito que produce la leche. Asimismo, el consumo de leche con bajo contenido graso contribuye a evitar la aparición de enfermedades cardiovasculares.

PREPARACIONES HECHAS EN CLASE CON LA LECHE



QUESO FRESCO



Ingredientes

✓ 2 lt leche
✓ 80 ml jugo de limón
✓ Al gusto sal (opcional)
✓ c/n paño o gasa para tamizar

procedimiento

✓ cubrir un colador con el paño o gasa dejando bordes por los lados
✓ colocar el colador dentro de un bowl de madera que quede suspendido
✓ en una olla en fuego medio-bajo llevar la leche a 40C
✓ alcanzada la temperatura añadir el jugo de limón y mezclar
✓ subir el fuego hasta que la leche alcance una temperatura de 85 c a 90 c
✓ dejar cocer por un espacio de 20 minutos manteniendo la temperatura
✓ mezclar de vez en cuando sin romper la cuajada
✓ retirar la cuajada con una cuchara
✓ llevar el colador, añadir sal(opcional)
✓ cerrar el paño u presionar para eliminar el suero
✓ dejar escurrir por 30 minutos
✓ llevar la mezcla a un molde y refrigerar



YOGURT

Ingredientes

• 250 grs leche en polvo
• 750ml agua
• 150ml yogurt comercial (NO PASTEURIZADO)

Procedimiento

- En una olla a fuego medio-bajo llevar el agua a 80 c
- integrar la leche y batir hasta disolver
- retirar del fuego y añadir el yogurt sin dejar de remover
- dejar en un lugar cálido y seco durante 24 horas

LECHE CONDENSADA

Ingredientes

• 150 grs leche en polvo
• 250 grs azúcar
• 125 ml agua hirviendo
• 50 grs mantequilla a punto pomada

PROCEDIMIENTO

• colocar en vaso de la licuadora la leche en polvo junto con el azúcar
• mezclar en agua hirviendo con la mantequilla hasta que se derrita
• encender la licuadora e ir agregando el agua en forma de hilo
• una vez integrados todos los ingredientes llevar a un envase de vidrio
• llevar la mezcla a un molde y refrigerar



LECHE EVAPORADA

Ingredientes

- | |
|---|
| • 440ml agua |
| • 30 grs mantequilla (temperatura ambiente) |
| • 150 grs leche en polvo |

Procedimiento

- | |
|--|
| 1. En una olla a fuego medio-alto integrar todos los ingredientes |
| 2. remover hasta que todos los ingredientes se disuelvan |
| 3. retirar del fuego y dejar enfriar hasta que alcance los 60c |
| 4. llevar a un bowl grande y batir a velocidad media durante 2 minutos |

CREMA AGRIA

Ingredientes

- | |
|-------------------------|
| • 250 ml crema de leche |
| • 30 ml jugo de limón |
| • 20 ml vinagre blanco |
| • al gusto SAL |

Procedimiento

- | |
|--|
| 1. Batir a mano la crema de leche fría junto a limón por 5 minutos |
| 2. añadir el vinagre y la sal |
| 3. continuar batiendo hasta obtener la consistencia deseada |

La pasta

Era de esperar que, con un alimento de tan enorme fama, al igual que sucede con las ciudades que se disputan haber sido el lugar de nacimiento de antiguos personajes ilustres, haya cierta controversia. Entre las diferentes teorías que aparecen, destacan dos: las que otorgan su descubrimiento a Marco Polo dicen que introdujo en Italia este alimento en el S XIII procedente de China. Los que creen en esta teoría se apoyan en las referencias sobre la pasta china que escribe Marco Polo en Libros de Maravillas del Mundo. Otra de las teorías más populares tiene un origen mucho más antiguo y se sitúa en las antiguas civilizaciones etruscas a través de un alimento que elaboraban a base de cereales mezclados con agua y que era posteriormente cocido. La verdad, probablemente, nunca la sabremos.

En este punto, y esperemos que el ciudadano italiano no se enfade, la pasta, como todos sabemos, no es exclusiva de la cocina italiana. Entre sus variedades encontramos grandes clásicos de la cocina tradicional de otros países. Existen cientos de tipos de pasta, pero aquí resumimos los más comunes:

PASTAS ITALIANAS



- **Canelones:** se trata de placas con forma rectangular que se suelen preparar rellenas de carne y/o vegetales.

- **Espagueti:** estos archiconocidos hilos redondeados pueden tener diferente tamaño y grosor.
- **Fideos:** pueden encontrarse finos o gruesos, pero siempre será una pasta corta. Principalmente utilizado para sopas.
- **Pastina:** todas las pastas pequeñas, como pueden ser las estrellas, letras, números... Gran variedad que, en ocasiones, está enriquecida con verduras.
- **Tortellini:** sombreros cuyo relleno puede consistir en una gran cantidad de ingredientes.
- **Ñoquis:** estas pequeñas bolas están elaboradas con patata, sémola de trigo y harina, principalmente. En una de sus elaboraciones más populares van acompañados de pesto.
- **Lasaña:** placas rectangulares, de mayor tamaño de los canelones, con los bordes dentados y que se alternan, añadiendo ingredientes entre una y otra.
- **Macarrones:** junto a los espagueti, el rival más fuerte. Estos tubos de diferentes tamaños y grosores están presentes en un infinito número de hogares alrededor del mundo.
- **Ravioli:** primos de los Tortellini, son bolsas cuadradas de bordes dentados con relleno.
- **Tallarines:** una versión plana y más ancha que los espaguetis.
- **Noodles:** tallarines al huevo originarios de los países asiáticos.





Beneficios y propiedades nutricionales de la pasta italiana

Básicamente, la pasta está compuesta de trigo y agua, pero además existen otras que añaden vitaminas, minerales, vegetales...

Es una fuente de hidratos de Carbono, cada 100 gramos de pasta nos aportan una cantidad de alrededor 75 gr de hidratos, un nutriente de una enorme importancia para nuestro organismo. La pasta dura es la que más hidratos de carbono contiene. Otro de sus principales beneficios es su aporte de proteína y su bajo contenido en grasas. Las variedades de pasta integral son un gran aliado para las personas que buscan contenidos en fibra. Comer pasta no aumenta nuestros niveles de colesterol, ya que las grasas que poseen son de origen vegetal. La pasta contiene, además, vitaminas de los grupos E y B.

RECETAS

MASA PARA PASTA

Ingredientes

- | |
|---------------------------|
| • 200 grs harina tamizada |
| • 2 unid huevo |
| • c/n agua |

Procedimiento

- | |
|---|
| 1. en el mesón de trabajo hacer un volcán de harina |
| 2. cascar los huevos dentro de hueco del volcán |
| 3. integrar con ayuda de un tenedor |
| 4. amasar hasta obtener una masa compacta |
| 5. envolver en papel film y dejar reposar |



EMPLATADOS

Los componentes de un plato

A la hora de emplatar tenemos que conocer cuáles son los componentes del plato que van más allá de la vajilla. Tenemos:

- La proteína: en general es la protagonista del plato.
- La guarnición de carbohidratos: constituye el acompañamiento primario del plato, está constituida por el arroz, las patatas, la pasta, etc.
- La guarnición vegetal: aquí incluimos todas las verduras y los aportes tanto de vitaminas como de color. Tradicionalmente se consideraba como el acompañamiento secundario, pero hoy en día esta tendencia tiende a invertirse.
- Las salsas: son el elemento líquido del plato, además de aportar sabor contribuye a unificar los diferentes elementos del plato.
- La decoración: este elemento no es obligatorio, pero tiende a aportar un punto de originalidad y personalidad al plato (pueden ser hierbas, pequeñas ensaladas, etc.)

Las diferentes técnicas de emplatado

Emplatado tradicional: en este emplatado se divide el plato como si se tratase de un reloj. La proteína se coloca a las 6, la guarnición de carbohidratos a las 2 y la de verduras a las 10. Se trata de un emplatado rápido y sencillo que deja a la vista todos los ingredientes. Si atendemos a la composición del plato, podemos hablar de:



- El emplatado asimétrico: al igual que en el caso anterior, dividimos el plato en dos partes, pero una tiene más peso visual que la otra.
- Emplatado rítmico: se emplea mucho en los postres y la pastelería. Se trata de hacer repeticiones en el plato de los diferentes elementos para conseguir un diseño dinámico y atractivo, aunque ordenado.
- Emplatado triangular o romboidal: Al utilizar este tipo de emplatado conseguimos que el ojo se pasee por todo el plato. También permite jugar con las diferentes alturas.
- Emplatado cuadrado u horizontal: Se utilizan los elementos en forma de cubos o formas similares.
- Emplatado circular: el punto focal en este caso se sitúa en el centro del plato y los diferentes elementos se disponen a su alrededor.

Hay más tipos de emplatado, y cada cocinero puede encontrar sus propias presentaciones, pero en general se considera que todas deben responder a las siguientes reglas:

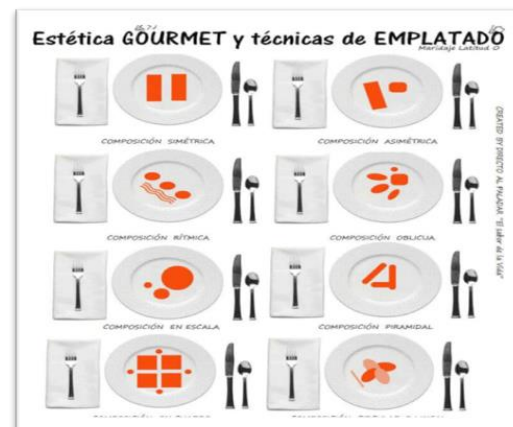
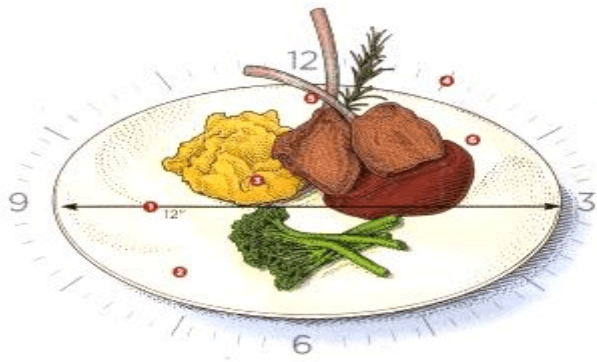
- ✓ Equilibrio: implica una búsqueda de armonía entre los diferentes elementos del plato, desde formas a colores y sabores, etc.
- ✓ Unidad: se busca que los diferentes elementos se unan de un modo cohesionado y elegante.
- ✓ Punto focal: es el área que llama en un primer momento la atención del consumidor.
- ✓ Flujo: es una sensación sutil que parece dar vida al plato jugando con todos los elementos anteriores.
- ✓ Altura: gracias a la altura podemos jugar con los relieves y el movimiento en el plato.

Además, por último, debemos considerar también el cromatismo del plato. Para comenzar, debemos tener en cuenta que para emplatar puede jugar con todas estas variables:

- Colores
- Texturas
- Alturas
- Guarniciones
- Salsas
- Vajillas



Para colocar los alimentos, de una manera armónica, tenemos que ver el plato, como si fuera un reloj, tal como vemos en la foto:



COCINA MEDITERRÁNEA

COCINA ITALIA



¿Cómo surge la cocina italiana?

La comida italiana tiene origen urbano, nace en la sociedad y civilización italiana. Aunque es cierto que el verdadero origen de esta comida comenzó cuando después de caer el imperio romano. En ese momento las cocinas italianas se separan para desarrollar su propia cultura, alimentación y tradiciones.

¿Qué caracteriza la gastronomía italiana?



Sin embargo, la gastronomía italiana se caracteriza por sus elaboraciones con abundantes verduras, frutas, carnes, pescados, arroz, pastas y panes. Otro de sus platos típicos, además de la pizza y pasta, es el risotto, la lasaña y el carpaccio.

Los 10 platillos típicos de Italia más populares en el mundo

• Espagueti a la boloñesa. La pasta también es parte imprescindible de gastronomía italiana y entre todas sus opciones, el espagueti a la boloñesa es una de las más populares.
• Lasaña.
• Ravioles.
• Pizza italiana.
• Risotto.
• Ensalada Capresse.
• Ossobuco.
• Tiramisú

RECETAS HECHAS EN CLASE

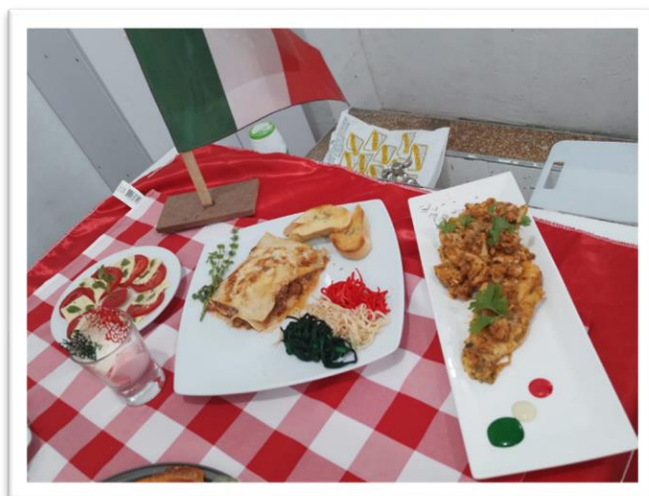
Ingredientes para hacer Lasaña italiana:

✓ 500 gramos de Carne molida	
✓ 200 gramos de Pasta para lasaña	
✓ 3 unidades de Tomates	
✓ 1 unidad de Cebolla blanca	
✓ 1 unidad de Zanahoria	
✓ 1 chorro de Aceite de oliva	
✓ 30 gramos de Vino blanco	
✓ 200 gramos de Leche	
✓ 40 gramos de Mantequilla	
✓ 2 cucharadas soperas de harina	

PREPARACIÓN

- ✓ En una olla saltear la cebolla cortada finamente con aceite de oliva y la zanahoria rallada.
- ✓ Cuando la cebolla se vea dorada, agregar la carne y cocinar durante 7 minutos. Revuelve todo y sazona al gusto, ya que esta carne será el relleno principal de nuestra lasaña casera.
- ✓ Cuando la carne esté cocida, agregamos los tomates cortados en cuadritos, sin semillas ni piel, junto con el vino blanco. Dejamos evaporar el alcohol y reservamos la mezcla

- ✓ Aparte, para hacer la salsa bechamel, derretimos la mantequilla en una sartén y agregamos la harina poco a poco. Cocinamos la salsa blanca hasta que se formen grumos.
- ✓ agregamos la leche y mezclamos hasta que la salsa espese, Entonces, añadimos sal y un poco de nuez moscada para dar un toque de sabor a la bechamel
- ✓ Con el relleno y la salsa ya listos, es hora de armar la lasaña italiana de carne. Para hacerlo, en una bandeja de horno.
- ✓ disponemos una capa de pasta que previamente cocinamos en agua hirviendo, agregamos una capa de relleno y por encima una capa de salsa blanca.
- ✓ hornear la lasaña a 180°C por 20 minutos



RECETA RAVIOLIS

Ingredientes

✓ 3 tazas de Harina (420 gramos)
✓ 2 huevos
✓ 3 cucharadas soperas de Aceite
✓ Agua
✓ Sal

Para el relleno

✓ 1 seso de ternera
✓ 3 cucharadas soperas de Perejil picado
✓ 2 cucharadas soperas de Queso rallado
✓ 1 pizca de Nuez moscada
✓ 1 yema de huevo
✓ 6 hojas de Acelga
✓ 1 cucharada sopera de Mantequilla

Para el sofrito

✓ 1 kilogramo de Carne molida de ternera
✓ 3 cebollas medianas
✓ 4 tomates
✓ 3 zanahorias
✓ 3 cucharadas soperas de Perejil picado
✓ 2 hojas de Laurel
✓ 2 dientes de Ajo
✓ 2 cucharadas soperas de Mantequilla
✓ 1 pizca de Sal
✓ 1 pizca de Pimienta negra molida

PREPARACIÓN

En una sartén o cacerola junta el seso con las acelgas, la yema de huevo, el perejil picado, el queso, la nuez moscada y la sal. Mézclalo todo bien y por último añade el sofrito y la mantequilla y cocínalo todo unos minutos para que se combinen todos los sabores del relleno de los raviolos caseros.



