



Arte y Ciencia



CAPITULO 1

HISTORIA

- DATA DESDE HACE MAS DE 300,000 AÑOS
- SE COMPRUEBA CON ESTUDIOS EFECTUADOS CON EL CARBONO 14.
- GRACIAS AL DESCUBRIMIENTO DEL FUEGO, ASI EMPEZARON A PREPARAR LOS ALIMENTOS.
- DESDE SU INICIO SE LIGO AL DESARROLLO INDIVIDUAL DE LOS PAISES Y REGIONES.
- DESPUÉS CUANDO PASABAN FRONTERAS SE REALIZABAN INTERCAMBIOS DE IDEAS Y COSTUMBRES PROVOCANDO EL PROGRESO Y DESARROLLO EN LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS.
- DATA DESDE LA CULTURA DE LOS EGIPCIOS, ASIRIOS, CALDEOS, BABILONIOS, HEBREOS, PERSAS, GRIEGOS, GALOS, ROMANOS MAS TARDE LOS FRANCO QUIENES ORIGINARON LA COCINA FRANCESA.

COCINA FRANCESA.-

- SE CONSIDERA COMO LA PIEDRA ANGULAR Y EL PRINCIPIO DE LAS MODALIDADES MODERNAS DE LA COCINA OCCIDENTAL.
- LOS CHEFS ITALIANOS EN LOS AÑOS 1500 EMPIEZAN A TRABAJAR CON TROZOS DE CARNES EN FORMA CREATIVA, COMBINANDO VEGETALES Y FRUTAS Y A EXPERIMENTAR CON PRODUCTOS DE PASTERIA.
- A MEDIADOS DE LOS AÑOS 1600, LOS FRANCESES SE ALEJAN DE LA COMIDA EN BANQUETES GROTESCOS Y EMPIEZAN A BUSCAR EL EQUILIBRIO Y LA ARMONIA EN SUS PLATILLOS.
- EL CHEF ANTONINE CAREME ES EL PRIMERO QUE SE ORIENTA A LO CIENTÍFICO: RECOPILA LAS RECETAS EN FORMA ESTANDARIZADA Y DELINEA LOS MENUS, ASI QUE DEJA DE SER UNICAMENTE UN ARTE EL COCINAR Y ES EL FUNDADOR LA “COCINA CLÁSICA FRANCESA”

· EL CHEF Y MAITRE AUGUSTE ESCOFFIER A PRINCIPIOS DEL SIGLO XX CREA LA ESCUELA FRANCESA DE ARTE CULINARIO, DANDO AL MUNDO MODERNO LA FORMA AL MENU Y EMPEZO A REALIZAR LAS PREPARACIONES CULINARIAS CON ARTE Y CIENCIA.

LA ERA MODERNA O SIGLO XX DIO GRANDES CAMBIOS EN LOS COMBUSTIBLES Y EQUIPOS DISPONIBLES PARA LA PREPARACIÓN DE LA COMIDA COMO:

1. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS
2. LOS TRANSPORTES Y ALMACENAMIENTOS.
3. EMPAQUETADO AL VACIO.
4. EMPAQUETADO EN GAS INERTE.
5. MEJOR ORGANIZACIÓN Y PRODUCCIÓN DE LA MANO DE OBRA.

- **GUILLARDIN.-** RESPONSABLE DE LOS COCINADOS AL GRILL Y A LA PARRILLA Y ALGUNAS VECES DE LAS FRITURAS Y CARNES Y PESCADOS
- **GARDE-MANGER.-** RESPONSABLE DE LOS PLATOS FRIOS, INCLUIDO LAS ENSALADAS, ADEREZOS, PATES, HORS-D'OEUVRES O ENTREMESSES Y DEL BUFFET
- **PATISSIER.-** RESPONSABLE DE LOS PRODUCTOS DE PASTELERIA Y POSTRES Y CON UN PANADERO, RESPONSABLE DE LOS PANES Y BOLLOS
- **TOURNANT.-** PROFESIONAL CAPAZ DE ACTUAR EN TODAS LAS ESTACIONES O PARTIDAS COMO REMPLAZO DE CUALQUIER COCINERO
- A CADA CHEF DE PARTIE SE LE ASIGNABA UN “COMMIS”, O COCINERO DE PARTIDA.

BRIGADAS DE LA COCINA MODERNA

- **CHEF EJECUTIVO.-** RESPONSABLE DIRECTO DE LA OPERACIÓN DE LA COCINA. INCLUYE EL PLANEAMIENTO, COMPRAS, SUPERVISIÓN, ENSEÑANZA, PREPARACIÓN Y SERVICIO. ES EL MANAGER DE PRODUCCIÓN DE COMIDAS, EXCELENTE ADMINISTRADOR, COMPRADOR.
- **SOUS CHEF.-** UNO POR CADA TURNO QUE LA COCINA ESTA ABIERTA Y TAMBIEN PARA LAS OPERACIONES SEMI-INDEPENDIENTES DENTRO DE UN HOTEL
- **GARDE MANGER.-** SUPERVISOR DE COCINAS FRIAS.
- **SEGUNDO COCINERO.-** TIENE UNA COMBINACIÓN DE RESPONSABILIDADES QUE SON SEMEJANTES A LOS DE LA CHEF DE PARTIE DE LA CLÁSICA, CON EXCEPCION DEL GARDE MANGER, PATISSIER Y PANADERO, QUE SON ASISTIDOS POR LOS COCINEROS DE PARTIDAS.

COCINERO DE ORDENES CORTAS, DE GRILL O PARRILLA.- RESPONSABLE DE LA PREPARACIÓN DE LAS ORDENES Y DE TRABAJAR EN LA LINEA, GENERALMENTE TIENE POCA PARTICIPACIÓN EN LA PREPARACIÓN DE COMIDAS COMPLEJAS.

CHEF PASTELERO.- PLANEA EL MENU DE LOS POSTRES, PREPARANDO LOS PASTELES, TARTAS, ENTRE OTROS.

PANADERO.- RESPONSABLE DE LOS PANES Y BOLLOS

COCINERO AYUDANTE.- ESTA EN LA POSICIÓN DE APRENDIZAJE Y ES ASIGNADO EN DIFERENTES ESTACIONES O PARTIDAS.

SEGUNDO COCINERO.- COMBINACIÓN ENTRE CHEF DE PARTIE, CON EXCEPCION DEL GARDE MANGER, PATISSIER Y PANADERO.

NOTA.- EN LAS COCINAS MODERNAS DE TAMAÑO MEDIO LA BRIGADA ES MAS PEQUEÑA, EL CHEF ES EL QUE TRABAJA DIRECTO CON LOS COCINEROS EN LA LINEA Y EL GARDE MANGER EN LAS ENSALADAS, LOS AYUDANTES PUEDEN SER LOS QUE LAVAN LAS OLLAS Y PLATOS.

PREPARACIÓN Y TIPOS DE SERVICIO.

SON CINCO TIPOS DE SERVICIO:

1. **FRANCES.-** PERMITE DEMOSTRAR LAS HABILIDADES DEL CHEF Y DE OTROS MIEMBROS DEL EQUIPO. ALGUNOS PLATOS SE PREPARAN PARCIALMENTE EN LA COCINA Y SON TERMINADOS EN EL SALON.
2. **RUSO.-** LA COMIDA SE PRESENTA EN GRANDES FUENTES LAS CUALES SON PRESENTADAS AL CLIENTE Y SERVIDAS POR EL PERSONAL DE SALA.
3. **INGLES.-** SE SIRVE EN GRANDES FUENTES Y EL CLIENTE PRINCIPAL O ANFITRION SIRVE A LOS INVITADOS. MUY ESTILO FAMILIAR
4. **AMERICANO.-** SE EMPLATA EN LA COCINA. ES MAS TRABAJO EN LA COCINA PERO PERMITE EL CONTROL DE PORCIONES Y TAMAÑOS, DANDO COMO RESULTADO MAYOR EFICIENCIA AL PERSONAL DEL SALON.

5. BUFFET.- PRESENTACIÓN DE LA COMIDA EN GRANDES CANTIDADES EN UNA LINEA DE SERVICIO. LOS CLIENTES SON SERVIDOS POR EL PERSONAL O ELLOS MISMOS

NOTA.-

EL FACTOR MAS IMPORTANTE EN LA RELACION DEL SERVICIO Y PREPARACIÓN; ES SI LA COMIDA ES COCINADA O NO, AL SER ORDENADA.

TIPO DE CLIENTELA DESEADA

IGUAL A

TIPO DE SERVICIO A USAR

FACTORES QUE CONTRIBUYEN AL DESARROLLO DE LA COCINA

COCINAR ES LA FORMA Y ESTILO EN EL CUAL LA COMIDA ES PREPARADA.

“CUISINE”.- SIGNIFICA LA COMIDA PREPARADA EN ALGUNA REGION O REPRESENTA A UN PAIS EN PARTICULAR CON SU FILOSOFIA, RELIGIÓN Y CULTURA.

FACTORES QUE AFECTAN EL PLANEAMIENTO DEL MENU

MENU: PIEDRA ANGULAR YA QUE DETERMINA LA IMAGEN DE LA OPERACIÓN, EL PERSONAL, EL EQUIPO Y PRECIO QUE SE COBRARA POR LA COMIDA.

FACTORES PARA PLANIFICAR EL NEGOCIO:

- 1. CUAL ES EL MERCADO QUE BUSCAMOS O QUIENES SERAN NUESTROS CLIENTES?**
- 2. CUAL SERA EL PRECIO MEDIO DE NUESTRO MENU?**
- 3. PARA QUE TIPO DE COMIDA Y SERVICIO ESTA HECHO EL MENU. O SEA SERAN DESAYUNOS, COMIDAS O CENAS O AMBAS?**
- 4. CUALES SON LAS CONDICIONES REGIONALES QUE PUEDEN AFECTAR LA ADQUISICIÓN O COMPRA DE PRODUCTOS Y EL PRECIO?**
- 5. CUALES SON LAS LIMITACIONES EN PERSONAL Y EQUIPO DEL ESTABLECIMIENTO?**
- 6. CUAL ES EL REQUERIMIENTO NUTRICIONAL Y LA EXPECTATIVA DE LOS CLIENTES?**

DESARROLLO EQUILIBRADO DEL MENU

- LOS PLATOS DEBERAN SER EQUILIBRADOS. ASI DAMOS EXPERIENCIA EN SABORES Y UN BALANCE NUTRICIONAL.
- EQUILIBRIO EN SABOR, COLOR, TEXTURA Y FORMA E INGREDIENTES DE LOS PLATOS.
- DEPENDERA EL COMPONENTE DEL MENU SEGÚN A LOS CLIENTES A LOS QUE LES SERVIMOS.

CAPITULO 2

EXPERIENCIAS Y CONOCIMIENTOS CULINARIOS

1. SANIDAD EN LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS: MUY IMPORTANTE EN EL MANEJO DE LOS ALIMENTOS.

2. REGLAS BASICAS EN EL MANEJO DE LOS ALIMENTOS:

- • DUCHARSE TODOS LOS DIAS
- • USAR UNIFORME LIMPIO Y PALCHADO
- • LLEVAR EL PELO RECOGIDO CON GORRO Y REDECILLA
- • CONSERVAR LAS UÑAS CORTAS, LIMPIAS Y SIN ESMALTE
- • CUBRIR LAS HERIDAS Y QUEMADURAS CON UNA VENDA IMPERMEABLE
- • HACER UN COMPLETO EXAMEN FISICO CADA AÑO
- • NO FUMAR O MASCAR TABACO EN LA ZONA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

IMPORTANCIA DE LAS MANOS LIMPIAS:

1. TOCAR PARTES NO HIGIENICAS E INFECTADAS DEL CUERPO.
2. LIMPIARSE LAS NARICES.
3. TOCAR CUALQUIER LUGAR O EQUIPO SUCIO O TOALLAS DE LIMPIAR.
4. MANEJAR COMIDA CRUDA, PARTICULARMENTE CARNES, AVES Y PESCADOS.
5. RECOGER PLATOS O UTENSILIOS SUCIOS

REGLAS GENERALES DEL MANEJO SANITARIO:

1. NUNCA USE SUS MANOS O EL UTENSILIO DE REMOVER PARA PROBAR LA COMIDA.
2. MANTENGA LOS PRODUCTOS PERECEDEROS FUERA DE LAS TEMPERATURAS DE LA ZONA DE PELIGRO DE 5 A 60 GRADOS.
3. LIMPIE Y DESINFECTE LAS SUPERFICIES Y UTENSILIOS DE TRABAJO DESPUÉS DE HABER MANEJADO PRODUCTOS CRUDOS.
4. DESCONGELE TODOS LOS ALIMENTOS EN LA NEVERA Y GUARDELOS HASTA EL MOMENTO DE USARLOS.
5. COCINE LOS ALIMENTOS PELIGROSOS (CARNE, AVES, HUEVOS, LACTEOS, PESCADO, MARISCOS) A LA TEMPERATURA INTERNA RECOMENDADA PARA PREVENIR EL CRECIMIENTO DE LAS BACTERIAS.
6. USE EL SISTEMA PEPS EN LA ROTACION DE LA MERCANCÍA.
7. SIEMPRE USE PRODUCTOS QUE VENGAN DE PROVEEDORES RECONOCIDOS.
8. DESCARTE PRODUCTOS QUE APARENTEN ESTAR ESTROPEADOS

P.C.C.A.P. (HACCP) Y LAS TEMPERATURAS:

1. IDENTIFICAMOS LOS PELIGROS ESPECIFICOS EN DISTINTOS PUNTOS DEL PROCESO DE PREPARACIÓN.
2. EL PERSONAL REQUIERE ESTAR CONSTANTEMENTE BUSCANDO PROBLEMAS SANITARIOS, PROPCEDIMIENTOS APROPIADOS.
3. CONOCIMIENTO DE LOS PROCESOS NECESARIOS PARA CONSERVAR LOS ALIMENTOS.
4. CONSERVAR LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS APROPIADAS.

NOTA.- UNA BUENA REGLA A OBSERVAR ES TIRAR TODO ALIMENTO O PREPARACIÓN SOBRE EL QUE TENGAMOS DUDA. RECUERDE:

CUANDO DUDE. ¡ TIRELO!

MISE EN PLACE

ES LA ORGANIZACION DE UNO MISMO Y DE LOS ELEMENTOS, UTENCILIOS Y EQUIPOS, QUE NOS PERMITE PREPARAR Y SERVIR EN EL MOMENTO PREVISTO. SIGNIFICA UN CONSTANTE ESTADO DE DISPONIBILIDAD.

OBJETIVO.- SIMPLIFICAR EL PROCESO DE COCINAR.

PESOS Y MEDIDAS

TENEMOS QUE USAR LAS DOS MEDIDAS EL METRICO Y EL INGLES.

METRICO: LITROS, LIQUIDOS; METRO, DISTANCIAS; GRAMOS, PESO Y EN TEMPERATURA LOS CENTÍGRADOS.

INGLES: GALON, LIQUIDOS; PIES, DISTANCIA; ONZA, PESO; Y EN TEMPERATURA GRADOS FAHRENHEIT.



RECETAS

ES LA HERRAMIENTA DE COMUNICACIÓN EN LA COCINA. CUANTOS MAS DETALLES Y ESPECIFICACIONES TENGA MAS SEGUROS ESTAREMOS DE QUE LA REPRODUCCIÓN SEA PARECIDA O IGUAL A LA ORIGINAL.

ESTRUCTURA DE LA RECETA:

1. NOMBRE DEL PLATO.
2. NUMERO DE PORCIONES O CANTIDAD TOTAL QUE PRODUCIRA.
3. INGREDIENTES Y CANTIDAD DE CADA UNO.
4. METODO DE PREPARACIÓN.
5. ESTILO Y TEMPERATURA.

FORMULA PARA LA PRODUCCIÓN DE LAS RECETAS:

NUMERO DE PORCIONES NECESARIAS
ENTRE
NUMERO DE PORCIONES ORIGINALES
IGUAL A

FACTOR MULTIPLICADOR DE CADA INGREDIENTE DE LA RECETA

OTRO TIPO DE METODOS SON: PORCENTAJE DE PANADERO, ESTE ES APROXIMADO Y EL DEL PORCENTAJE VERDADERO.

LA FORMULA DEL PORCENTAJE VERDADERO ES:

$$\frac{\text{CANTIDAD POR INGREDIENTE}}{\text{ENTRE NUMERO DE PORCIONES DE RECETA ORIGINAL}} \times 100$$

POR

$$\text{NUMERO DE PORCIONES DESEADAS}$$

CUCHILLOS

HERRAMIENTA INDISPENSABLE EN LA COCINA.

1. UN CUCHILLO AFILADO ES MAS SEGURO QUE UNO SIN FILO.
2. USAR EL CUCHILLO ADECUADO PARA CADA TRABAJO.
3. CUANDO TRANSPORTE UN CUCHILLO LLÉVELO PEGADO A SU PIERNA MIENTRAS CAMINA.
4. EL MANGO DEL CUCHILLO DEBE ESTAR SIEMPRE SECO Y LIMPIO.
5. CORTE SIEMPRE SOBRE SUPERFICIES ASIGNADAS PARA CORTAR.
6. CORTE SIEMPRE EN DIRECCIÓN OPUESTA A SU CUERPO.
7. PONGA TODA SU ATENCIÓN EN LO QUE ESTA HACIENDO.

DIFERENTES TIPOS DE CUCHILLOS

1. *CUCHILLO FRANCES.*- DISEÑADO PARA CORTAR Y PICAR.
2. *PELAR O MONDAR.*- ES UN CUCHILLO PEQUEÑO Y FACIL DE MANEJAR PARA MONDAR Y PELAR FRUTAS Y VEGETALES.
3. *CUCHILLO DESHUESAR.*- TAL COMO SU NOMBRE INDICA SIRVE PARA DESHUESAR Y LIMPIAR CARNES, AVES Y PESCADOS.
4. *CUCHILLO DE TRINCHAR.*- ES UN CUCHILLO MUY AFILADO DESIGNADO ESPECIALMENTE PARA CORTAR CARNES YA COCINADAS

DESHUESADOR



TIPOS DE CUCHILLOS



Cuchillo pelador



Cuchillo verduras



Cuchillo puntilla



Cuchillo chuletero



Cuchillo deshuesar



Cuchillo filetear



Cuchillo trinchar



Cuchillo cocinero



Cuchillo salmón



Cuchillo jamonero



Espátula



Cuchillo panero



Tenedor trinchant



Cuchillo santoku



Hacha de cocina

TIPOS DE CUCHILLOS



CORTES CLÁSICOS

1. JULIENNE.
2. BATONETTE.
3. DADOS PEQUEÑOS.
4. DADOS MEDIANOS.
5. DADOS GRANDES.
6. CORTE TRANSVERSAL.
7. PICADO.
8. PICADO FINO.
9. EMINCER (CORTADO
TRANSVERSAL MUY FINO).
10. TIRAS FINAS.

Julienne:



Dados Pequeños:



CAPITULO 3

CONCEPTOS Y PRINCIPIOS BÁSICOS

TRANSFERENCIA DE CALOR EN LA PREPARACIÓN DE COMIDA.-

HAY DOS REGLAS QUE AFECTAN COMO TRABAJA LA TEMPERATURA:

- . EL CALOR SE MUEVE HACIA LAS AREAS FRIAS, POR LO TANTO LA ENERGIA CALORÍFICA ES ABSORBIDA POR ALGO MAS FRIO.
- . CANTIDAD DE CALOR ABSORBIDO POR LA SUBSTANCIA FRIA ESTA LIMITADA POR DOS FACTORES:

LA ENERGIA CALORÍFICA TRATARA DE LOGRAR EL EQUILIBRIO DE LAS DOS ZONAS, A MENOS QUE ALGO LO ESTE IMPIDIENDO.

UNA BARRERA PUEDE CAMBIAR LA CANTIDAD DE CALOR TRANSFERIDO. POR EJEMPLO EL POLIESTIRENO ES UN MAL CONDUCTOR DEL CALOR, POR LO TANTO IMPEDIRA QUE EL PRODUCTO CALIENTE SE ENFRIE RAPIDO, PUES IMPIDE QUE EL CALOR SE DESPLACE A ZONAS MAS FRIAS.

EXISTEN TRES ZONAS DE TRANSFERENCIA DE CALOR DE UN LUGAR A OTRO:

- 1. CONDUCCIÓN.-** ES EL METODO POR EL CUAL LA ELECTRICIDAD PASA A TRAVES DE UN CABLE. LA ENERGIA ES PASADA DESDE UNA MOLECULA O ATOMO A OTRA MOLÉCULA O ATOMO ADYACENTE SIN QUE ESTOS CAMBIEN DE LUGAR.
- 2. CONVECCION.-** ES LA FORMA EN QUE FLUIDOS, LIQUIDOS Y GASES PASAN SU ENERGIA.
- 3. RADIACIÓN.-** NADA LLEGA A CALENTARSE HASTA QUE LA ENERGIA ES ABSORBIDA. ESTA ENERGIA ES IRRADIADA POR ALGUNA FUENTE: CARBON, SOL O UNA PARILLA, Y ES ABSORBIDA POR OTRA COSA DIFERENTE.

CALOR DE FUSION Y DE VAPORIZACIÓN

FUSION.- ES LA ENERGIA CALORÍFICA NECESARIA PARA CAMBIAR DE ESTADO SÓLIDO A LIQUIDO

VAPORIZACIÓN.- ES LA ENERGIA CALORÍFICA NECESARIA PARA CAMBIAR DE LIQUIDO A GASEOSO

EL AGUA COMO DISOLVENTE UNIVERSAL

ES CONSIDERADA EL AGUA COMO UN DISOLVENTE UNIVERSAL, YA QUE ES CAPAZ DE DISOLVER MUCHOS COMPONENTES, ESPECIALMENTE AQUELLOS CONSIDERADOS POLARES.

POLAR.- SIGNIFICA QUE CUENTA CON MOLÉCULAS NEGATIVAS Y POSITIVAS EN SUS RESPECTIVAS CARGAS. EL AGUA ES POLAR POR ESO DISUELVE AZUCARES, SALES, VITAMINAS Y MINERALES. LAS GRASAS Y ACEITES NO SON POLARES, ES POR ESTO QUE NO SE MEZCLAN EN EL AGUA.

LAS MOLÉCULAS DEL AGUA TIENEN LA PROPIEDAD DE EXPANDER SU VOLUMEN CUANDO SE CALIENTAN, PERO DE IGUAL MANERA CUANDO SE CONGELAN.

CAMBIO DE FASE, CAPACIDAD DE CALOR, CONDUCTIVIDAD TERMICA.-

CAMBIO DE FASE.- ES LA CAPACIDAD DE UN COMPUESTO DE PASAR DE UN ESTADO A OTRO.

UNA PROPIEDAD DE LA MATERIA ES QUE DURANTE EL PROCESO DEL CAMBIO DE UNA FASE A OTRA, LA TEMPERATURA SE MANTIENE CONSTANTE HASTA QUE EL CAMBIO DE FASE OCURRE. EL AGUA HIERVE A 100 °C A NIVEL DEL MAR. SI SE SUBE LA TEMPERATURA PASA A ESTADO GASEOSO.

CAPACIDAD TERMICA.- ES LA CANTIDAD DE ENERGIA CALORÍFICA QUE SE DEBE AGREGAR A UNA MATERIA O COMPUESTO PARA SUBIRLE LA TEMPERATURA UN GRADO CENTÍGRADO.

CONDUCTIVIDAD TERMICA.- ES LA MEDIDA DE CUANTA ENERGIA CALORÍFICA PUEDE PASAR POR UNA UNIDAD DE SUPERFICIE DE UNA MATERIA O COMPUESTO POR UNIDAD DE TIEMPO.

NOTA.- EL COBRE ES MUY BUEN CONDUCTOR DE CALOR, NO ASI EL ACERO INOXIDABLE, NI EL ALUMINIO.

COMO Y PORQUÉ EL ENFRIAMIENTO AFECTA A LOS ALIMENTOS

BAJAR LA TEMPERATURA A UN PRODUCTO ES TAN IMPORTANTE COMO ELEARLA.

NOS PERMITE MAYOR TIEMPO DE ALMACENAJE Y PUEDE AGREGAR OTRA DIMENSION A LA EXPERIENCIA CULINARIA.

HAY PLATOS QUE DEBEN SERVIRSE FRIOS.

LA PRINCIPAL RAZON PARA ENFRIAR LOS ALIMENTOS ES PARA PREVENIR SU DESCOMPOSICIÓN.

LA TRANSFERENCIA DE TEMPERATURA ES EL PROCESO POR EL CUAL LA COMIDA SE ENFRIA EN NEVERA Y DEPENDE DE CUATRO FACTORES:

1. LA CANTIDAD DE AIRE QUE CIRCULA ALREDEDOR DEL PRODUCTO.

2. EL TAMAÑO DEL PRODUCTO.

3. EL TIPO DE RECIPIENTE EN EL CUAL ESTA EL PRODUCTO.

4. LA TEMPERATURA QUE TENIA EL PRODUCTO AL METERSE EN LA NEVERA.

PROBLEMAS CON EL CONGELADO Y DESCONGELADO DE COMIDAS

- CONGELAR ES MEJOR QUE ENFRIAR LOS ALIMENTOS
- SUBLIMACIÓN ES CUANDO UN PRODUCTO FUE MAL EMPACADO Y LOS TEJIDOS SE RESECAN. TAMBIEN LLAMADA QUEMADURA DE CONGELAMIENTO.
- CRISTALES DE HIELO EN LOS ALIMENTOS ES DEBIDO A LA TEMPERATURA NO ADECUADA, SE ABRE SEGUIDO EL REFRIGERADOR..
- DEBEMOS ROTAR LOS ALIMENTOS PARA EVITAR ESTOS PROBLEMAS: USAR EL SISTEMA PEPS.
- EL TIEMPO DE CONGELACIÓN DE LOS PRODUCTOS DEPENDE DE ESTOS MISMOS.
- PARA DESCONGELAR CUALQUIER PRODUCTO DEBEMOS HACERLO SIEMPRE PRIMERO EN EL REFRIGERADOR.
- SI LO NECESITAMOS DE URGENCIA SE ENVUELVE EN UN PLASTICO Y LO SUMERGIMOS EN AGUA FRIA CORRIENTE.