RECETA

• 150 gr masa para pasta
• c/n agua
• al gusto sal

INGREDIENTES

✓ 80 grs tocineta
✓ 2 und huevo batidos
✓ 40 grs queso pecorino
✓ 10 grs ajo en hache
✓ C/N aceite
✓ al gusto sal y pimienta

PROCEDIMIENTO PARA LA PASTA

1. Pasar la masa por una laminadora, tantas veces lo necesario
2. configurar le cortada para sacar tiras de 3mm de ancho
3. cortar la masa y llevar a secar
4. cocer en abundante agua con sal a punto de ebullición

PROCEDIMIENTO PARA LA SALSA

1. Saltear el ajo con un poco de aceite en una sartén reservar
2. en el mismo sartén el ajo con un poco de aceite en una sartén reserve
3. integrar el huevo batido con el queso, salpimentar
4. integrar con la pasta caliente hasta que le huevo solidifique



PIZZA

Ingredientes

✓ 250 gramos de Harina
✓ 1 pizca de Sal
✓ 125 mililitros de Agua
✓ 10 gramos de Levadura fresca

Relleno

✓ 125 mililitros de Salsa de tomate
✓ 250 gramos de Mozzarella
✓ 2 unidades de Tomates frescos
✓ 1 pizca de Sal
✓ 1 diente de Ajo
✓ 2 cucharadas de postre de Perejil
✓ 10 unidades de Aceitunas verdes
✓
✓ 20 mililitros de Aceite de oliva

Preparación

1. Empezaremos nuestra pizza casera por la masa. Para ello, coloca la harina mezclada con la pizca de sal sobre la mesa y haz un hueco en el centro para darle forma de corona.
2. Coge un bol y vierte el agua junto con el aceite y la levadura. Revuélvelo todo hasta disolver por completo la levadura y verter la mezcla en el centro de la corona de harina.

3. Integra poco a poco los ingredientes hasta obtener una masa homogénea. Amasa durante 7 minutos sobre la mesa, haz una bola con la masa y cúbre-la con papel film. Deja que repose durante 20 minutos.
4. Pasado el tiempo, estira la masa con la ayuda de un rodillo y pásala a una bandeja de horno previamente enharinada. Ahora es el momento de rellenarla.
5. Extiende la salsa de tomate sobre la base de la pizza dejando libre un borde de 1 cm. Luego, distribuye la mozzarella rallada por todas partes y hornea la pizza durante 10 minutos a 170°C. Retírala y cúbre-la con tomates cortados en rodajas.
6. Añade sal al gusto, reparte el ajo y el perejil picados. Incorpora las aceitunas y rocía la pizza casera con un hilo de aceite de oliva. Hornear durante 5 minutos más. Retira la pizza napolitana y sírvela



COCINA FRANCESA



Qué es la cocina clásica francesa

Cuisine Classique es un estilo de cocina francesa vigente desde finales del siglo XIX hasta finales del siglo XX, basado en los planteamientos teóricos y prácticos plasmados en su Guide culinaire por Auguste Escoffier, chef francés que renovó la cocina francesa -y por ende europea- a partir

de las bases técnicas, El plato más famoso de Francia es El Cassoulet, Este plato, originario de Languedoc-Roussillon, está compuesto de alubias blancas, muslos de pato y carne de cerdo (bajo diferentes formas). Las familias de campesinos lo han consumido durante siglos. Hoy, los franceses lo cocinan para las reuniones familiares

RECETAS PREPARADAS EN CLASE

SOUPE AL OIGNON (sopa de cebolla)



Ingredientes

• 20 grs ajo en hache
• 75 grs mantequilla
• 50 grs de tocineta en cubos grandes
• 1500 lts de fondo de res
• 200 ml vino blanco seco
• 1 unid bouquet de garni
• 8 rodajas de pan tostado
• 100 grs queso gruyere rallado
• al gusto sal y pimienta

Cantidad ingredientes para la crema de oporto (opcional)

• 100 ml oporto
• 100 ml crema de leche
• 2 und de yemas de huevo batida ligeramente

Procedimiento para la sopa

1. rehogar la cebollas y el ajo en mantequilla durante 20 minutos a fuego lento
2. agregar la tocineta el vino el bouquet garni
3. salpimentar y dejar cocer por 20 minutos
4. tapar y dejar cocer por 30 min retirar la tocineta. Rectificar
5. llevar al recipiente en el cual se va a servir
6. colocar el pan con el queso rallado encima y gratinar



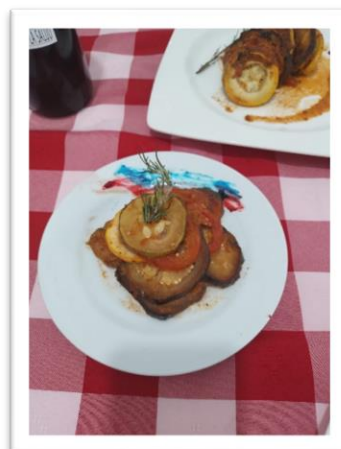
PROCEDIMIENTO PARA LA CREMA DE OPORTO

1. mezclar el oporto, la crema, las yemas de huevo en un bowl
2. levantar el pan y verter un poco

RATATOUILLE

Ingredientes

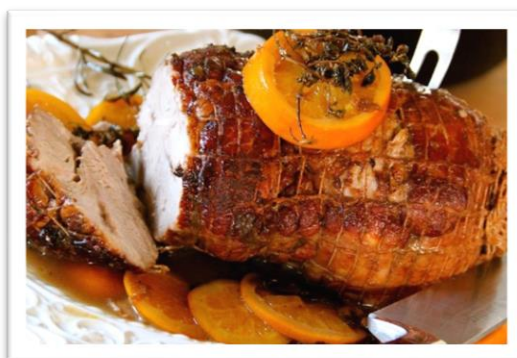
- | |
|--|
| ✓ 3 tomates pera |
| ✓ 1 calabacín |
| ✓ 1 berenjena |
| ✓ 200 grs salsa de tomate o tomate frito hierba aromáticas al gusto (tomillo, orégano, romero) |
| ✓ aceite de oliva |
| ✓ al gusto sal y pimienta |



PROCEDIMIENTO

- | |
|---|
| 1. realizar la salsa de tomate al gusto |
| 2. lavar bien las verduras con agua y secarlas con papel de cocina |
| 3. cortar los tomates, la berenjena y el calabacín en rodajas finas. Del mismo grosor, desecha los extremos de la verduras y quédate con el resto |
| 4. para quitar el amargo de la berenjena coloca en un escurridor, espolvorea abundante sal y déjala que sude 30 minutos después de lavarla bien y escurrida |

- | |
|--|
| 5. colocar la salsa de tomate en un molde que hayas elegido, puede ser redondo un molde a tu gusto |
| 6. precalentar el horno a 170 grados calor arriba y abajo |
| 7. colocar las verduras en forma alterna una rodaja de berenjena, tomate, calabacín |
| 8. cubrir el molde con el papel aluminio |
| 9. dejar en el horno 1 hora |
| 10.temperatura 190 grados |
| 11.temperatura 190 grados |



COCINA ESPAÑOLA



¿Cuál es el origen de la gastronomía española?

Es la herencia del mundo antiguo (Roma, Grecia...), junto a la aportación de las cocinas árabe y judía. Es en esta época cuando se puede empezar a hablar de una tradición culinaria común, producto de la evolución de siglos, pero con la influencia directa de las culturas cristiana, árabe y judía.

Aporte de España a la gastronomía

El azafrán; cítricos como las naranjas, limones o pomelos, hortalizas como las berenjenas, alcachofas o el arroz; sandías; melones; pistachos y dátiles son algunas de las muchas aportaciones gastronómicas que nos dejaron hasta nuestros días.

¿Qué caracteriza a la cocina española?

La gastronomía española es considerada el corazón de la comida mediterránea. Hay un gran uso del aceite de oliva, vino y tomate, ingredientes que caracterizan ese tipo de culinaria. La variedad de regiones del país contribuye a una diversidad de verduras, cereales, hortalizas, carnes y pescados.

La cocina moderna española

Es característico de la cocina española tradicional que se alabe, a veces, más a un cierto ingrediente en concreto que a una preparación culinaria. De esta forma, resulta habitual que se alabe a un pescado de una costa específica, a un jamón de cierto lugar, a un garbanzo de un cierto pueblo, etcétera. Esto hace que muchos platos y preparaciones posean la denominación del lugar de donde proceden los ingredientes de la mejor calidad. La variedad del clima español hace que pueda darse un gran abanico de diferentes verduras, cereales, hortalizas y frutas. Esta variedad se puede notar en las diversas cocinas regionales españolas.

RECETAS PREPARADAS EN CLASE

PAELLA ESPAÑOLA

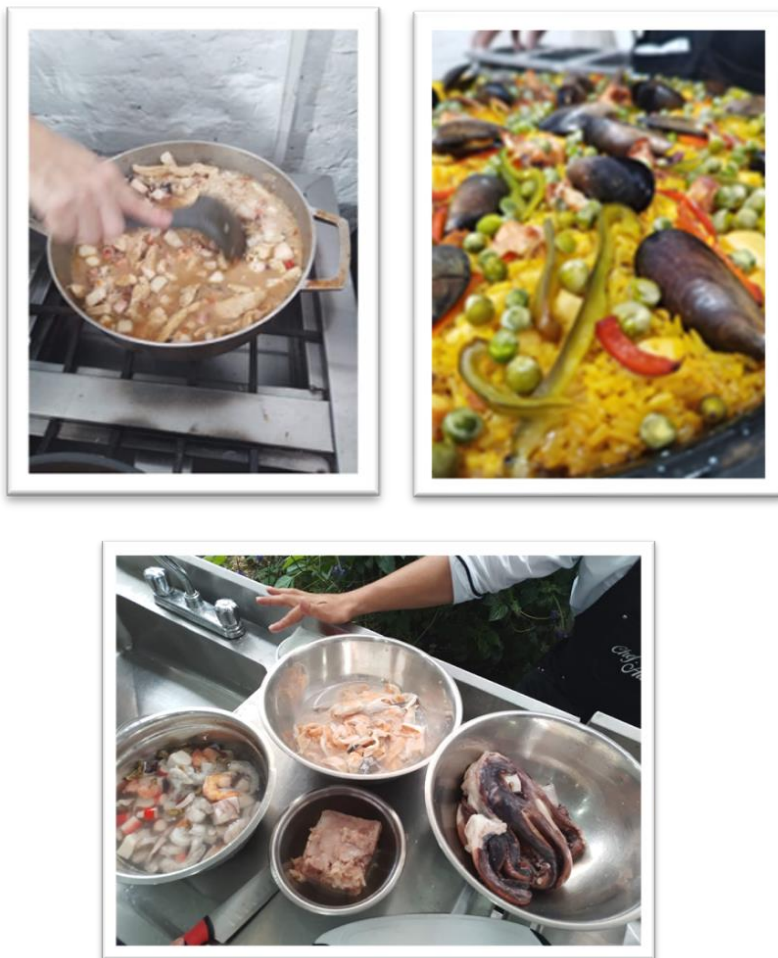


Ingredientes

• 600 grs arroz
• 500 ml fondo de pescado
• 100 ml fondo claro de ave 250 grs camarón
• 250 grs calamar
• 300 grs mejillón 2 unid cebollas grandes
• 2 unid pimiento rojo
• 2 unid pimiento verde
• 200 grs pollo
• 100 grs guisantes
• 50 grs azafrán
• C/N aceite de oliva Al gusto
• pimentón español 4 unid
• dientes de ajo Al gusto sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar vegetales
2. Cortar la cebolla, el ajo, pimentones, en julianas
3. sofreír en una paellera con aceite de oliva, salpimentar.
4. Limpiar todos los mariscos y añadirlos al sofrito por orden de - dureza. Cortar el pollo en trozos, salpimentar.
5. Incorporar al sofrito. Añadir el azafrán y el pimentón español. - Rectificar.
6. Incorporar el arroz, sofreír un minuto y añadir los fondos.
7. Tapar y dejar cocer hasta que el arroz esté en su punto
8. Blanquear los guisantes para decorar Servir.



TORTILLA DE PATATAS

Ingredientes

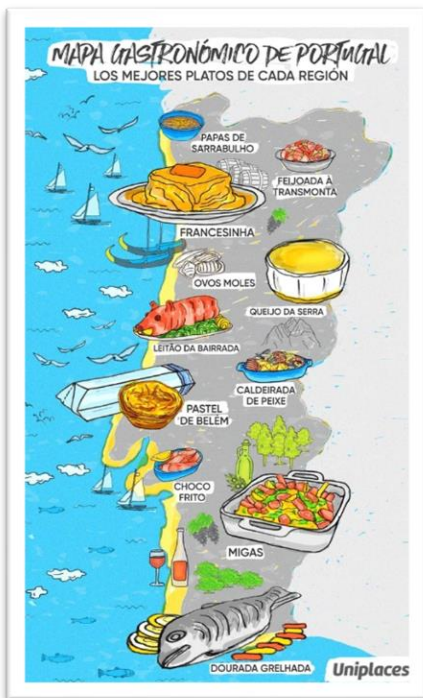
✓ 2 KG de papas sin piel en soufflé
✓ 10 und de huevos
✓ 200 grs cebolla en brunoise fino
✓ 2lt agua
✓ 350ml aceite de oliva
✓ 20 grs perejil en hache
✓ al gusto sal y pimienta

Procedimiento para la tortilla

1. En una olla cocer las papas
2. cebolla con el aceite baja temperatura salpimentar al dorar escurrir y conservar
3. batir los huevos salpimentar
4. integrar todos los ingredientes
5. en un sartén a fuego bajo con un poco de aceite añadir la mezcla
6. tapar y dejar cocer por 10 minutos hasta que dore
7. dar la vuelta
8. servir y decorar



COCINA PORTUGAL



La gastronomía portuguesa (culinaria portuguesa) puede encuadrarse en la cocina mediterránea y, como en esta, los tres ejes sobre los que gira la comida portuguesa son el pan, el vino y el aceite. No obstante, también se nota la influencia de las excolonias portuguesas de Asia, África y América (cocina brasileña), sobre todo en el uso de las especias, que incluyen el piri, el pimentón y la canela. El fuerte carácter Atlántico hace a la cocina distinta en comparación con otras cocinas mediterráneas con el casi total desconocimiento de lentejas, berenjenas o cardo. En Portugal la comida es deliciosa, el mar ha resultado ser lo más característico de la cocina portuguesa. Se puede disfrutar de la simplicidad de la comida a la parrilla, del arroz, de los mariscos y del pescado cocido.

- La sopa es el primer plato de cualquier portugués. Encontramos la famosa sopa de Minho, caldo verde, a partir de chorizo picante, patatas y col.
- Otra comida típica es el bacalao, hay varios estilos para cocinar este plato venerado.
- Los deliciosos pescados, Peixe, giran en torno a los platos únicos (lenguado) y las sardinas (Sardinha), aunque el salmón (salmão) y la trucha (trutta) son también muy destacados.



- En Portugal, la mejor bebida de elección es el vino. El vino tinto es el favorito, pero el vino blanco también es popular. Beber vino durante las comidas es muy común en Portugal, y también después de que la comida ha terminado. De hecho, el alcohol se considera socialmente casi íntimo.
- En el norte del país se disfruta de un caldo verde es decir (sopa de col y patata, guarnecida con salchichón o con jamón ahumado) y de la lamprea del Miño cocinado con curry.

RECETAS PREPARADAS EN CLASE

Bifes a la portuguesa

Ingredientes

✓ carne res 500 grs
✓ 1 papa
✓ 1 zanahoria chica
✓ 1 cebolla
✓ 1 trozo de morrón rojo
✓ 1 trozo de morrón verde
✓ 1 diente de ajo
✓ 1 tomate
✓ 1/2 lata de arvejas (pueden ser de lata)
✓ 1/2 taza de puré de tomates
✓ 1/2 taza de caldo
✓ Sal, pimienta y aceite.