RESUMEN DE LOS EFECTOS DE CALENTAR COMIDAS

CAMBIOS DRAMÁTICOS.-

- 1.LAS MOLÉCULAS DE LAS PROTEINAS CAMBIAN SU ESTADO NATURAL Y SE ABREN. COMO CONSECUENCIA SE HACEN MAS DIGERIBLES, FORMAN GELATINAS, PARTICIPAN EN EL DORADO E INTERACTUAN CON OTROS COMPONENTES PARA FORMAR LOS QUÍMICOS RESPONSABLES DEL SABOR FINAL DEL PRODUCTO
- 2.LAS COMPLEJAS MOLÉCULAS DE LOS CARBOHIDRATOS, COMO MUCHOS AZUCARES QUE SE ENCUENTRAN EN LOS ALIMENTOS, PUEDEN REACCIONAR CON OTROS COMPONENTES PARA FORMAR NUEVOS SABORES MOLECULARES.
- 3.LAS GRASAS Y ACEITES AGREGAN CUERPO A COMIDAS CALIENTES Y ACTUAN COMO PORTADORES DE SABOR PARA AQUELLOS INGREDIENTES QUE SOLO SE DISUELVEN BIEN EN EL AGUA.

4. DORADO MILLARD ES LA REACCION QUÍMICA DE LOS AMINOÁCIDOS LIBRES CON LOS AZUCARES PARA ASI FORMAR CIENTOS DE DIFERENTES COMPONENTES QUE PASAN DE ACIDOS ORGANICOS A ALDEHIDOS Y ACETONAS. ALGUNOS SON NOCIVOS Y OTROS CARCINÓGENOS. PERO LA MAYORIA DE ELLOS SON RESPONSABLES DEL SABOR Y EL OLOR QUE ASOCIAMOS CON COSAS COMO EL PAN FRESCO, LOS PASTELES, LAS PALOMITAS DE MAIZ E INCLUSO LAS CARNES CUANDO LAS COCINAMOS.

5.- LA CAMELIZACION DEL AZUCAR ESTA OCURRE A ALTAS TEMPERATURAS.

6.- INFLUYE EN EL COLOR DE DE PRODUCTOS DE GRANO HORNEADOS, SI EN ESTOS HAY CANTIDADES DE AZUCAR CONCENTRADA EN LA SUPERFICIE DEL PRODUCTO. ESTOS TAMBIEN CREARAN MUCHOS ACIDOS ALDEHIDOS Y ACETONAS, ASI COMO OTROS COMPONENTES QUÍMICOS QUE SERAN RESPONSABLES DEL COLOR Y SABOR.

.- DORADO ENZIMATICO. LA CELULA ES EXPUESTA AL OXIGENO DEL AIRE Y EL RESULTADO ES EL CAMBIO DE COLOR. COMO LA MANZANA, AGUACATE, ENTRE OTROS. CON EL LIMON ATRAZAMOS LA REACCION, AL IGUAL QUE CON EL COCINADO PUES CON ESTA ULTIMA SE DESTRUYE LA ENZIMA PROTEINICA.

.- DEBIDO A QUE LOS EFECTOS DE LA TEMPERATURA SON RESPONSABLES DEL SABOR Y AROMA. POR ESTO ES IMPORTANTE COCERLOS O HERVIRLOS CORRECTAMENTE.

9.- EL AROMA DE LAS COMIDAS CALIENTES ES MAS FUERTES QUE DE LAS FRIAS. YA QUE LOS PRODUCTOS QUÍMICOS RESPONSABLES SON MAS VOLATILES CON EL CALOR.

METODOS DE COCINAR

- SALTEADO ES TOSTAR EL PRODUCTO LIGERAMENTE EN MUY POCA GRASA O ACEITE, REDUCIR LA PERDIDA DE AGUA Y EVITAR LA DESTRUCCIÓN DE VITAMINAS, A LA VEZ SE AUMENTA EL DORADO Y SABOR.
- GRILLADO O PARRILLADO. SON CASI IGUAL, LA UNICA DIFERENCIA ES QUE EL GRILL ES QUE EL CALOR ESTA TANTO ARRIBA COMO ABAJO Y LA PARILLA SOLO ABAJO. DEBEN SER CARNES BLANDAS, PARA QUE EL CALOR ROMPA LOS TEJIDOS CONECTIVOS ANTES QUE EL EXTERIOR SE QUEME.
- FRITURA, ESTAS SE REALIZAN BAJO CANTIDADES DE GRASA Y LAS TEMPERATURAS DEBERAN SER ENTRE 325°F A 400° F. ESTAS SON DIFÍCIL DE SOSTENER.

• HORNEADO ES EL METODO DE COCINAR CON CALOR SECO QUE RODEA EL PRODUCTO QUE SE ESTA COCINANDO. ASI EL PRODUCTO SE COCINA AL MISMO TIEMPO.

• ROSTIZAR ES EL COCINADO DE CARNES A TEMPERATURA BASTANTE ALTA PARA QUE EL PROCESO DE DORADO SEA ACELERADO EN LA SUPERFICIE. ESTO NO DEPENDERA SOLO DE LOS AMINOÁCIDOS DE LA CARNE, SINO DE CANTIDAD DE GRASA QUE ESTE CONTENGA.

• HERVIR, ESTE ES UN METODO DE CONVECCION. ESTA LLEGA A UNA TEMPERATURA DE 212°F . EL RESULTADO DE UN HERVOR SIN CONTROL DA ALIMENTOS ROTOS Y POCO ATRACTIVOS. ES PREFERIBLE USAR EL METODO DE HERVIR LENTAMENTE A BAJA TEMPERATURA O EL EN VAPOR A ALTA TEMPERATURA.



CAPITULO 4

EMULSIONES

1. EMULSION.-ES LA DISPERSIÓN DE UN LIQUIDO EN OTRO NO COMPATIBLE.

2. EMULSIFICADORES.- PARA QUE UNA EMULSION SEA ESTABLE NECESITAREMOS EL USO DE ESTOS, QUE SON POLVOS FINOS DE POLISACARIDOS O PROTEINAS O ALGUN LIQUIDO ESPESO, QUE PUEDEN AYUDAR A ESTABILIZAR LAS EMULSIONES.

3. EQUILIBRIO HIDROFILICO/LIPOFILICO (ADORAN EL AGUA/ADORAN LA GRASA).- ES LA PROPIEDAD FÍSICA DE LOS EMULSIFICADORES.

- LA LECITINA, QUE PODEMOS ENCONTRAR EN LA YEMA DEL HUEVO, ES UN EMULSIFICADOR EN LA MAYONESA, YA QUE ATRAE LAS MOLÉCULAS DE AGUA Y POR OTRA LAS DEL ACEITE.
- TAMBIEN LOS SÓLIDOS DIVIDIDOS FINAMENTE, COMO HIERBAS SECAS PUEDEN ACTUAR COMO EMULSIFICADOR.
- LOS POLISACARIDOS, COMO ALGUNAS GOMAS PUEDEN INTERFERIR EN EL PROCESO DE ATRACCIÓN DE LAS FASES DISPERSADAS FORMANDO UNA MATRIZ QUE ATRAPA LAS GOTAS DISPERSAS.
- LA GELATINA ES UN EJEMPLO DE PROTEINA QUE PUEDE ACTUAR COMO ESTABILIZADOR.
- OTRO METODO DE ESTABILIZAR EMULSIONES ES AGREGANDO LIQUIDOS ESPESOS, COMO EJEMPLO LA MIEL EN LOS LIQUIDOS NO COMPATIBLES.

AGENTES DE SABOR PARA SALSAS EMULSIFICADAS

SE AGREGAN AGENTES A LAS EMULSIONES PARA DAR SABOR, PERO ALGUNOS PUEDEN CAMBIAR LAS PROPIEDADES FISICO-QUIMICAS DE LOS EMULSIFICADORES. COMO EL VINAGRE O LIMON EN LA MAYONESA.

LAS PROTEINAS PUEDEN SER DESNATURALIZADAS CREANDO UNA BARRERA ENTRE LAS GOTAS DISPERSAS. LA CEBOLLA PICADA, LAS CASCARAS DE CÍTRICOS, PUEDEN INFLUIR TAMBIEN EN EL EMULSIFICADOR.

PORQUE SE CORTAN LAS EMULSIONES

SON TRES LAS RAZONES:

1. EL LIQUIDO SE AGREGA MUY RAPIDO.
2. LA MEZCLA SE SATURA.
3. LA TEMPERATURA NO ES LA ADECUADA.

SOLUCIONES:

- PONER EL LIQUIDO LENTAMENTE PARA DAR TIEMPO A LA DISPERSIÓN EN UNA FASE CONTINUA Y LA OTRA ES MEZCLAR MAS RAPIDAMENTE.
- CUANDO SE SATURA ES QUE HAY DEMASIADA GRASA O ACEITE. AGREGAR ALGO DEL INGREDIENTE EN OTRO BOWL Y MUY DESPACIO AGREGARLE EMULSION YA SATURADA. CUANDO LA EMULSION ESTA A PUNTO DE SER SATURADA ES MUY FACIL CORTARLA SI BATIMOS DEMASIADO. AÑADIENDO UNA PEQUEÑA CANTIDA DE ACIDO (JUGO DE LIMON, POR EJEMPLO) SE PUEDE AUMENTAR EL PUNTO DE SATURACIÓN DE LA MEZCLA.

LA MAS COMUN ES LA DE LA TEMPERATURA. EN LA COCINA LA EMULSION MAS COMUN ES LA DEL ACEITE O GRASA O AGUA, VINAGRE, JUGOS DE FRUTAS, VINO, CALDOS, ENTRE OTROS. GENERALMENTE LA EMULSION ES UNA PROTEINA O PARTE DE UN SISTEMA DE PROTEINAS. LA PROTEINA SON MOLECULAS RELATIVAMENTE GRANDES QUE EXISTEN EN FORMA NATURAL DOBLADAS SOBRE SI MISMAS EN CIERTAS CONFIGURACIONES.

CUANDO LA PROTEINA ES EXPUESTA AL CALOR , AL ACIDO O A LA AGITACIÓN PUEDE DESENVOLVERSE. ESTE DESENVOLVIMIENTO (CAMBIO DE FORMA) ES DENOMINADO:

DESNATURALIZACION

DESNATURALIZACION

EL CALOR EXCESIVO, LA AGITACIÓN O ALGUNOS ACIDOS PUEDEN CATALIZAR REACCIONES QUÍMICAS QUE PUEDEN DESTRUIR A LAS MOLÉCULAS DE LA PROTEINA Y SUS PROPIEDADES EMULSIFICADORAS.

LA CONSISTENCIA DE LOS LIQUIDOS EMULSIFICADORES ES AFECTADA POR LA TEMPERATURA. CUANDO EL ACEITE SE ENFRIA, SE ESPESA; CUANDO SE CALIENTA, SE PONE MAS FINO. EL AGUA NO HACE ESTO EN NINGUNA FORMA QUE PODAMOS VER.

POR EJEMPLO:

SI TRATAMOS DE UNIR DOS SOLUCIONES QUE TIENEN DOS GRADOS DE ESPESOR DISTINTO. EN EL CASO DE LA MAYONESA EN UN LUGAR MUY FRIO TENDRA PROBLEMAS CUANDO INTENTE INCORPORAR EL ACEITE ESPESO EN UN MEDIO MAS FINO COMO ES LA YEMA DE HUEVO.

LAS SALSAS A BASE DE MANTEQUILLAS, SON EMULSIONES FORMADAS POR EL USO DE PROTEINAS EMULSIFICADORAS NATURALES QUE SE ENCUENTRAN EN LA MANTEQUILLA FRESCA (MONTADAS POR EL ACIDO DE VINOS O JUGOS DE FRUTAS).

ESTAS EMULSIONES DEPENDEN MUCHO DE LA TEMPERATURA Y POR ESO QUE SI LAS DEJAMOS ENFRIAR Y LAS RECALENTAMOS SE SEPARAN

CAPITULO 5

AGREGANDO SABOR A LAS COMIDAS

SENSACIONES BASICAS DEL SABOR:

DE LOS CINCO SENTIDOS QUE POSEE EL SER HUMANO DEL OLOR Y SABOR ESTAN DIRECTAMENTE RELACIONADOS, YA QUE COMPARTEN EL MISMO CORREDOR DE AIRE. LA LENGUA ES LA RESPONSABLE DE IDENTIFICAR LOS SABORES.

HAY CUANTRO SENSACIONES IMPORTANTES: DULCE, SALADO, ACIDO Y AMARGO.

LA SENSACION DE DULCE SE DETECTA EN LA PUNTA DE LA LENGUA

LA SENSACIÓN DE SALADO.- PROVIENE DEL CLORURO DE SODIO. SE DETECTA EN LA PARTE DELANTERA DE LA LENGUA.

LA SENSACIÓN AMARGA.- ES LA REACION A LOS ALCALOIDES AMARGOS. SE DETECTA EN LA PARTE DE ATRÁS DE LA LENGUA. LA QUININA, LA CAFEÍNA SON EJEMPLOS DE ALCALOIDES AMARGOS.

LA SENSACION DEL ACIDO A LOS LADOS DE LA LENGUA

LA TEMPERATURA TAMBIEN AFECTA NUESTRA CAPACIDAD O SENSIBILIDAD DE DEFINIR SABORES. CUANDO LAS COMIDAS ESTAN MUY FRIAS O CALIENTES PARECEN PERDER EL SABOR.

• SAZON:

ES EL AUMENTO DE SABORES NATURALES EN LA COMIDA.

LA SAL ES UN AGENTE PRIMARIO. EXISTEN DOS TIPOS DE SAL:

1. LA DE ROCA, QUE ES EXTRAIDA DE LAS MINAS DE LA TIERRA, ES ASPERA Y CASI SIEMPRE SE UTILIZA REFINADA, CONOCIDA COMO SAL DE MESA.

2. LA SAL DE MAR ES PRODUCIDA POR LA EVAPORACIÓN DEL AGUA DEL MAR.

ESTA ES MUY IMPURA PUES CONTIENE YODO NATURAL Y OTROS COMPUESTOS.

LAS SALES CON SABORES Y LA SALSA DE SOYA SON DERIVADAS DE LAS SALES PRIMARIAS, POR EJEMPLO: LA SAL DE AJO, LA DE APIO QUE ESTAN HECHAS DE SAL REFINADA COMBINADA CON SABORES NATURALES. LA SALSA DE SOYA, ES DERIVADA DE LA FERMENTACIÓN DE LOS GRANOS DE SOYA EN SAL.

OTRA FUENTE DE SAZON ES EL **GLUTAMATO DE MONOSODICO** TAMBIEN LLAMADO **MGS**. ESTE ES UN COMPONENTE EN POLVO DE COLOR BLANCO PRODUCIDO NATURALMENTE POR PLANTAS Y ANIMALES. TIENE UN LIGERO SABOR SALADO Y ELEVA LOS SABORES NATURALES.

LA SAL NOS PROPORCIONA ALGUNOS BENEFICIOS COMO:

1. ES UN NUTRIENTE EN PEQUEÑAS CANTIDADES.
2. TIENE GRAN CAPACIDAD DE ABSORCIÓN DEL AGUA, LA CUAL PUEDE ENSALZAR LOS SABORES NATURALES.

GUIA PARA SAZONAR COMIDAS:

- EL SAZONADOR INTENTA ENSALZAR EL INGREDIENTE PRINCIPAL, NO ESCONDER SU SABOR
- DEBE AGREGARSE LOS SAZONADORES EN SU MAYORIA AL FINAL DEL PROCESO DE COCCION, ESPECIALMENTE CUANDO TENEMOS QUE REDUCIRLOS
- CUANDO UN LIQUIDO SE REDUCE SE CONCENTRA LA SAZON Y AUMENTA EL SABOR
- CUANDO SE PREPARAN PIEZAS SÓLIDAS DE COMIDA ES MEJOR SAZONAR AL PRINCIPIO DEL PROCESO
- LA SAL ABSORBE EL AGUA DE LOS PRODUCTOS, POR ESO, CUANDO QUEREMOS DORAR ALGO ES RECOMENDABLE AGREGAR LA SAL AL FINAL
- LA SAZON PUEDE SER TAMBIEN AGREGADA DESPUÉS DE COCINAR. ESTO ES EFECTIVO SI LA COMIDA NO TIENE MUCHO SABOR, COMO PASA CON LAS PAPAS FRITAS

DEBEMOS CONSIDERAR VARIAS RAZONES NUTRICIONALES CUANDO USAMOS DERIVADOS DEL SODIO, YA QUE LOS ESTUDIOS DEMUESTRAN QUE CONTRIBUYEN A LA ALTA PRESION ARTERIAL Y ENFERMEDADES DEL CORAZON.

EN DIA DEBIDO A LAS POSIBLES REACCIONES DE ALERGIA DEL MGS, SE RECOMIENDAN ALTERNATIVAS.

CONDIMENTAR.- NUEVOS SABORES A LAS COMIDAS ALTERANDO EL SABOR ORIGINAL O NATURAL.

LOS CONDIMENTOS SE CATALOGAN COMO ESCENCIAS, HIERBAS, SABORES CONCENTRADOS, VINOS, VINAGRES Y ADOBOS. SIN ESTOS, EXISTIRIA MUY POCA DIFERENCIA ENTRE UNA RECETA Y OTRA.

EL SABOR ES EL QUE DEFINE LAS NACIONALIDADES. DEBEMOS FAMILIARIZARNOS CON ESTOS Y UNIRLA AL CONOCIMIENTO DEL USO DE LOS CONDIMENTOS, ESTO NOS LLEVARA A INESPERADAS COMBINACIONES.

EXISTEN SABORES PREDOMINANTES Y SABORES COMPLEMENTARIOS.

- LOS PREDOMINANTES DEBERAN SER LIMITADOS A UNO O DOS ELEMENTOS.
- LOS DEMAS SON COMPLEMENTARIOS.

ESPECIAS

LAS ESPECIES SE OBTIENEN DE VARIAS PARTES DE LAS PLANTAS, POR EJEMPLO: EL AZAFRAN DE LAS FLORES DE AZAFRAN; LA CANELA DE LA CORTEZA DE LA PLANTA DE CANELA.

LAS ESPECIES SE PUEDEN CONSEGUIR EN DOS FORMAS: ENTERAS O AL NATURAL Y EN POLVO.

LAS ESPECIES NATURALES O ENTERAS ESTAN EN SU FORMA ORIGINAL: SEMILLAS, NUECES, RAMAS, RAICES, HOJAS, BROTES, FRUTAS. UNA ESPECIE ENTERA PUEDE ESTAR MAS GUARDADA POR MAS TIEMPO QUE LA DEL POLVO.

LAS ESPECIES EN POLVO HA SIDO REDUCIDAS A TAMAÑOS SELECCIONADOS DE ACUERDO AL ENVASE EN QUE SE PONDRAN Y ESTO DETERMINA TAMBIEN EL GRADO DE MOLIDO QUE NOS AYUDARA A INCORPORARLAS UNIFORMEMENTE EN LAS COMIDAS Y SU ALMACENAJE ES MAS CORTO.

LAS ESPECIES ENTERAS, TRANSMITEN SU SABOR MAS LENTO QUE LA DE POLVO.

LAS ESPECIES CONTIENEN ELEMENTOS VOLATILES PROPIOS DE CADA UNA, POR ESO ES MEJOR AGREGARLAS AL FINAL DEL PROCESO DE COCCION. LAS ESPECIES DEBEN DE SER MANEJADAS CON CUIDADO Y CONSERVARLAS EN ENVASES BIEN CERRADOS.

HIERBAS

LAS HIERBAS SON HOJAS Y RAMAS BLANDAS DE LAS PLANTAS QUE NO TIENE O FORMAN MADERA. ESTAS PUEDEN SER: FRESCAS, SECAS, EN CONSERVA O CONGELADAS.

- FRESCAS.- SE USAN SIN NINGUNA ALTERACIÓN. INMEDIATAMENTE DE SER CORTADAS. SON PREFERIDAS POR QUE SU SABOR TIENDE A SER MAS COMPLETO Y COMPLEJO. SE AGREGAN AL FINAL DE LA COCCION PORQUE SUELTAN RAPIDO EL SABOR.
- SECAS.- SE LE HA EXTRAIDO EL AGUA, LO CUAL HACEN QUE TENGA MAS CONCENTRADO EL SABOR. POR ESTO DAN UN SABOR MAS FUERTE, UAN CUCHARADA DE SECA EQUIVALE A TRES DE FRESCAS. SE AGREGAN A LA MITAD DE LA COCCION.
- EN CONSERVA.- SON LAS FRESCAS EN SALMUERA.

CONGELADAS.- HAN SIDO CONGELADAS INMEDIATAMENTE O DESPUÉS DE METERLAS EN AGUA HERVIENDO. ESTAS SON USADAS COMO LAS FRESCAS.

SECAS-CONGELADAS.- HIERBAS FRESCAS QUE SON PRIMERO CONGELADAS E INMEDIATAMENTE SECADAS LO CUAL PERMITE UNA COMPLETA DESECACIÓN Y SE ENCUENTRAN NORMALMENTE EMPAQUETADAS AL VACIO.

LAS HIERBAS TIENEN MUY POCO VALOR NUTRICIONAL. NOS AYUDAN A DISMINUIR USO DE GRASAS Y ACEITES Y SAL, DANDO MUCHO SABOR.

ES RECOMENDABLE CORTAR LAS HIERBAS ANTES DE QUE FLOREZCAN Y ENVOLVERLAS EN PAPEL TOALLA UN POCO HUMEDO Y LUEGO EN UNA BOLSA DE PLASTICO Y DESPUÉS PONERLAS A LA NEVERA. HAY QUE TRATARLAS CON CUIDADO PUES SON DELICADAS.

LAS HIERBAS SECAS BIEN CERRADAS Y CON FECHA DE CADUCIDAD NOS DURAN HASTA SEIS MESES, DESPUÉS DE ESTE TIEMPO PIERDEN SU SABOR.

LAS HIERBAS CONGELADAS DEBEN PONERSE TAMBIEN EN BOLSAS DE PLASTICO, BIEN CERRADAS.

AGENTES CONCENTRADOS DE SABOR, VINOS VINAGRES Y ADOBOS

AGENTES DE SABOR.- ESTAN CONCENTRADOS EN UNA O DOS FORMAS: DESTILACIÓN (ACEITE ESENCIAL) O EXTRACCIÓN (OLEORESINAS).

LOS ACEITES ESENCIALES: TIENEN LA VENTAJA DE SER INCOLOROS Y MUY CONCENTRADOS. LA DESVENTAJA ES QUE ELIMINAN ALGUNOS COMPONENTES DEL SABOR.

LAS OLEORESINAS: SON EXTRACTOS DE HIERBAS Y ESPECIAS USUALMENTE OBTENIDOS SOMETIENDO ESTAS AL VACIO. EN ESTE PROCESO, SE CONCENTRA LA OLEORESINA Y SE RETIRA EL DISOLVENTE (COMO EL ALCOHOL).

ES COMUN EN ESTOS TIEMPOS AGREGAR ACEITES ESENCIALES A LAS OLEORESINAS PARA MEJORAR SU SABOR.

VINO.- ES EL PRODUCTO DE LA FERMENTACIÓN DE ALGUNAS FRUTAS.

HAY DOS TIPOS DE VINOS: VINOS DE MESA Y VINOS FORTIFICADOS.

VINOS DE MESA: LOS QUE NORMALMENTE SE FERMENTAN CON JUGO DE UVA U OTROS FRUTOS.

VINOS FORTIFICADOS: SON LOS VINOS DE MESA QUE SE LES AGREGA ALCOHOL DURANTE LA FERMENTACIÓN O DESPUÉS PARA DARLES UN SABOR DISTINTO.

LOS VINOS TIENEN USO LIMITADO EN LA COCINA Y NO SOLO CONTRIBUYEN SABOR SINO TAMBIEN VALOR ACIDO, AZUCAR Y SAL.

DEBEN REDUCIRSE, ASI, SE EVAPORARA LA MAYOR PARTE DEL ALCOHOL Y TAMBIEN DEL ACIDO QUE CONTIENEN DEJANDO EL SABOR INTACTO.

EL VINO DEBE GUARDARSE LEJOS DEL CALOR Y DE LA LUZ.

CIERRE EL VINO DESPUÉS DE USARLO Y PÓNGALO EN EL REFRIGERADOR PUES EMPIEZA SU DESCOMPOSICIÓN SI ESTA ABIERTO.

VINAGRE.- ES UN SUBPRODUCTO DEL VINO. COMERCIALMENTE EL VINAGRE CONTIENE ALREDEDOR DE UN **5% DE ACIDO ACETICO**, QUE ES LO QUE LE DA EL SABOR.

VARIOS TIPOS DE VINAGRE: EL DE SIDRA, CAÑA, MALTA, ARROZ Y EL DE VINO.

LOS VINAGRES CON SABOR SON AQUELLOS QUE SE LES HA AGREGADO HIERBAS, ESPECIES O FRUTAS.

EL VINAGRE FUE USADO COMO PRESERVATIVO. ACTUALMENTE SU USO HA INCREMENTADO CUMPLIENDO UNA FUNCION AROMATICA Y COMPLEMENTARIA PARA LAS COMIDAS.

USE EL VINAGRE DE SIDRA O VINO BLANCO PARA PROPÓSITOS GENERALES DE LA COCINA.

LOS DE VINO TINTO, JEREZ, ARROZ Y HIERBAS PARA ENSALADAS.

EL VINAGRE DE CAÑA O MALTA PARA ENCURTIDOS.

EN LAS COMIDAS CALIENTES AGREGUE EL VINAGRE AL FINAL DE LA COCCION.

LOS VINAGRES NO NECESITAN REGRIGERACION, PERO SI GUARDARLOS TAPADOS Y LEJOS DE LA LUZ SOLAR.

ADOBOS.- SON LIQUIDOS SAZONADOS EN EL CUAL EL PRODUCTO SE REMOJA CON EL PROPÓSITO DE DARLE SABOR Y ABLANDARLO.

TRES FORMAS PRIMARIAS DE LOS ADOBOS:

- **LOS COCINADOS.-** LOS PREPARADOS SOBRE EL FUEGO Y LUEGO SE DEJAN ENFRIAR ANTES DE AGREGAR EL PRODUCTO QUE QUEREMOS REMOJAR
- **LOS CRUDOS.-** ESTOS SON BAJO REFRIGERACIÓN POR UN PERIODO DE TIEMPO LARGO.
- **LOS INSTANTÁNEOS.-** SE USAN PARA SAZONAR Y ESTAN HECHOS ESPECIALMENTE PARA ADOBAR UN PERIODO DE TIEMPO CORTO.

TRES TIPOS DE ADOBO:

- DE ACEITE: ESTOS SE USAN PARA CONSERVAR LA HUMEDAD DEL PRODUCTO.
- ACIDOS: PARA ABLANDAR.
- DE SAZON: DAN SABOR AL PRODUCTO EXPONIENDO AL ADOBO POR UN TIEMPO DETERMINADO.

LOS ADOBOS DEBEN CONSERVARSE EN EL REFRIGERADOR,
EN RECIPIENTES CERRADOS.

CAPITULO 6

LA PRESENTACIÓN

DE LA COMIDA

TEMPERATURA Y SABOR EN LA PRESENTACIÓN DE LA COMIDA:

LA BUENA PRESENTACIÓN DE LA COMIDA ES CUANDO TODO ESTA SERVIDO A LA TEMPERATURA CORRECTA.
LO CALIENTE-CALIENTE, Y LO FRIO-FRIO.

SE DEBEN SERVIR SABORES BALANCEADOS.

LAS COMIDAS ENRIQUECIDAS SE SIRVEN ACOMPAÑADAS DE ALIMENTOS SUAVES.

LAS DULCES CON PICANTES

LAS DULCES CON AGRIAS

EL OBJETIVO ES PRODUCIR PLACER.

COLOR, FORMAS Y TEXTURAS:

- • ES IMPORTANTE LA VARIEDAD DE COLORES. ESTOS DEBEN DE SER NATURALES.
- • LAS FORMAS SON IMPORTANTES. LA VARIEDAD DE CORTES ES LA CLAVE, COMO LOS REDONDOS, TRIANGULARES, MEDIAS LUNAS, CUADRADOS, RETANGULARES.
- • LA TEXTURA TOMA DOS FORMAS. UNA LA QUE SE SIENTE EN LA BOCA (BLANDA, FIRME, CRUJIENTE) Y LA OTRA ES LA APARIENCIA. SE VE BLANDA Y DURA; LIQUIDA, SÓLIDA O PASTOSA; ES OPACA O BRILLANTE; HUMEDA O SECA.

GUARNICIONES MODERNAS Y ARREGLOS DE PLATOS

UN PLATO POBREMENTE BALANCEADO PUEDE SER COMPLEMENTADO CON UNA GUARNICION; ESTA DEBE SER COMESTIBLE Y APROPIADA A LA COMIDA QUE SERVIMOS.

EL PLATO O BANDEJA DEBE PRESENTAR COMBINACIONES DE COMIDAS QUE TRABAJEN JUNTAS. NO SE PUEDE SER QUE VARIOS COMPONENTES SEPARADOS ESTEN EN UN MISMO PLATO.

EL TAMAÑO DE LA PORCION DE UN PRODUCTO DEBE DE SER LÓGICAMENTE EQUILIBRADO CON EL TAMAÑO DE LAS OTRAS PORCIONES EN EL MISMO PLATO.

POR EJEMPLO: ES ERRÓNEO SERVIR MAS VEGETALES QUE CARNE, YA QUE ESTE ULTIMO ES EL FOCO CENTRAL DEL PLATO.

RECOMENDACIONES RELACIONADAS CON EL ARREGLO DE UN PLATO:

1. MANTENER LA COMIDA FUERA DE LA LINEA DEL BORDE DEL PLATO.
2. NO DESPARRAMAR LA COMIDA POR TODO EL PLATO.
3. PONER LA COMIDA EN EL PLATO EN FORMA ATRACTIVA.
4. NO PONER DEMASIADA SALSA EN LA COMIDA.
5. NO USAR EL MISMO MODELO SIEMPRE, VARIAR ES IMPORTANTE.
6. USAR GUARNICION SOLO CUANDO SEA NECESARIO.
7. LA SIMPLICIDAD ES LA CLAVE DE UNA ELEGANTE PRESENTACIÓN.

CAPITULO 7

GRASAS Y ACEITES

1. DIFERENCIA ENTRE GRASAS Y ACEITES.-

LA DIFERENCIA ES QUE LAS GRASAS SE SOLIDIFICAN A TEMPERATURA AMBIENTE Y LOS ACEITES NO.

2 .DIFERENCIA ENTRE GRASAS ACIDAS, SATURADAS, MONOSATURADAS Y POLI-SATURADAS

· LAS GRASAS ACIDAS ESTAN COMPUESTAS PRINCIPALMENTE POR DOS TIPOS DE MOLÉCULAS: LA DE CARBONO Y LAS DE HIDRÓGENO. ESTAS COMPARTEN UNA CONFIGURACIÓN ESPECIFICA QUE DETERMINARA SU CLASIFICACION COMO GRASA ACIDA.

1. DIFERENCIA ENTRE GRASAS Y ACEITES.-

LA DIFERENCIA ES QUE LAS GRASAS SE SOLIDIFICAN A TEMPERATURA AMBIENTE Y LOS ACEITES NO.

2 .DIFERENCIA ENTRE GRASAS ACIDAS, SATURADAS, MONOSATURADAS Y POLI-SATURADAS

- LAS GRASAS ACIDAS ESTAN COMPUESTAS PRINCIPALMENTE POR DOS TIPOS DE MOLÉCULAS: LA DE CARBONO Y LAS DE HIDRÓGENO. ESTAS COMPARTEN UNA CONFIGURACIÓN ESPECIFICA QUE DETERMINARA SU CLASIFICACION COMO GRASA ACIDA.



- UNA MOLÉCULA ES SATURADA CUANDO LOS ATOMOS DE CARBONO ESTAN SATURADOS DE HIDRÓGENO.

- UNA MOLÉCULA MONO-NO-SATURADA ES CUANDO TIENE DOS ATOMOS DE HIDRÓGENO AUSENTES Y POR LO TANTO EXISTE UNA DOBLE UNION ENTRE LOS ATOMOS DE CARBONO.



- SON LOS POLI-NO-SATURADOS LAS MOLÉCULAS QUE TIENEN MAS DE DOS ATOMOS DE CARBONO CON DOBLE UNION.

EL GRADO DE SATURACIÓN DE HIDRÓGENO DE UNA MOLÉCULA DE GRASA EN PARTICULAR DETERMINA LAS CARACTERÍSTICAS DE DICHA GRASA.

LOS ACEITES Y LAS GRASAS CONTIENEN UNA MEZCLA DE ESTAS GRASAS ACIDAS (ACIDOS GRASOS).


- EL ACEITE DE OLIVA, EL DE COLZA, LA MANTECA Y EL ACEITE DE MANI, CONTIENEN UNA ALTA CANTIDAD DE GRASAS ACIDAS MONO-NO-SATURADAS.
- LOS ACEITES DE GIRASOL, MAIZ, SOYA Y DE SEMILLAS DE ALGODÓN CONTIENEN GRAN CANTIDAD DE GRASAS ACIDAS POLI-NO-SATURADAS.
- LA GRASA ANIMAL, EL ACEITE DE COCO, Y EL DE PALMA CONTIENEN GRANDES CANTIDADES DE GRASAS SATURADAS.

3.- METODOS USADOS PARA EXTRAER ACEITES Y GRASAS.-


EL ACEITE PUEDE SER EXTRAIDO POR PRESION DESDE SU ORIGEN. POR EJEMPLO, EL ACEITE DE OLIVA SE EXTRAE PRESIONANDO LAS ACEITUNAS. ESTE ACEITE CONTIENE COMPUESTOS QUÍMICOS NATURALES QUE LE DAN SABOR Y AROMA

ALGUNOS ACEITES SON EXTRAIDOS QUÍMICAMENTE EN UN PROCESO DE VARIAS ETAPAS QUE ELIMINA TODO EXCEPTO EL ACEITE. EL PRODUCTO FINAL SERA TRANSPARENTE Y CASI SIN COLOR

LOS METODOS DE EXTRACCIÓN PARA LAS GRASAS INCLUYEN EL METODO HUMEDO Y EL SECO PARA DERRETIR LOS TEJIDOS GRASOS.



LOS METODOS DE EXTRACCIÓN PARA LAS GRASAS INCLUYEN
EL METODO HUMEDO Y EL SECO PARA DERRETIR LOS TEJIDOS
GRASOS.



EN EL SISTEMA HUMEDO SON CALENTADOS CON AGUA O
VAPOR A PRESION. LAS GRASAS SON SACADAS DE LA
SUPERFICIE. DE ESTA FORMA EL AGUA ES ELIMINADA POR
COMPLETO Y LUEGO LA GRASA SE DESODORIZA.

4.- DIFERENTES CLASES DE ACEITE DE OLIVA.-

EL ACEITE DE OLIVA ES EXTRAIDO POR PRESION PARA CONSERVAR EL SABOR. EL EXTRAVIRGEN ES EL QUE SALE DEL PRIMER PRENSADO FRIO DE LAS ACEITUNAS . DEBE SER DE UN COLOR VERDE OBSCURO, CON DEFINIDO SABOR Y AROMA. EL LLAMADO ACEITE VIRGEN, ES EXTRAIDO DE LA SEGUNDA PRENSADA FRIA O DE UNA COMBINACIÓN ENTRE LA PRIMERA Y LA SEGUNDA PRENSADA. ESTE ES MAS CLARO EN COLOR, Y DE MENOS SABOR Y AROMA QUE EL PRIMERO.

FINALMENTE EL ACEITE DE OLIVA REFINADO ES PRODUCIDO CON LA TERCERA O CUARTA PRENSADA Y TAMBIEN PUEDE HABER SIDO EXTRAIDO CON CALOR. ESTE NO TIENE EL COLOR, NI EL SABOR DE LOS ANTERIORES.

LAS GRASAS DE ORIGEN ANIMAL.-

HAY TRES TIPOS DE GRASAS QUE SE SACAN DEL CERDO. EL SEBO, QUE PROVIENE DE LA GRASA O SEBO QUE TAPA LOS RIÑONES Y CONTIENE LA MAS ALTA CONCENTRACIÓN DE SATURACIÓN Y SE CONSIDERA DE MEJOR CALIDAD. LA MANTECA, QUE SE SACA DE OTRAS PARTES DEL ANIMAL Y CUYA SATURACIÓN ES MENOR Y LA GRASA COMUN DE PUERCO QUE ES LA EXTRAIDA DE LOS HUESOS, CABEZA, OREJAS Y OTRAS PARTES DEL CUERPO QUE SON USADAS PARA OTRAS COSAS. ES IMPORTANTE RECORDAR QUE SEBO, MANTECA Y GRASA SON COSAS DISTINTAS.


TAMBIEN HAY TRES CLASES DE GRASAS QUE SE SACAN DE LA CARNE VACUNA. AL IGUAL QUE CON LA DE PUERCO, LA DE MAS ALTA CALIDAD PROVIENE DE LA GRASA O SEBO QUE CUBRE LOS RIÑONES. LAS GRASAS DE CARCASAS O GRASAS DE CUALQUIER OTRA PARTE SON DE CALIDAD SECUNDARIA. LAS GRASAS DE DESCARTE, PROVIENEN DE LA LIMPIEZA DE LOS CORTES DE CARNE Y SON CONSIDERADAS LAS DE MAS BAJA CALIDAD.

OTRAS GRASAS USADAS EN LA COCINA INCLUYEN LAS GRASAS DE LOS RIÑONES DE TERNERA Y LAS GRASAS DE AVES, COMO EL POLLO Y LOS GANSOS. ESTAS NO ESTAN DISPONIBLES EN EL MERCADO Y POR LO TANTO SERAN PRODUCIDAS POR EL COCINERO.

6.- SEBOS DE COCINAR, MANTEQUILLA Y MARGARINA.

EL SEBO PARA COCINAR ES UNA GRASA QUE SUELE CONTENER ADITIVOS QUE MEJORAN SU CAPACIDAD PARA EL USO EN EL HORNEADO O FRITADO. COMPUESTO DE ACEITE VEGETAL HIDROGENADO O GRASAS DE ANIMALES INVERNADAS A LAS CUALES SE LES AGREGA UN AGENTE ANTICUAGULANTE.

ES NORMAL AGREGARLE A ESTAS GRASAS ALGUN ANTIOXIDANTE PARA PREVENIR QUE SE PONGAN RANCIAS. EL SEBO PARA HORNEADO LLAMADO EMULSIFICADOR, ES HIDROGENADO Y TIENE EMULSIFICADORES. ESTO NOS PERMITE AGREGAR MAS LIQUIDO Y AZUCAR A LA MASA QUE VAMOS A HORNEAR. LOS EMULSIFICADORES NO SON BUENOS EN LOS SEBOS CON LOS CUALES VAMOS A FREIR PORQUE QUIEBRAN EL ACEITE RAPIDAMENTE. EL SEBO PARA COCINAR SUELE SER UN COMPUESTO HECHO CON UNA MEZCLA DE ACEITE VEGETAL Y GRASA ANIMAL.



LA MANTEQUILLA ES LA GRASA MAS FINA QUE PODEMOS ENCONTRAR EN TERMINOS DE SABOR, SENSACIÓN DE PALADAR Y RIQUEZA. LA MANTEQUILLA SUELE TENER POR LO MENOS EL 80% DE GRASA DE LECHE.

NORMALMENTE SE HACE CON 81% DE GRASA DE LECHE, 0.1% DE SÓLIDOS DE LECHE, DE 1.5% A 2% DE SAL Y 16% DE AGUA. NOTESE QUE LA MANTEQUILLA NO ES GRASA PURA.



NOTA.- CUANDO LA REEMPLACE POR ALGUN SEBO, DEBE CONSIDERAR EL CONTENIDO DE AGUA.

LA MARGARINA SE USA COMO SUSTITUTO DE LA MANTEQUILLA. ES UNA MEZCLA DE ACEITES VEGETALES QUE SON HIDROGENADOS PARA SOLIDIFICARLOS Y ASI DARLES LA APARIENCIA DE MANTEQUILLA. TAMBIEN SE LE AGREGA VITAMINA A, YA QUE EN LA MANTEQUILLA VIENE NATURAL.

SI LA MARGARINA ES HECHA EXCLUSIVAMENTE DE GRASAS VEGETALES, O SEA, NO CONTIENE NINGUN PRODUCTO LACTEO, POR LO TANTO NO CONTIENE COLESTEROL.

7.- CAUSAS QUE DETERIORAN EL ACEITE Y LAS GRASAS.-

EL CALOR PUEDE DESTRUIR LAS GRASAS Y ACEITES. LA VIDA DE LOS ACEITES Y GRASAS SE PROLONGA SI SE GUARDA EN LUGAR FRESCO Y SECO.

LA OXIDACIÓN ES OTRO CASO DEL DETERIORO. PUEDE CAUSAR EL SABOR RANCIO Y CAMBIAR DE COLOR, OLOR O AUMENTA EL ESPESOR. LOS FACTORES QUE ACELERAN LA RANCIEDAD INCLUYEN EL OXIGENO, EL CALOR, LA LUZ, METALES COMO EL COBRE O EL HIERRO Y PIGMENTOS COMO EL CLORATO DE FÓSFORO, (ESTAN EN VEGETALES VERDES). O LA HEMOGLOBINA (ENCONTRADA EN LOS TEJIDOS DE CARNE) Y TAMBIEN EL GRADO DE NO SATURACIÓN.

LAS GRASAS NO SATURADAS SON MAS SUSCEPTIBLES A LA OXIDACIÓN DE LAS SATURADAS, POR RAZON DE LA DOBLE CADENA DE CARBONO EN LAS GRASAS ACIDAS QUE SON BLANCO DE ATAQUE DE LAS MOLÉCULAS DE OXIGENO.

PARA EVITAR LA OXIDACIÓN MUCHOS ACEITES Y GRASAS COMERCIALES CONTIENEN UNA PEQUEÑA CANTIDAD DE ANTIOXIDANTES AÑADIDOS.

OTRO METODO PARA REDUCIR EL NUMERO DE ACIDOS GRASOS POLI-NO-SATURADOS ES A TRAVES DE LA HIDROGENIZACION QUE ES EL PROCESO POR EL CUAL SE SOMETE A LAS GRASAS ACIDAS NO SATURADAS A SATURACIÓN AGREGÁNDOLES ATOMOS DE HIDRIGENO.

QUIMICAMENTE EL HIDRÓGENO REFORZARA AL CARBONO DE LAS DOBLES CADENAS PRESENTES Y ESTO INHIBIRA LA OXIDACIÓN REDUCIENDO EL NUMERO DE CADENAS DE CARBONO LIBRES PARA SER ATACADO.

OTRA CAUSA DE DETERIORO DE LAS GRASAS ES LA HIDRÓLISIS. ESTO OCURRE CUANDO LA HUMEDAD SE MEZCLA CON LA GRASA Y COMO CONSECUENCIA EL PUNTO DE IGNICIÓN, TAMBIEN LLAMADO PUNTO DE FLASH.

ESTOS DOS PUNTOS SON:

1. LA TEMPERATURA A LA CUAL LA GRASA COMIENZA A DAR HUMO.

2. LA TEMPERATURA EN QUE LA GRASA SE QUEMA.

LA HIDRÓLISIS PUEDE SER POR PARTICULAS AJENAS O AGUA QUE SE PONE EN CONTACTO CON LA GRASA CALIENTE.

EN FRITURA PROFUNDA FILTRAR LA GRASA PARA ELIMINAR PARTICULAS.

8.- PREOCUPACIONES NUTRICIONALES ASOCIADAS CON GRASAS Y ACEITES.-

LAS GRASAS CONTIENEN MAS CALORÍAS POR GRAMO QUE LA MAYORIA DE LOS OTROS NUTRIENTES.

POR LO ANTERIOR DEBEMOS REDUCIR GRASAS EN LA DIETA, ESPECIALMENTE SI QUEREMOS PERDER PESO.


SIN EMBARGO LAS GRASAS SON IMPORTANTES POR MUCHAS RAZONES:

LAS GRASAS SON MEDIOS PARA COCINAR QUE NOS PERMITEN LA TRANSFERENCIA DE CALOR DE UNA FUENTE DE ORIGEN HACIA LA COMIDA Y TAMBIEN CONTRIBUYEN A LA SENSACIÓN DE CALIDAD DE LA MISMA.

CASI TODAS LAS COMIDAS POSEEN GRASA. ALGUNAS SON IMPORTANTES PORQUE FORMAN VITAMINAS EN EL ORGANISMO. LA VITAMINA "E" ES SOLUBLE EN GRASA Y SE ENCUENTRA EN GRANOS ENTEROS Y EN EL TRIGO. HAY DOS GRASAS ACIDAS ESENCIALES QUE NO SON PRODUCIDAS POR EL CUERPO Y SON DE EXTREMA IMPORTANCIA PARA LA SALUD.

EL *COLESTEROL* .- NO ES UNA GRASA PERO ESTA ASOCIADO CON LA CARNE Y LOS PRODUCTOS LACTEOS QUE TIENEN ALTA CONCENTRACIÓN DE GRASAS SATURADAS. EL COLESTEROL ES PRODUCIDO POR EL ORGANISMO UTILIZANDO GRASAS ACIDAS SATURADAS COMO BASE DE ALMACENAMIENTO. LOS EXPERTOS CONSIDERAN QUE HAY QUE EVITAR EL CONSUMO DE GRASA PARA PREVENIR ALTOS NIVELES DE COLESTEROL.

LAS GRASAS SATURADAS SE ENCUENTRAN EN ALTOS NIVELES EN LOS ACEITES TROPICALES, MANTEQUILLA, YEMAS DE HUEVO Y CARNES.



LOS EXPERTOS ESTAN DE ACUERDO EN QUE LA CANTIDAD DE GRASA EN UNA DIETA SANA, DEBE SER LIMITADA AL 20% O 30% DEL TOTAL DE LAS CALORÍAS CONSUMIDAS.



TAMBIEN RECOMIENDAN QUE AUMENTEMOS LA CANTIDAD DE FIBRA QUE CONSUMIMOS EN NUESTRA DIETA DIARIA PORQUE CIERTAS FIBRAS EMPUJAN EL COLESTEROL FUERA DE NUESTRO ORGANISMO.



CAPITULO 8

PRODUCTOS LACTEOS

1.- PASTEURIZACION Y HOMOGENIZACION.-

- **PASTEURIZACION:** ES CUANDO LA LECHE ES CALENTADA PARA ELIMINAR A TODAS LAS BACTERIAS Y DESPUÉS ES ENFRIADA. LA MAYORIA DE LOS PRODUCTOS LACTEOS SON PASTEURIZADOS.
- **HOMOGENIZACION:** ES CUANDO ES FORZADA A PASAR POR PEQUEÑOS AGUJEROS PARA ROMPER LAS PARTICULAS DE GRASAS, EN FORMAS TAN PEQUEÑAS QUE SE PUEDAN MANTENER SUSPENDIDAS EN LA LECHE O CREMA. EL RESULTADO ES QUE NO SE SEPARAN. LAS HOMOGENIZADAS SON DE MEJOR CALIDAD PARA BEBER Y COCINAR.

2.- *VARIOS TIPOS DE LECHE.-*

- LECHE ENTERA. CONTIENE UN MINIMO DE 3.25% DE GRASA DE MANTEQUILLA, 8.5% DE SÓLIDOS DE LECHE NO GRASOS Y 88% DE AGUA.
- LECHE DESCREMADA. SE ELIMINA CASI TODA LA GRASA. DEBE CONTENER UN 0.5% A 2% DE GRASA.
- LECHE FORTIFICADA. SE USA MUCHO EN LAS COCINAS. ES A LA QUE SE LE HA AGREGADO VITAMINA A Y D Y TAMBIEN MAS SÓLIDOS NO GRASOS DE LECHE. SI SE LE AGREGAN MAS VITAMINAS, DEBERA SER DETALLADA EN EL EMPAQUE.
- LECHE CRUDA: ES LA QUE NO HA SIDO PASTEURIZADA, NI HOMOGENIZADA. RARA DE ENCONTRAR EN ESTOS TIEMPOS.
- LECHE COMPUESTA: SON LAS QUE SE LES AGREGA SABOR, COMO EL CHOCOLATE, LES AGREGAN TAMBIEN AZUCAR Y POR LO GENRAL SON DESCREMADAS.

3.- *CREMAS DE LECHE Y SUS CARACTERÍSTICAS.-*

LA CREMA ES UNA FORMA DE LECHE. LOS GLÓBULOS DE GRASAS SON MAS CONCENTRADOS. LA CREMA PROVEE RIQUEZA Y CUERPO EN PRODUCTOS QUE SE PREPARAN CON ELLA. LA CREMA ES MAS ESTABLE QUE LA LECHE EN SALSAS Y SOPAS Y ES MAS DIFÍCIL QUE FORME NATA CUANDO SE CALIENTA O HIERVE.

SE ENCUENTRA EN 4 CATEGORIAS O GRADOS, EL NOMBRE DE CADA UNA INDICA LA CANTIDAD DE GRASA DE MANTEQUILLA CONTENIDA.

- CREMA BATIDA PESADA CONTIENE DE 30 A 40 % DE GRASA. SE USA PARA POSTRES Y PARA COCINAR, SE DESARROLLA COMO UNA ESPUMA ESTABLE. SU GRASA ACTUA COMO ESTRUCTURA DE SOPORTE, ATRAPANDO EL AIRE Y CONSERVARLO.

CREMA LIVIANA BATIDA CONTIENE DE 30 A 36 % DE GRASA.

CREMA LIVIANA CONTIENE DE 18 A 30% DE GRASA

LA MITAD/MITAD COMPUESTA DE LECHE Y CREMA A PARTES IGUALES Y CONTIENE MENOS DE 10.5% DE GRASA

NOTA.- SE PUEDEN USAR TAMBIEN COMO ESTRUCTURAS DE SOPORTE LAS CREMAS LIVIANAS O DESNATADAS, PERO TENDRAN MENOS ESTABILIDAD.

4.- *FERMENTACIÓN Y PROCESADO DE PRODUCTOS LACTEOS.-*

UNA VARIEDAD DE PRODUCTOS LACTEOS PRODUCIDOS DESDE LA FERMENTACIÓN DE LA LECHE SON USADOS EN LA COCINA. ESTO AGREGA SABOR FUERTE Y MAS PRONUNCIADO A LO QUE COCINAMOS. TAMBIEN AGREGAN ACIDEZ A LA COMIDA Y PUEDEN USARSE EN MUCHAS PREPARACIONES.

- CREMA AGRIA: ES LA MAS USADA. ESTA CREMA ES FERMENTADA POR ADICIÓN DE BACTERIAS LÁCTICA ACIDA. LA BACTERIA CRECE EN LA CREMA Y LA ACIDIFICA DÁNDOLE A LA CREMA ESE SABOR CARACTERÍSTICO Y UNA TEXTURA EXPESA. TIENE ALREDEDOR DE 18% DE GRASA DE MANTEQUILLA Y SE USA PARA COCINAR Y PASTELERIA.

- LECHE ENMANTECADA ES A BASE DE LECHE FRESCA LIQUIDA A LA QUE SE LE AGREGAN BACTEREAS. ES RICA Y DE TEXTURA ESPESA. SE USA CON POLVO DE HORNEAR PARA AYUDAR A LEVANTAR EL PRODUCTO HORNEADO.

- YOGURT ES UNA LECHE COAGULADA CON UNA BACTERIA ESPECIAL (BÚLGAROS). EL RESULTADO ES UN PRODUCTO LACTEO DE TEXTURA CREMOSA.
- PROCESADA. ESTA NO REQUIERE DE REFRIGERACIÓN. LA MAS COMUN EN LAS COCINAS ES LA DE EN POLVO, ES ENTERA Y SE HA DESHIDRATADO.
- LECHE EVAPORADA PUEDE ESTAR HECHA DE LECHE ENTERA O DESGRASADA. CONTIENE UN MINIMO DE 7.5% DE GRASA DE MANTEQUILLA Y TIENE UN 60% DE AGUA. ESTA ESTERILIZADA PORQUE HA SIDO EXPUESTA A LAS ALTAS TEMPERATURAS Y LUEGO ENVASADA. SE UTILIZA EN PASTELERIA NORMALMENTE.
- LECHE CONDENSADA ESTA HECHA DE LECHE ENTERA CON UN 40% DE AGUA. ENDULZADA EN EXCESO CON AZUCAR Y DEBE CONTENER UN MINIMO DE 8.5% DE GRASA. ESTA NO PUEDE SER REEMPLAZADA CON OTRA LECHE EN UNA RECETA SIN QUE REGULEMOS ANTES EL CONTENIDO DE AZUCAR Y AJUSTEMOS LA RECETA.