Procedimiento

1. Cortar la cebolla y los morrones en tiras finas, el ajo picado, la zanahoria en rodajas finas y las papas en rodajas gruesas, más o menos de 1,5 centímetros. Es importante que las papas no estén muy finas para que no se deshagan y tus bifes a la portuguesa salgan perfectos.
2. Cortar los bifes en trozos medianos y salpimentar. Se pueden poner enteros, pero yo lo hago así para que se puedan revolver durante la cocción.
3. Colocar, en este orden, capas de ingredientes dentro de una olla profunda: un chorrito de aceite, cebollas y morrones, papas, zanahorias, una primera capa de carne. Repetir hasta terminar con todas las capas. La última capa sobre los bifes debe tener cebollas y morrones, sin papas ni zanahorias. Sobre esto pondremos el tomate pelado y picado, el ajo picado y el puré de tomates. El tomate va encima de todo ya que como largará bastante líquido, la idea es que hidrate todo lo que está debajo.
4. Sobre esta montaña de alimentos ricos, pondremos el caldo, agregándolo por los costados para que no mueva mucho el tomate.
5. Tapamos y llevamos a fuego fuerte hasta que hierva. Luego bajamos al mínimo y cocinamos así una media hora o hasta que la papa esté tierna. Revolver de vez en cuando, con cuidado. 5 minutos antes de retirar, agregamos las arvejas. Si le pones arvejas frescas, las agregas al inicio, con todo.
6. Retirar tus bifes a la portuguesa del fuego y dejar reposar mínimo unos 10 minutos, vas a ver lo linda que se pone la cosa. Servir, disfrutar

CALDO VERDE

Ingredientes



- ✓ 500 g. de patatas gallegas o batata portuguesa
- ✓ 100 g. de chorizo ahumado
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ Agua
- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva virgen extra

Procedimiento

1. Retiramos las hojas de la berza (col gallega) y las lavamos. Las colocamos unas encima de otras, las enrollamos y las cortamos en tiras finas. Reservamos.
2. Cortamos la cebolla y el ajo en “brunoise”. En una cazuela (donde haremos el caldo), vertemos una lámina de aceite de oliva virgen extra y sofreímos un par de minutos.
3. Pelamos las patatas y las añadimos en dados grandes. Incorporamos agua tibia, hasta tapar por completo. Salamos al gusto. Tapamos la olla y cocinamos 25 minutos (hasta que las patatas estén tiernas).
4. Cortamos el chorizo en rodajas y salteamos un par de minutos en una sartén.
5. Pasado el tiempo de cocinado, trituramos las patatas y hortalizas con la batidora. Resultará una crema fina y homogénea. Probamos sal y rectificamos si es necesario.
6. Añadimos ahora la col rizada y el chorizo (desgrasado). Mezclamos. Volvemos a tapar y cocinamos otros 5 minutos más.
7. Servimos bien caliente en la mesa, acompañado de un buen pan artesano. Como dirían en Portugal, está pronta a servir.

COCINA SUDAMERICANA

GASTRONOMÍA BRASILEÑA



La gastronomía de Brasil refleja la mezcla cultural a lo largo de su historia, entre ellas podemos encontrar la indígena, africana y portuguesa; por lo que cada zona de este rico país posee sus propios platos típicos, los cuales también responden a sus características geográficas. Otra de las características de su cocina es que se fusionan culturas como la española, alemana, italiana, árabe y japonesa después de la época colonial.



Por lo tanto, el arte culinario de Brasil da origen a una de las cocinas que logra combinar las costumbres más tradicionales de cada país y sus propias nuevas dinámicas, pues retoma las tradiciones de los grandes grupos migrantes y locales. Los ingredientes base de la dieta brasileña son: Pescado, Mariscos, Mandioca. Pollo, Res, Cerdo. Todos estos productos los combinan con frutas tropicales y verduras, y los suelen acompañar con arroz blanco, en especial en la zona central y sudeste del país; pero no fue hasta el siglo

XIX que se dio popularidad al maíz, la mandioca, el frijol, la calabaza y la carne seca. La gastronomía de la región norte de Brasil es una mezcla cultural indígena y portuguesa, resaltando el pescado en sus platos típicos y el uso de tucupi y mandioca. Por otra parte, en la región noreste es posible encontrar influencia africana e indígena en la cocina, en donde se emplea gran uso de las frutas tropicales, pescado, mariscos (sobre todo camarón) y leche de coco.

PREPARACIONES HECHAS EN CLASE

ARROZ BRASILEÑO

Ingredientes

- | | |
|---|--|
| ✓ | 500 grs de arroz blanco de grano largo |
| ✓ | 300 grs de cebolla picada |
| ✓ | 30 ml de aceite vegetal |
| ✓ | 1 cucharadita de sal |
| ✓ | 500 ml de agua |



Procedimiento

- | | |
|----|--|
| 1. | Coloca el arroz en un colador y enjuaga bien con agua fría. Reserva. |
| 2. | Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio. Cocina la cebolla en aceite durante 1 minutos. Agrega el ajo y cocina, sin dejar de mover, hasta que se dore ligeramente. Agrega el arroz y la sal. |
| 3. | Cocina, sin dejar de mover, hasta que el arroz empiece a dorarse. Vierte el agua caliente sobre la mezcla y revuelve. Reduce el fuego a bajo, tapa la cacerola y cocina hasta que el agua se haya absorbido, de 20 a 25 minutos. |

FEIJOADA

Ingredientes



✓ 800 grs costilla de cerdo en trozos de 100grs
✓ 150 grs de tocineta en lardons
✓ 6 und salchicha de cerdo
✓ 350 grs de cebolla en brunoise
✓ 400 grs de tomate
✓ 15 grs de ajo
✓ 250grs de frijoles negros remojados
✓ al gusto tomillo y comino sal y pimienta

Procedimiento

1. En una olla cocer los frijoles con el tomillo, sal, cebolla
2. llevar a cocción al horno a 180 grados por 30 min las costillas
3. sofreír ajo, cebolla, tomate sal pimentar
4. integrar la tocineta con tomillo y comino
5. agregar el sofrito a la olla de los frijoles
6. dejar cocer por 25 minutos a fuego bajo





por la Unesco. Cada región de México y cada estado de la república mexicana desarrolló su propia gastronomía en base a su geografía e historia. En el México prehispánico, se criaban guajolotes y xoloitzcuintles, además de cazar todo tipo de animales, incluyendo insectos y larvas como los escamoles, jumiles, chinicuiles y chapuzones que formaban parte de la dieta regular. De todas las técnicas usadas para la preparación de los alimentos, destaca la nixtamalización del maíz, proceso que aglutina los almidones de los granos y permite convertirlos en masa. Era común también cocinar los alimentos con vapor utilizando un horno de tierra, de ahí la preparación de los famosos tamales. También se utilizaba este sistema para la preparación de la barbacoa y del zacahuil.

La conquista de México trajo consigo nuevos ingredientes creando así, una fusión única reconocida el día de hoy en todo el mundo. Del viejo continente llegó el cerdo, la vaca y por supuesto la leche y todos sus derivados. También llegaron las ovejas y los cereales como el arroz y el trigo, y con este último, el pan. Llegaron especias que agregan sabores desconocidos a los platillos regionales.

La construcción del ferrocarril en los inicios del México independiente trajo un sin número de trabajadores chinos que contribuyeron también, a la sazón de la comida mexicana. El pan dulce de los tradicionales cafés de chinos que proliferaron sobre todo en la capital. El porfiriato acercó la comida francesa a los cocineros en México, siempre creativos y dispuestos a integrar técnicas de todo el mundo a la manera de preparar las recetas.

Las taquerías, las fondas y los puestos de garnachas, son el día de hoy lo común para la población de todos los niveles; en la última década del siglo XX, se desarrolló la alta gastronomía mexicana, como una promesa de preservar las tradiciones y conservar los auténticos sabores de esta mezcla de culturas.

Como función social, el acto de cocinar en México es considerado como una de las acciones más importantes y cumple rituales tradicionales como el altar de muertos, o las fiestas de bodas y quince años, ninguno de estos está completo, sin una buena comilona. Sin duda alguna, la comida en México genera el punto de reunión para familiares y amigos. Las tristezas y alegrías siempre están acompañadas de comida.

RECETAS PREPARADAS EN CLASE

TORTILLA DE MAÍZ

Ingredientes

✓ 1 kg de maíz amarillo
✓ 20 grs cal
✓ c/n agua
✓ al gusto sal

PROCEDIMIENTO

1. Cocer el maíz en una olla con abundante agua
2. Añadir la sal y la cal
3. Moler el maíz
4. Hacer las tortillas



GUACAMOLE

INGREDIENTES

✓ 2 aguacates maduros
✓ 30 ml jugo de limón
✓ 100 grs de cilantro
✓ aceite de oliva sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

1. lavar y desinfectar
2. procesar el aguacate
3. integrar todos los ingredientes



TOSTADAS

INGREDIENTES

✓ 12 und de tortillas de maíz
✓ 500 grs de pollo desmechado
✓ 250 grs frijoles refritos
✓ c/n aceite, sal

PROCEDIMIENTO

1. freír con abundante aceite y dorar la tortillas
2. escurrir y rectificar
3. untar los frijoles
4. finalizar con el pollo y servir.



ENCHILADAS MEXICANAS

INGREDIENTES

✓ 1 unidad de Cebolla pequeña
✓ 500 gramos de Pollo (1 pechuga hervida y desmenuzada)
✓ 1 pizca de Sal
✓ 2 cubos de Caldo de ave
✓ 8 unidades de Chiles serranos
✓ 200 centímetros cúbicos de Nata
✓ 150 centímetros cúbicos de Aceite
✓ 5 unidades de Tomates
✓ 12 unidades de Tortillas de maíz
✓ 150 gramos de Queso rallado



PROCEDIMIENTO

1. Trituramos los tomates con la batidora (si tenemos licuadora también sirve). Añadimos los chiles, la cebolla pelada y cortada y las pastillas de caldo de ave y seguimos licuando.
2. Pasamos la salsa a una cazuela de barro y dejamos que hierva y se guise a fuego lento durante 15-20 minutos aproximadamente. Mientras tanto, rallamos el queso. Es importante utilizar un tipo de queso que se pueda fundir bien.
3. Aparte, preparamos las tortillas de maíz. Ponemos una sartén con abundante aceite a calentar y, una vez caliente, ponemos las tortillas de una en una. Las cocinamos vuelta y vuelta para evitar que se pongan duras, deben quedar blanditas. Las vamos colocando en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
4. Sumergimos una enchilada con las pinzas para no mancharnos y la sumergimos en la salsa roja, la colocamos sobre un plato y rellenamos con el pollo previamente hervido y desmenuzado. Enrollamos la enchilada como un taco o la doblamos como una quesadilla, lo que más nos guste. Repetimos este proceso con todas las tortillas.
5. Cogemos una bandeja de horno o una refractaria y colocamos las enchiladas una al lado de la otra. Luego, repartimos la nata o crema agria de forma uniforme y espolvoreamos el queso rallado. Ahora solo nos queda gratinar el queso en el horno y ¡listo!
6. Podemos acompañar las enchiladas mexicanas de pollo con una ensalada de lechuga o la guarnición que más nos guste.

GASTRONOMÍA DE VENEZUELA



El periodo paleoindio se caracterizó por la explotación del mar, la recolección de recursos vegetales en el interior del territorio y la caza de pequeños mamíferos. En el meso indio se dan las primeras manifestaciones de agricultura. Los principales cultivos son yuca, papa, maíz, ruba, cuiba, oca y ulluco. En el siglo IX y X, los principales cultivos eran el maíz, tubérculos y frutos. El ají y la vainilla (*Vanilla planifolia*) eran parte de los aborígenes.

Desde 1600, los Países Bajos empezaron a abastecerse de Sal desde la Península de Araya. En el siglo XVII (1615) se ve el surgimiento del cacao como un producto de exportación, así como la explotación de caña de azúcar y la sal. El trigo es introducido por los españoles en la última década del siglo XVI, se cultivaba en los Andes. La **canela** fue importada desde el principio de la colonización. El uso del **clavo de olor** fue reintroducido con los españoles, principalmente utilizado en los dulces criollos, como el melado de papelón, dulce de lechosa, las papitas de leche, entre otros. La pimienta fue introducida al Nuevo Mundo en el siglo XIV. Borburata en 1564, registró al **Anís** como una mercancía introducida a Venezuela. Sin embargo, no se pudo cultivar y desde entonces se importa. El jesuita José Gumilla introduce el **café** en Venezuela por el año 1732.

Debido a la extensión territorial, la diversidad de los recursos agropecuarios y a la pluriculturalidad propia del pueblo venezolano, la gastronomía varía según la región del país de

la que se trate, así en líneas generales los elementos típicos de la cocina de cada estado son las siguientes:

- Oriente, Guayana y Caribe: predominio de pescados de mar y de río, mariscos y langostas, tubérculos como ñame, papas y ocumo chino, maíz y carne de res en la zona sur-llanera donde también hay producción de quesos frescos suaves (guayanés, de mano, clineja, mozzarella criolla, etc.), comidas cotidianas de pescado frito o guisado acompañado con arepas, arroz, ensalada, tostones o tajadas. Tendencia de comidas marítimas europeas (como almejas con vino blanco, paella, etc.).
- Occidente y Zulia: consumo de carnes como chivo, cabra y conejo, extensivo el uso de producción de quesos. Tendencia a los platos autóctonos con amplia influencia indígena y europea. Existe además una variedad de comidas rápidas nacidas particularmente en el Zulia, entre estos; el patacón, tumbarrancho (variedad de arepa) y los pasteles de trigo frito. Entre sus dulces típicos se encuentran los huevos chimbos, dulce de icaco, lemosín e higos.
- Occidente y Zulia: consumo de carnes como chivo, cabra y conejo, extensivo el uso de producción de quesos. Tendencia a los platos autóctonos con amplia influencia indígena y europea. Existe además una variedad de comidas rápidas nacidas particularmente en el Zulia, entre estos; el patacón, tumbarrancho (variedad de arepa) y los pasteles de trigo frito. Entre sus dulces típicos se encuentran los huevos chimbos, dulce de icaco, lemosín e higos.
- Centro: diversidad alimenticia por estar en el centro de las zonas productivas y por la carencia de regiones agropecuarias importantes, consumo de pollo, carne, pescados guisados o asados, arroz, pasta, ensaladas y mucha influencia de gastronomías internacionales. Tendencia española, italiana, francesa, portuguesa y otras de influencia europea.
- Llanos: gastronomía parecida a las zonas llaneras o pampeanas de Brasil, Uruguay y Argentina, consumo de carne de res y animales de caza (venado, chigüire (capibara), lapa, Cuniculus paca, morrocoy, etc.) en parrillas, asados y carne en vara, utilización del maíz en cachapas, gran producción de quesos y derivados de la leche.
- Andes: cocina relacionada con los andes colombianos, uso de papas, trigo, tubérculos y carne de res, oveja, pollo, poco pescado exceptuando a la trucha cultivada, orientación más europea y típicamente de la región andina sudamericana.



- Se debe notar que vegetales frescos o marinados son muy consumidos como acompañantes en la gastronomía venezolana (berenjenas, calabazas, papas, etc.).

¿Cuáles son los platos tradicionales de Venezuela?

Los principales platos que se deben probar para dar fiesta al paladar y transportarse al Caribe venezolano son: las arepas, el pabellón criollo y la cachapa. Aquí pueden incluirse también las empanadas venezolanas y algún postre como el dulce de guayaba o el patacón o plátano frito.

PREPARACIONES HECHAS EN CLASE

PABELLON CRIOLLO VENEZOLANO

Ingredientes

✓ 1/2 kg caraotas negras
✓ 100 grs cebollas medianas
✓ 80 grs ajíes dulces verdes y rojos
✓ 1 cabeza ajo
✓ al gusto pimienta negra
✓ 1/2 cdta orégano molido
✓ 1 tallo cebollín
✓ 1 cda azúcar
✓ 400 grs falda de res o muchacho redondo
✓ 1 1/2 tazas arroz
✓ al gusto Sal
✓ 1/2 taza aceite onotado
✓ 2 plátanos maduros
✓ 2 und laurel

PROCEDIMIENTO

1. Volver a llevar la carne a la olla, agregar la salsa inglesa, agua o caldo de res hasta que cubra un poco la carne. Incorpora también la rama de cilantro, un poco más de comino, sal y pimienta. Tapa la olla a presión y cocina durante 1 hora y media.
2. Cuando esté lista la carne, con las manos o con un tenedor deshebra y lleva a la olla de nuevo para que absorba más el sabor del resto.
3. Para las caraotas, desde la noche anterior déjalas en remojo, al momento de prepararlas agrega abundante agua en una olla a presión, añade las caraotas con un poco de cebolla y sal, y deja cocinar durante 1 hora y media de ingredientes. Reservar hasta el momento de servir.
4. En una sartén prepara un sofrito con la cebolla, el pimiento rojo, el ajo cortado finamente y el papelón rallado. Luego, añádelo a las caraotas (si tienen mucha agua se puede retirar un poco), cocina a fuego medio hasta que espesen un poco, rectifica sabor con sal, comino y pimienta.
5. En una sartén aparte con aceite a temperatura media, fríen las tajadas de plátano hasta que estén doradas.