YOGURT



CREMA DE LECHE



LECHE



5.- POSIBLES PROBLEMAS CUANDO SE COCINA CON LECHE.-

CORTE.- LA LECHE SE CORTA CUANDO LAS PROTEINAS SE SOLIDIFICAN Y SE SEPARAN DE LOS OTROS COMPONENTES FORMANDO UNA MASA. LOS FACTORES QUE AYUDAN A QUE SE CORTE SON LOS ACIDOS, SALES Y ALTAS TEMPERATURAS. CUANDO COCINAMOS, ESPONEMOS LOS PRODUCTOS LACTEOS A ESTOS TRES FACTORES AL MISMO TIEMPO.

EVITE COMBINAR PRODUCTOS LACTEOS CON ACIDOS FUERTES, ESTO LO PUEDE HACER SI HAY ALMIDON PRESENTE. EL ALMIDON AYUDA A MANTENER LAS PROTEINAS JUNTAS. REDUZCA LA TEMPERATURA Y LA DURACIÓN DE COCCION CUANDO SEA POSIBLE.

ENTIBIE LA LECHE O CREMA ANTES DE AÑADIRLA AL PRODUCTO CALIENTE.

ES RECOMENDABLE CALENTAR LOS PRODUCTOS LACTEOS AL VAPOR Y NO AL FUEGO DIRECTO.

RECUERDE QUE LA LECHE DESHIDRATADA ES LA QUE SE CORTA MAS FÁCILMENTE.

6.- FORMAS EN QUE LA MANTEQUILLA ESTA DISPONIBLE PARA USO COMERCIAL.-

SE OBTIENE EL MERCADO EN TRES PRESENTACIONES:

- INDIVIDUALES EN PORCIONES
- BLOQUES QUE SE USA PARA LA PANADERIA, ESTOS PUEDEN SER DE ½ A 2 KILOS SON USADAS EN LA COCINA DE ACUERDO A LAS NECESIDADES. LO RECOMENDABLE ES TENER POCA CANTIDAD EN CADA ESTACION.

NOTA.- TENEMOS TAMBIEN LA MANTEQUILLA CLARIFICADA QUE TIENE UN IMPORTANTE USO EN LA COCINA. CUMPLE MEJOR FUNCION EN LA FRITURA PROFUNDA Y AL HACER ROUX PORQUE LOS SÓLIDOS DE LA MANTEQUILLA HAN SIDO ELIMINADOS CON EL AGUA.

7.- *QUESOS PRINCIPALES Y EJEMPLOS.-*

LOS QUESOS TIENEN TRES COMPONENTES PRINCIPALES: AGUA, GRASA Y PROTEINA.

- EL QUESO ES EL RESULTADO DE LA INTRODUCCIÓN DE BACTERIAS O DE ENZIMAS SELECCIONADAS EN LA LECHE, CAUSANDO LA COAGULACIÓN CON LOS SÓLIDOS DE LA LECHE. EL METODO USADO PARA COAGULAR CON DETERMINADAS TEMPERATURAS HACE QUE SE FORME EL COAGULO, SE CUELA Y SE PONE A MADURAR EN CONDICIONES ESPECIALES.
- MADURADO POR BACTERIAS DESDE SU INTERIOR, POR EJEMPLO EL CHEDDAR, EL SUIZO, GOUDA Y EL PARMESANO.
- TAMBIEN PUEDE SER MADURADO CON BACTERIAS DE AFUERA HACIA DENTRO , COMO EL QUESO AZUL, STILTON, Y EL ROQUEFORT.

Queso Azul:



Queso Stilton:



Queso Rochefort:



PUEDE SER MADURADO EN MOLDES Y DESDE AFUERA COMO EL BRIE Y CAMEMBERT

NO MADURADOS QUE SON BLANDOS. COMO EL COTTAGE, RICOTA, QUESO CREMA, MAZZARELLA, ENTRE OTROS.

LOS QUESOS SEMIBLANDOS SON MAS DESARROLLADOS QUE LOS NO MADURADOS Y TODAVÍA TIENEN TEXTURA AGRADABLE. COMO EL FONTINA, BRICK.

LOS MADURADOS BLANDOS SON MADURADOS DESDE FUERA HACIA DENTRO. CUANDO SON JÓVENES SON FIRMES Y COMPACTOS CON POCO SABOR, PERO A MEDIDA QUE MADURAN SE ABLANDAN Y DESARRILLAN UN MEJOR SABOR. CUANDO HAN MADURADO COMPLETAMENTE TIENDEN A SER LIQUIDOS. ESTOS QUESOS INCLUYEN EL BRIE, CAMEMBERT Y LIEDEKRANZ.

Camembert:



Brie:



LOS QUESOS DUROS MADURADOS SON QUESOS CURADOS Y TIENEN UNA TEXTURA FIRME. TIENEN UN GRADO DE VARIACIÓN EN EL SABOR QUE PUEDE SER DESDE MEDIO A INTENSO. ESTO DEPENDERA DEL AÑEJADO. ESTOS INCLUYEN EL CHEDDAR, COLBY, MONTERREY, SUIZO GRUYERE Y EL JALSBERG.

LOS QUESOS AZULES VENOSOS LE DEBEN SU SABOR FUERTE Y SU COLOR AZUL VERDOSO A UN MOHO. ESTOS QUESOS INCLUYEN ROQUEFORT, STILTON, GORGONZOLA Y EL QUESO AZUL.

LOS QUESOS DE RALLAR SON DUROS QUE LE DEBEN SU SABOR AL AÑEJADO QUE EN ALGUNOS CASOS ES DE DOS AÑOS. ESTOS QUESOS SON: PARMESANO, ROMANO, PECORINO, QUE EN MUCHAS CIRCUNSTANCIAS SE PUEDEN COMPRAR YA RALLADOS.

LOS QUESOS DE LECHE DE CABRA LOS FRESCOS SON LOS MAS POPULARES, TIENEN UN SABOR SUAVE DE COLOR MUY BLANCO Y TEXTURA SECA.

Cheddar:



Gruyere:



Gorgonzola:



Queso de Cabra:



· LOS QUESOS PROCESADOS SON MANUFACTURADOS DE QUESOS NATURALES DANDO UN PRODUCTO UNIFORME QUE NO SE AÑEJARA O MADURARA, SE DERRITE FÁCILMENTE Y SON ECONOMICOS. ESTOS QUESOS SON RALLADOS, LUEGO CALENTADOS Y MEZCLADOS CON EMULSIFICADORES Y OTROS INGREDIENTES Y LUEGO PUESTOS EN MOLDES Y ENFRIADOS Y SOLIDIFICADOS.

EXISTEN TRES TIPOS DE QUESOS PROCESADOS. SI EL QUESO ES ROTULADO COMO QUESO PROCESADO, DEBE SER HECHO CON QUESO COMO INGREDIENTE PRINCIPAL.

EL QUESO AMERICANO ESTA HECHO DE CHEDDAR RALLADO.

LOS QUESOS PROCESADOS QUE USAMOS RALLADOS TIENEN UN PORCENTAJE PEQUEÑO DE QUESO Y MUCHO DE LECHE Y AGUA.

8.- *COCINAR CON QUESOS Y ALMACENARLO.-*

AL IGUAL QUE LA LECHE LOS QUESOS PUEDEN SER ARRUINADOS CON EL CALOR. ES NECESARIO MANEJARLOS CON CUIDADO CUANDO COCINAMOS. EL QUESO ES ALTO EN PROTEINAS QUE SE ENDURECEN CUANDO SE EXPONEN A ALTAS TEMPERATURAS. LAS SALSAS QUE CONTIENEN QUESO NO SE DEBEN DE HERVIR.

USE QUESO RALLADO PARA GRATINAR Y ASEGURESE QUE SE GRATINE EN FORMA PAREJA.

LOS QUESOS AÑEJADOS SON MAS FACILES DE MEZCLAR QUE LOS JÓVENES Y ADEMÁS LOS AÑEJADOS DAN MAS SABOR A LAS COMIDAS.

MANTENER A LOS QUESOS, VARIA ENORMEMENTE. LOS QUESOS FIRMES Y AÑEJADOS DURAN MAS. EL PARMESANO DURA HASTA UN AÑO, EL COTTAGE UNA SEMANA.

EL QUESO DEBE SER REFRIGERADO Y CUBIERTO, FUERA DEL OXIGENO.



CAPITULO 9

HUEVOS



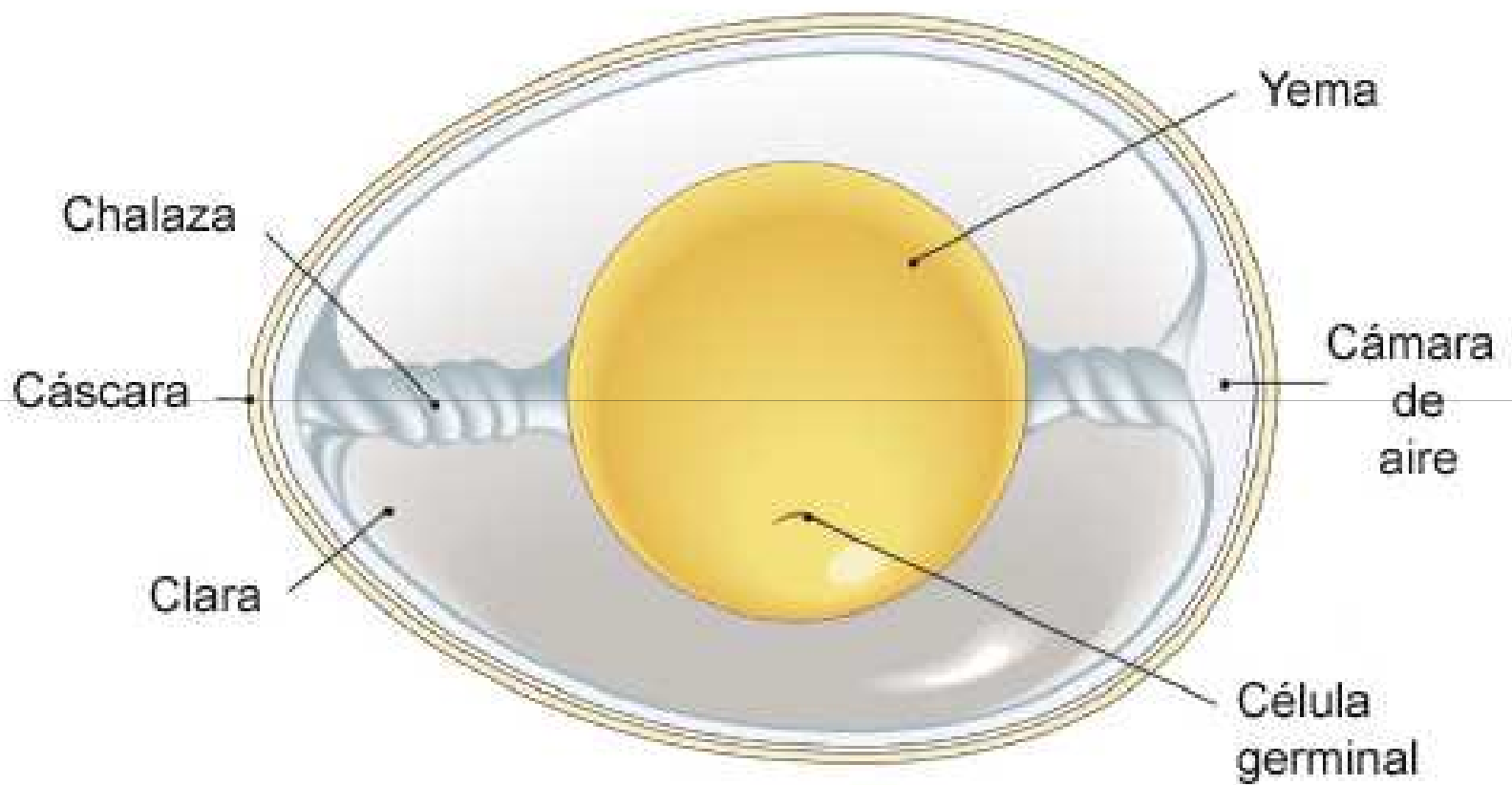
1.- EL HUEVO COMO INGREDIENTE DE COCINA:

LOS HUEVOS JUEGAN UN PAPEL MUY IMPORTANTE EN LA COCINA. PUEDEN SER PLATO PRINCIPAL, COMO ACOMPAÑANTE EN OTROS PLATOS, O COMO INGREDIENTE EN UNA RECETA.

ES CONSIDERADO COMO UN INGREDIENTE BASICO EN LA COCINA, PROVEE HUMEDAD, ESTRUCTURA Y ENRIQUECE A LOS ALIMENTOS. ES TAMBIEN UN EMULSIFICADOR Y AIREADOR CUANDO ES MANEJADO O USADO DEBIDAMENTE.

2.- LA COMPOSICIÓN DEL HUEVO:

ESTA COMPUESTO POR YEMA, CLARA Y CASCARA, CON UNA CELULA DE AIRE EN LA PARTE MAS AGUDA DE LA PUNTA DEL HUEVO.



LA CASCARA PUEDE SER BLANCA O MARRON. COMPUESTA PRINCIPALMENTE DE CARBONATO DE CALCIO, LA CASCARA ES MUY FRÁGIL Y TIENE POROS QUE PERMITEN LA AIREACIÓN. ESTOS POROS NATURALES PERMITEN LA PERDIDA DE HUMEDAD AUN CUANDO LA CASCARA NO ESTE ROTA.

- LA CLARA ES LA FUENTE DE ALIMENTO Y HUMEDAD DEL EMBRIÓN EN HUEVOS FERTILIZADOS.
- LA CLARA ES EL 67% DEL CONTENIDO LIQUIDO DEL HUEVO Y ESTA COMPUESTA EN DOS PARTES: LA PARTE MAS ESPESA, QUE ES LA QUE RODEA LA YEMA Y LA PARTE MENOS ESPESA, QUE ES LA QUE ESTA ENTRE LA MEMBRANA Y LA PARTE MAS ESPESA.
- LA PROTEINA LLAMADA ALBÚMINA ES EL MAYOR COMPONENTE DE LA CLARA Y ES DE GRAN VALOR PARA EL COCINERO Y EL PASTELERO POR SU CAPACIDAD DE MANTENER EL AIRE CUANDO ES BATIDA.

- EL BATIDO DE CLARA PROVEE LIGEREZA Y TEXTURA INFLADA PARA LOS SOUFLES, TARTA DE CHIFFON, LA TARTA-ANGEL Y OTRAS COMIDAS.
- LA YEMA ES EL EMBRIÓN INFERTILIZADO DEL HUEVO. SU COLOR AMARILLO VARIARA DE ACUERDO AL TIPO DE ALIMENTO QUE CONSUMA LA GALLINA. LA YEMA TIENE UN ALTO CONTENIDO DE GRASA. UNA YEMA POSEE APROXIMADAMENTE 59 CALORIAS.
- LA YEMA ES VALORADA POR SU RIQUEZA Y TEXTURA.

3.- REGULACIONES USUALES DEL GOBIERNO PARA LOS HUEVOS.-

NORMALMENTE LOS GOBIERNOS ESTABLECEN REGULACIONES PARA ASEGURAR QUE LOS HUEVOS PARA SU CONSUMO HUMANO NO SON PELIGROSOS POR RAZON DE SU EDAD O CONDICION SANITARIA.

- CUANDO SE ENVEJECE, LA CLARA SE PONE LIQUIDA Y LA CAMARA DE AIRE ENTRE LA MEMBRANA Y LA CASCARA SE HACE MAS GRANDE. SE ROMPE MAS FÁCILMENTE. LA YEMA DEJA DE ESTAR EN EL CENTRO DEL HUEVO Y PIERDE LO REDONDO.
- CUANDO LA CLARA SE VUELVE MAS LIQUIDA, LA ALBÚMINA PIERDE PARTE DE SU HABILIDAD DE CRECER Y MANTENER LA ESTRUCTURA Y NO PUEDE DESARROLLAR SU VOLUMEN TOTAL CUANDO SE BATE.

LA ESTABILIDAD DE LA CLARA BATIDA SERA MENOR.

4.- FACTORES DE CALIDAD ASOCIADOS CON LA COMPRA DE LOS HUEVOS.-

LOS HUEVOS ESTAN A LA VENTA EN DIFERENTES FORMAS. LA FORMA QUE SE ELIJA DEPENDERA DE PARA QUE LA VA A USAR.

- **LOS HUEVOS FRESCOS CON CASCARA SON LOS PREFERIDOS EN LA MAYORIA DE LOS LOCALES DONDE SE PREPARAN DESAYUNOS. EN LAS MEJORES COCINAS SE USAN SOLO HUEVOS FRESCOS PARA TODO USO, YA QUE NO HAY NADA QUE PUEDA REEMPLAZAR EL SABOR DE ALGO FRESCO. LOS HUEVOS CON CASCARA REQUIEREN MAYOR ESPACIO PARA ALMACENARLOS.**

- **LOS HUEVOS CONGELADOS** DEBEN DE SER DE ALTA CALIDAD. SON PASTEURIZADOS, REDUCIENDO ASI LA PREOCUPACIÓN DEL CRECIMIENTO DE LAS BACTERIAS. ESTOS SE ENCUENTRAN COMO HUEVO ENTERO CONGELADO, YEMAS O CLARAS O HUEVOS ENTEROS CON EXTRA YEMA. ESTOS SON EXCELENTES PARA LA PASTELERIA, REVUELTOS, TORTILLAS U OTRO TIPO DE COCINADO QUE NO SE REQUIERA DEL HUEVO ENTERO.
- **LOS HUEVOS DESHIDRATADOS** SE ENCUENTRAN COMO HUEVOS ENTEROS, YEMAS O CLARAS Y SON USADOS EN PASTELERIA. NO SON RECOMENDABLES PARA DESAYUNOS.
- **HOY YA HAY GRAN VARIEDAD DE PRESENTACION DE LOS HUEVOS,** LOS PODEMOS ENCONTRAR CON SYROP DE MAIZ O YEMAS AZUCARADAS.

TODOS ESTOS SE USAN CON FINES PASTELEROS. O LOS HUEVOS CONGELADOS CON SAL, YA SEAN YEMAS O CLARAS; HUEVOS DUROS ENTEROS O PELADOS ENVASADOS Y REFRIGERADOS.

6.- PREPARACIÓN DE HUEVOS.-

- EL PRINCIPAL PROPÓSITO PARA EXPONER LOS HUEVOS AL CALOR ES PARA COAGULAR LA PROTEINA.
- AL EXPONER LOS HUEVOS A ALTAS TEMPERATURAS DE LAS NECESARIAS PARA COAGULAR LA PROTEINA, LO UNICO QUE SE LOGRA ES PERDER SU TEXTURA. PERIODOS LARGOS DE COCINADO PUEDE RESULTAR EN PERDIDA DE SABOR Y COLORACIÓN. EVITE ESTO Y SIRVALOS DESPUÉS DE PREPARARLOS.
- LA CLARA DEL HUEVO GENERALMENTE ES BATIDA PARA CREAR AEREACION Y PUEDE SER AGREGADA A COMIDAS PARA HACERLAS MAS LIVIANAS. DURANTE EL BATIDO DEBEMOS EVITAR EL CONTACTO CON LA GRASA, TODOS LOS EQUIPOS DEBEN DE ESTAR MUY LIMPIOS DE GRASA. PARA ESTO SE RECOMIENDA PASAR UN TRAPO HUMEDO CON LIMON O VINAGRE.

- EL BATIDO DE LA CLARA SE HACE MEJOR A TEMPERATURA AMBIENTE; SAQUE LOS HUEVOS DEL REFRIGERADOR UNA HORA ANTES. LA ADICION DE UN ACIDO SUAVE COMO LA DEL LIMON Y EL ACIDO TARTARICO, PUEDE AYUDAR AL LEVANTADO DEL BATIDO AUMENTANDO SU VOLUMEN.

ES MUY IMPORTANTE NO BATIR DEMASIADO LAS CLARAS PORQUE PERDERAN SU HABILIDAD DE LEVANTARSE Y LUCIRAN SECAS Y CORTADAS. UN BATIDO APROPIADO LUCE HUMEDO Y BRILLANTE.

7.- ALMACENAJE DE LOS HUEVOS.-

- DEBEN SER ALMACENADOS DE 5° A 7° C (36° A 40°). PIERDEN CALIDAD RAPIDAMENTE A TEMPERATURA AMBIENTE.
- DEBEN SER ALMACENADOS LEJOS DE OTROS ALIMENTOS QUE LES PUEDAN PASAR OLORES, YA QUE LOS HUEVOS TIENEN SU CASCARA MUY POROSA Y PERMITEN QUE EL AIRE ENTRE AL HUEVO. ES MEJOR ALMACENARLOS EN LA MISMA CAJA QUE LOS RECIBIO, PARA PREVENIR PERDIDA DE HUMEDAD.

EL HUEVO PUEDE SER CONGELADO SIEMPRE Y CUANDO ESTE SIN CASCARA O CUANDO NO LO NECESITE INMEDIATAMENTE.

8.- VALOR NUTRICIONAL DEL HUEVO.-

- EL HUEVO CONTIENE VITAMINA A, D, E, K, Y B COMPLEJAS Y SON ALTOS EN HIERRO.
- UN HUEVO GRANDE PROVEE EL 15% DE LA DIETA RECOMENDADA DIARIAMENTE DE PROTEINAS.
- LOS HUEVOS SON BAJOS EN GRASAS SATURADAS.
- UN HUEVO GRANDE TIENE APROXIMADAMENTE 80 CALORIAS.
- LA MAYOR PREOCUPACIÓN DE LOS HUEVOS ES EL COLESTEROL. MUCHAS VECES ES ELIMINADO DE LA DIETA DE ALGUNAS PERSONAS POR CAUSA DE ENFERMEDADES.
- PARA EVITAR EL CONTENIDO DE COLESTEROL, UNA OPCION ES USAR LA CLARA EN VEZ DE TODO EL HUEVO.
- OTRA OPCION ES DISMINUIR EL NUMERO DE HUEVOS EN LAS RECETAS Y AUMENTAR EL USO DE LA CLARA.

CAPITULO 10

FRUTAS

1.- CARACTERÍSTICA DE LAS FRUTAS:

- SE DEFINE COMO FRUTA AL CUERPO REPRODUCTOR DE UNA PLANTA DE SEMILLAS, NORMALMENTE COMESTIBLE, ESPECIALMENTE CUANDO CONSTA DE UNA PULPA DULCE ASOCIADA A LA SEMILLA O SEMILLAS
- SU SABOR SE DEBE AL CONTENIDO DE AZUCAR, ACIDOS ORGANICOS, MINERALES, SALES Y COMPUESTOS AROMÁTICOS. FRUTOS CARACTERÍSTICOS DE SABORES DULCES: MANZANA, MELON, PERA, DURAZNO, HIGOS, ENTRE OTROS.
- LOS ACIDOS SON: ACIDO MALICO Y ACIDO CÍTRICO, CON PRESENCIA TARTARICA EN ALGUNAS FRUTAS COMO LAS UVAS.
- ESTOS ACIDOS NO SO VOLATILES.
EL ACIDO MALICO PREDOMINA EN LAS MANZANAS, OREJONES, CEREZAS Y PERAS.

- EL **ACIDO CÍTRICO** PREDOMINA EN LAS NARANJAS, POMELOS O TORONJAS, Y LIMONES. ES EL PRINCIPAL ACIDO EN ESTOS FRUTOS.
- A PESAR DE QUE LOS ACIDOS CONTRIBUYEN A LOS SABORES DE LAS FRUTAS, EL CONTENIDO TOTAL DE ESTOS NO ES GENERALMENTE MUY ALTO.
- LA TEXTURA LO DETERMINA LA CELULOSA QUE FORMA PAREDES DE LAS CELULAS DE LA PLANTA EN COMBINACIÓN CON LA PEPTINA Y OTRAS SUBSTANCIAS.
- ES EL CONTENIDO DE AGUA EN LAS CELULAS QUE DETERMINAN LO CRUJIENTE DEL TEJIDO. CUANDO EL AGUA NO ESTA PRESENTE SE CONTRAE EN SU ESTRUCTURA.

POR ESTA RAZON MUCHAS FRUTAS Y VÉGETALES VERDES DEBEN SER ALMACEDADOS EN UN AMBIENTE HUMEDO.

2.- PREPARACIÓN DE FRUTAS FRESCAS.-

- EL GRAN DESAFIO ES MANEJAR Y PREPARAR LAS FRUTAS PRESERVANDO SABORES NATURALES Y SUS VALORES NUTRICIONALES.
- LAS FRUTAS SON NORMALMENTE SERVIDAS FRESCAS Y SIN COCINAR. ESO NO SIGNIFICA QUE DEBEMOS PREPARARLAS ANTES PARA SERVIRLAS AL CLIENTE. EL METODO DE PREPARACIÓN PUEDE VARIAR DEPENDIENDO DEL TIPO DE FRUTA QUE USAMOS.
- LAS FRUTAS BLANDAS, COMO LA FRESA Y FRAMBUESA, REQUIEREN UN GRAN CUIDADO EN EL MANEJO.
- TODAS LAS FRUTAS DEBEN DE SER LAVADAS ANTES DE USARLAS. SIN ENMARGO NO LAS DEJEMOS MUCHO TIEMPO DENTRO DEL AGUA, YA QUE PERDERAN SU PIEL NATURAL, SE ROMPERAN FÁCILMENTE Y PERDERAN CALIDAD, POR EJEMPLO LA FRAMBUESA.