MASA DE AREPAS

Ingredientes

✓ 800 gramos de harina de maíz
✓ 500 mililitros de agua
✓ 1 cucharadita de sal
✓ 1 cucharadita de aceite
✓ Queso en lonchas

Procedimiento

1. Echa el agua en un bol, añade la cucharadita de sal y resuélvela. Ve agregando la harina precocida de maíz poco a poco. Una vez la hayas echado toda, ve amasando hasta formar una masa homogénea.
2. Sigue amasando hasta que te quede completamente integrada. Déjala reposar por unos 5 minutos y retoma el amasado. Si, después de dejarla reposar, la masa está muy líquida o seca, añade más harina o agua respectivamente.
3. forma bolitas medianas con la masa, con esta receta te saldrán unas 8 arepas. Comienza a aplanarlas con las palmas de las manos para hacer la forma tradicional de la arepa. Deben quedar de al menos 1 centímetro de grosor.
4. Coloca una cucharadita de aceite en una plancha y extiéndela sobre toda la superficie con ayuda de un papel de cocina. Calienta y lleva las arepas a la plancha. Cocina a fuego bajo hasta que veas que se han endurecido de un lado. Entonces, voltéalas y déjalas dorar por el otro lado.
5. Haz un corte en uno de los lados de las arepas y ve cortando a lo largo de toda la circunferencia. Ábrelas y rellénalas con queso y mantequilla. Este paso es opcional, pero puedes meterlas todas al horno por 10 minutos a 170 °C para que el queso se derrita y las arepas se doren un poco más.

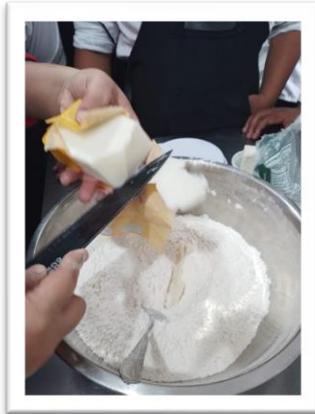
TIPOS DE RELLENO DE AREPAS

Preparación del relleno «La reina pepiada» de nuestras arepas

1. Cortamos la carne de pollo en pequeños trozos y la salpimentamos al gusto. Podemos usar la que más nos guste como pechuga, contramuslo, muslo, etc....
2. En un sartén con un poco de aceite, vamos pochando la cebolla, el ajo, y más tarde añadimos la carne de pollo. Salteamos hasta que nos quede jugosa y reservamos todo en un bol.
3. Pelamos el aguacate, quedándonos con la carne más madura del interior. Lo cortamos en trocitos pequeños, lo añadimos al bol y mezclamos bien todos los ingredientes. Al estar maduro el calor lo ablandará y se mezclará fácilmente con el resto de los ingredientes.
4. Añadimos ahora 3 cucharadas de mayonesa y mezclamos. ¡Y ya tenemos listo nuestro delicioso relleno! También podéis usarlo para otras recetas latinoamericanas que se rellenan, como fajitas, burritos, empanadas, etc.
5. Cortamos las arepas por la mitad longitudinalmente, sin llegar al fondo, y metemos dentro el relleno calentito. Simplemente deliciosas.



PREPARACIÓN AREPA PELUDA



1. Lo primero que debes hacer es poner a cocinar la carne. Para ello, disponía en una olla de presión con suficiente agua y una pizca de sal. Deja cocinar por 30 minutos.
2. Una vez la carne esté bien blandita, retírala de la olla y déjala enfriar. Luego desméchala en finas hebras. Reserva.
3. Por otro lado, pon a calentar un sartén con un chorrito de aceite. Añade la cebolla y el ajo, deja sofreír hasta que la cebolla se ponga transparente.
4. Seguidamente incorpora el pimentón y los ajíes, sofríe por unos 10 minutos. Al final añade la carne, sal y pimienta al gusto, el comino, el cilantro y el caldo de res. Remueve y cocina por 5 minutos más. Reserva.
5. Abre las arepas con ayuda de un cuchillo, tratando de dejar el borde inferior cerrado para que no se salga el relleno.
6. Luego coloca una porción abundante de carne mechada y un poco de queso amarillo.
7. Sirve y degusta. Acompáñalas con una rica salsa tártara.

PREPARACIÓN DE LA AREPA DOMINÓ

1. Ralla el queso blanco con un rallador de hortalizas.
2. Con una servilleta, toma la arepa con cuidado para comenzar a cortarla por el canto. Debes abrir aproximadamente un 75% de la circunferencia. Este procedimiento es similar al de abrir un pan para hacer un sándwich.
3. Agrega un poco de mantequilla en el interior de la arepa (opcional), después las caraotas y el queso blanco rallado.
4. Disfruta tu arepa dominó.

AREPA PABELLON CRIOLLO

Ingredientes

1. Antes de realizar esta receta venezolana, el primer paso es alistar todos los ingredientes. Para aprender a realizar la carne mechada y las caraotas, los invito a consultar las siguientes recetas.
2. En un bol agrega la harina, la sal, el aceite y agua tibia de a poco, la cantidad es aproximadamente 250 ml. Empieza a revolver hasta obtener una masa muy suave y húmeda.
3. En un bol agrega la harina, la sal, el aceite y agua tibia de a poco, la cantidad es aproximadamente 250 ml. Empieza a revolver hasta obtener una masa muy suave y húmeda.
4. Finalmente, agrega el queso blanco duro rallado y disfruta. Las arepas pabellón se pueden disfrutar a la hora de la cena como plato principal, o durante la comida acompañadas de tequeños de queso. Si te ha gustado esta receta, tienes algún comentario o inquietud, danos tu opinión.



GASTRONOMÍA PERUANA



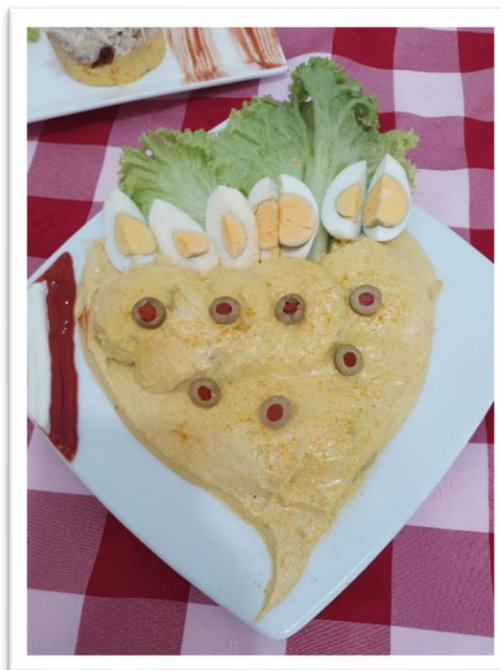
La presencia de los diversos pisos altitudinales de la cordillera de los Andes en el Perú y su cercanía al ecuador geográfico permite la existencia de una serie de microclimas y de especies, desde zonas de habituales nevadas hasta selvas tropicales; con 84 de las 104 zonas climáticas del globo, es uno de los 12 países del mundo poseedores de mayor megadiversidad.²⁶²⁷ Tiene condiciones adecuadas para el cultivo de frutas y verduras durante todo el año. Asimismo, la corriente de Humboldt de aguas oceánicas frías que corren por el océano Pacífico frente a la costa peruana permite la existencia de una gran variedad de peces y mariscos (Perú es uno de los principales países pesqueros del mundo).



Antes de la llegada de los europeos, la geografía peruana albergaba una gran variedad de culturas, conquistadas todas por el Imperio incaico, cada una de las cuales tenía características gastronómicas particulares, aunque había algunas generalidades, de acuerdo con los cronistas de la Conquista. Por ejemplo, los principales condimentos eran hierbas aromáticas, cocha yuyo (un tipo de alga fluvial), sal y, sobre todo, el ají, llamado uchu en quechua, y considerado hoy un elemento fundamental de la cocina peruana.

¿Cuáles son los platos típicos de Perú?

✓ Causa limeña.
✓ Pachamanca.
✓ Ají de gallina.
✓ Tacu tacu.
✓ Arroz chaufa.
✓ Anticuchos.
✓ Lomo saltado.
✓ Ceviche





PREPARACIONES HECHAS EN CLASE

CAUSA LIMEÑA

INGREDIENTES

Para la masa:

✓ 3 ajíes amarillos
✓ 1 kilogramo de papas amarillas
✓ 3 limones
✓ 60 mililitros de aceite vegetal
✓ Sal y pimienta al gusto

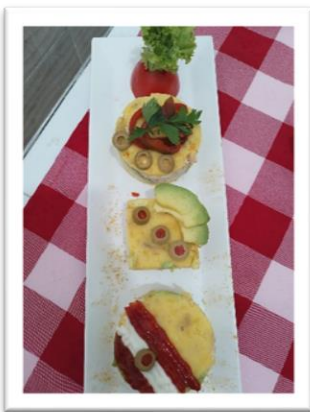
Para el relleno:

✓ 250 gramos de pollo
✓ 2 cebollas
✓ 1 pimentón verde
✓ 5 ajíes
✓ 100 gramos de mayonesa
✓ 1 aguacate mediano picado en rebanadas
✓ 1 zanahoria mediana

Procedimiento

1. Para hacer la receta de la causa limeña primero debes tener en cuenta que la base de la masa de la causa limeña son las papas. Para hacerla, retira la cáscara y llévalas a hervir con un poquito de sal hasta que ablanden.
2. Mientras tanto, prepara la salsa de ají amarillo que servirá para dar sabor y color a la masa. Solo tienes que picar los ajíes, eliminar las semillas y las venas y cortarlos en cuartos. Lléalos a hervir hasta que ablanden.
3. Mientras tanto, prepara la salsa de ají amarillo que servirá para dar sabor y color a la masa. Solo tienes que picar los ajíes, eliminar las semillas y las venas y cortarlos en cuartos. Lléalos a hervir hasta que ablanden.

4. Obtendrás una salsa de consistencia un poco espesa y de un bonito color amarillo. Resérvala
5. Ahora es el momento de preparar el pollo de la causa peruana. Cocínalo en agua junto con una de las cebollas, el pimentón verde y los ajíes. Por supuesto, no olvides la sal. Con una cucharada rasa está bien, aunque es a tu gusto.
6. En la misma agua del pollo puedes poner a hervir las judías y las zanahorias. Eso sí, es importante que nada se cocine más de lo debido.
7. Cuando estén listas, retirarlas del agua y desmechar el pollo cuando las papas estén listas, aprovecha que están calientes para elaborar la masa. Solo hazlas puré y procura que te quede lo más fino posible.
8. hora agrega al puré todos los demás ingredientes: la salsa amarilla, el aceite, el jugo de los limones, sal y pimienta. Mezcla muy bien amasando con las manos.
9. Une el pollo ya desmechado junto con la otra cebolla bien picadita, la mayonesa y un poco de sal y pimienta.
10. Une el pollo ya desmechado junto con la otra cebolla bien picadita, la mayonesa y un poco de sal y pimienta.
11. Cubre el aguacate con la mezcla del pollo.
12. Toma otra pequeña porción de masa y tapa todo el pollo.
13. Con la masa que quede, cubre bien la causa limeña. Para el adorno, corta los huevos de forma longitudinal y colócalos encima de la causa junto a las aceitunas. Déjala reposar un poco en la nevera. Este es un plato que se sirve frío.



PAPAS ALA HUANCAINA

Ingredientes

✓ 1 kilogramo de Papas	
✓ 1 unidad de Lechuga	
✓ 2 unidades de Cebollas medianas	
✓ ½ kilogramo de Queso blanco duro	
✓ ½ kilogramo de Nueces	
✓ ½ taza de Leche (120 mililitros)	
✓ 2 unidades de Ajíes amarillos picantes	
✓ 2 unidades de Galletas de soda	
✓ 1 chorro de Aceite	

Procedimiento

1. Lo primero que vamos a hacer es preparar la salsa para las papas. Para ello, introduce en la licuadora la leche y la cebolla previamente pelada y cortada y empieza a batir. Luego, agrega las nueces, el queso y los ajíes y sigue triturando. Por último, incorpora las galletas de soda para espesarla.
2. Ahora, añade el aceite poco a poco y sin dejar de batir y agrega sal al gusto. La salsa debe quedar en su punto, ni muy líquida ni muy espesa.
3. Reserva la salsa y sancocha las papas. Cuando estén listas, retirarlas y córtalas en rodajas. Coloca la lechuga en el plato para decorar, sobre ella las papas y cubrirlas con la salsa.
4. Preparar papas a la huancaína es muy sencillo además de delicioso. Puedes acompañarlas con arroz blanco, huevos cocidos o la receta peruana que más te guste.

CEVICHE PERUANO

Ingredientes

- | |
|---|
| ✓ 1 pizca de pimienta |
| ✓ 1 kilogramo de pescado de tu elección |
| ✓ 200 grs cebolla cortada en julianas |
| ✓ 100 grs cilantro de hoja picada |
| ✓ 150grs ají amarillo picado |
| ✓ 1 ají limo picado (para decorar) |
| ✓ 250ml limones |
| ✓ 1 pizca de sal y pimienta |
| ✓ 1 taza de caldo de pescado |
| ✓ batata frita cortado en soufflé |
| ✓ 100 grs maíz tostado |
| ✓ 200 grs maíz en grano cocido |



Procedimiento

1. Lo primero que debes hacer para poder elaborar la receta fácil de ceviche peruano es exprimir los 12 limones para extraer su jugo, resérvalo para más adelante. Luego, corta el pescado en trozos de 3 centímetros, aproximadamente. Coloca los trozos en el recipiente que vayas a utilizar para servir el plato.

2. Mezcla el pescado con el ají amarillo picado, el caldo de pescado y el cilantro. Coloca también la cebolla cortada en julianas y el ajo machacado. Déjalo reposar unos minutos para que se marine bien y se impregne de todos los sabores.
4. Sal Pimienta al gusto y coloca a un lado del plato el camote sancochado, la lechuga y el maíz tierno también hervido.
5. Después, vierte el zumo de limón por todo el plato de manera que quede todo bien cubierto. Por último, corta una lámina de ají limo rojo y colócala a modo de decoración. Resérvelo en el frigorífico para que se enfríe, puesto que este es un plato que se sirve frío. El ceviche peruano es un plato que actúa como aperitivo, por lo que puedes acompañarlo con un arroz con camarones o un delicioso salmón con salsa de gambas.

ARROZ CHAUFA





Ingredientes:

✓ 4 tazas de arroz blanco cocinado previamente
✓ 250 grs lomo de cerdo en escalopes
✓ 2 huevos
✓ 1 ají amarillo peruano para darle un toque extra de magia y de picante
✓ 100 grs de cebollín
✓ 1 cm trozo de jengibre de unos 2
✓ Salsa de soja en Perú le dicen Sillao
✓ Aceite vegetal
✓ Sal
✓ 200 grs de pimiento rojo en julianas

Procedimiento

1. Primero procede a dejar todo picado: lomo cerdo (o las proteínas que uses) pícales en cubos medianos o en tiritas. El pimiento, el ají y el cebollín córtalo en cubos más pequeños, y el jengibre aún más pequeño, también puedes rallarlo.
2. Cocina los huevos en tortilla y reserva.
3. El arroz blanco recuerda que debe estar cocinado previamente.
4. Calienta un wok o una sartén grande y profunda, agrégale aceite o manteca de cerdo y calienta hasta que comience a salir humo. En este momento vas a agregar el pimentón, el ají si lo llegas a usar, jengibre, cebollín y cualquier otro vegetal que desees. Incorpora también proteínas: limón de cerdo Revuelve constantemente. Agrégale una pizca de ajino moto y de sal.

5. Cuando las carnes estén cocidas, que esto sucederá en no más de 3-4 minutos, pon la tortilla de huevos previamente picada y un par de cucharadas de salsa de soya.
6. Pon el arroz blanco y mezcla bien un par de minutos más.
7. Retira del fuego y sirve tu arroz chaufa bien caliente.
8. Deja que cada comensal le agregue más salsa de soya si se le antoja.



GASTRONOMIA ARGENTINA



HISTORIA

Durante el Siglo XIX la división social no estaba condicionada a los alimentos, la comida era abundante y los precios eran bajos, en especial las carnes vacunas, los pescados y las aves. El pan era muy caro dado que escaseaban los cereales y harinas, las preparaciones comunes eran sopas con trozos de cerdo, huevos, porotos, legumbres, gallinas, perdices cocidas con legumbres, panes con espinaca y tiras de carne, guisos de cordero etc. Las especias más importantes eran el perejil, el ajo y la pimienta. La llegada del siglo XX encuentra a la gastronomía argentina en el mayor grado de pobreza y aburrimiento, Los hábitos comenzaron a cambiar y a enriquecerse con la llegada de los inmigrantes que dieron paso a la revolución gastronómica que sobreviene después de 1900. Aunque la impronta decisiva haya sido obra de los italianos, cabe señalar que españoles, alemanes, británicos y judíos de diversas nacionalidades también aportaron lo suyo.

La gastronomía argentina es producto de aportes europeos pertenecientes a las distintas corrientes migratorias que se asentaron en el país, principalmente italianos y españoles que introdujeron sus alimentos combinándolos con los propios del suelo nativo, estos aportes lograron grandes cambios en la cultura local ya que no solo trajeron ingredientes y recetas, sino también hábitos sociales vinculados con el comer que perduran hasta el día de hoy. Todos los países de América Latina han estado en una época de su historia ocupada por países europeos. Aun así, la mayoría de los países ha podido guardar muchas de sus gastronomías indígenas anteriores. Por eso, la comida de Argentina es distinta a las comidas de otros países latinoamericanos. Hay mucha más influencia de sus raíces europeos en comparación a sus

hermanas latinoamericanas. Los platos argentinos parecen una mezcla de españoles, franceses, e italianos.

Si bien es cierto que las mayores influencias provinieron de la cocina italiana y de la cocina española, la inmigración trajo a este país contingentes de todo el mundo. Como en el litoral argentino – conformado por las provincias ubicadas al este del país – recalaron centenares de familias centroeuropeas como alemanes, polacos, austriacos poblaron esa zona de Argentina y allí, aún hoy, podemos saborear las exquisiteces de esas regiones. Un buen Goulash, el chucrut y tantos otros platos.

- ✓ PLATOS TÍPICOS ARGENTINOS
- ✓ ALFAJORES. ...
- ✓ LOCRO. ...
- ✓ LA MILANESA. ...
- ✓ REVUELTO DE GRAMAJO. ...
- ✓ EL CHORIPÁN. ...
- ✓ LAS EMPANADAS. ...
- ✓ PIZZA ARGENTINA.



El asado es el plato insignia de Argentina, proveniente de la llanura pampeana donde más que una comida típica, hacer asados se convierte en todo un ritual. El asado incluye diferentes tipos de cortes de carne de vaca o de cerdo, acompañados de morcillas, chorizos, costillas, etc.

RECETAS PREPARADAS EN CLASE

EMPANADAS ARGENTINAS

Ingredientes

• 12 tapas de empanada
• 250 grs gramos de carne MOLIDA
• 250 grs de cebolla en brunoise
• 2 huevos
• 12 aceitunas
• 1 cucharada sopera de pimentón
• 1 hoja de laurel
• 30 gramos de pasas de uva
• 30 gramos de manteca
• 30 centímetros cúbicos de aceite
• 30 grs perejil en hache
• 2,5 grs comino molido
• 2.5grs de azúcar
• sal pimentar
• Para pintar:
• 1 huevo
• 20 centímetros cúbicos de leche



INGREDIENTES PARA LA MASA

- ✓ 500 g de harina de fuerza
- ✓ 2 pellizcos de sal
- ✓ 100 g de mantequilla o manteca
- ✓ 1 huevo
- ✓ 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- ✓ 150 ml de agua tibia

PROCEDIMIENTO

1. Para empezar con la receta de empanada argentina, primero debes cocer el huevo y dejar que se enfríe. Para ello, disponlo en una olla tapada con agua fría y llevarlos al fuego por 12 minutos. Pétales, pícalos y reservalos.
2. Mientras, mezcla la manteca con el aceite en una olla amplia con el fuego fuerte para saltear la parte blanca de la cebolla de verdeo y la cebolla picada. Una vez que estén transparentes y doradas, agrega el morrón picado.
3. Cuando los vegetales estén dorados, retíralos de la sartén, reservalos y en el mismo fondo de cocción con 1 cucharadita de aceite extra, saltea la carne picada. Aquí buscamos sellarla para darle sabor y que quede jugosa.
4. Retira la carne dorada y los vegetales salteados del fuego para condimentar el relleno de tu empanada argentina con la parte verde del verdeo picada, el huevo duro que habías cocinado previamente, las aceitunas en rodajas, el pimentón, comino y ají molido. Refrigera antes de rellenar tus empanadillas argentinas.
5. Mientras, hidrata las pasas de uva en agua caliente, si es que deseas agregarlas.
6. Enciende el horno a temperatura máxima y procede a rellenar con el relleno para las empanadas argentinas al horno. Para ello, moja el borde de medio disco de masa y agrega una cucharada del relleno en el centro junto con 3-5 pasas. A continuación, aprieta los bordes y séllalos haciendo el clásico repulgue de las empanadas argentinas. Si quieres diferenciar las que tienen pasas de las que no, puedes hacerle otro tipo de cierre, como 5 o 6 pellizcos, o cerrarlas con un tenedor.
7. poner las empanadas en una asadera engrasada, separadas por al menos 1 dedo de distancia. Seguido, píntalas con el huevo batido.
8. cocínalas unos 10-15 minutos o, hasta que la masa esté bien dorada. Puedes servir las con unas rodajas de limón, salsa criolla

CHIMICHURRI ARGENTINO

Ingredientes

✓ 250 ML aceite neutro
✓ 500m vinagre blanco
✓ 250 ml vino blanco
✓ 500ml agua caliente
✓ 300 grs pimiento rojo en brunoise
✓ 300 grs tomate en brunoise fino
✓ 150 grs cebollín en hache fino
✓ 30 grs perejil en hache fino
✓ 30 grs ajo en hache fino
✓ 30 grs ají dulce en brunoise
✓ 15 grs paprika
✓ 2 hojas de laurel
✓ 15 grs orégano en polvo
✓ al gusto sal y pimienta

Procedimiento

1. Integrar todos los ingredientes
2. Dejar macerar durante 12 horas



ASADO ARGENTINO





Ingredientes

• 2 KG ASADO DE TIRA
• 4 unidades morcilla
• 4 und chorizo de cerdo
• 1 pollo deshuesado con piel
• 100ml juga de limón
• al gusto sal gruesa

Ingredientes para guarnición

• 1 KG PAPAS EN CUBOS grande
• 500 grs zanahorias en cubos grandes
• 500 grs cebolla en cuartas
• 500ml agua
• 50ml vino de jerez
• al gusto sal pimienta

Procedimiento

1. salar la carne
2. colocar en un bowl en agua
3. bañar el pollo con limón y salar
4. sellar el lomo
5. asar todas las proteínas
6. llevar todos los vegetales al horno salpimentar por 25 minutos

GASTRONOMIA COLOMBIANA



Es un producto de mezcla de tres etnias principales que poblaron nuestros territorios: Indígenas, africanos, españoles. Este mestizaje define no solo nuestra cultura, si no nuestra identidad gastronómica de todo el país. Es así como existe una gran variedad de platos típicos que corresponden a una mezcla de estas tres culturas. El alimento prehispánico estuvo marcado por el consumo de productos nativos provenientes de la agricultura y la caza, dentro de los cuales predominaban una variedad de tubérculos y frutas.

Entre los siglos XVI y XIX a raíz del descubrimiento de América, nuevos ingredientes fueron adicionados a la alimentación indígena, formando las bases de la cocina andina colombiana. El arroz, las leguminosas, las carne de cerdo, los embutidos, las especias, el azúcar y diferentes verduras, y diversas técnicas de cocción o preparación mediante utensilios, son algunos de los aportes de los españoles. Otros de los aportes fueron por los africanos, ya que ellos fueron traídos por los españoles cuando los indígenas iban muriendo por el trabajo tan pesado, ellos trajeron técnicas de cocción como la fritura, como los dulces en confitura, cereales apilados,

salsas, comida de mar y tubérculos como el ñame y el plátano se amalgaman con el aporte indígena y español, creando así una identidad gastronómica para cada región colombiana.

Definimos a la cocina neo-colombiana como una nueva cocina rescatando los ingredientes netamente colombianos, donde se modifica la mezcla de sabores exóticos de todos nuestros productos. Actualmente encontramos algunos famosos chef que están innovando en nuestra cocina colombiana como lo son los hermanos Raush, Leonor Espinosa, entre otros.



PLATOS MÁS IMPORTANTES EN LA GASTRONOMÍA DE COLOMBIA

Los platos colombianos son abundantes, sabrosos y jugosos. Aquí está nuestra guía de comida colombiana que debes probar.

Bandeja Paisa: Originalmente, fue creada para los trabajadores campesinos que necesitaban energía para sus largos jornales. Hoy, la bandeja paisa es el plato nacional de Colombia y se come a toda hora. Se compone de arroz, plátano, arepa (tortas de maíz), aguacate, carne picada, chorizo, salchicha negra y chicharrón frito, y hay un huevo frito en la parte superior para una buena medida.



Empanadas: Son el snack perfecto para cualquier ocasión, son pasteles hechos de rellenos populares que incluyen carne, pollo o queso. Las empanadas se comen en toda América Latina, pero el aspecto distintivo de las empanadas colombianas es que casi siempre son fritas.

Sancocho: Muchos platos colombianos se basan en el concepto de componerse de ingredientes básicos. Este plato tradicional colombiano se llama sancocho. Los sancochos de pollo, cerdo y ternera son acompañados por papa, yuca y plátano verde, que le dan un sabor único.

Almuerzo corriente: Inicia con una sopa de entrada, seguida de un gran plato principal colombiano, que consiste en arroz, carne o pescado, algún tipo de grano bien sea lentejas o frijoles y una pequeña ensalada, termina con jugo natural y postre. La versión colombiana de la merienda del mediodía es absolutamente deliciosa e irresistible y a un precio muy bajo.

Chocolate con queso: Particularmente popular en la capital, Bogotá, el chocolate con queso se come para el desayuno o alrededor de las 4 p.m., como merienda. El chocolate caliente y el queso fundido y fibroso son una combinación sorprendente.

Fritanga: Fritanga es una maravillosa mezcla de despojos de la res fritos. No suena delicioso, y sin duda es uno de los platos colombianos más autóctonos de la región. La fritanga es una excelente manera de probar trozos de carne que normalmente no comerías.

Arroz con pollo: En la cocina colombiana, el arroz con pollo se traduce como uno de los platos colombianos más populares y simplemente deliciosos del país. Tradicionalmente servido con una gran cantidad de salsa de tomate, papás de paquete o a la francesa.

Cazuela de mariscos: La cazuela de mariscos es un estofado cremoso de mariscos que es popular a lo largo de la costa. Está hecho con leche de coco, varias verduras y especias y puedes usar cualquier marisco que tengas a mano, aunque las gambas casi siempre se usan.

Pandebono: El pandebono es una masa pequeña y redonda con forma de pan que está aromatizada con queso o bocadillo. Popular en todo el país, el pan de bono se come como refrigerio durante todo el día y a menudo se sirve junto con chocolate o avena fría.

Arepa: No hay nada más colombiano que la arepa. Un pan circular hecho de harina de maíz fresca, las arepas son la base de muchas comidas, muchas veces se comen solas, pero también se pueden complementar con todo, carnes, verduras, embutidos, entre otras.

Buñuelos: Otra comida callejera popular y un elemento básico imperdible durante los meses de vacaciones de noviembre y diciembre, los buñuelos se pueden describir mejor como bolas de masa frita que de alguna manera son simultáneamente dulces y saladas. Puede encontrar



algunos rellenos de queso, pero la versión colombiana es bastante simple y está espolvoreada con azúcar en polvo.

Lechona: La lechona es otro elemento básico maravilloso de los platos colombianos. Este plato consiste en un cerdo entero relleno de arroz, cebolla, guisantes y especias. Luego se arroja en un horno de barro durante hasta 12 horas, y listo, tienes un cerdo asado entero, que se acompaña de arepa blanca y el cuero frito del animal.

Ajiaco: Junto a mondongo y sancocho. El Ajiaco es una de las sopas más emblemáticas de Colombia. Con ingredientes como pollo, dos o tres tipos de papas, maíz, alcaparras, aguacate y crema agria, es una exquisitez de la gastronomía colombiana. El ingrediente más revelador que diferencia a un Ajiaco colombiano de otros en España, Cuba y Perú, es la guasca, una hierba de sabor único.

Natilla: Es un postre que se disfruta tradicionalmente en Navidad en Colombia. Por lo general, se sirve junto con buñuelos. Y es una forma de pudín más cremoso, hecho a base de maíz y sabores naturales.

Churros: Los churros colombianos son ligeramente diferentes a la variedad española. En Colombia, son pequeños y circulares y generalmente se sirven espolvoreados con azúcar en lugar de una guarnición de chocolate. Pero todavía tienen ese dulce sabor a rosquilla.

Tamales: Los tamales son hechos de maíz o de arroz, envueltos en hojas de árbol de plátano y cocinados al vapor. En Colombia, los tamales se pueden rellenar con todo. Por ejemplo, los Tamales Tolimenses, están rellenos de carne de cerdo, pollo, arroz, papas, guisantes y una variedad de especias.

Patacones: El plátano verde es un tipo de plátano que es popular en toda América Latina. Para hacer patacones en Colombia, el plátano se aplasta en panqueques gruesos, luego se fríe en aceite hasta que estén dorados. Los patacones son un acompañamiento muy común que acompaña a las comidas tradicionales de Colombia en muchos restaurantes.



PREPARACIONES HECHAS EN CLASE

TAMALES VALLUNOS

Ingredientes:

- ✓ 2 libras de maíz trillado (peto)
- ✓ 6 tazas de caldo de pollo o de costilla
- ✓ 3 dientes de ajo machacados
- ✓ 1 ají dulce picado
- ✓ 5 cucharadas de aceite achiotado
- ✓ 3 tazas de arvejas
- ✓ Pimienta, achiote y comino al gusto
- ✓ Sal, hasta que le guste



Guiso

✓ ½ taza de aceite achiotado (puede usar aceite vegetal y achiote en polvo)
✓ 1 libra de cebolla larga picada
✓ 3 cebollas blancas picadas
✓ 6 dientes de ajo machacados
✓ 1 ½ tazas de caldo de pollo
✓ Sal, orégano, tomillo y comino al gusto
✓ No le vaya a echar tomate porque se daña todo

Relleno

✓ 20 pernils de pollo aliñados desde el día anterior con los condimentos que más le gusten
✓ 1 taza de ají dulce licuado
✓ 8 papas pastusas cortadas en rodajas
✓ 6 papas amarillas grandes cortadas en rodajas
✓ 6 zanahorias cortadas en rodajas
✓ Hojas de plátano para armar los tamales

Preparación



1. Preparar la masa es como hacer natilla. Remoje el maíz durante tres días cambiándole el agua cada 24 horas.
2. Cocinar en la olla a presión hasta que esté tierno junto con cinco tazas de caldo, el ajo, el ají dulce, sal, pimienta, comino y achiote. Reserve el caldo sobrante.
3. Muela el maíz en el molino de brazo o en un procesador de alimentos. Aparte, vierta el caldo reservado, el aceite achiotado y la masa en una sartén o paila grande.
4. Desbarate los grumos de masa y empiece a menear hasta que espese. No vaya a descuidar la masa. Condiméntela al gusto. Cuando esté lista (debe quedar como una colada que se puede servir con cucharón) retírela del fuego y agregue las arvejas. La masa también se puede hacer con harina precocida de maíz o puede utilizar masa de la que viene lista para usar.
5. Aparte, prepare el guiso calentando el aceite achiotado en una sartén. Agregue las cebollas y el ajo hasta que estén transparentes. Incorpore el caldo y los condimentos al gusto. Cocine por 5 minutos y retire del fuego.
6. Para armar los tamales, ase las hojas de plátano sobre el fuego durante unos segundos para que estén flexibles y no se rompan al doblarlas. Córtelas en cuadrados medianos. Ponga dos o tres hojas de plátano sobre el mesón, agregue una cucharada de guiso, medio cucharón de masa y un pernil de pollo en el centro de las hojas. Agregue otra cucharada de guiso sobre el pollo y media cucharada del ají dulce licuado.
7. Acomode unas tajadas de papa y de zanahoria y cierre el tamal doblando tres de los costados de las hojas en el centro como si fuera a armar un paquete.
8. Ponga el tamal con la parte abierta hacia arriba y agregue un cucharón más de masa, pues esto es lo que lo caracteriza.
9. Finalmente cierre el tamal formando un paquete cuadrado y amárrelo con cabuya o hilo de algodón. Ponga un tamal encima de otro, procurando que las caras que se encuentren sean las de los dobleces de las hojas, esto evitará que se salga el relleno al cocinarlos.