- LAS FRUTAS COMO LA MANZANA, LAS PERAS Y BANANAS O PLATANOS SON MUY SUSCEPTIBLES AL DORADO ENZIMATICO. DESPUÉS DE PELADAS Y CORTADAS HAY QUE PROTEGERLAS DEL AIRE. SI LAS TENEMOS QUE PREPARAR CON TIEMPO DE ANTICIPACIÓN ES NECESARIO PONERLES ACIDO CÍTRICO O UNA SOLUCION LIVIANA DE SAL.
- ESTO ELIMINARA EL DORADO Y AYUDARA A MANTENER SU COLOR NATURAL.
- LAS FRUTAS DEBEN DE SER CORTADAS CON CUCHILLOS DE ACERO INOXIDABLE. EL ACIDO NATURAL QUE CONTIENEN LAS FRUTAS PUEDE REACCIONAR CON LA HOJA DEL CUCHILLO CAUSANDO ESE COLOR NEGRUZCO EN LA SUPERFICIE DE LA FRUTA CORTADA. EL CUCHILLO AFILADO REDUCIRA EL DAÑO CAUSADO A LAS CELULAS DE LA FRUTA Y POR LO TANTO ESTA SE PONDRA MENOS OSCURA.
- NO SE DEBEN REMOJAR POR LARGO TIEMPO EN ACIDO CÍTRICO O AGUA SALADA, YA QUE LA FRUTA ADQUIRIRA EL SABOR ACIDO O SALADO.
- LAS PIELES DE FRUTAS CÍTRICAS, PARTICULARMENTE LIMONES, LIMAS Y NARANJAS SON BUENOS AGENTES DE SABOR.

3.- METODO DE COCINAR FRUTAS FRESCAS.-

- LAS FRUTAS SON COCINADAS EN UNA VARIEDAD DE FORMAS. SI EL OBJETIVO DE COCINARLAS ES AGREGARLES NUEVOS SABORES CONSERVANDO SU FORMA NATURAL, TEXTURA Y VALORES NUTRICIONALES, SE COCINARAN RAPIDAMENTE. SI SE COCINAN POR MUCHO TIEMPO SE ABLANDAN Y PIERDEN EL SABOR.
- LA PERDIDA DE SU FORMA PODEMOS EVITARLA COCINANDO LAS FRUTAS EN UNA MEZCLA LIQUIDA AZUCARADA. EL AZUCAR TAMBIEN PUEDE ASISTIR EN RETENER LOS SABORES NATURALES Y EL COLOR DE LAS FRUTAS.
- EL SISTEMA DE ESCALFADO ES EL METODO COMUN DE COCINAR LAS FRUTAS QUE ACOMPAÑARAN A OTROS PLATOS.
- LA TEMPERATURA BAJA REDUCIRA LA AGITACIÓN Y NO DISTORCIONARA LA FORMA DE LA FRUTA
- LAS FRUTAS TAMBIEN PUEDEN SER SALTEADAS RAPIDAMENTE, COMO EN EL CASO DEL FLAMEADO DE LOS POSTRES.

- MUCHAS FRUTAS SE HACEN EN PURES, TANTO CRUDAS COMO COCINADAS Y SE USAN SOLAS O MEZCLADAS CON OTROS INGREDIENTES COMO SALSAS. CUANDO SE COCINAN ANTES DE HACER EL PURE, LAS FRUTAS SON LLEVADAS AL HERVOR Y LUEGO SE BAJA EL FUEGO AL MINIMO HASTA QUE EL LIQUIDO SE REDUCE CASI TOTALMENTE.
- UN GRAN NUMERO DE CONDIMENTOS QUE SE USAN EN LA COCINA SON, EN SU MAYORIA, UNA MEZCLA DEL SABOR DE FRUTAS CON OTROS INGREDIENTES. EL CHUTNEY HINDU Y OTROS SON UN BUEN EJEMPLO DE ESTO.
- LAS PREPARACIONES MAS CONOCIDAS DE FRUTAS COCINADAS SON LAS MERMELADAS Y JALEAS.

4.- PUNTOS IMPORTANTES EN LA SELECCIÓN, MANEJO Y ALMACENAMIENTO.-

- LA CALIDAD DE LA FRUTA ES DEPENDIENDO DEL USO QUE LE DEMOS.
- EL AROMA DEBE SER FRESCO Y PLACENTERO, SIN OLORES DESAGRADABLES.
- HAY QUE DESCARTAR FRUTAS CON PIELES GRUESAS O DAÑADAS.
- LAS FRUTAS SON ORGANISMOS VIVOS INCLUSO DESPUÉS DE CORTADAS Y ALMACENARLAS.
- CUANTO MAYOR ES SU NIVEL DE RESPIRACIÓN MAS RAPIDO SE ENVEJECEN.
- Y CUANTO MAS ALTAS LAS TEMPERATURAS DEL ALMACENADO, MAS ALTOS SERAN LOS NIVELES RESPIRATORIOS.
- POR ESTO ES MEJOR GUARDALAS EN REFRIGERACIÓN.
- PERO NO DEBEN CONGELARSE YA QUE SE VERAN VIEJAS Y MARCHITAS AL DESCONGELARSE.

- CADA FRUTA TIENE SU FORMA DE CONSERVACIÓN EN TEMPERATURA POR ESTO NO PODEMOS GENERALIZAR. EJEMPLOS:

1. NARANJAS SE CONSERVAN MUY BIEN A 32°F Y LA HUMEDAD A 90%;
2. PARA LOS LIMONES ES MEJOR 58°F A 60°F CON UN 90% DE HUMEDAD;
3. LAS MANZANAS 32°F DE UN 85 90% DE HUMEDAD.



CAPITULO 11

VEGETALES

1.- FAMILIA DE REPOLLOS:

LA FAMILIA DE LOS REPOLLOS ES UN GRUPO DE VEGETALES CRUJIENTES Y DE SABOR FUERTE QUE INCLUYEN EL REPOLLO, LAS COLES DE BRUSELAS, LA COLIFLOR, Y EL BRÓCOLI.

- LA CABEZA DEL REPOLLO DEBE DE ESTAR BIEN RECORTADA, SOLIDA, PESADA Y SIN VENAS DESCOLORIDAS.
- SON BUENOS PARA HERVIR, COCINAR AL VAPOR, FREIR, ESTOFAR Y SALTEAR.
- NO SE DEBEN DE COCINAR POR MUCHO TIEMPO YA QUE CUANTO MAS SE EXPONE AL CALOR MAS FUERTE SE HACE EL SABOR.

TIPOS DE REPOLLO

- **CHINO.-** TIENE UN CUERPO LARGO CON HOJAS SUELTAS. TIENE SABOR MUY SUAVE, SE UTILIZA EN LA COCINA ORIENTAL Y ENSALADAS.
- **SABOYA.-** TIENDE A SER AMARILLENTO CON HOJAS RIZADAS Y SU TAMAÑO ES SEMEJANTE AL DE UNA LECHUGA ROMANA Y SU SABOR ES SUAVE.





EL REPOLLO SE CONSERVA BIEN A TEMPERATURAS DE 32°F Y A UNA HUMEDAD DEL 90%. NO SE DEBE CONGELAR Y ES IMPORTANTE TENERLOS EN AREAS VENTILADAS DEL REFRIGERADOR.

•**COLES DE BRUSELAS.-** SON DE COLOR VERDE OSCURO Y SON COMO UNA CABEZA DE REPOLLO MINIATURA. DEBEN SER COMPACTAS Y FIRMES. LAS HOJAS AMARILLAS NOS INDICAN QUE ESTAN VIEJAS. SE DEBEN CONSERVAR A 32°F Y 90% HUMEDAD, Y SE DEBEN USAR LO MAS PRONTO POSIBLE.

•**COLIFLOR.-** DESCENDIENTE DEL REPOLLO COMUN. UNA COLIFLOR DE ALTA CALIDAD TIENE RACIMOS BLANCOS PERFECTOS, LAS FLORES AMARILLAS INDICAN QUE HAN SIDO MALTRATADAS O QUE SON VIEJAS. UNA CABEZA DE COLIFLOR QUE TIENE LOS RACIMOS SEPARADOS INDICA QUE HA MADURADO DEMASIADO. SE PUEDE COMPRAR FRESCA O CONGELADA. SI SE COCINA DEMASIADO SE ROMPERA Y TENDRA UN ASPECTO DESAGRADABLE.

·**BRÓCOLI.**- TIENE HOJAS DE UN COLOR VERDE OSCURO, EL TALLO ES VERDE OSCURO O MEDIO MORADO Y TIENE CAPULLOS COMPACTOS. LA PRESENCIA DE FLORES AMARILLAS EN LOS CAPULLOS INDICA QUE ES VIEJO Y DURO. SE DEBE GUARDAR POR POCO TIEMPO A 32°F Y 95% DE HUMEDAD. EN SU COCIMIENTO SE DEBE USAR POCO AGUA Y SE DEBE COCER POCO TIEMPO. EN SU COCIMIENTO HAY QUE PROTEGER EL COLOR Y LA TEXTURA DE SUS CAPULLOS. COMO LOS TALLOS SON MAS LENTOS EN COCINARSE, SE DEBE COCINAR CON EL TALLO SUMERGIDO EN EL AGUA Y LOS CAPULLOS POR ENCIMA. BIEN COCINADO ES BRILLANTE Y VERDE, SI SE PASA SE DECOLORA.

2.- VEGETALES DE TALLO.-

LOS VEGETALES DE TALLO SON TRONCOS DE PLANTAS CON ALTO CONTENIDO DE FIBRAS DE CELULOSA. DEBEN SER TIERNOS PARA CONSUMIRSE. SON LOS ESPÁRRAGOS, APIO, ACELGAS Y REPOLLO CHINO.

- **ESPÁRRAGOS.-** HAY DOS TIPOS EL VERDE Y BLANCO ESTE ULTIMO ES MAS CARO Y MUY DURO PARA CONSUMIRSE CRUDO. DEBERA SER PARCIALMENTE PELADO ANTES DE COCERSE.

LOS ESPÁRRAGOS FRESCOS DEBERAN TENER LOS TALLOS RECTOS Y COMPACTOS CON PUNTAS AFILADAS. POR LO TANTO SI PRESENTA LAS PUNTAS ABIERTAS ESTAN VIEJOS, LA PUNTA BLANDA INDICA QUE NO SON DE CALIDAD ACEPTABLE.

ESTOS SE CONSIGUEN FRESCOS, CONGELADOS O ENLATADOS.

LOS FRESCOS SE DEN CONSERVAR A 41°F. EL TALLO SE DEBERA CONSERVAR HUMEDO CON TOALLAS DE PAPEL MOJADAS. ES MUY PERECEDERO Y DEBE CONSUMIRSE MUY RAPIDO.

SU USO ES EN: SOPAS, ENSALADAS, SALSA HOLANDESA, VINAGRETA, COCIDOS Y ESTOFADOS, ENTRE OTROS.

APIOS.- HAY DOS TIPOS EL BLANCO Y VERDOSO. EL VERDOSO ES MENOS FIBROSO Y TIENE UN SABOR MAS ACENTUADO.

EL APIO DE BUENA CALIDAD SE PRESENTA DE COLOR CLARO Y BRILLANTE. LOS TALLOS DEBEN SER DE TAMAÑO MEDIO TANTO EN ALTURA COMO EN GROSOR Y DEBRAN TENER UNA SUPERFICIE INTERIOR SUAVE. LAS HOJAS DEBEN SER BRILLANTES Y SIN SIGNOS DE DECADENCIA.

EL TALLO DE UN BUEN APIO ROMPERA HACIENDO RUIDO. CUANDO APARECE ACUOSO Y TRANSLUCIDO SIGNIFICA QUE HA SIDO CONGELADO.

SE DEBE CONSERVAR A 35°F CON UNA HUMEDAD DE 90 A 95% DE HUMEDAD.

TODAS SUS PARTES SE PUEDEN COCINAR. LAS HOJAS SON BUENAS PARA CALDOS, LOS TALLOS PEQUEÑOS PUEDEN SER COCINADOS COMO VEGETALES O USADOS PARA DAR SABOR.

PUEDE SER ESTOFADO, GRATINADO, CON CREMA, FRESCO O TROCEADO EN ENSALADAS. LAS SEMILLAS SON USADAS TAMBIEN COMO ESPECIE.



- **ACELGAS.-** SON VEGETALES DE COLOR VERDE OSCURO CON HOJAS RUGOSAS Y TALLO BLANCO Y FIRME. SON DE HECHO DOS VEGETALES EN UNO ; LAS HOJAS SE USAN COMO VEGETAL VERDE Y LOS TALLOS COMO EL APIO. SE ALMACENAN A 34°F Y 90% DE HUMEDAD. LAS HOJAS SE COCINAN COMO LA ESPINACA

UTILIZANDO UNICAMENTE EL LIQUIDO QUE QUEDA DESPUÉS DE LAVARLAS.

- **REPOLLO CHINO.-** SE PARECE A LA ACELGA Y EL APIO. ES UN VEGETAL CON HOJAS VERDES Y TALLOS LARGOS Y BLANCOS Y ES EXCELENTE SALTEADO O AL VAPOR. SE USA MUCHO EN COCINA ORIENTAL.

3.- VEGETALES DE HOJAS.-

SON PLANTAS CULTIVADAS ESPECIALMENTE POR SUS HOJAS. ESTOS VEGETALES SON ENTRE OTROS: ESPINACAS, LA COL RIZADA Y LAS ACEDERAS.

- **ESPINACA.-** CUANDO ESTA FRESCA MUESTRA HOJAS CRUJIENTES DE COLOR VERDE OSCURO. SE ALMACENA A 32°F CON 95% DE HUMEDAD. TAMBIEN SE CONSIGUE CONGELADA O ENLATADA.

SE PUEDE SERVIR AL VAPOR CON MANTEQUILLA Y ADEREZADA CON UN HUEVO DURO, BACON O QUESO. ES EXCELENTE SALTEADA SIN GRASA, CON HIERBAS, ESPECIAS U OTROS VEGETALES. LA ESPINACA FRESCA ES POPULAR EN ENSALADAS.

- **COL RIZADA.-** TIENE HOJAS RIZADAS Y DURAS DE COLOR OSCURO. SI ES DE ALTA CALIDAD TENDRA HOJAS GRANDES SIN GOLPES NI DECOLORACIONES. SE DEBERA CONSERVAR A 40°F CON ALTA HUMEDAD.

SE PUEDE USAR AL VAPOR O CRUDA COMO GUARNICION. CUANDO LA PREPAREMOS DEBEREMOS CORTARLE LAS PARTES PROXIMAS A LA RAIZ, LOS TALLOS DUROS Y CUALQUIER HOJA CON POCO COLOR. LAS COSTILLAS CENTRALES DE LAS HOJAS TAMBIEN DEBEN DE SER DESCARTADAS.

- **ACEDERAS.-** TIENEN HOJAS PUNTIAGUDAS Y ESTRECHAS EN FORMA DE FLECHA. SON DE UN COLOR VERDE APAGADO Y TIENEN UN SABOR LIGERAMENTE AMARGO. ES UN VEGETAL DE PRIMAVERA PARECIDO A LA ESPINACA Y PUEDE SER TAMBIEN AÑADIDO A SOPAS.

CAPITULO 12

PATATAS

Y

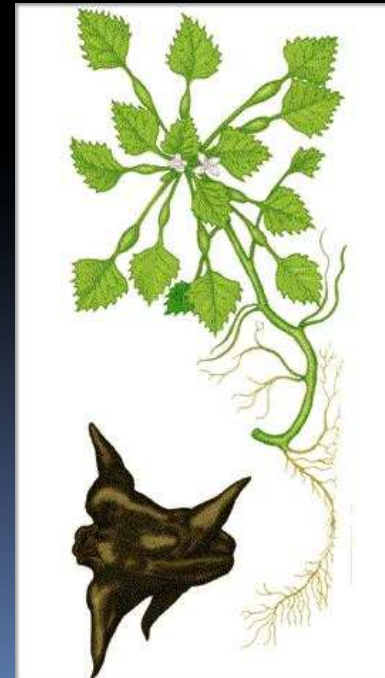
OTROS TUBERCULOS

1.- TUBERCULOS QUE NO SON PATATAS:

LOS TUBERCULOS QUE NOS SON PATATAS ESTAN: ALCACHOFAS DE JERUSALÉN, REMOLACHAS, ZANAHORIAS, HINOJO, CASTAÑAS DE AGUA, RABANOS Y BONIATOS.

- **ALCACHOFAS DE JERUSALÉN.-** SUELEN TENER FORMA IRREGULAR, SON BASTANTE GRANDES CON LA PIEL GRUESA Y DE COLOR BLANCO O SEMIVIOLETA. TIENEN SABOR QUE RECUERDA AL DE LAS NUECES Y SE PUEDEN COCINAR DE FORMAS PARECIDAS A LAS PATATAS COMUNES, RECORDANDO QUE TIENEN UN SABOR MAS DULCE. SE DEBERAN LIMPIAR BIEN Y SI SON VIEJAS SE PELAN ANTES DE COCINARLAS.

SE PUEDEN COMER CRUDAS EN ENSALADAS Y TAMBIEN SE PUEDEN SALTEAR , HERVIR, HACER AL VAPOR, AL HORNO, FREIR, MARINAR O HACER EN PURE SON UN EXCELENTE ACOMPAÑAMIENTO PARA PLATOS DE CARNE..



- **REMOLACHA:** LA MAS COMUN ES DE COLOR ROJO. SE PUEDEN USAR FRESCAS O COCINADAS Y EL METODO PREFERIDO DE COCCION ES EL HERVIDO. UNA VEZ HERVIDAS, SE PUEDEN CORTAR EN CUBITOS, TIRAS O RODAJAS Y USAR EN ENSALADAS.
- **ZANAHORIAS:** HAY DOS TIPOS; LAS DE PRIMAVERA QUE SE VENDEN CON O SIN HOJAS Y SON CILÍNDRICAS Y DELGADAS Y CON UN COLOR ANARANJADO BRILLANTE. LAS DE INVIERNO SON MAS GRANDES, CON UN COLOR ROJO MAS OSCURO Y MAS CLARAS EN SU INTERIOR.

EL METODO DE COCCION SE DETERMINA PRINCIPALMENTE POR AL EDAD.

LAS MUY JÓVENES SOLAMENTE NECESITAN SER BIEN LAVADAS ANTES DE USARSE. LAS MENOS JÓVENES DEBERAN SER CEPILLADAS ANTES DE COCINARSE Y LAS MAS VIEJAS PELADAS. LAS MUY VIEJAS PUEDEN TENER EL INTERIOR MUY DURO Y EXCEPTO EN EL CASO QUE LAS USEMOS PARA CONSOME DEBEMOS DESCARTARLAS ESTE CENTRO DURO ANTES DE USARLAS. LOS DOS PUEDEN COMERSE CRUDAS . LAS MINIATURA Y LAS MUY JÓVENES PUEDEN SER HECHAS AL VAPOR, ESCALDADAS O SALTEADAS Y SE PUEDEN SERVIR MEZCLADAS CON OTROS VEGETALES DE VIVOS COLORES. SON BUENAS GLASEADAS, CON CREMA O EN ENSALADAS.

LAS MAS MADURAS DAN BUEN SABOR A LOS CONSOMES Y LAS SALSAS Y SE PUEDEN AÑADIR A ESTOFADOS O SOPAS. TEMBIEN SE USAN EN PURES Y EN POSTRES.

- HINOJO.- ES UN BULBO DE MULTIPLES HOJAS DE COLOR BLANCO VERDOSO CON TALLOS VERDES LARGOS. VARIA DE FORMA DESDE PLANO A ESFERICO Y BÁSICAMENTE HAY DOS TIPOS : EL DE BABILONIA, CON HOJAS TIERNAS Y TALLOS QUE PUEDEN SER COMIDOS CRUDOS; EL DE FLORENCIA CON HOJAS MAS GRANDES Y TALLOS QUE DE SER COCIDOS. LAS HOJAS DE HINOJO SE USAN PARA DAR SABOR A VARIOS PLATOS. LAS SEMILLAS APARECEN FRECUENTEMENTE EN VARIOS TIPOS DE PAN Y EN SALCHICHAS AL ESTILO ITALIANO.

LOS BULBOS Y TALLOS SE PUEDEN CONSUMIR CRUDOS, EN TIRAS O RALLADOS FORMANDO PARTE DE ENSALADAS. ES PARTICULARMENTE BUENO ESTOFADO, GRILLADO, HERVIDO AL HORNO.

- **CASTAÑAS DE AGUA:** SON TUBERCULOS PLANOS Y REDONDOS CON LA PIEL MARRON Y LA PULPA BLANCA AMARILLENTO. SU SABOR ES DULCE Y SU TEXTURA CRUJIENTE Y SE COMPRAN PRINCIPALMENTE ENLATADAS. SE USAN MUCHO EN LA COCINA ORIENTAL.

- **NABOS PULPOSOS:** DE COLOR BLANCO CREMOSO CON UN SABOR DULCE QUE LOS HACE APETECIBLES. PARA PREPARARLOS HAY QUE LAVARLOS Y PELARLOS Y DESPUÉS CORTARLOS EN RODAJAS, TIRAS O CUBITOS.

SE PUEDEN INCLUIR EN SOPAS O ESTOFADOS Y SE PUEDEN PRESENTAR AL HORNO O EN PURE COMO ACOMPAÑAMIENTO.

- **RABANO:** ES UNA HIERBA CON UN TUBÉRCULO DE RAIZ. PUEDE SER CORTADO EN RODAJAS O RALLADO Y SE PUEDE COMER CRUDO EN ENSALADAS O COMO GUARNICION.

PATATAS.-

SON PARTE DEL TALLO SUBTERRÁNEO DE LA PLANTA Y CRECEN UN POCO POR ENCIMA DE LAS RAICES. PUEDEN SER REDONDAS, OVALADAS Y DE FORMAS REGULARES. DEPENDIENDO DE LA VARIEDAD.

VARIAN EN COLOR DESDE EL BLANCO AL VIOLETA CON EL INTERIOR BLANCO O AMARILLENTO.

HAY DOS TIPOS BÁSICOS DE PATATAS DULCES: LAS DE VARIEDAD COLOR NARANJA OSCURO Y LAS DE PULPA COLOR BLANCO. AMBAS TIENEN FORMAS VARIADAS Y SABORES DULCES.

LAS PATATAS DULCES SE PUEDEN PREPARAR HERVIDAS, AL VAPOR, FRITAS, AL HORNO O EN PURE. SON EXCELENTES EN ESTOFADOS Y TAMBIEN SE USAN PARA HACER PASTELES Y SOUFLES.

LAS PATATAS GRANDES Y OVALADAS SUELEN TENER LA PULPA FIRME. SON BUENAS PARA HERVIR, HORNEAR, SALTEAR, FREIR, GRATINAR Y HACER EN PURE Y SE PUEDEN INCLUIR EN SOPAS Y ESTOFADOS.

LAS PATATAS PEQUEÑAS Y REDONDAS TIENEN TAMBIEN PULPA FIRME Y SU CONTENIDO DE HUMEDAD ES ALTO Y DE ALMIDON BAJO. ESTE TIPO DE PATATA SE USA HERVIDA, EN ESTOFADO, Y EN ENSALADA.

LAS PATATAS NUEVAS SON SIMPLEMENTE PATATAS RECOGIDAS ANTES DE LA COSECHA HAYA MADURADO Y SON PEQUEÑAS CON UNA PIEL MUY FINA CASI TRANSLUCIDA, TIENE UN ALTO CONTENIDO DE HUMEDAD Y UNA TEXTURA CEROSA. ESTAS PATATAS NO SE CONSERVAN MAS QUE UNA SEMANA Y SOLAMENTE SE ENCUENTRAN UNAS POCAS SEMANAS AL AÑO.

3.- ELECCIÓN DE METODOS DE PREPARACIÓN PARA DIFERENTES TIPOS DE PATATAS.-

LAS PATATAS SE USAN DE MUCHAS MANERAS DISTINTAS EN LA COCINA. PERO ALGUNAS VARIEDADES SON MEJORES PARA CIERTOS TIPOS DE PREPARACIÓN.

LA ELECCIÓN DE QUE PATATA ES MEJOR PARA CADA METODO DE PREPARACIÓN SE BASA EN EL CONTENIDO DE ALMIDON. EN GENERAL LAS PATATAS VIEJAS TIENEN MAS ALMIDON Y SON MEJORES PARA HACER ESTOFADOS, GRATINADOS Y ENSALADAS DE PATATAS. LAS PATATAS CON MENOS ALMIDON SUELEN TENER LA PULPA MAS DURA Y JUGOSA. UN FACTOR ADICIONAL A CONSIDERAR ES LA TEXTURA.

LOS METODOS DE COCCION DE PATATAS SON ESENCIALMENTE LOS MISMOS QUE SE USAN PARA LOS VEGETALES. SE PUEDEN COMER CON O SIN PIEL. MUCHAS DE LAS VITAMINAS Y MINERALES ESTAN EN LA PIEL O JUSTO DEBAJO DE ELLA. LAS PATATAS JÓVENES DEBEN SER COCINADAS CON PIEL.

5.- FORMAS EN QUE LAS PATATAS PUEDEN SER COCINADAS EN MEDIOS GRASOS.-

EN MEDIO GRASO LES DA UN RICO SABOR Y UNA TEXTURA CRUJIENTE AL MISMO TIEMPO QUE LES HACE PERDER MENOS VITAMINAS. LOS FACTORES NEGATIVOS SON LA ADICION DE CALORÍAS Y GRASA.

COCINADAS CON GRASA O ACEITE AL HORNO SON NORMALMENTE PELADAS Y CORTADAS, COLOCADAS EN UNA FUENTE PLANA CON ACEITE O ALGUN OTRO TIPO DE GRASA. EN ALGUNAS OCASIONES SE COCINAN EN LA FUENTE JUNTO CON OTROS INGREDIENTES Y ABSORVEN ENTONCES ALGUNOS SABORES.

EL GRILLADO SE HACE POR DEBAJO O POR ENCIMA DE UNA FUENTE DE INTENSO CALOR. LAS PATATAS SON CORTADAS EN RODAJAS O TIRAS, ACEITADAS O ENGRASADAS Y COLOCADAS EN EL GRILL.

SE DEBEN ACEITAR O ENGRASAR FRECUENTEMENTE DURANTE ESTE TIPO DE COCCION.

SE SALTEAN DE LA MISMA MANERA QUE OTROS VEGETALES Y SE FRIEN DE DOS MANERAS DISTINTAS:

1. EN PIEZAS INDIVIDUALES: EN ESTE CASO ESTAN CORTADAS EN PIEZAS INDIVIDUALES Y DESPUÉS FRITAS CON POCO ACEITE O GRASA. DEBEN SER MOVIDAS EN LA SARTEN PARA PERMITIR QUE SE DOREN CON TODOS SUS LADOS.
2. COMPACTADAS. HAN SIDO COMPACTADAS A LA FORMA DESEADA ANTES DE FREIR.