10. Vierta abundante agua en una olla grande y llévela al fuego hasta que hierva. Sumerja los tamales y cocínelos por 2 horas. Puede sacar un par faltando 20 minutos y abrirlos para verificar que estén listos.

EMPANADAS VALLUNAS

Ingredientes

✓ 1 pechuga de Pollo
✓ ½ kilogramo de Carne
✓ 1 pizca de Tomillo
✓ 1 docena de Papas criollas
✓ 1 unidad de Cebolla larga
✓ 3 dientes de Ajo

Salsa

✓ 1 unidad de Cebolla
✓ 4 unidades de Tomate maduro
✓ 1 pizca de Tomillo
✓ 1 diente de Ajo
✓ 1 pizca de Azafrán
✓ 1 pizca de Cominos
✓ 1 pizca de Pimienta
✓ 1 cucharada sopera de Salsa negra
✓ 1 chorro de Aceite



Preparación

1. Para el guiso, se pica la pechuga de pollo y la libra de carne de pulpa y se lleva a fuego en una olla con el caldo, el orégano, tomillo, cilantro y sal hasta que las carnes se ablanden.
2. Luego, separa el caldo, desmenuza finamente toda la carne y reserva. Aparte, en ese mismo caldo cuece las papas criollas, previamente picadas en cuadritos con la cáscara hasta que se cocinen por completo.
3. Pica finamente la cebolla larga y el ajo y sofríe hasta que comiencen a dorar se y reserva. Aparte, prepara una salsa licuando todos los ingredientes de éste hasta formar una mezcla homogénea. Luego lleva a la sartén con la cebolla larga y el ajo y corrige la sazón si es necesario.
4. Revuelves y agregas la carne para que se impregne con toda la salsa. Dejas cocinar unos 15 minutos revolviendo y probando que este bien de sal, luego se lo agregas a la olla de las papas en cuadritos lo revuelves y lo dejas que se enfríe y listo el guiso.
5. Utiliza este relleno para hacer empanadas de harina de maíz, luego freírlas.



PAPA RELLENA

Ingredientes

- ✓ 3 libras de papas pequeñas (aproximadamente)
- ✓ 1 ½ cucharada de sal.
- ✓ 1 cubo caldo de pollo.

APANADO

- | |
|-------------------------------------|
| ✓ 1 ½ Tazas de harina. |
| ✓ ½ cucharadita de sal. |
| ✓ ½ cucharadita de color. |
| ✓ ¼ cucharadita de comino en polvo. |
| ✓ 1 huevo. |
| ✓ 1 taza de agua. |
| ✓ 3 tazas de aceite para freír. |



Procedimiento

1. Lave la papa con abundante agua. No las pele y corte en mitad a lo largo.
2. Coloque las papas en una olla con 8 tazas de agua, 1 ½ cucharadita de sal y el cubo de sustancia. Tape y cocine a hervor lento de 20 a 30 minutos o hasta que las papas estén tiernas cuando se les inserte un palillo. Escurra y bote el agua. Deje enfriar 10 minutos.
3. En un tazón coloque los ingredientes del apanado: Harina, sal, color, cominos, huevo y sal. Mezcle con un alambre de batir o tenedor hasta que no tenga grumos.
4. En un caldero a fuego medio alto lleve el aceite a 350°F.
5. Sumerja cada papa en el apanado y vierta con cuidado en el aceite profundo unos 3 a 4 minutos hasta que dore levemente. Escurra en papel toalla
6. Sirva con hogao del pacifico o ají valluno

MADURO ABORRAJADO

Ingredientes

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ✓ | unidad de Plátano Maduro |
| ✓ | 50 gramos de Queso mozzarella |
| ✓ | 2 cucharadas soperas de Harina |
| ✓ | 1 unidad de Huevo |
| ✓ | 80 mililitros de Leche (⅓ taza) |
| ✓ | 1 pizca de Sal |
| ✓ | 1 pizca de Azúcar |
| ✓ | 500 mililitros de Aceite de girasol |



Procedimiento

1. Pelar y cortar el plátano en porciones medianas, freír en aceite a temperatura media hasta que esté dorado.
2. Inmediatamente aplastar el plátano en medio de una bolsa de plástico para evitar que se pegue, disponer un poco de queso en el medio cortado en tiras gruesas y cerrar el plátano hasta obtener un cilindro. Reservar.
3. Para el rebozado, batir el huevo, la leche, la harina, una pizca de sal y azúcar hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Agregar el aborrajado en la mezcla del rebozado hasta cubrirlo totalmente.
5. De inmediato freír el plátano relleno de queso en aceite a temperatura media hasta que esté dorado, aproximadamente durante 5 minutos. Cuando estén listos, pasar por papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.



COCINA ASIÁTICA



HISTORIA GASTRONOMICA

La gastronomía china (中国飲食 Zhōngguó yǐnshí) es una de las más ricas debido a la antigua tradición culinaria del país, y está muy ampliamente representada en el mundo. Se puede decir que originariamente procede de diferentes regiones de China, que se ha expandido a otras partes del mundo — desde el sureste de Asia pasando por el continente americano hasta toda Europa. La moda china está íntimamente relacionada no solo con la sociedad, sino también con la filosofía y la medicina chinas. Distingue entre el cai (verduras cocinadas y por extensión todo lo que acompaña los cereales) y los cereales en sí, el fan. Los alimentos yin (femeninos) son alimentos tiernos y ricos en agua como las frutas y las verduras, y tienen un efecto refrescante. Los alimentos yang (masculinos) incluyen los platos fritos, especiados y a base de carnes, y sirven para recalentar. Si toda comida tiene que armonizar los sabores, las comidas chinas tienen también que buscar un equilibrio entre lo frío y lo caliente, los colores y la consistencia de los diversos alimentos. Por ello las técnicas culinarias chinas son numerosas y particularmente variadas.

La sucesión de platos tal y como se conoce en los países occidentales es sustituida por la búsqueda del equilibrio entre los cinco sabores básicos (dulce, salado, ácido, amargo y picante). Por ello, los platos con sabor exclusivamente dulce sólo se ofrecen al final de los festines dados con motivo de grandes celebraciones. La vista también desempeña un papel importante en la presentación de los platos. Algunos platos se sirven con fines esencialmente terapéuticos, como los nidos de golondrinas o las aletas de tiburones que son ingredientes insípidos. El concepto de



la complementariedad entre lo frío y lo caliente, heredado de la medicina china, se toma particularmente en cuenta en la gastronomía del sur de este país.

Existen numerosos estilos regionales, religiosos y étnicos de cocina china dentro y fuera del país. La cocina china es muy diversa y se suele clasificar en divisiones provinciales, aunque estas clasificaciones provinciales constan de muchos más estilos dentro de sí mismas. Las Cuatro Grandes Tradiciones más alabadas de la cocina china son Chuan, Lu, Yue y Huaiyang, que representan las cocinas del oeste, norte, sur y este de China, respectivamente.¹ Las ocho cocinas modernas de China son Anhui (徽菜; Huīcài), Guangdong (粵菜; Yuècài), Fujian (閩菜; Mǐncài), Hunan (湘菜; Xiāngcài), Jiangsu (蘇菜; Sūcài), Shandong (魯菜; Lǔcài), Sichuan (川菜; Chuāncài) y Zhejiang (浙菜; Zhècài).

¿Qué aportó China a la gastronomía?

Uno de los primeros fue el mijo, en la zona norte, así como el arroz, parte importantísima de su dieta. Además de animales como el cerdo, en torno al 8000 a. C., o perros. En torno a este progreso relacionado con la cocina, también se desarrollaron utensilios y recipientes que ayudaban a la hora de alimentarse.

¿Cuál es la comida más importante de China?

Las comidas típicas en China incluyen los fideos, que suelen ser de arroz y en este platillo se preparan fritos, aunque antes se pasan por agua hirviendo para cocinarlos. Una vez listos, se secan y se ponen a freír en un wok con vegetales picados (cebollas, apios, pimientos) y carne de res, cerdo, pollo o mariscos.

¿Cuáles son los platos típicos de China?

Fideos instantáneos.

Fideos chinos.

✓ Chop suey.
✓ Lumpia.
✓ Pato laqueado a la pekinesa.
✓ Lo mein.
✓ Chow mein.
✓ Sopa wantán.

Preparaciones hechas en clase

ARROZ FRITO

Ingredientes

✓ 500 grs de arroz
✓ 200 grs brote de soja
✓ 3 huevos
✓ 150 grs cebollín o cebolla larga
✓ 150 ajo en porro
✓ 200 camarón limpio
✓ 150 grs pollo
✓ c/nsalsa soya, aceite, aceite de sésamo
✓ al gusto sal, pimienta, jengibre
✓ 200grs de jamón



Procedimiento

1. lavar y desinfectar vegetales
2. cortar vegetales en brunoise el cebollín en paisan
3. hacer una tortilla
4. sofreír vegetales saltearlos
5. incorporar el pollo y el jamón cuando esté dorado añadir los vegetales
6. salpimentar sazonar con soya
7. añadir aceite de sésamo agregar la cebolla y el cebollín
8. saltear por dos minutos

LUMPIAS

Ingredientes

✓ 150 gramos de harina de trigo
✓ 75 gramos de fécula de maíz
✓ 300 mililitros de agua (1¼ tazas)
✓ 1 huevo pequeño
✓ ½ cucharada postre de sal





Relleno

✓ 3 dientes de ajo
✓ 1 repollo mediano
✓ 2 zanahorias grandes
✓ 2 tallos de apio grandes (sin hojas)
✓ 1 cucharada postre de sal
✓ 1 cucharada sopera de azúcar
✓ 2 cucharadas soperas de fécula de maíz
✓ Polvo de 5 especias chinas

Procedimiento

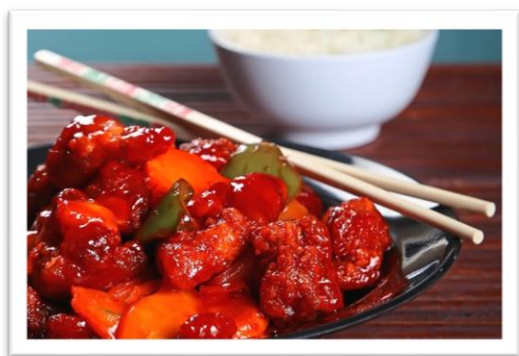
1. Las tortillas o capas son la base de las lumpias y hay muchas formas de prepararlas. La manera tradicional puede ser difícil de preparar sin experiencia, por lo tanto, te mostraremos una forma más sencilla de elaborar esta masa para lumpias. Primero, coloca en un envase todos los ingredientes de la masa y mezcla bien. Truco: también podrías hacer las lumpias con papel de arroz. Para este caso, pasa directamente al relleno.
2. Es importante que lo mezcles con batidor o tenedor en vez de licuadora para evitar que la masa tenga mucho aire. Al final, debe tener un aspecto homogéneo.
3. Llegó el momento de cocinarlas. Puedes prepararlas de dos formas: vertiendo la mezcla con un cucharón o pincelando la sartén con la mezcla. Con esta última técnica te aseguras de que queden más delgadas. Lo importante es que la sartén no esté muy caliente, incluso recomendamos retirar la sartén del fuego antes de agregar la mezcla para que se cocine de forma regular.
4. las tortillas están listas en unos 3 minutos. Luego, dales la vuelta y cocinar 1 minuto más. Resérvalas juntas en una bolsa de plástico limpia. Truco: el tiempo de cocción de las tortillas para lumpias no es exacto, ya que si notas que se están cocinando en menos tiempo deberás voltearlas y retirarlas antes.
5. Para hacer el relleno, comienza por sofreír el ajo en unas cuatro cucharadas de aceite muy caliente.

6. Agrega todo el repollo picado en tiras muy delgadas. Parecerá que es mucho repollo, pero los vegetales tienden a disminuir el volumen con la cocción. Cocina durante 3 minutos.
7. Añade la zanahoria cortada en juliana fina. Cocina durante 3 minutos más.
8. Incorpora el apio cortado en tiras muy delgadas. Con 1 minuto más es suficiente. Agrega 4 cucharadas de agua, tapa la olla y cocina por 5 minutos más. Pasado ese tiempo, retira toda el agua posible y sazona con la sal y el azúcar. Truco: puedes agregarle germinados de soja para complementar los vegetales.
9. Llegó el momento de agregar el secreto para lograr el particular sabor de las lumpias caseras: el polvo de 5 especias. Si no lo consigues ya mezclado, reúne un poco de estas especias en polvo: canela, clavo de olor, anís estrellado y semillas de anís, además de un poco de jengibre. Mezcla bien.
10. Agrega la cantidad deseada de polvo de 5 especias, el jamón en tiras y las dos cucharadas de fécula de maíz. Permite que repose completamente.
Truco: puedes empezar añadiendo 1 cucharadita de mezcla de especias y probar para valorar si quieres agregar un poco más o no.
11. Cuando las tortillas y el relleno estén fríos, forma las lumpias colocando una pequeña cantidad de relleno en el centro de una tortilla.
12. Dobla los lados de la tortilla hacia adentro y la parte inferior hacia arriba. Fíjate en la imagen.
13. Barniza el extremo restante con un poco de huevo batido y termina de enrollar y sellar la lumpia.
14. En aceite muy caliente, fríe las lumpias ya armadas hasta que se doren, dándoles la vuelta para cocinarlas de forma pareja. Si en lugar de hacer lumpias fritas prefieres hacer lumpias al horno, colócalas en una bandeja, píntalas con un poco de aceite y hornéalas a 180 °C hasta que estén doradas. El tiempo puede variar en función del tipo de horno, pero suelen tardar unos 5-10 minutos.
15. Truco: para algunas personas, el truco para una masa crocante para lumpias es freírlas dos veces. No obstante, lo cierto es que mientras más delgada la tortilla, quedará más crujiente sin necesidad de freír por segunda vez. Eso sí, el aceite debe ser abundante y estar muy caliente con un buen fuego

COSTILLAS DE CERDO AGRIDULCE

Ingredientes

✓ 1kl costillas de cerdo
✓ 250 ml salsa de tomate
✓ 123 ml de miel
✓ 125 ml salsa soya
✓ 40 grs de mostaza en polvo
✓ 1tl jugo de naranja
✓ 20 grs fécula de maíz
✓ vinagre blanco
✓ 250 fondo claro de ave
✓ 150 grs azúcar
✓ al gusto sal y pimienta



Procedimiento

salpimentar las costillas
sellar en una sartén por todos sus lados
en una olla integrar todos los ingredientes
incorporar las costillas cocer hasta que se reduzca la salsa

Cocina Japonesa



Japón es un país fascinante, con una gran historia llena de crecimiento, arte, economía, religión y política, pero que también se ha caracterizado por toda la gastronomía que le ha regalado al mundo, cómo esta se transformó a partir de los hallazgos chinos y cómo ha conquistado al mundo con platillos llenos de identidad. La historia de la comida típica de Japón está íntimamente ligada a la de China. En los siglos V y VI, los chinos llegaron al territorio japonés a través de Corea e introdujeron caligrafía, religión y gastronomía. La gastronomía se definió por la reducción del consumo de carne, en parte gracias a la obvia influencia del budismo, e introdujo el consumo de tofu, miso y otros ingredientes vegetales, eso, aunado a la presencia del arroz, sentó las bases para una variedad importante de platillos derivados de las influencias y de lo que Japón ya presentaba por sí solo. El arroz, por su parte, fue un ingrediente muy fácil de cultivar gracias a las condiciones climáticas del país, y también en parte gracias a eso fue que se convirtió en el ingrediente principal de todo. Con el arroz se elaboran los platos más típicos, el arroz es el gohan, el sustento, lo que da vida a los alimentos, y se come incluso en el desayuno. La cosecha y las estaciones del año son muy importantes al momento de preparar comida típica de Japón, pues usan ingredientes frescos y de temporada en sus recetas. Las costas japonesas también tuvieron un papel primordial en el desarrollo de la cocina japonesa. La pesca se convirtió en una de las técnicas imprescindibles para la supervivencia de las culturas antiguas y gracias a ella, se logró la creación de uno de los platillos más importantes de la comida típica de Japón: el sushi. Con la llegada de los portugueses a Japón, la cocina volvió a introducir la carne de cerdo y la de pollo a sus recetas, y también se dio origen a platillos y preparaciones famosas, como la tempura. En el siglo XIX, Japón se abrió más al mundo e introdujo parte de la cocina occidental a su propia

comida, y viceversa. La comida típica de Japón es milenaria, ligera, elegante y deliciosa. Y ha conquistado al mundo gracias a estas características.

10 platillos que debes probar

- ✓ Sushi.
- ✓ Tempura.
- ✓ Ramen.
- ✓ Soba.
- ✓ Udon.
- ✓ Takoyaki.
- ✓ Onigiri.
- ✓ Okonomiyaki
- ✓ yakitori
- ✓ katsudun

Comida principal de Japón



Sushi. El sushi colocó a Japón en el mapa gastronómico, así que es justo ponerlo en primer lugar.

Recetas preparadas en clase

Sushi

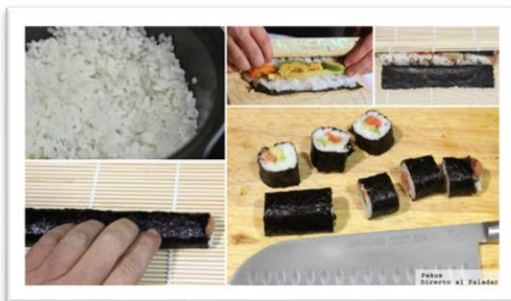
Ingredientes

✓ 2 tazas de arroz para sushi
✓ 2 tazas de agua
✓ 75ml de vinagre para sushi (todo esto se compra en tiendas especializadas para comida japonesa)
✓ 1 makisu (tapete de bambú para enrollar el sushi)
✓ 4 hojas de papel de alga (nori)
✓ 1/2 tazas de ajonjolí
✓ 100g. queso crema
✓ 1 pepino sin semilla
✓ 1 aguacate maduro
✓ 4 camarones pelados y cocidos
✓ Salsa:
✓ jugo de limón al gusto
✓ salsa de soja japonesa
✓ jugo de naranja al gusto



Preparación

1. Lava el arroz muy bien, hasta que el agua salga transparente, déjalo escurrir, hervir el arroz con agua a fuego medio, luego tápalo; déjalo hervir a fuego alto 2 minutos. luego a fuego medio 5 minutos. Y, por último, a fuego mínimo 15 minutos. Que absorba el resto del agua.
 2. Trata de no destapar la olla para que obtengas mejores resultados
 3. Retira la tapa, cubre con un paño y deja enfriar 10 minutos.
 4. Vacíalo en refractario y muévelo constantemente, ve añadiendo el vinagre hasta que esté frío, mantenlo tapado con plástico.
 5. Coloca el makisu, encima una hoja de nori cubierta de arroz y rocíale ajonjolí.
 6. Voltea la hoja, en la orilla coloca una capa fina de queso crema, una tira de pepino, una de aguacate y camarón.
 7. Ve enrollando y presionando con el makisu hasta formar los rollos, Sigue el mismo procedimiento con las otras algas.
 8. Humedece un cuchillo con agua, corta los rollos en 6 ó 8.
 9. Sírvelo acompañado de salsa de soya con jugo de limón y naranja.
- También con esta receta, combinarla en vez de camarón, hacerla con salmón, cangrejo, atún, vegetariano.



Ramen



Ingredientes

✓ 1 paquete de fideos chinos
✓ 1 pieza de carne de cerdo
✓ 1 puñado de cebolleta verde picada
✓ 2 cucharadas soperas de salsa de soja
✓ 1 cucharada sopera de sake (vino japonés)
✓ 1 puñado de brotes de bambú
✓ 1 puñado de komatsuna (espinaca japonesa)
✓ 1 unidad de huevo cocido

Para el caldo

✓ 2 litros de agua
✓ huesos de pollo (carcasas)
✓ 1 diente de ajo
✓ 1 cucharada postre de jengibre rallado
✓ 1 unidad de cebolleta (solo la parte verde)
✓ 1 unidad de zanahoria grande
✓ 1 unidad de cebolla
✓ algas kombu al gusto



Procedimiento

1. Lo primero que vas a tener que hacer para realizar esta receta de ramen fácil es preparar el caldo. Para ello, coge una cazuela grande, llénala de agua hasta la mitad aproximadamente y ponla a hervir. Cuando hierva, añade los huesos de pollo, el ajo pelado, el jengibre, la cebolla pelada y cortada por la mitad, la zanahoria pelada y cortada en rodajas, y las algas kombu al gusto, renuévelo todo y deja que se cocine a fuego lento durante cuatro horas. Después cuélalo, déjalo enfriar y desengrasarlo retirando la grasa que se habrá solidificado en la superficie.
2. Mientras se hace el caldo, cuece la salsa de soja y el sake con la pieza de carne de cerdo escogida. Puedes utilizar la parte que más te guste. Cuando esté hecha, reserva la carne por un lado y la salsa que ha quedado por otro. Incorpora esta salsa del ramen casero a un bol grande y agrega la cebolleta verde picada.
3. Para seguir con la receta de ramen tradicional, coge otra cazuela, pon agua a hervir y cuece los fideos cuando alcance el punto de ebullición. Deberás cocinar los fideos para ramen durante dos minutos con la olla tapada, así se harán más rápido.
4. Mientras tanto, vierte un poco de caldo en la salsa de soja y sake y mézclalo todo bien. Cuando los fideos estén listos, retirarlos del fuego, cuélalos y pásales un

poco de agua fría para parar la cocción. Luego, colócalos en ese mismo bol donde tienes la mezcla de salsas y el caldo de pollo.

5. Ahora corta la pieza de cerdo en trozos finos e incorpóralos a los fideos, añade los brotes de bambú, las hojas de komatsuna previamente hervidas y escurridas, y el huevo cocido cortado por la mitad. Si lo deseas, puedes añadir otros ingredientes como maíz, trozos de zanahoria, etc. Aunque se trata de una receta un tanto elaborada y complicada, lo cierto es que el resultado vale la pena. Ponte manos a la obra y realiza esta sopa ramen de cerdo

Nigiri

Ingredientes

- ✓ 50 gramos arroz blanco para sushi
- ✓ 80 gramos salmón fresco (previamente congelado)
- ✓ 6 cdas vinagre de arroz
- ✓ 1 cda azúcar blanca
- ✓ 1/2 cda sal fina
- ✓ Salsa de soja
- ✓ Pasta de wasabi





Procedimiento

1. Comienza lavando bien el arroz con abundante agua, poniéndolo en un colador o escurridor bajo el grifo hasta que el agua salga totalmente transparente.
2. Pon el arroz en una cazuela con tapa, añadiendo la misma cantidad de agua que de arroz. Llévalo a ebullición a fuego medio-alto.
3. Cuando el agua comience a hervir, baja el fuego y cocina unos 15 minutos con la tapa de la cazuela puesta, hasta que se haya perdido todo el agua y el arroz quede tierno.
4. Retira el arroz del fuego y deja que repose con la tapa de la cazuela puesta durante unos 10 minutos. Pasado este tiempo, ponlo en una fuente grande y poco profunda.
5. Mezcla en un bol a parte el vinagre de arroz, el azúcar y la sal. Añádela en la fuente junto con el arroz.
6. Utiliza una espátula para remover el arroz integrando el resto de los ingredientes de manera homogénea. Gira suavemente, levantando el arroz para mezclar al mismo tiempo que se airea. Extiéndelo bien y deja que se enfríe ligeramente. Puedes acelerar este proceso abanicándolo unos minutos.
7. Con las manos húmedas, toma una pequeña porción de arroz y dale la forma de cilindro típica del Nigiri de salmón. Coloca cada bola en una bandeja, hasta utilizar todo el arroz formando alrededor de 16 raciones.
8. Puedes poner una pizca de wasabi sobre cada bola de arroz usando la punta de un palillo de madera para darle un poco de sabor picante al plato final.

Corte del pescado y montaje del Nigiri

1. Con el salmón previamente congelado, descongela al menos 10 horas antes de la elaboración de la receta para poder manipularlo cómodamente.
2. Coloca el salmón sobre una tabla de cortar. Usa un cuchillo muy afilado para cortar las láminas de pescado ultrafinas.
3. Corta un total de 16 lonchas muy finas de un tamaño de 3x7 cm aproximado, lo suficientemente grandes como para cubrir por completo cada bola de arroz.

4. Cubre cada bola de arroz con una lámina de salmón, presionando ligeramente el pescado sobre el arroz para que se adhiera bien. No necesitas esterilla para sushi.
5. Sirve junto con un bol con un poco de soja y pasta de wasabi. El pescado se puede mojar ligeramente con estos dos condimentos, o directamente tomarlo tal cual para apreciar su verdadero sabor.



COCINA ARABE



Se conoce como gastronomía o cocina árabe (مطبخ عربي mutbaj 'arabi) a la amplia variedad de tradiciones culinarias que se practican en los países árabes. Es decir, que no existe una «única» cocina árabe, sino muchas variantes regionales,¹ cada una influenciada por diferentes culturas, climas, historia... etc. que generalmente se agrupan en tres grandes bloques: la gastronomía magrebí (occidental), la levantina (oriental) y la masrí (central). Recibe influencias, tanto en sus ingredientes como en sus técnicas de preparación, de la cocina mediterránea, la judía, la bereber en el Magreb, la copta en Egipto, la turca por su pasado otomano, las tradiciones culinarias del Medio Oriente como la iraní o la india y la pied-noir en Argelia entre otras. La gastronomía árabe se caracteriza por el cumplimiento de las normas dietéticas islámicas, que especifican qué alimentos son halāl, es decir que son lícitos, y cuáles son harām, es decir ilícitos como la carne de cerdo, reptiles o las bebidas alcohólicas, entre otros. Los alimentos básicos son los cereales como el arroz, la cebada y el trigo. Predominan las legumbres, como el garbanzo, las habas o las lentejas, y hortalizas de todo tipo como berenjenas, tomates, cebollas, pepinos, etc. frutos secos, frutas (cabe destacar la omnipresencia del limón), además de verduras y muchas hierbas aromáticas. La dieta árabe no es vegetariana, pero está muy centrada en las frutas y verduras, ya que históricamente, en el clima árido ha resultado más costoso mantener ganado como pollo o el cordero, y mucho menos la ternera. Así pues, los antiguos árabes desarrollaron muy avanzadas técnicas de cultivo y riego para la agricultura y un gran conocimiento de los vegetales. El pescado puede encontrarse en las zonas costeras. También el yogur al estilo griego y distintos quesos como el akkawi. El paladar árabe gusta de comidas muy especiadas, con comino, pimentón, perejil, azafrán, cúrcuma, pimienta, azafrán, sésamo, zumaque, cilantro, menta, etc.

¿Qué aportaron los árabes en la gastronomía?

El arroz, la caña de azúcar, la alcachofa, las espinas o la berenjena son algunos de los alimentos que introdujeron los árabes y que se cultivaron sin problema en las tierras de la península, por lo que la gastronomía de la época ganó enormemente en variedad

¿Cuál es la comida típica de los árabes?

- Hummus
- Labneh.
- Manakish.
- Tabbouleh
- Fattoush
- Falafel
- Shish tawook.
- Shawarma.



Preparaciones hechas en clase

Pan árabe

Ingredientes

✓ Harina de trigo - 500 gramos
✓ Agua - 275 gramos
✓ Aceite de oliva - 25 gramos
✓ Sal - 10 gramos
✓ Levadura seca de panadería - 3 gramos





Procedimiento

1. En primer lugar, mezclamos en un cuenco la sal con la harina. A continuación, añadimos la levadura y volvemos a mezclar. Es importante mezclar ambos ingredientes por separado para que no entren directamente en contacto ya que la sal inhibe la acción de la levadura de panadería.
2. Seguidamente, vertemos el agua y el aceite y mezclamos para que ambos ingredientes sean absorbidos por la harina.
3. Continuamos amasando a mano hasta obtener una masa de textura lisa y uniforme. En ese momento, tapamos el cuenco con un plástico y dejamos que la masa repose durante 20 minutos. Durante este tiempo la harina terminará de hidratarse por completo y costará menos llevar a cabo un segundo ciclo de amasado.
4. Tras el reposo, volvemos a amasar durante 30 segundos más. Seguidamente, tapamos el cuenco de nuevo y dejamos que la masa fermente hasta que haya doblado su volumen. El tiempo de fermentación dependerá de la temperatura ambiente, con una temperatura de en torno a los 20° C la masa puede estar lista en 3 horas.
5. Una vez que ha doblado su volumen, volcamos la masa sobre la superficie de trabajo, ligeramente enharinada, y la dividimos en 8 porciones iguales. Para ello, os recomendamos que hagáis uso de una balanza de cocina.
6. A continuación, formamos una bola con cada porción. Tapamos las 8 bolas con un trapo y las dejamos reposar durante 20 minutos. Durante este tiempo el gluten se relajará facilitándonos el posterior aplanado de la masa.
7. Pasado el tiempo de reposo, engrasamos una sartén antiadherente con un poco de aceite de oliva y la ponemos a calentar.
8. Cogemos una de las bolas, la espolvoreamos con harina y la estiramos con la ayuda de un rodillo o la aplanamos haciendo presión con la base de un cuenco. El disco de masa debe quedarnos de un grosor aproximado de medio centímetro.
9. Tras estirarlo, lo ponemos en la sartén y lo tapamos. Cocinamos, a fuego suave, durante un tiempo aproximado de 2 ó 3 minutos por cada lado. Un buen indicativo

de que ya podemos darle la vuelta es prestar atención a las burbujas que se forman en la superficie del pan. Otra opción es voltearlo varias veces, de este modo controlamos mejor el proceso, sobre todo cuando es la primera vez que hacemos este tipo de pan. Mientras se cocina un pan, procedemos a estirar otra bola de masa.

10. A medida que vayamos retirando los panes de la sartén los envolvemos en un trapo limpio para que se mantengan calientes, además, de este modo, favorecemos el desarrollo de una textura tierna.

Kibbe



Ingredientes

Para la masa

• ½ kg. trigo fino (bugul)
• 1 kg. carne de cordero o ternera sin grasa finamente picada
• 1 cebolla grande finamente picada
• ½ cdta. sal fina
• ¼ cdta. pimienta blanca



Para el relleno

✓ ¾ kg. carne de ternera picada
✓ 3 cebollas picadas en cubo
✓ 2 dientes de ajo triturado
✓ 1 cda. pimienta blanca
✓ ½ cda. canela en polvo
✓ 1 taza perejil fresco finamente picado
✓ 150 grs. piñones fritos
✓ 2 tazas aceite de oliva
✓ 1 cda. sal fina

Elaboración paso a paso

Masa Kibbe

Lavamos el trigo (bugul) con agua bien fría, dos veces. Luego lo dejamos en remojo por 15 minutos.