LAS REGLAS QUE SE APLICAN PARA HACER FRITURA PROFUNDA CON OTRO VEGETALES TAMBIEN SIRVEN PARA LAS PATATAS. HAY DOS TIPOS PARA LA FRITURA PROFUNDA:

1. SE FRIEN CRUDAS CORTADAS EN FORMA PEQUEÑA Y SE FRIEN HASTA UN DORADO Y CRUJIENTES. COMO A LA FRANCESA O CHIP.
2. SE FRIEN DESPUÉS DE PASARLAS AL HORNO.

ES UNO DE LOS ALIMENTOS MAS POPULARES Y ES IMPORTANTE SABER PREPARARLAS CORRECTAMENTE. LA MEJOR MANERA DE COCINARLAS EN DOS PASOS. LA PRACTICA COMUN ES FREIRLA LIGERAMENTE A BAJA TEMPERATURA, ESTO HACE QUE SE COCINEN SIN DORARSE. DESPUÉS SE SECAN Y REFRIGERAN HASTA QUE SON NECESITADAS Y EN ESE MOMENTO SE FRIEN DE NUEVO RAPIDAMENTE A ALTA TEMPERATURA QUE QUEDAN CRUJIENTES Y DORADAS.

AL HORNO SON UNA ALTERNATIVA A LA FRITURA PROFUNDA PARA HACERLAS SE ACEITAN O ENGRASAN EN RODAJAS Y SE COLOCAN AL HORNO SIN QUE SE TOQUEN UNAS A OTRAS. EL HORNO DEBE ESTAR PREVIAMENTE CALENTADO A 400°F Y SE COCINAN APROXIMADAMENTE UNA HORA. CONVIENE DARLE VUELTAS PARA QUE SE DOREN DE AMBOS LADOS.

6.- EL METODO DE PREPARACIÓN DE PATATAS EN MEDIO SECO.-

LA MEJOR MANERA PARA COCINAR CONSERVANDO EL MÁXIMO DE SABOR Y ELEMENTOS MINERALES DE LAS PATATAS ES AL HORNO. DEBEN DE HABER SIDO LIMPIADAS Y AGUJEReadas VARIAS VECES CON UN TENEDOR PARA PERMITIR QUE EL VAPOR SALGA.

ES MEJOR COCINARLAS EN EL INFERIOR DEL HORNO PARA CONSEGUIR QUE LA PIEL ESTE CRUJIENTE. SE GIRARAN A LA MITAD DE COCIMIENTO. SE SABE CUANDO YA ESTAN AL SER PRESIONADAS CON LA MANO Y SE SIENTEN BLANDAS. SI LAS QUIERE CON PIEL CRUJIENTE NO LAS ENVUENVA EN PAPEL METALICO. PUES DE ESTA MANERA NO SE HORNEAN SINO SE CUECEN EN SU PROPIO VAPOR.

EN EL MICROONDAS SE PREPARAN IGUAL. LA DIFERENCIA ES QUE NO TENDRA LA PIEL CRUJIENTE.

7.- VALOR NUTRICIONAL Y ALMACENAMIENTO .-

CONTIENEN POCA GRASA Y CONTIENEN MUCHOS MINERALES Y VITAMINAS.

ES ERRÓNEO PENSAR QUE POR ESTAR A DIETA NO DEBEMOS CONSUMIR PATATAS UNICAMENTE CUANDO ESTAS HAN SIDO COCINADAS CON GRASAS O ACEITES.

NO SE DEBEN REFRIGERAR LAS PATATAS, EL FRIO ACELERA LA CONVERSIÓN DE LOS ALMIDONES A AZUCAR Y ESTE PROCESO QUÍMICO HACE QUE LA PATATA SE DEMASIADO DULCE.

LAS PATATAS Y CEBOLLAS EMITEN UN GAS QUE AFECTA UNA A OTRA POR LO TANTO HAY QUE ALMACENARLAS SEPARADAS.

HAY QUE ABRIR LOS PAQUETES E INSPECCIONARLOS TAN PRONTO SE COMPRAN, DESCARTANDO LAS QUE ESTEN ESTROPEDAS PUES ESTAS PUEDEN INFECTAR RAPIDAMENTE A OTRAS.

CAPITULO 13

LA COCCION DE LOS FARINÁCEOS

1.- LAS DIFERENTES CLASES DE ARROZ:

EL ARROZ SE CLASIFICA SEGÚN LA LONGITUD DE SU GRANO. EL DE GRANO LARGO ES DE CUATRO A CINCO VECES MAS LARGO QUE ANCHO.

LA LONGITUD DEL GRANO AFECTA AL CARÁCTER DEL PRODUCTO COCINADO. EL DE GRANO LARGO COCIDO SE SEPARA BIEN Y TIENE UN ASPECTO LIGERO, SIENDO ESTAS LAS CARACTERÍSTICAS PREFERIDAS PARA EL PILAF, PLATOS CON POLLO, ESTOFADOS O CURRY.

- EL ARROZ DE GRANO CORTO ES GENERALMENTE MAS TIERNO, HUMEDO Y PEGAJOSO Y ES EL PREFERIDO EN LA COCINA ESPAÑOLA, JAPONESA Y ORIENTAL, ASI COMO EN LOS RISOTOS, CROQUETAS Y PASTELES DE ARROZ.

- EL ARROZ DE GRANO INTERMEDIO TIENEN CARACTERÍSTICAS MEDIAS QUE LE HACEN SERVIR PARA CASI TODOS LOS USOS.

- EL ARROZ MAS COMÚNMENTE USADO ES EL BLANCO O ABRILLANTADO. ESTE ARROZ DE CUALQUIER LONGITUD AL CUAL SE LE HA EXTRAIDO EL GERMEN Y QUE POR LO TANTO SE CONSERVA POR UN TIEMPO MUCHO MAS LARGO.

- EL ARROZ ABRILLANTADO O BLANCO SUFRE VARIOS PASOS EN SU PROCESAMIENTO; PRIMERO SE SEPARA EL GRANO DE LOS TALLOS, DESPUÉS SE LE QUITA LA CASCARA Y POR ULTIMO SE LE ELIMINA LA PIEL Y EL EMBRIÓN O GERMEN DANDO COMO RESULTADO EL CARACTERÍSTICO ARROZ DE COLOR BLANCO, PREVIO LAVADO Y ABRILLANTADO.

NORMALMENTE SE ACABA EL TRATAMIENTO CON UNA CAPA DE ALMIDON DE MAIZ Y TALCO PARA DARLE ASPECTO APERLADO.

EL ARROZ QUE SUFRE LOS TRATAMIENTOS DESCRITOS ANTERIORMENTE PIERDE GRAN PARTE DE SU VALOR NUTRICIONAL. DEBIDO A ESTO, SE HAN INVENTADO VARIOS METODOS PARA REDUCIR LA PERDIDA O PARA REEMPLAZAR LO PERDIDO. UNO DE ESTOS METODOS ES NO ABRILLANTAR EL ARROZ COMPLETAMENTE CON LO CUAL NO SE PIERDE GRAN PARTE DEL VALOR NUTRICIONAL PERO TAMPOCO SE CONSIGUE QUE EL ARROZ SEA BLANCO.

- OTRO METODO CONSIGUE RETENER VALOR VITAMINICO HIRVIENDO PARCIALMENTE EL ARROZ ANTES DE PROCESARLO . A ESTE ARROZ SE LE LLAMA CONVERTIDO.

- OTRO METODO, POSIBLEMENTE EL MAS POPULAR, ES EL DE ENRIQUECER ARTIFICIALMENTE EL GRANO DE ARROZ BLANCO MOJÁNDOLO CON UNA MEZCLA VITAMINICA, SECÁNDOLO DESPUÉS Y POSTERIORMENTE CUBRIÉNDOLO EN CAPAS PROTECTORAS. A ESTE ARROZ SE LE SUELE LLAMAR ENRIQUECIDO Y TIENE UN BUEN VALOR NUTRICIONAL.

- EL METODO DE COCINADO ES RAPIDO, ES OTRO DE LOS QUE SE USAN PARA PROCESAR EL ARROZ. ESTE METODO NO SE USA PARA GUARDAR VALOR NUTRICIONAL SINO PARA HACER QUE EL ARROZ SEA MAS FACIL DE COCINAR. EL ARROZ ES HERVIDO AL OBJETO DE GELATINIZAR EL ALMIDON Y DESPUÉS ES SECADO. ESTE ARROZ ASI PROCESADO TIENE UNA ESTRUCTURA POROSA QUE PERMITIRA UNA REHIDRATACIÓN RAPIDA.
- EL ARROZ PRECOCINADO NO PRODUCE GRANOS LARGOS Y SEPARADOS Y TIENE TENDENCIA A AGLUTINARSE.

2.- METODOS DE PREPARACIÓN DEL ARROZ.-

DEBIDO A QUE EL ARROZ ES LIMPIADO ANTES DE EMPAQUETADO, NO ES NECESARIO NI DESEABLE LAVARLO ANTES DE COCINARLO. EL LAVADO TIENDE A INCREMENTAR LA PERDIDA DE LOS NUTRIENTES SOLUBLES. COCINAR EL ARROZ EN CANTIDAD DE AGUA EXCESIVA TAMBIEN DEBE EVITARSE, YA QUE LOS NUTRIENTES SE IRIAN CON EL AGUA CUANDO ESTA FUERA DESCARTADA. EL METODO MAS ACEPTABLE PARA COCINAR ARROZ ES USAR SOLAMENTE LA CANTIDAD DE LIQUIDO NECESARIO PARA CONSEGUIR EL GRADO CORRECTO DE TERNURA,

NORMALMENTE POR CADA SIETE UNIDADES DE VOLUMEN DE ARROZ CONVIENE USAR DIECISÉIS A VENTE DE VOLUMEN DE LIQUIDO. ES NECESARIO EXPERIMENTAR PARA ENCONTRAR LA COMBIANACION PERFECTA DE ARROZ Y LIQUIDO.

LA CANTIDAD DE ARROZ COCINADO QUE SE OBTIENE DE UNA CIERTA CANTIDAD DE ARROZ ES DETERMINADA POR EL TIPO DE ARROZ Y EL PROCESO DE COCCION.

LAS SIGUIENTES CANTIDADES PUEDEN SERVIRNOS DE GUIA:

- UNA UNIDAD DE VOLUMEN DE ARROZ NORMAL BLANCO SE CONVIERTE EN TRES UNIDADES CUANDO ESTA COCINADO.
- UNA MITAD DE VOLUMEN DE ARROZ CONVERTIDO, ENTREGA CUATRO UNIDADES DE VOLUMEN DE ARROZ COCINADO.
- UNA UNIDAD DE VOLUMEN DE ARROZ CON PIEL (MARRON), ENTREGA CUATRO UNIDADES DE VOLUMEN DE ARROZ COCINADO.
- UNA UNIDAD DE ARROZ PRECOCINADO SE CONVIERTE EN DOS Y MEDIA UNIDADES DE VOLUMEN DE ARROZ COCINADO.

LA CANTIDAD Y CALIDAD DEL ARROZ COCINADO PUEDE SER AFECTADA POR LA EVAPORACIÓN EXCESIVA DEL AGUA ANTES DE AÑADIR EL ARROZ O BIEN EQUIVOCACIONES COMETIDAS MIENTRAS EL ARROZ SE COCINA. LAS CAUSAS PRINCIPALES DE PROBLEMAS ES LA REMOCIÓN EXCESIVA DURANTE EL COCINADO.

EL ARROZ PILAF ES UNA PREPARACIÓN DE ARROZ COCINADO JUNTO CON OTROS INGREDIENTES COMO EJEMPLO VEGETALES Y CARNE. PARA PREPARAR UN PILAF, PRIMERO HAY QUE HACER UN SOFRITO DE CEBOLLA, SE PUEDEN AGREGAR VEGETALES O PLANTAS AROMATICAS, EN ACEITE O GRASA EN UN SARTEN GRUESO.

DESPUÉS SE AÑADE EL ARROZ Y SE SALTEA HASTA QUE TOMA UN COLOR LIGERAMENTE DORADO. DEPENDIENDO DE LA CALIDAD Y TIPO DEL ARROZ HAY QUE AÑADIR EL AGUA O LIQUIDO QUE SE VA HA USAR (UNA UNIDAD DE ARROZ REQUIERE DE UNA UNIDAD Y MEDIA DE LIQUIDO). DESPUÉS SE TAPA LA MEZCLA, SE HACE HERVIR Y SE COLOCA EN EL HORNO DURANTE VEINTE MINUTOS APROXIMADAMENTE. ES IMPORTANTE QUE LA TAPA AJUSTE BIEN PARA PERMITIR QUE EL VAPOR SE ACUMULE EN LA SARTEN.

EL PILAF SE USA GENERALMENTE EN FORMA DE PASTEL O ANILLO. SE PUEDE SERVIR COMO PLATO SEPARADO O COMO GUARNICION Y ES FRECUENTE COLOCAR CARNE O PESCADO EN EL CENTRO DE UN ANILLO DE PILAF.

LA PALABRA PILAF PUEDE TAMBIEN SIGNIFICAR UN PLATO PRINCIPAL CON OTROS INGREDIENTES EN EL. ESPECIALIDADES TÍPICAS EN ESTE GRUPO SON POR EJEMPLO, EL ARROZ CON POLLO Y EL PILAF DE CORDERO ESTILO GRIEGO. EL ARROZ AL HORNO ES OTRO MÉTODO POPULAR DE COCINAR ARROZ. ES SIMILAR AL PILAF, PERO EL ARROZ NO ES SALTEADO ANTES DE SER COLOCADO AL HORNO. UNA ESPECIALIDAD TÍPICA DE ESTE MÉTODO ES EL RISOTO ITALIANO.

3.- ARROZ SALVAJE.-

NO ES UN ARROZ; ES EL GRANO DE UNA HIERBA. EL VALOR DEL ARROZ SALVAJE ESTÁ EN SU ÚNICO SABOR A NUECES Y VALOR NUTRICIONAL. ES UN ALIMENTO CARO DEBIDO A SU ESCASEZ.

CUANDO ESTÁ BIEN PREPARADO, EL ARROZ SALVAJE ES CONSIDERADO UNA DE LAS GUARNICIONES MÁS FINAS PARA PLATOS DE CAZA COMO PATOS O VENADOS. DEBE DE SER SIEMPRE LAVADO ANTES DE COCINAR Y CONVIENE HERVIRLO LENTAMENTE EN TRES UNIDADES DE VOLUMEN DE AGUA POR CADA UNIDAD DE VOLUMEN DE GRANO DURANTE APROXIMADAMENTE 45 MINUTOS. CUANDO ESTÁN COCINADOS, LOS GRANOS SE ABREN Y LIBERAN UN AROMA MARAVILLOSO.



4.- EL MAIZ.-

HAY MULTIPLES VARIEDADES DE MAIZ, INCLUYENDO LAS MAS COMUNES DE COLOR AMARILLO Y BLANCO. LAS VARIEDADES DE COLOR AMARILLO TIENEN UNA VENTAJA NUTRICIONAL YA QUE CONTIENEN VITAMINA A.

UN GRANO DE MAIZ CONSISTE DE TRES PARTES: EL CENTRO ES UNA PARTE ALMIDONOSA, LLAMADA ENDOSPERMA. DESPUÉS ESTA EL EMBRIÓN O GERMEN QUE CONTIENE HASTA UN 50% DE ACEITE. LA PARTE EXTERIOR DEL GRANO ES LA CASCARA.

LA HARINA DE MAIZ SE HACE MOLIENDO EL MAIZ QUE PUEDE SER SECO O TOSTADO Y SE USA PARA HACER PANES, PASTELES Y PURES.

SI SE MEZCLAN HARINA DE MAIZ Y TRIGO A PARTES IGUALES SE PUEDEN PRODUCIR PANES CON EL RICO SABOR Y TEXTURA DEL MAIZ Y LA LIGEREZA DEL PAN DE TRIGO.

EL ALMIDON DE MAIZ ES UN ALMIDON MUY PURIFICADO Y PULVERIZADO PROVENIENTE DEL MAIZ Y SE USA PRINCIPALMENTE PARA ESPEZAR LIQUIDOS. .

SE MEZCLA PRIMERO CON LIQUIDO FRIO Y SE AÑADE A LO QUE TIENE QUE SER ESPESADO. LA MEZCLA DEBE SER ENTONCES HERVIDA Y HAY QUE REMOVERLA CONTINUAMENTE PARA PREVENIR AGLUTINAMIENTOS. OTORGA UNA APARIENCIA TRANSLUCIDA A LOS LIQUIDOS Y SE USA TAMBIEN PARA ALIGERAR PASTELES MEZCLANDO UNA PARTE DE EL A CUATRO PARTES DE HARINA.

5.- EL TRIGO.-

EL TRIGO ES EL PRINCIPAL CEREAL DE LAS REGIONES TEMPLADAS DEL MUNDO. EL TRIGO CONTIENE GRAN CANTIDAD DE GLUTEN QUE ES UNA SUSTANCIA ELASTICA, DURA Y PEGAJOSA COMPUESTA DE LAS PROTEINAS INSOLUBLES CONTENIDAS EN EL TRIGO. EL GLUTEN ES LO QUE PERMITE LA FORMACIÓN DE BURBUJAS DE AIRE EN LA MASA HECHA CON HARINA DE TRIGO.

LAS VARIEDADES DE TRIGO SON AGRUPADAS EN CATEGORÍAS SEGÚN LA TEXTURA DE SUS GRANOS. LAS DOS BASICAS SON LA DURA Y LA BLANDA.

- EL TRIGO DURO CONTIENE MAS PROTEINA/GLUTEN Y ES PREFERIDO PARA HACER HARINA PARA PAN. EL TRIGO MAS DURO, CONOCIDO COMO DURUM, SE USA PRINCIPALMENTE EN LA PRODUCCIÓN DE PASTAS. LOS OTROS TRIGOS DUROS SUELEN SER USADOS PARA HACER PAN.
- EL TRIGO BLANDO CONTIENEN MENOS PROTEINA/GLUTEN Y DE EL SE OBTIENE UNA HARINA MAS BLANCA. ES EL PREFERIDO PARA LA CONFECCION DE PASTELES Y PAN LIGERO.

EL TRIGO SE PROCESA DE LA MISMA MANERA QUE EL MAIZ PERO NORMALMENTE LA HARINA ES BLANQUEADA Y ESTO SE HACE PARA CONSEGUIR EL COLOR PREFERIDO POR LOS CONSUMIDORES.

LOS GRANOS DEL TRIGO TIENEN LA ENDOSPERMA EN EL CENTRO, RICO EN PROTEINAS Y SALES MINERALES. EN UN EXTREMO DEL GRANO DENTRO DE UNA CASCARA ESTA EL EMBRIÓN O GERMEN QUE ES UNA PARTE RICA DEL GRANO Y QUE CONTIENE UNA ALTA PROPORCION DE GRASA, PROTEINAS Y VITAMINAS. EN LA PRODUCCIÓN DE HARINA BLANCA EL GERMEN Y LA CASCARA SON DESCARTADOS.

CUANDO ESTO NO SE HACE, EL PRODUCTO RESULTANTE SE LLAMA HARINA INTEGRAL. ESTA ES CONSIDERADA MAS NUTRITIVA PERO SE ESTROPEA MAS RAPIDAMENTE QUE LA HARINA BLANQUEADA. LA HARINA INTEGRAL PRODUCE UN PAN MAS DENSO Y PESADO. EL GERMEN DE TRIGO, SUBPRODUCTO EN EL PROCESO DEL HARINADO, SE VENDE SEPARADAMENTE, TIENE UN SABOR A NUECES AGRADABLE Y PUEDE SER AÑADIDO A LA HARINA BLANQUEADA PARA HACER PAN.

TAMBIEN SE USA EN LOS DESAYUNOS Y PARA AÑADIR A LAS SOPAS, ESTOFADOS Y ENSALADAS.

6.- PRINCIPIOS EN LA COCCION DE CEREALES Y GRANOS.-

AL COCINAR LOS GRANOS, LA ACCION ESENCIAL ES LA GELATINIZACION DEL ALMIDON. EL AGUA QUE ENTRA EN EL GRANULO DE ALMIDON DEBIDO A LA ACCION DEL CALOR “DESDOBLA” LA MOLÉCULA DE ALMIDON. UNA VEZ LAS MOLÉCULAS DE ALMIDON HAN SIDO DESDOBLADAS, EL CALOR DEL PROCESO CULINARIO HACE QUE ESAS MISMAS MOLÉCULAS FORMEN UNA RED TRIDIMENSIONAL QUE ENCIERRA LIQUIDO EN SUS ESPACIOS INTERIORES. AL RESULTADO SE LE LLAMA GELATINA Y CUANDO LA TEMPERATURA DESCIENDE ESTA SE HACE MAS DENSA Y DURA.

CUANDO SE COCINAN GRANOS ES NECESARIO QUE HAYA SUFICIENTE AGUA Y CALOR PARA QUE SE CREE UNA GELATINA DE ALMIDON BLANDA.

LA COCCION TAMBIEN CAMBIA EL SABOR DE LOS CEREALES Y GRANOS DEBIDO A LA CONVERSIÓN DE LOS ALMIDONES COMPLEJOS EN AZUCARES SIMPLES COMO GLUCOSA Y MALTOSA. LA CANTIDAD DE AGUA NECESARIA PARA CONSEGUIR ESTOS CAMBIOS EN LOS CEREALES VARIA SEGÚN EL TIPO DEL GRANO Y METODO SEGÚN EL CUAL FUE PROCESADO. LA META DESEABLE ES PREPARAR UNA MEZCLA DE SABOR AGRADABLE QUE FORME UNA GELATINA NO PEGAJOSA Y SIN GRUMOS. LOS CEREALES FINAMENTE MOLIDOS TIENDEN A HACER GRUMOS MAS FÁCILMENTE Y PARA PREVENIRLO, HAY QUE COMBINARLOS CON LIQUIDO FRIO PARA FORMAR UNA PASTA QUE SE AÑADE DESPUÉS AL RESTO DEL LIQUIDO.

OTRA MANERA DE COCINAR CEREALES SIN GRUMOS ES ESPOLVOREANDO SUS HARINAS LENTAMENTE EN AGUA HIRVIENDO QUE CONTIENE UNA O DOS CUCHARADITAS DE SAL POR LITRO.

CUANDO SE COCINAN CEREALES EN GRANO SE DEBEN PRIMERO COCINAR DIRECTAMENTE SOBRE EL CALOR Y DESPUÉS SE DEBEN MANTENER SOBRE AGUA CALIENTE. DE ESTA FORMA LOS GRANOS CONTINUAN LIBERANDO ALMIDON MIENTRAS EL CEREAL ESTA CALIENTE.

LOS CEREALES DEBEN SER COCINADOS SUFICIENTEMENTE PARA PERMITIR QUE EL ALMIDON SE COCINE, QUE SE HAGA UNA PASTA Y QUE CAMBIE EL SABOR. GRACIAS A LOS MODERNOS METODOS DE PROCESAMIENTO DE CEREALES YA NO ES NECESARIO COCINARLOS POR LARGO TIEMPO.

EL ALMIDON PUEDE SER COMPLETAMENTE GELATINIZADO CUANDO EL CEREAL SE HIERVE POR UNO O DOS MINUTOS Y DESPUÉS SE COCINA EN AGUA CALIENTE DURANTE DIEZ O QUINCE MINUTOS.

LA CANTIDAD DE AGUA QUE SE USA PARA COCINAR CEREALES DEBE SER SOLAMENTE LA NECESARIA PARA CONSEGUIR ESPESOR ADECUADO YA QUE ESCURRIRLOS DESPUÉS DE COCINARLOS ELIMINA ALGUNOS NUTRIENTES.

7.- EL VALOR NUTRICIONAL DE LOS FARINÁCEOS.-

TODOS LOS CEREALES SON EXCELENTES FUENTES DE ENERGIA YA QUE CONTIENEN MUCHO ALMIDON, GRASA Y MINERALES.

DE TODAS MANERAS ESTOS MINERALES PUEDEN NO SER ASIMILABLES POR EL CUERPO HUMANO DEBIDO A SU ESTRUCTURA QUÍMICA NATURAL. LOS GRANOS TIENEN GRANDES CANTIDADES DE VITAMINA B PERO CON LA EXCEPCION DEL MAIZ AMARILLO NO CONTIENEN VITAMINA A. LOS CEREALES TAMPOCO CONTIENEN VITAMINA C Y SON UN GRUPO INCOMPLETO DE PROTEINAS. PARA FORMAR UNA PROTEINA COMPLETA TIENEN QUE IR ACOMPAÑADOS DE OTRAS PROTEINAS INCOMPLETAS COMO POR EJEMPLO LAS ALUBIAS. LO QUE MAS LE QUITA EL VALOR NUTRICIONAL A LOS CEREALES SON SU PROCESAMIENTO Y EL CALOR DE LA COCCION.

8.- PASTA FRESCA Y PREFABRICADA.-

EN SU FORMA MAS SIMPLE, LA PASTA ES UNA COMBINACIÓN DE TRIGO DURUM, AGUA Y AVECES HUEVO Y ACEITE. DE FORMAS VARIADAS HA VECES RECIBEN LA ADICION DE SABORES VEGETALES EN SU PRODUCCIÓN.

LA PASTA BASICA SE PUEDE DIVIDIR EN DOS CATEGORÍAS: POR SUS INGREDIENTES Y METODO DE PREPARACIÓN O POR SU USO. LA PRIMERA CATEGORÍA INCLUYE DOS TIPOS PRINCIPALES, LA PASTA PREFABRICADA Y LA FRESCA.

- PASTA PREFABRICADA.- SE HACE PARTIENDO DE UNA MASA DE SEMOLINA Y AGUA, NORMALMENTE NO LLEVA HUEVO Y SUELE SER PLANA O CILÍNDRICA.

EL PROCESO DE SECADO ES MUY IMPORTANTE EN ESTE TIPO DE PRODUCCIÓN PUES SE DEBE ASEGURAR QUE LA PASTA MADURARA BIEN Y SE CONSERVARA. ESTE TIPO DE PASTA INCLUYE PRODUCTOS COMO LOS MACARRONES, ESPAGUETI Y TALLARINES, CUYOS PRINCIPALES INGREDIENTES SON HARINA DE TRIGO DURUM CON ALGO CONTENIDO DE GLUTEN. LAS PASTAS PRODUCIDAS CON HARINA DURUM TIENE UN COLOR AMARILLENTO, RESULTANTE DE LOS PIGMENTOS CAROTENOIDES CONTENIDOS EN EL TRIGO. EL TRIGO DURUM TAMBIEN PRODUCE UN ACABADO DURO Y TRANSLUCIDO.

LAS PASTAS PRODUCIDAS PARTIENDO DE UNA MEZCLA COMO POR EJEMPLO: HARINA DURUM Y SEMOLINA, SUELEN SER MAS BLANDAS PERO MAS RESISTENTES AL SOBRE COCINADO Y POR LO TANTO ENTURBIAN MENOS EL AGUA. LOS PRODUCTOS HECHOS CON UNA HARINA DURUM TIPO GRANULAR TIENEN PROPIEDADES QUE ESTAN ENTRE LAS DE LOS PRODUCTOS DE HARINA DURUM Y LA DE LOS PRODUCTOS HECHOS CON SEMOLINA.

CUALQUIER PRODUCTO DE PASTA CON HUEVO AÑADIDO CONTIENE SÓLIDOS DE HUEVO QUE PUEDEN SER FRESCOS, CONGELADOS O SECOS;

NORMALMENTE LLEVAN SOLO LA YEMA PERO TAMBIEN PUEDEN LLEVAR LA CLARA.

EL FOSFATO DISODICO AUMENTA LA ALCALINIDAD DE LAS PASTAS Y ESTO LES PERMITE UNA COCCION MAS RAPIDA.

- PASTA FRESCA.- EN EL PASADO SE HACIA SOLAMENTE EN NEGOCIOS PEQUEÑOS O EN LAS CASAS, PERO DEBIDO A LAS MEJORAS EN EL EMPACADO LA PASTA FRESCA SE PRODUCE AHORA EN CANTIDADES MAS GRANDES Y SE CONSERVA MAS LARGO TIEMPO POR LO QUE ES MAS FACIL DE USAR EN OPERACIONES DE CUALQUIER TAMAÑO. ESTA DEBE SER COCINADA ANTES DE QUE SE SEQUE PARA OBTENER LOS MÁXIMOS BENEFICIOS QUE LE OTORGA SU CONTENIDO EN HUEVO.

TIENE TEXTURA Y SABOR DIFERENTES A LOS DE LA PASTA PREFABRICADA Y ESTO ES EL RESULTADO DE LA DIFERENCIA EN INGREDIENTES Y METODO DE PROCESAMIENTO.

LA PASTA FRESCA SE SUELE HACER SIMPLEMENTE CON HARINA QUE PUEDE O NO SER DE TIPO DURUM. SI NO LO ES, LA HARINA TIENE UNA TEXTURA MAS BLANDA Y MENOS CONTENIDO DE GLUTEN Y PRODUCE UNA MASA MAS SUELTA Y BLANDA. A LA PASTA FRESCA SIEMPRE SE LE INCLUYE HUEVO Y ESTE HACE QUE EL PRODUCTO TENGA UN SABOR MAS INTENSO. LA INCLUSIÓN DE HUEVO REDUCE LA ESTABILIDAD DE LA PASTA Y POR LO TANTO ACORTA SU PERIODO DE CONSERVACIÓN.

EL ACEITE NO ES UN INGREDIENTE NECESARIO EN LA CONFECCION DE LA PASTA PERO CUANDO SE USA LAS TIRAS DE GLUTEN PERMITEN QUE LOS HUEVOS AUMENTEN EL VOLUMEN. DE ESTA FORMA TENEMOS UNA PASTA MAS BLANDA.

LA PASTA FRESCA ES NORMALMENTE LAMINADA Y CORTADA MIENTRAS QUE LA PASTA PREFABRICADA SUELE SER EXTRUSIONADA. LOS FACTORES PRIMARIOS QUE DEBEMOS TENER EN CUENTA AL MANEJAR PASTA FRESCA SON SU CORTA VIDA, REDUCIDO TIEMPO DE COCCION Y BLANDA TEXTURA. SU RICO SABOR LA HACE APETECIBLE EN MUCHOS PLATOS.

9.- TIPO DE PASTA.-

LA PASTA TAMBIEN SE PUEDE DIVIDIR EN BASE A SU USO. LAS CUATRO CATEGORIAS BASICAS SON:

1. PASTA PARA SOPA: SUELE SER PEQUEÑA Y DE VARIAS FORMAS Y PROVEE TEXTURA, SABOR Y UN POCO DE ESPESOR A LAS SOPAS.
2. PARA HERVIR: ES EL GRUPO MAS GRANDE Y SE SUELE USAR COMO PLATO PRINCIPAL, COMO GUARNICION O EN ESTOFADOS. TAMBIEN SUELE SER INGREDIENTE PRINCIPAL EN ENSALADAS Y OTROS PLATOS.
3. PARA HORNEAR: DEBE SER PRIMERO COCINADA EN UN LIQUIDO Y PROVEE SABOR, TEXTURA Y ESTABILIDAD AL PLATO. LA PRINCIPAL PASTA DE ESTE TIPO ES LA LASAGNA.
4. PARA RELLENAR: SUELE CONTENER QUESO, VEGETALES, CARNE O UN RELLENO DULCE EN EL CASO DE POSTRES. PUEDE COMPRARSE YA RELLENADA O PARA RELLENAR.

10.- FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA COCCION Y MANEJO DE LAS PASTAS.-

TODAS LAS PASTAS DEBEN SER COCINADAS EN AGUA O EN OTRO LIQUIDO. PARA QUE LA PASTA NO SE PEGUE HAY QUE AÑADIR LA PASTA AL LIQUIDO DESPUÉS DE HERVIR Y HAY QUE USAR SUFICIENTE LIQUIDO PARA QUE SE INCHE Y SE MUEVA LIBREMENTE; NORMALMENTE PARA UN KILO DE PASTA SE USAN CINCO LITROS DE AGUA Y DOS CUCHARITAS DE SAL.

LA PASTA DE TAMAÑO PEQUEÑO SE SUMERGE SIMPLEMENTE EN EL AGUA HIRVIENDO. LA TIPO ESPAGUETI SE VA INTRODUCIENDO LENTAMENTE PARA QUE NO SE ROMPA.

EL TIEMPO DE COCCION VARIA SEGÚN LA CALIDAD, EL TIPO DE LA PASTA Y LA DUREZA DEL AGUA. EL TIEMPO DE COCINADO SE MIDE DESDE EL MOMENTO EN QUE EL LIQUIDO VUELVE A HERVIR DESPUÉS DE AÑADIRLE LA PASTA.

11.- TALLARINES, FIDEOS Y SU PREPARACIÓN.-

SE HACEN PARTIENDO DE UNA MASA DE HARINA, HUEVOS Y AGUA Y ALGUNAS VECES LLEVAN ADICIONES DE PLANTAS AROMATICAS O PURES VEGETALES O DE MARISCOS. AL IGUAL QUE EN OTRAS PASTAS EL HUEVO SE PUEDE ELIMINAR.

LOS TALLARINES OCCIDENTALES SE HACEN GENERALMENTE CON HARINA DE TRIGO Y LOS ORIENTALES PUEDEN SER DE ARROZ, SOYA, PATATAS O ALGAS. LOS TALLARINES CHINOS SUELEN ENCONTRARSE ESTRECHOS Y ANCHOS LOS HAY TANTO FRESCOS COMO SECOS. LA VARIEDAD DE TALLARINES ORIENTALES ES ENORME.

LA COCCION DE LOS OCCIDENTALES ES SIMILAR A LA DE LAS PASTAS Y DEBEMOS LLEVAR LOS MISMOS CUIDADOS PARA QUE NO SE PEGUEN O SE SOBRE COCINEN. ALGUNOS TIPOS DE TALLARINES OCCIDENTAL SE CONSUMEN FRITOS Y ESTOS REQUIEREN DE UNA PREPARACIÓN ESPECIALIZADA QUE SE INDICAN EN LAS ESPECIFICACIONES DEL FABRICANTE.

12.- ELEMENTOS ESPECIALES QUE SON PARTE DE LA COCINA DE FARINACEOS.-

HAY ALGUNOS ELEMENTOS ESPECIALES QUE SON PARTE DE LA COCINA DE FARINÁCEOS Y QUE INCLUYE LA POLENTA, LOS GNOCCHIS Y LOS STAETZLE.

1. POLENTA: PURE DE ORIGEN NORTEITALIANO QUE NORMALMENTE SE HACE HIRVIENDO HARINA DE MAIZ EN AGUA SALADA. TRADICIONALMENTE SE ACABA MEZCLANDO EN ELLA MANTEQUILLA O ACEITE DE OLIVA Y SE COLOCA ESE PURE EN UNA FUENTE DE MADERA PARA QUE SE ENFRIE. SE CORTA EN CUBOS Y SE PUEDE SERVIR FRITA AL HORNO O GRATINADA EN FORMA PARECIDA A LA PASTA O AL ARROZ. LA POLENTA CON LECHE SE USA FRECUENTEMENTE EN LOS POSTRES. PUEDE TAMBIEN SER PREPARADA CON CONSOME O VINO BLANCO

SEGÚN CON QUE PLATO VAYA A ACOMPAÑAR. LA POLENTA ES UN ALMIDON EXTREMADAMENTE VERSÁTIL QUE SE PUEDE USAR EN CROQUETAS.

1. GNOCCHI: SON PEQUEÑAS CROQUETAS HECHAS CON HARINAS, SEMOLINA Y PAPA O PASTA. LA MESCLA PUEDE INCLUIR HUEVOS ENTEROS O SOLO LA YEMA. EL LIQUIDO PARA EL PROCESAMIENTO PUEDE SER AGUA, LECHE O CREMA. SE PUEDE AÑADIR MANTEQUILLA O ACEITE A LA MASA PARA AYUDARLA A ESTIRARSE Y CRECER CONSIGUIENDO DE ESTA FORMA UN PRODUCTO MAS TIERNO. TRADICIONALMENTE SE COCINAN EN AGUA POCO CALIENTE Y DESPUÉS DE GRATINAN EN EL HORNO Y SE SIRVEN COMO PLATO PRINCIPAL.

LOS INGREDIENTES BÁSICOS SE PUEDEN VARIAR MEDIANTE LA ADICION DE VEGETALES COCINADOS COMO ESPINACAS, CALABAZA O VEGETALES VERDES Y SE PUEDEN CONSEGUIR SABORES Y TEXTURAS ADICIONALES AÑADIENDO TODO TIPO DE QUESOS. TAMBIEN SE PUEDE AÑADIR HIGADOS DE POLLO, PLANTAS AROMATICAS Y OTROS CONDIMENTOS.

1. SPAETZELE: SON UNA MEZCLA DE HARINA, HUEVO Y CREMA FORMANDO PEQUEÑAS CROQUETAS QUE SON INMERSAS LIGERAMENTE EN AGUA HIRVIENDO. SE USAN PARA ACOMPAÑAR SALSAS Y PLATOS DE CARNES ESPECIALMENTE CAZA. SE PUEDEN SERVIR COMO PLATO PRINCIPAL, GRATINADOS, CON CREMA O CON MANTEQUILLA. A PESAR DE QUE NORMALMENTE SE PUEDEN HACER CON LECHE O CREMA.

TAMBIEN SE PUEDEN HACER CON AGUA Y COMO CON LAS OTRAS PASTAS ES POSIBLE VARIAR EL SABOR, COLOR, TEXTURA Y TAMAÑO ES POPULAR LOS PREPARADOS CON HIERBAS AROMATICAS O PURES DE VEGETALES AÑADIDOS A LA MASA.

CAPITULO 14

LOS CALDOS

1.- TIPOS DE CALDOS:

PARA EL PROFESIONAL, CALDO ES CUALQUIER LIQUIDO EN EL CUAL SE HIERVEN LENTAMENTE CARNES, PESCADOS O VEGETALES. LOS CALDOS PUEDEN SER BASE DE SOPAS, SALSAS Y ESTOFADOS. SI EL CALDO NO ESTA BIEN HECHO, CUALQUIER COSA QUE SE HAGA UTILIZÁNDOLO SERA DE POCA CALIDAD.

LA PALABRA **FONDO** VIENE DE **FUNDAMENTO** E INDICA QUE ES LA BASE SOBRE LA CUAL SE CONSTRUYE GRAN PARTE DE LA COCINA. CASI TODAS LAS PREPARACIONES CULINARIAS NECESITAN UN FONDO. EN LA PRACTICA CALDO Y FONDO SIGNIFICAN LO MISMO.

EXISTEN TRES TIPOS DE CALDO QUE SON:

1. CALDO BLANCO O FOND BLANC: ESTE SE HACE CON CARNES BLANCAS O DE VACA, HUESOS DE TERNERA, HUESOS DE GALLINA O POLLO Y VEGETALES AROMÁTICOS. LOS HUESOS O CARNES SE PONEN EN LIQUIDO FRIO Y SE HACE HERVIR LENTAMENTE LA MEZCLA.

MIREPOIX.- ES UNA BASE DE SABOR COMPUESTA DE VEGETALES TROCEADOS Y OCASIONALMENTE, MANTECA DE CERDO; SE SALTEA LIGERAMENTE EN LA GRASA O ACEITE Y SE AÑADE DESPUÉS AL LIQUIDO ANTES DE QUE TOME NINGUN COLOR. LA MEZCLA SE DEJA ENTONCES HERVIR LENTAMENTE. ESTE CALDO SE USA PARA SALSAS BLANCAS, BLANQUETTES, FRICASSÉ Y PLATOS ESCALFADOS.

1. CALDO OBSCURO O FOND BRUN: SE HACE CON HUESOS DE VACA, TERNERA Y AVES. LOS HUESOS SE TUESTAN HASTA QUE TOMEN UN COLOR DORADO, NO QUEMADO (LOS HUESOS O VEGETALES QUEMADOS DAÑARAN EL SABOR Y EL COLOR DEL CALDO). EL MIREPOIX SE AÑADE CUANDO LOS HUESOS ESTAN CASI TOSTADOS; TAMBIEN SE PUEDE AÑADIR TOMATE SI SE DESEA. CUANDO LOS HUESOS Y EL MIREPOIX ESTAN DORADOS SE AÑADE LIQUIDO FRIO Y SE HACE QUE LA MEZCLA HIERVA LENTAMENTE. ESTE CALDO SE USA PARA SALSAS OSCURAS, ESTOFADOS Y GLASEADOS DE CARNE.

1. CALDO VEGETAL O NEUTRO: ES UN CALDO NEUTRO COMPUESTO DE VEGETALES Y HIERBAS AROMATICAS, TODO LIGERAMENTE SALTEADO EN MANTEQUILLA Y DESPUÉS COCIDO EN LIQUIDO.

ESTE CALDO ES RELATIVAMENTE MODERNO Y ESTA GANANDO POPULARIDAD.

- EL CALDO DE PESCADO O FUME DE POISSON SE CATALOGA SEPARADAMENTE DE LOS OTROS DEBIDO A SU USO LIMITADO. ALGUNOS PESCADOS PRODUCEN CALDO DE MEJOR CALIDAD QUE OTROS. EL PESCADO QUE SE USE PARA HACER CALDO DEBE SER FRESCO Y DE CARNE BLANCA. LAS ESPINAS DE PESCADO NO REQUIEREN TIEMPOS TAN LARGOS DE COCCION COMO LOS CALDOS DE CARNE Y AVES, POR OTRA PARTE COCINAR EL CALDO DE PESCADO DEMASIADO PRODUCE SABORES DESAGRADABLES.

2.- PREPARACIÓN DE LOS CALDOS.-

A PESAR DE QUE PARECEN FACILES DE PREPARAR Y QUE LOS INGREDIENTES Y EL METODO SON SIMPLES HAY QUE TENER MUCHO CUIDADO AL PREPARARLOS PARA QUE SALGAN BIEN YA QUE VAN A SER LA BASE DESDE LA QUE SE CREARA UNA GRAN VARIEDAD DE PLATOS. COMO EN CUALQUIER OTRA PREPARACIÓN SE DEBE EMPEZAR CON INGREDIENTES DE CALIDAD.

LOS CUATRO PASOS PRINCIPALES SON:

1. EMPEZAR CON LIQUIDO FRIO.
2. DEJAR QUE LA CLARIFICACIÓN OCURRA NATURALMENTE.
3. ESPUMEAR CUIDADOSAMENTE.
4. HERVIR LENTAMENTE.

- EMPEZAR CON UN LIQUIDO FRIO PREVIENE QUE LOS SABORES SE ENCIERREN Y DE ESTA MANERA SE CONSIGUE QUE TODOS LOS SABORES DE LAS CARNES, HUESOS, ETC, PASEN AL LIQUIDO QUE LOS RODEA. ESTE INTERCAMBIO OCURRE TANTO SI LOS HUESOS O VEGETALES HAN SIDO TOSTADOS O NO, PERO CUANDO HAN SIDO TOSTADOS SE CONSIGUE UNA RIQUEZA DE SABOR Y COLOR MAYOR.

- UN CALDO DE ALTA CALIDAD TIENE UNA APARIENCIA LIMPIA Y CLARA Y ESTO SE CONSIGUE CLARIFICÁNDOLO LO CUAL NO SIGNIFICA EN ESTE CASO PASARLO POR UN TAMIZ. LA CLARIFICACIÓN ES LA REMOCIÓN DE TODAS LAS MINÚSCULAS PARTICULAS QUE SE FORMAN EN EL PROCESO CULINARIO.

LA ALBÚMINA ES UNA PROTEINA COMPLEJA QUE SE ENCUENTRA EN LOS MUSCULOS, LA SANGRE, LA LECHE Y LAS CLARAS DE HUEVO Y EN MUCHOS TEJIDOS VEGETALES Y ES SOLAMENTE SOLUBLE EN AGUA FRIA. LA ALBÚMINA ES IMPORTANTE DEBIDO A SU PROPIEDAD DE CLARIFICAR POR COAGULACIÓN CUANDO ES EXPUESTA AL CALOR. CUANTO MAS LENTA ES LA APLICACIÓN DE CALOR MEJOR SE CONSIGUE LA CLARIFICACIÓN DEL LIQUIDO. LLEVAR EL CALDO LENTAMENTE AL PUNTO DE HERVOR LE DA A LA ALBÚMINA TIEMPO PARA PASAR A LA SOLUCION Y CUANDO SUS PROTEINAS COAGULAN, ATRAEN LAS PARTICULAS QUE ESTAN EN EL LIQUIDO.

ESTA ACCION ES PARECIDA A LO QUE OCURRE CON UN IMAN, PERO AL IGUAL QUE CON LOS IMANES, SI LA MEZCLA SE MUEVE LA ALBÚMINA LIBERARA LAS PARTICULAS.

NO SE DEBEN DE LAVAR LOS HUESOS Y CARNES ANTES DE COCINAR CALDOS, NI TAMPOCO SE DEBE EFECTUAR UN PRIMER HERVIDO Y TIRAR EL LIQUIDO RESULTANTE, YA QUE ESTO REDUCE EL SABOR Y AUMENTA LA POSIBILIDAD DE PRODUCIR UN CALDO TURBIO.

ES NORMAL QUE EL CALDO SEA UN POCO TURBIO. LA TURBIEDAD EXCESIVA ES NORMALMENTE EL RESULTADO DE HERVIR DEMASIADO O DEMASIADO RAPIDO, EN AMBOS CASOS SE ROMPEN LAS FIBRAS DE LOS HUESOS Y CUANDO ESTO OCURRE ESTAS PARTICULAS SE MEZCLAN CON EL LIQUIDO Y EN ESTE CASO ES MUY DIFÍCIL CLARIFICARLO.

CUANDO EL CALDO SE VA COCINANDO Y LA ALBÚMINA SE COAGULA, GRASA Y ESPUMA SE IRAN DEPOSITANDO EN LA SUPERFICIE DEL LIQUIDO Y ES MUY IMPORTANTE QUITARLAS DE ALLI. ESTA REMOCIÓN SE LLAMA **ESPUMAR** .

PARA QUE LA ESPUMACION SEA MAS FACIL, HAY QUE AÑADIR EL MIREPOIX DE VEGETALES Y AROMAS DESPUÉS DE QUE UNA CUARTA PARTE DEL TIEMPO TOTAL DE COCCION HAYA PASADO. LA MAYOR ACUMULACIÓN DE GRASA DE ESPUMA OCURRIRA EN EL PRINCIPIO DE LA COCCION DEL CALDO. UNA VEZ EL MIREPOIX Y LOS AROMAS SON AÑADIDOS, NO SE DEBE ESPUMAR A NO SER QUE SEA NECESARIO.

HERVIR LENTAMENTE SIGNIFICA HERVIR PRODUCIENDO BURBUJAS MUY PEQUEÑAS QUE NACEN EN EL FONDO DE LA OLLA. LAS BURBUJAS ROMPEN JUSTO DEBAJO DE LA SUPERFICIE DEL LIQUIDO Y EN ESTE ACTO PRODUCEN MUY POCA TURBULENCIA. HERVIR LENTAMENTE ES MUY IMPORTANTE EN LA COCCION DE CALDOS Y SALSAS. SI LAS BURBUJAS PEQUEÑAS NO SE PRODUCEN, LAS PARTICULAS Y SEDIMENTOS MAS PESADOS SE ACUMULARAN EN EL FONDO DE LA OLLA CREANDO UNA CAPA AISLANTE ENTRE EL CALOR Y EL CALDO Y ESTA CAPA ACABARA QUEMÁNDOSE. CUANDO ESTO OCURRE APARECE UN SABOR DESAGRADABLE EN EL CALDO.

DEMASIADO MOVIMIENTO EN EL LIQUIDO TAMBIEN DAÑA AL CALDO. LA TURBULENCIA DE UN HERVOR INTENSO ROMPERA LA ESPUMA Y LA GRASA Y HARA QUE SEA DIFÍCIL ESPUMAR APARTE DE QUE EN ESTE CASO LA ALBÚMINA NO PUEDE ATRAER LAS PARTICULAS FINAS.

UNA INCORRECTA COLOCACIÓN DE LA OLLA SOBRE EL CALOR PUEDE IMPEDIR EL HERVOR ADECUADO Y HACER DIFÍCIL LA ACCION DE ESPUMAR. LA OLLA DEBE SER COLOCADA DE FORMA QUE LA FUENTE DE CALOR NO ESTE NI EN EL CENTRO NI EN EL EXTREMO DE LA OLLA.

“REMOULLAGE” .- SIGNIFICA MOJAR DE NUEVO. DESPUÉS DE ESCURRIR EL PRIMER CALDO SE AÑADE MAS AGUA Y LA MEZCLA SE HIERVE LENTAMENTE OTRA VEZ.

ESO EXTRAE SABOR ADICIONAL DE LOS HUESOS Y OTROS ELEMENTOS. EL RESULTADO ES UN CALDO DEBIL PERO MAS RICO QUE EL AGUA Y ESTE SEGUNDO CALDO SE SUELE USAR COMO LIQUIDO PARA HACER UN NUEVO CALDO.

3.- LAS PREPARACIONES CON CALDOS:

- LAS ESENCIAS SON CALDOS REDUCIDOS Y TIENEN UN SABOR CONCENTRADO; SE HACEN DE LA MISMA FORMA QUE UN CALDO PERO CON MENOS LIQUIDO Y SE USAN PARA AUMENTAR EL SABOR DE LAS SOPAS Y SALSAS.

LA ADICION DEL SABOR CONCENTRADO DE LAS ESENCIAS SE HACE PARA AUMENTAR EL BUEN SABOR DE UNA PREPARACIÓN.

PERO NO DEBEN USARSE LAS ESENCIAS PARA CORREGIR PREPARACIONES HECHAS CON CALDOS POBRES EN SABOR Y CALIDAD. ES MUCHO MAS FACIL PREPARAR UN CALDO DE BUENA CALIDAD QUE TRATAR DE SALVAR UN CALDO MALO CON UNA ESENCIA.

LOS GLASEADOS REUNEN EN FORMA REDUCIDA LA FUERZA Y SABOR PRINCIPALES DE LOS INGREDIENTES DE UN CALDO Y SUELEN HABER SIDO REDUCIDOS A LA CONSISTENCIA DE UN ALMIBAR, LO CUAL LOS DISTINGUE DE LAS ESENCIAS. LOS GLASEADOS DE CARNE, AVES, CAZA Y PESCADO SE USAN MUCHO EN LA COCINA MODERNA PARA CUATRO PROPÓSITOS:

- 1. OTORGAN BRILLO Y COBERTURA HUMEDA A UN PLATO ACABADO.
- 2. REFUERZAN LA CALIDAD Y TONO DE LAS SALSAS
- 3. REFUERZAN EL SABOR Y CUERPO DE ALGO HECHO CON CALDO DEBIL
- 4. PUEDEN ACTUAR COMO SALSAS CON ADICION DE MANTEQUILLA O CREMA QUE LOS ADECUA AL PLATO CON LOS QUE SE VAN A USAR.
- LAS GELATINAS SON CALDOS MUY CLARIFICADOS Y CONCENTRADOS A TRAVES DE SU REDUCCIÓN. LAS GELATINAS SE USAN PARA CUBRIR COMIDAS FRIAS AÑADIENDO HUMEDAD, PROTECCIÓN Y SABOR AL PRODUCTO. LAS GELATINAS CONTIENEN EL SABOR Y CALIDAD DEL CALDO DE ORIGEN.
EL CONSEGUIR UNA CANTIDAD GRANDE DE GELATINA PARTIENDO DE UN CALDO REQUIERE INGREDIENTES ESPECIALES, COMO POR EJEMPLO, PIES DE TERNERA O PIEL DE CERDO, YA QUE AMBOS PRODUCTOS CONTIENEN MUCHA GELATINA NATURAL. LA META DESEADA ES HACER UNA GELATINA QUE SOLIDIFIQUE SIN NECESIDAD DE ADICIONES.

NO ES RECOMENDABLE UTILIZAR COLORES ARTIFICIALES EN GELATINAS PARA ASPICS.

NORMALMENTE UN CALDO TENDRA SUFICIENTE COLOR Y SI SE NECESITA UN TONO DE COLOR ES CONVENIENTE AÑADIR UN POCO DE VINO MADEIRA, QUE TAMBIEN CONTRIBUIRA A ENSALZAR EL SABOR.

HAY QUE HACER LAS GELATINAS CON UN DIA DE ANTICIPACIÓN YA QUE CUANDO SE ACABA DE COCINARLAS HAY QUE ESPUMAR Y ESCURRIR LA GELATINA Y DEJAR QUE SE ENFRIE DURANTE LA NOCHE.