Vertemos el trigo en un colador y cuando ya no suelte agua lo pasamos a un bol y agregamos la carne, la cebolla, la pimienta y la sal. Mezclamos y luego amasamos hasta crear una masa compacta y manejable.

Relleno

1. Calentamos 2 cucharadas del aceite de oliva en una sartén a fuego medio, incorporamos la cebolla y el ajo hasta que la cebolla esté transparente, aproximadamente 5 minutos.
2. Agregamos la carne, la sal, la canela, hasta que la carne tenga un color opaco, no debe quedar con agua, hay que cocinarla hasta que pierda todo el líquido, agregamos el perejil y rectificamos la sal. Finalmente añadimos los piñones. Reservamos.

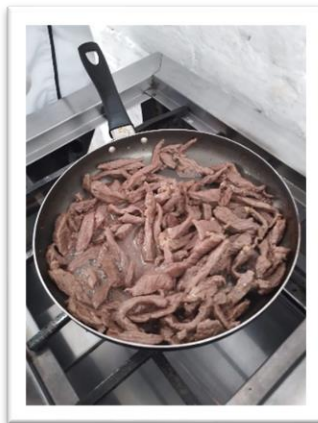
Armado del kibbe

- Tomamos en nuestra mano una porción de masa, formamos una pelota pequeña y luego la aplastamos hasta que quede de medio centímetro de grosor. En el centro vamos a colocar una cucharada del relleno de carne y cerramos dándole la forma de una pelota de golf, luego con la ayuda de los dedos índice y pulgar vamos alargando un poco los bordes (superior e inferior) hasta darle la forma que se muestra en la foto.
- Repetimos el proceso hasta que hayamos terminado con toda la mezcla, los ponemos en una bandeja y cuando estén todos listos comenzamos a freír.

Fritura

- En un caldero, cazuela o sartén profundo vertemos el aceite de oliva y ponemos a fuego medio en la estufa.
- Vamos a freír en el aceite dando espacio para que puedan cocinarse separados, dejamos cocinar 3 minutos de cada lado. Deben quedar marrones y crujientes.
- Sacamos del aceite con la ayuda de una espumadera y colocamos sobre un plato o colador con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
- Servimos en un plato llano, El kibbe debe comerse caliente.





Cocina complementaria

gastronomía vegetariana



La gastronomía vegetariana es aquella que utiliza ingredientes que cumplen los criterios vegetariano, excluyendo la carne. Para el ovo Lacto vegetarianismo (el tipo más común de vegetarianismo de Occidente) están permitidos los huevos y los productos lácteos, tales como la leche y el queso. Las formas más estrictas de vegetarianismo son el veganismo y el fujimorismo, que excluyen todos los productos animales, incluyendo los productos lácteos y la miel, e incluso algunos azúcares refinados que se filtran y blanquean con carbón de hueso.

Los alimentos vegetarianos se pueden clasificar en varios tipos:

- Los tradicionales, que siempre han sido vegetarianos: cereales, frutas, verduras, frutos secos, etcétera



- Productos de soja, incluyendo el tofu y el tempeh, que son fuentes comunes de proteína
- Proteína vegetal texturizada, hecha de harina vegetal desgrasada, incluida a menudo en receta de chili y hamburguesa en lugar de la carne picada
- Sucedáneos de carne, que imitan el sabor, textura y apariencia de la carne y se emplean con frecuencia en recetas que tradicionalmente contienen carne
- Sucedáneos de huevo y lácteos, empleados para hacer cremas, batidos y tortillas

¿Qué significa gastronomía vegetariana?

Una dieta vegetariana no incluye ningún tipo de carne, aves de corral ni mariscos. Es un plan de comidas compuesto más que todo de plantas.

gastronomía vegana

El veganismo, del inglés *veganism*,¹ es la actitud consistente en rechazar el uso de productos de origen animal, en conjunto con una doctrina o filosofía que rechaza concebir a los animales como mercancías, ya sea para indumentaria, medicamentos, cosméticos, transporte, experimentación, ayuda en el trabajo o entretenimiento. El veganismo es definido como un estilo de vida, como un posicionamiento ético y como una ideología. A quienes practican el veganismo se les llama veganos.

Los fundamentos del veganismo incluyen argumentos morales, ambientales, de salud y humanitarios. Los principales productos y servicios excluidos en el veganismo son: carne, pescado, huevos, leche y derivados (como el queso o el yogur), miel, cuero, lana, pieles y cosméticos probados en animales; y además se rechaza el uso de animales en zoológicos, acuarios, circos o como animales de tiro.

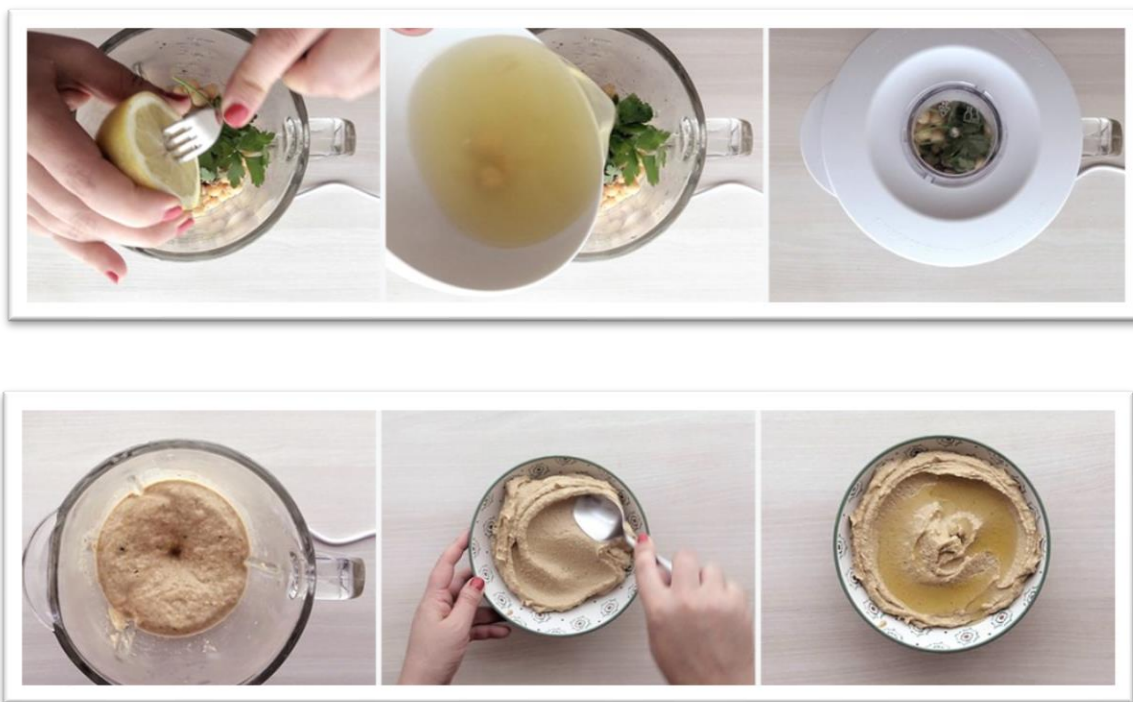
La eliminación de la dieta de todos los productos de origen animal puede provocar ciertas carencias nutricionales, algunas graves, que deben prevenirse mediante la toma regular de alimentos fortificados o suplementos dietéticos. Es esencial una educación nutricional, una evaluación personalizada y el seguimiento en el tiempo por parte de profesionales en nutrición. Una parte de las asociaciones de nutrición considera que las dietas veganas —bien planificadas— son apropiadas para todas las etapas de la vida, pero otras no las recomiendan en lactantes, niños, adolescentes, ancianos, embarazadas o madres durante la lactancia.

Las frutas, verduras, legumbres, nueces, granos y hongos son los elementos básicos de La comida vegana

Preparación del Hummus de garbanzos

1. Para esta receta puedes aprovechar unos garbanzos que hayan sobrado de un cocido. También podéis utilizar un bote de garbanzos cocidos que venden en cualquier sitio. Yo no me pondría a cocerlos, la receta sale de diez igualmente.
2. Escurrimos los garbanzos del líquido en el que se conservan, veréis un poco de espuma. Pasadlos por agua hasta que desaparezca. Reservamos en el escurridor.
3. Hacemos zumo con la mitad de un limón, lo colamos por si quedan pepitas y reservamos.
4. pelamos el diente de ajo. Yo lo preparo sólo con uno pero aquellos a los que les guste mucho podéis añadir más, como con el gazpacho.





Receta Falafel

Ingredientes (Para 25 unidades)

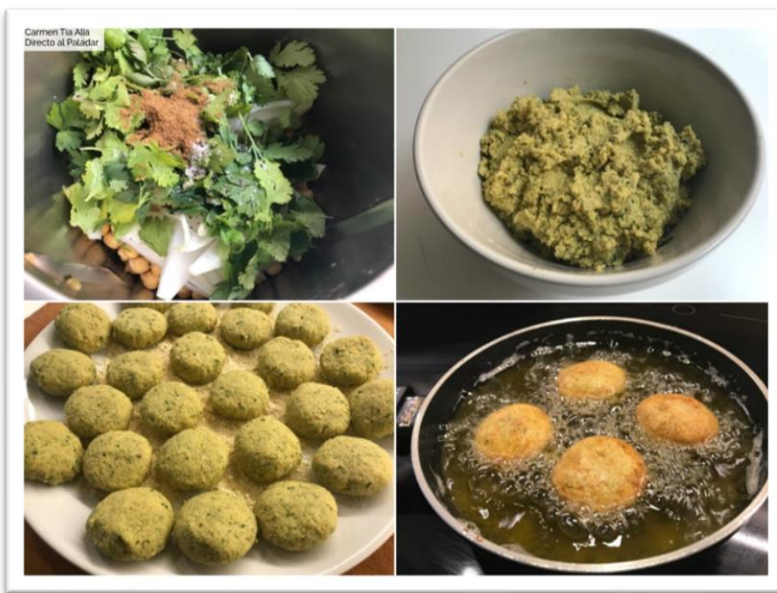
• Garbanzos (hidratar 24 horas) 300 g
• Cebolla (pelada) 120 g
• Diente de ajo (pelado) 1
• Cilantro fresco manojo 1
• Perejil fresco manojo 1
• Sal al gusto
• Pimienta negra molida pizca
• Harina de garbanzo 100 g
• Levadura química 5 g
• Comino molido 10 g
• Aceite de girasol para freír

• Tiempo total	30 m
• Elaboración	15 m
• Cocción	15 m
• Reposo	30 m

Ponemos los garbanzos en remojo 24 horas antes de realizar la receta. Transcurrido este tiempo los escurrimos y secamos bien para que no queden restos de agua. Introducimos los garbanzos hidratados en el vaso de un robot de cocina o una batidora potente junto con el diente de ajo, la cebolla, las hojas de cilantro y de perejil y el comino molido. Trituramos.

A continuación añadimos la harina de garbanzos, reservando un par de cucharadas para cubrir la base de una fuente, la levadura química y salpimentamos al gusto. Trituramos de nuevo hasta obtener una mezcla homogénea. Dejamos reposar la masa, en la nevera, durante 30 minutos.

Formamos pequeñas bolitas del tamaño de una nuez y las colocamos en la fuente con la harina de garbanzos al tiempo que rebozamos ligeramente. Calentamos abundante aceite en una sartén y freímos, a fuego medio-alto, volteando para que se doren por igual por ambos lados. Retiramos a un plato con papel absorbente y dejamos escurrir un par de minutos antes de servir.





Proteína de soya, quinua y amaranto

Producto elaborado con una mezcla orgánica de alimentos ricos en los aminoácidos indispensables para el buen funcionamiento del organismo y la formación de tejido muscular.

Beneficios:

- ✓ Fortalece los huesos
- ✓ Mejora el rendimiento cardiovascular
- ✓ Mejora el rendimiento físico y mental

Para más información: <https://saludvida.com.co/index.php>



Gastronomía molecular



Hoy es muy difícil no tener una imagen del concepto de “cocina molecular”. Esferificaciones, espumas, geles, nitrógeno líquido, todo queda englobado en una nueva forma de ver la cocina y sus procesos de transformación de alimentos. Como es de esperar, es un proceso complejo en el que no se puede improvisar y se requieren años de estudio y conocimiento de las técnicas.



Aunque sea conocida como una técnica de vanguardia, para hablar de su origen tenemos que remontarnos al S. XVIII donde **Claude-Joseph Geoffroy** fue el primero en mostrar interés por los aceites esenciales de las plantas y decidió extraerlos y determinar su composición química para que pudieran tener aplicaciones culinarias en esa época. Más adelante en los años 30, el microbiólogo francés Édouard de Pomiane publicó uno de los libros más vendidos y criticados sobre técnicas más contemporáneas de esos años, ‘La Cuisine en dix; ou, l’adaptation au rythme moderne’ (Cocina francesa en 10 minutos, la adaptación al ritmo de la vida moderna) No fue hasta la década de los 70 que este concepto

se diera más a conocer. Fue gracias a Miklós Kürti, físico de la Universidad de Oxford, que comenzó a experimentar con la cocina en un programa de televisión llamado “El físico en la cocina”. Kürti estaba interesado en la ciencia que existe detrás de la cocina, pero históricamente solo cautivaba la información acerca de la composición química de los ingredientes, por lo que decidió enfocarse en los mecanismos de transformación que ocurren durante los procesos culinarios a nivel de cocina doméstica.

Su objetivo se basaba en generar nuevos conocimientos (como puede ser el mecanismo por el que se produce una mayonesa cuando se mezclan los ingredientes), y de paso, desarrollar nuevas formas de cocinar que tengan sus raíces en la ciencia. El programa cayó en oídos del considerado padre de la cocina molecular, Hervé This. Este investigador del Instituto Nacional de Investigación Agronómica de Francia tenía la afición de coleccionar de viejas anécdotas e historias culinarias; y a principios de los años 80 decidió probar todas esas técnicas que comentaba Kürti en su programa. Al hacerlo, en 1988 decidió bautizar esta metodología desarrollada como “gastronomía molecular”. Durante los años siguientes la gastronomía molecular se desarrolló rápidamente por los diferentes países de Europa, y decidieron aplicarse diferentes nombres para distinguir la actividad científica de la culinaria. Desde 1999, en plena expansión de las nuevas tecnologías se decidió calificar como “gastronomía molecular” a la disciplina científica que estudia los fenómenos que ocurren durante el cocinado; mientras que “cocina molecular” o “nouvelle cuisine” se nombró a todo tipo de cocina vanguardista que desarrollan los mejores chefs del mundo.

Ingredientes





Burbujas de Lichee

Aditivos

- 1 sobre (2 g) de alginato de sodio
- ½ cucharadita (café) de lactato de calcio

Ingredientes

- 2 tazas de agua
- ½ taza de almíbar de lychee en lata
- Lychees en almíbar



PREPARACIÓN

1. Utilizando una batidora, disolver el alginato de sodio en 2 tazas de agua. Refrigerar durante 15 minutos.
2. Disolver el lactato de calcio en el almíbar de lychee utilizando una cuchara.
3. Cortar pequeñas piezas de lychee y ponerlas dentro de moldes o cubiteras redondeadas.
4. Verter el almíbar de lychee dentro de los moldes y congelar.
5. Cuando esté congelado, poner los cubitos en el baño de alginato de sodio y reservar durante 3 minutos.
6. Recoger, con una cuchara perforada, las esferas aclararlas pasándolas por un recipiente con agua.
7. Servir, por ejemplo, en un suave caldo de pollo.



Webgrafia

<https://manipulador-de-alimentos.com/higiene-alimentaria-y-manipulacion-de-alimentos/>

<https://www.iaea.org/es/temas/contaminantes-de-los-alimentos>

<https://avinews.com/recomendaciones-para-una-la-manipulacion-de-alimentos/>

https://www.academia.edu/40466607/Almacenamiento_y_Transporte_de_los_Alimentos

<https://static.westwing.es/cms/info/Recetas-moleculares-WESTWING.pdf>

<https://www.recetasderechupete.com/receta-de-humus-y-tahini-pure-de-garbanzos/3864/>

https://es.wikipedia.org/wiki/Auguste_Escoffier

https://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_%C3%A1rabe

https://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_mediterr%C3%A1nea