LAS PEQUEÑAS CANTIDADES DE GRASA QUE ESTEN EN SUSPENSIÓN SUBIRAN A LA SUPERFICIE Y SE ACUMULARAN Y SOLIDIFICARAN EN ELLA. EL SEDIMENTO DEL CALDO SE DEPOSITARA EN EL FONDO DE LA OLLA Y LA GELATINA QUEDARA EN EL CENTRO. SI SE MANEJA EL RESULTADO CON CUIDADO CONSEGUIREMOS UNA GELATINA TOTALMENTE TRANSPARENTE.

4.- EL CALDO CORTO.-

EL CALDO CORTO NO ES REALMENTE UN CALDO, SIN EMBARGO SE USA DE FORMA SIMILAR. ES UN LIQUIDO CON SABOR PARA ESCALFAR PESCADOS Y MARISCOS.

EL CALDO CORTO SE HACE CON TRES ELEMENTOS: ESPECIAS Y AROMAS, SAL Y LIQUIDO.

EL SABOR DEL CALDO CORTO SE CONSIGUE CUANDO SE ESCALFA PESCADO CON EL. EN ESTE MOMENTO ES REDUCIDO Y AÑADIDO A UNA SALSA O CONSERVARLO PARA OTROS USOS.

EL CALDO CORTO SE USA COMO SIGUE:

1. SE PREPARA SIEMPRE POR ADELANTADO CUANDO SE VA A ESCALFAR PESCADO Y EL TIEMPO NORMAL DE ESCALFADO ES SIEMPRE MENOS DE MEDIA HORA.
2. EL PESCADO ENTERO SERA SUMERGIDO EN EL CALDO CORTO EN FRIO Y TODO ELLO LLEVADO A LA TEMPERATURA DE ESCALFAR.
3. EL PESCADO EN RODAJAS O FILETES DEBERA SER COLOCADO EN CALDO CORTO HIRVIENDO Y ENTONCES REDUCIDO A UN HERVOR LENTO.

4.-CUANDO SE VA A ESCALFAR EN POCA CANTIDAD DE LIQUIDO SE COLOCA MIREPOIX EN LA OLLA DEBAJO DEL COLADOR EN EL CUAL SE COLOCA EL PESCADO DE FORMA QUE EL LIQUIDO CUBRA SOLAMENTE UN TERCIO DE ALTURA. CUANDO COCINAMOS EL PESCADO DE ESTA MANERA DEBEMOS REMOJARLO CON EL MISMO CALDO CORTO FRECUENTEMENTE.

5.-EL CALDO CORTO PARA LANGOSTA DEBE ESTAR SIEMPRE HIRVIENDO CUANDO LA LANGOSTA ES SUMERGIDA.

6.-EL PESCADO QUE SE VA A SERVIR FRIO DEBE DEJARSE ENFRIAR EN EL CALDO CORTO Y ESTO DEBE TOMARSE EN CONSIDERACIÓN AL CALCULARSE EL TIEMPO DE COCCION.

7.-HAY QUE DEJAR ENFRIAR LOS MARISCOS SIEMPRE DENTRO DEL CALDO CORTO.

5.- CALDOS COMERCIALES CONCENTRADOS:

TANTO LOS CALDOS CLAROS Y OSCUROS COMO LAS BASES PARA TODAS LAS SALSAS BASICAS REQUIEREN TIEMPO DE PREPARACIÓN Y ES NECESARIO TENER HUESOS Y OTROS ELEMENTOS. EN LA COCINA CLÁSICA ESTO NO ERA PROBLEMA, SIN EMBARGO HOY EN DIA LA CARNE, AVES Y PESCADOS SE COMPRAN MUCHAS VECES YA PREPARADOS PARA SER COCINADOS Y POR LO TANTO LOS ELEMENTOS NECESARIOS PARA HACER CALDO NO ESTAN DISPONIBLES.

ESTA SITUACIÓN HA CREADO UN MERCADO PARA LO QUE SE LLAMAN CALDOS COMERCIALES CONCENTRADOS QUE SON CALDOS CONCENTRADOS NORMALMENTE EN PASTA O GRANULOS PARA SER USADOS DILUIDOS EN AGUA.

CUANDO SE USAN PROPIAMENTE SON UN PRODUCTO ACEPTABLE PERO HAY QUE TENER EN CONSIDERACIÓN QUE HAY UNA GRAN VARIEDAD EN LA CALIDAD DE ESTOS PRODUCTOS.

A PESAR DE QUE NO HAY SUSTITUTO PARA UN BUEN CALDO SI TIENE QUE USAR UNO COMERCIAL CONCENTRADO ESCOJA CUIDADOSAMENTE YA QUE SU META ES TENER EL MEJOR CALDO POSIBLE EN SU COCINA.

CAPITULO 15

LAS SOPAS

1.- LAS SOPAS CLARAS Y SU PREPARACIÓN:

TANTO SI SE HACEN CON CARNE, CAZA, AVES, PESCADO, MARISCOS, TORTUGA O VEGETALES LAS SOPAS CLARAS SE PREPARAN TODAS DE LA MISMA FORMA Y SON POR REGLA GENERAL UN BUEN PRIMER PLATO YA QUE ESTIMULA SUAVEMENTE EL APETITO Y NO SON DIFÍCILES DE HACER AUNQUE REQUIEREN DE ATENCIÓN Y TIEMPO.

LOS CALDOS SON LOS MAS FACILES DE HACER, YA QUE NORMALMENTE SU SABOR PROVIENE DE HERVIR UNA VARIEDAD DE INGREDIENTES EN LA OLLA.

A LOS CALDOS SE LE PUEDE AÑADIR ALGUNOS ELEMENTOS COMO VINO DE JEREZ O MADEIRA, LIMON, SALSA DE PIMIENTOS PICANTES Y VINO BLANCO O TINTO. EN ALGUNAS OCASIONES SE PUEDE AÑADIR PASTA O ARROZ QUE DEBEN HABER SIDO COCINADOS SEPARADAMENTE PARA EVITAR QUE ENTURBIEN EL CALDO.

LOS CALDOS SE PUEDEN ACOMPAÑAR TAMBIEN DE TROZOS DE PAN TOSTADO O FRITO Y SE LES PUEDE ESPOLVOREAR HIERBAS FRESCAS FINAMENTE TROCEADAS. SE PUEDE USAR UN CALDO COMO PLATO PRINCIPAL SI A ESTE SE LE AÑADE SUFICIENTES INGREDIENTES.

EL CONSOME ES UNA SOPA CLARA Y CONCENTRADA QUE SE OBTIENE REDUCIENDO CALDO DE VACUNO, TERNERA, POLLO, CAZA O PESCADO.

EL LIQUIDO ES CLARIFICADO ENRIQUECIDO CON SUSTANCIAS NUTRITIVAS Y AROMATICAS Y PUEDE SER GUARNECIDO DE MUCHAS MANERAS DEPENDIENDO DE LA BASE DE ORIGEN.

LOS CONSOMES DE VACA Y DE POLLO SON LOS MAS POPULARES A PESAR DE QUE LOS DE CAZA Y PESCADO ESTAN GANANDO TERRENO. MIENTRAS UN CALDO ORDINARIO UTILIZA NORMALMENTE HUESOS, UN CALDO PARA CONSOME SE SUELE HACER CON TROZOS DE CARNE, POLLO O PESCADO PARA HACERLO MAS FUERTE Y RICO.

EL TERMINO “CONSOME DOBLE” DESCRIBE EL PROCESO POR EL CUAL EL SABOR DE CARNE O PESCADO SE EXTRAE DOS VECES; PRIMERO CUANDO SE HACE EL CALDO, SEGUNDO CUANDO SE CLARIFICA Y ES ESTA CLARIFICACIÓN LA QUE LO CONVIERTE EN UN VERDADERO CONSOME QUE DEBE TENER SIEMPRE UN TINTE CLARO.

MAS OSCURO EN EL CASO DEL CONSOME DE CARNE Y MENOS EN EL DE POLLO O PESCADO.

LOS CONSOMES SE ESPESAN NATURALMENTE DEBIDO A SU CONTENIDO EN GELATINA QUE POR OTRA PARTE LES DA UNA TEXTURA SUAVE CUANDO ESTA CALIENTE. SI ES NECESARIO SE PUEDE AÑADIR GELATINA DURANTE LA ULTIMA PARTE DEL PROCESO DE CLARIFICACIÓN PARA ASEGURARSE DE QUE EL CONSOME ESTE BIEN HECHO. LOS CONSOMES SE PUEDEN TAMBIEN ESPESAR CON YEMAS DE HUEVO, CREMA FRESCA O TAPIOCA.

CUALQUIER GUARNICION DEBE SER AÑADIDA AL CONSOME JUSTO ANTES DE SERVIRLO PARA QUE NO ENTURBIE LA SOPA Y NO DEBE CONSISTIR DE INGREDIENTES MAS GRANDES QUE UN GUISANTE NI TAMPOCO DE CANTIDAD MAYOR QUE UNA CUCHARADA.

BUENAS GUARNICIONES PARA EL CONSOME PUEDEN SER TIRAS DE QUESO Y GALLETITAS PEQUEÑAS SALADAS.

LAS ESENCIAS SON UNA DERIVACIÓN DE LOS CONSOMES CON SABORES ESPECIALES QUE VIENEN DE EXTRACTOS Y HIERBAS AROMATICAS, VEGETALES U HONGOS SIENDO LAS MAS COMUNES LAS DE APIO, TRUFAS Y TOMATES.

EXISTEN TAMBIEN CONSOMES ESPECIALES CON VINOS, NORMALMENTE VINOS FORTIFICADOS QUE SE AÑADEN EN EL ULTIMO MINUTO JUSTO ANTES DE SERVIR. ESTOS CONSOMES SE HACEN DE LA MISMA FORMA QUE LOS OTROS CON LA VARIANTE QUE NECESITAN UNA MAYOR CANTIDAD DE CARNE PARA SU CLARIFICACIÓN. TAMBIEN PUEDE SER NECESARIO INCREMENTAR LA CANTIDAD DE AROMÁTICOS PARA MANTENERLOS CON UN SABOR CARACTERÍSTICO. LA IDEA DE SOPAS HELADAS O AGELATINADAS PUEDE PARECER EXTRAÑA; SIN EMBARGO EN VERANO O EN REGIONES TROPICALES SON APROPIADAS. LOS CONSOMES AGELATINADOS SUFREN LA MISMA PREPARACIÓN QUE LOS NORMALES. LA GELATINA DEBE HABER SOBREPASADO EL PUNTO DE LIQUIDO SIN LLEGAR A ESTAR GOMOSA. LA SAZON DE LOS CONSOMES AGELATINADOS DEBE SER MAS INTENSA QUE LA DE LOS NORMALES.

2.- PURES, COULIS Y BISQUES:

“SOPA ESPESA” ES EL TERMINO QUE SE USA PARA DESCRIBIR LAS SOPAS SERVIDAS COMO PRIMER PLATO SUSTANCIAL O COMO PLATO PRINCIPAL. PUEDEN SER HECHAS CON CALDO DE CARNE, AVES, PESCADO, MARISCOS, O VEGETALES.

VARIOS INGREDIENTES SE PUEDEN AÑADIR A LOS CALDOS PARA DARLES UNA CONSISTENCIA MAS ESPESA Y UN SABOR PARTICULAR. LAS SOPAS ESPESAS SE DIVIDEN EN CUATRO GRUPOS:

1. PURES, COULIS Y BISQUES.
2. SOPAS ATERCIOPELADAS O “VELOUTE”.
3. SOPAS CREMOSAS.
4. SOPAS DE VEGETALES.

PURES.- SON PURES DE VEGETALES ALMIDONOSOS O DE PLANTAS LEGUMINOSAS.

ESTOS SE HACEN CON VEGETALES RICOS EN ALMIDON INCLUYENDO LAS ALUBIAS SECAS, LENTEJAS, GARBANZOS, ETC.

ESTOS VEGETALES CONTIENEN SUFICIENTE ALMIDON NATURAL COMO PARA NO NECESITAR ELEMENTOS ADICIONALES PARA LIGAR, SIN EMBARGO, LOS PURES DE VEGETALES FRESCOS MENOS RICOS EN ALMIDON NECESITAN LA ADICIÓN DE OTROS PRODUCTOS.

EL SECRETO DE UNA BUENA SOPA TIPO PURE ES UNA COCCION COMPLETA QUE ASEGURA QUE LOS ALMIDONES QUE DAN CUERPO A LA SOPA QUEDEN BIEN MEZCLADOS. LA CONSISTENCIA DE UN PURE VARIARA SEGÚN LOS INGREDIENTES QUE SE USEN Y LA FORMA DE PROCESARLAS.

LAS MAS CLÁSICAS SOPAS TIPO PURE SON LA VICHYSOISSE Y LA SOPA DE PORO CON PATATAS.

- **COULIS.-** ES EL TERMINO QUE SE UTILIZA PARA DESCRIBIR A LOS PURES DE AVES, CAZA, FRUTAS Y VEGETALES NO HARINOSOS.
- **BISQUE.-** ES UN TIPO ESPECIAL DE PREPARACIÓN QUE INCLUYE UN PURE. ES UN PURE CREMOSO QUE CONCENTRA LA ESENCIA DE UN SOLO INGREDIENTE EN UNA PERFUMADA SOPA.

EL INGREDIENTE ESPESANTE ES ARROZ O CORTEZA DE PAN FRITO EN MANTEQUILLA. TRADICIONALMENTE LA BASE PARA LA BISQUE HA SIDO EL MARISCO QUE ES COCINADO CON “MIREPOIX”.

EL NOMBRE “BISQUE” SE APLICA TAMBIEN A VECES A SOPAS CREMOSAS DE MARISCOS Y VEGETALES COMO POR EJEMPLO: DE CANGREJO Y TOMATE, AUNQUE GENERALMENTE ESTAS RECETAS NO SIGUEN EL PROCEDIMIENTO CLÁSICO PARA HACER BISQUE.

EL SASONAMIENTO DE LA BISQUE ES CRITICO. CON FRECUENCIA SE AÑADE UN POQUITO DE CAYENA PARA AUMENTAR EL SABOR. ALGUNAS RECETAS PIDEN UN AÑADIDO FINAL DE MANTEQUILLA DE MARISCOS.

LOS BISQUES SE PUEDEN GUARNECER CON PRODUCTOS QUE REPRESENTAN LA BASE, POR EJEMPLO, PARA EL BISQUE DE MARISCOS SE PUEDEN USAR MARISCOS PEQUEÑOS AUNQUE NORMALMENTE SE ACOMPAÑAN CON CUBITOS DE PAN FRITO (CROUTON).

3.-SOPAS CREMOSAS Y ATERCIOPELADAS O VELOUTE.-

EN GENERAL ESTAS SON VERSIONES CON SABOR DE LAS SALSAS BECHAMEL Y VELOUTE PREPARADAS POCO ESPESAS. LA DIFERENCIA PRINCIPAL ENTRE LAS DOS ES QUE LAS SOPAS CREMOSAS ESTAN BASADAS EN SALSA BECHAMEL Y LAS VELOUTE EN ESTA MISMA. EN LOS ULTIMOS TIEMPOS LA DISTINCIÓN ENTRE LAS DOS SE HA IDO PERDIENDO DEBIDO PRINCIPALMENTE A LA PERDIDA DE COMPLEJIDAD EN LOS PROCESOS CULINARIOS.

HOY EN DIA CASI TODAS ESTAS SOPAS SON SIMPLEMENTE LLAMADAS CREMAS.

LAS NORMAS DE CALIDAD SON LAS MISMAS PARA AMBAS SOPAS Y ESTAN BASADAS EN TRES FACTORES:

- 1. ESPESOR.** DEBE SER COMO EL DE LA CREMA O ALMIBAR.
- 2. TEXTURA.** DEBE SER SUAVE, CREMOSA Y ATERCIOPELADA, SIN GRUMOS NI GRANOS.
- 3. SABOR.** DEBE TENER EL SABOR DE LOS INGREDIENTES PRINCIPALES, RECONOCIBLE Y DELICADO.

PRÁCTICAMENTE HABLANDO, LA PREPARACIÓN DE CREMAS Y VELOUTES ES LA MISMA. LA LIGACIÓN FINAL EN LAS SOPAS ATERCIOPELADAS ES DE 5 A 6 YEMAS DE HUEVO POR CADA TAZA DE CREMA DENSA POR CADA LITRO DE SOPA VELOUTE.

EN ESTO SE DIFERENCIAN DE LAS SOPAS DE CREMA, EN LAS QUE SOLAMENTE SE UTILIZAN CREMA DENSA Y NUNCA LLEVAN HUEVO.

LA SOPAS VELOUTE SIEMPRE SE COMPONEN DE CUATRO INGREDIENTES PRINCIPALES:

1. UN PURE DEL INGREDIENTE DEL SABOR PRINCIPAL
2. UNA SALSA VELOUTE DE CARNE, AVE, CAZA, VEGETALES O PESCADO QUE HABRA SIDO PREPARADA MENOS ESPESA QUE NORMALMENTE.
3. UNA LIGAZON COMPUESTA DE YEMA DE HUEVO Y CREMA
4. UNA GUARNICION ADECUADA A LA NATURALEZA DE LA SOPA.

LAS SOPAS TIPO CREMA USAN MUCHO DE LOS INGREDIENTES DE LAS SOPAS DE LOS PURES PERO SON MAS SUAVES, RICAS Y DE TEXTURA MAS REFINADA.

CASI TODOS LOS VEGETALES SE PUEDEN USAR PARA HACER UNA EXCELENTE SOPA TIPO CREMA.

LA PREPARACIÓN DE LAS CREMAS A PESAR DE SER CASI IDENTICA A LAS DE LAS VELOUTES; TIENEN LAS SIGUIENTES DIFERENCIAS:

- SIEMPRE SE USA BECHAMEL EN VES DE VELOUTE
- LA CONSISTENCIA CORRECTA SE OBTIENE AÑADIENDO LECHE HERVIDA O CREMA LIGERA EN VEZ DE CALDO
- LAS CREMAS NO USAN YEMA DE HUEVO COMO LIGAZON
- A LAS CREMAS NO SE LES AÑADE MANTEQUILLA SINO QUE SON ACABADAS CON CREMA ESPESA.

TANTO LAS CREMAS COMO LAS VELOUTES PUEDEN SER GUARNECIDAS DE LA MISMA FORMA QUE OTRAS SOPAS ESPESAS. ES DECIR, CON PASTA, ARROZ, CEBADA, JULIANA Y FLORETES DE VEGETALES.

4.- SOPAS DE VEGETALES.-

CUALQUIER SOPA QUE CONTENGA UNO O MAS VEGETALES JUNTO CON EL LIQUIDO AL CUAL DIERON SABOR SE CLASIFICAN COMO SOPA DE VEGETALES O POTAJE. LOS POTAJES NO PIDEN GRAN PRECISION EN LA CANTIDAD DE VEGETALES A USAR, SIN EMBARGO NECESITAN MUCHO CUIDADO Y ATENCIÓN. LOS PUNTOS BÁSICOS A OBSERVAR PARA PREPARAR UNA SOPA DE VEGETALES SON:

- CORTAR LOS INGREDIENTES EN PIEZAS DE TAMAÑO Y FORMA SIMILARES.
- SALTEAR LOS VEGETALES EN MANTEQUILLA
- AÑADIR LIQUIDO Y DEJAR HERVIR LA MEZCLA LENTAMENTE HASTA QUE LOS INGREDIENTES ESTEN TIERNOS Y EL CALDO TENGA BUEN SABOR.

ESTA PREPARACIÓN ES MUY SIMPLE, SIN EMBARGO LOS POTAJES SON FRECUENTEMENTE EL ORGULLO DE UNA COCINA, ESPECIALMENTE LOS MAS COMPLEJOS Y SOFISTICADOS EN LOS CUALES LOS INGREDIENTES SE AÑADEN DE ACUERDO A SUS TIEMPOS DE COCCION INDIVIDUALES, AL OBJETO DE CONSEGUIR QUE CADA INGREDIENTE ACABE SU COCCION AL MISMO TIEMPO, Y POR LO TANTO OBTENGA LA TEXTURA CORRECTA DENTRO DE LA SOPA.

ALGUNAS DE LAS MEJORES SOPAS DE VEGETALES RESULTAN DE LA MEZCLA DE VARIOS RESTOS E INGREDIENTES DE ACUERDO A LA CREATIVIDAD Y CAPRICHOS DEL COCINERO.

5.- SOPAS ESPECIALES.-

SON AQUELLAS QUE TIENEN UN ORIGEN ESPECIFICO REGIONAL O NACIONAL Y QUE SON DIFÍCILES DE INCLUIR EN OTRAS CLASIFICACIONES COMO POR EJEMPLO LOS “CHOWDERS”. CUANDO SE PREPARA ESTE TIPO DE SOPAS SE DEBE IMITAR LO MAS POSIBLE EL PRODUCTO ORIGINAL. NORMALMENTE ESTAS SOPAS TIENEN UN SABOR INTENSO ESPECIFICO QUE VIENE DE ALGUNAS ESPECIES O INGREDIENTES. LA PREPARACIÓN DE ESTE TIPO DE SOPAS ESPECIALES SUELE REQUERIR UN ALTO NIVEL DE PREPARACIÓN CULINARIA Y TALENTO PARA CONSEGUIR RESULTADOS AUTENTICOS. SE PUEDE CONSEGUIR RECETAS DE SOPAS ESPECIALES EN ALGUNOS LIBROS ESPECIALIZADOS EN COCINA INTERNACIONAL.

6.- SOPAS FRIAS.-

LAS SOPAS FRIAS SON UNA CATEGORÍA ESPECIAL YA QUE SE SIRVEN DE FORMA DIFERENTE A LAS DEMAS ES DECIR, BIEN FRIAS, EN TAZAS O PLATOS ENFRIADOS.

MUCHAS DE LAS SOPAS QUE SE PREPARAN COMO CALIENTES, SE PUEDEN CONVERTIR EN FRIAS SIMPLEMENTE ENFRIÁNDOLAS BIEN Y HACIENDO ALGUNAS ALTERACIONES MENORES EN SU ESTRUCTURA Y SABOR, POR EJEMPLO, MUCHOS PURES SE PUEDEN SERVIR FRIOS SI SE HACEN CON POCA O NINGUNA MANTEQUILLA Y SE LES AÑADE CREMA DESPUÉS DE ENFRIAR. ALGUNOS EJEMPLOS DE SOPAS CALIENTES QUE PUEDEN SERVIRSE FRIAS INCLUYEN LA CREMA DE BERROS Y LAS BISQUES DE LANGOSTA Y MARISCOS.

LA VICHYSOISE ES UNA SOPA FRIA HECHA DE POROS Y PATATAS. EL GAZPACHO ES UNA ESPECIALIDAD DE ESPAÑA. LAS SOPAS DE FRUTAS SON POPULARES EN LOS PAISES ESCANDINAVOS Y ESLAVOS Y TAMBIEN SE UTILIZAN PARA LOS DESAYUNOS EN EL JAPÓN. CUALQUIER SOPA DE FRUTAS SE PUEDE SERVIR TAMBIEN COMO POSTRE.

7.- GUARNICION Y SERVICIO DE LAS SOPAS.-

LA GUARNICION DE UNA SOPA PUEDE TOMAR MULTIPLES FORMAS. LOS INGREDIENTES PRINCIPALES, COMO LOS VEGETALES EN UNA SOPA CLARA, PUEDEN SER USADOS COMO GUARNICION ASI COMO CARNES, AVES, PESCADO, PASTA, GRANOS, CEBADA Y ARROZ.

CUANDO ESTOS PRODUCTOS INTERVIENEN COMO GUARNICION EN UNA SOPA HAY QUE TRATARLOS COMO PARTE DE LA PREPARACIÓN Y NO SIMPLEMENTE COMO ALGO AÑADIDO.

MUCHAS VECES SE NOMBRA A LOS CONSOMES SEGÚN SU GUARNICION. LAS CREMAS Y VELOUTES DE VEGETALES SE SUELEN ACOMPAÑAR CON PIEZA DE VEGETALES QUE INTERVIENEN EN SU PREPARACIÓN Y ALGUNAS VECES SE PUEDEN USAR RESTOS COMO SALCHICHAS Y OTROS ARTICULOS DE CARNE COMO GUARNICIÓN.

INDEPENDIENTEMENTE DE LO QUE SE ESCOJA HAY QUE PROCURAR QUE ACTUE COMO UNA PARTE PRINCIPAL DE LA SOPA, NO SIMPLEMENTE COMO ALGO AÑADIDO.

LAS CORTEZAS Y LOS TROZOS DE PAN FRITO SE USAN MUCHO CON LAS SOPAS. TAMBIEN SE PUEDEN AÑADIR HUEVO A UNA SOPA HIRVIENDO PASÁNDOLA A TRAVES DE UN COLADOR LO CUAL CONSIGUE UN EFECTO MUY ATRACTIVO. HAY UNA PREPARACIÓN DE HUEVO MAS COMPLEJA LLAMADA “ROYALE” QUE TAMBIEN SE USA COMO GUARNICION EN LAS SOPAS ESPECIALMENTE PARA CALDOS Y CONSOMES, SE PUEDEN CONSEGUIR ROYALES DE DIFERENTES COLORES MEZCLANDO PURES DE DIFERENTES VEGETALES CON EL HUEVO.

LA PASTA ES UNA GUARNICION MUY POPULAR PARA SOPAS ASI COMO LOS VEGETALES CORTADOS DE DISTINTAS FORMAS.

NORMALMENTE SE CORTAN SE HIERVEN EN AGUA SALADA, SE ENFRIAN RAPIDAMENTE Y SE GUARDAN PARA USAR CONSOMES Y CREMAS.

CUALQUIER COSA QUE SE AÑADA A UNA SOPA DEBE SER AÑADIDA JUSTO ANTES DEL SERVICIO PARA QUE NO SE UNDAN O PIERDAN SU APARIENCIA FRESCA.

SU SABOR DEBERAN COMPLEMENTAR AL DE LA SOPA Y SU APARIENCIA DEBERA SER ATRACTIVA PERO NO SOBRECARGADA.

- LAS SOPAS CLARAS SE SIRVEN GENERALMENTE SIN GUARNICION.
- LAS ESPESAS, ESPECIALMENTE LAS DE COLOR UNIFORME SE SUELEN DECORAR ALGUNAS VECES CON HIERBAS FRESCAS Y OTRAS CON LAMINAS DE ALMENDRAS O AVELLANAS, QUESO RAYADO O TOSTONES.

COMO CON TODOS LOS PLATOS LA TEMPERATURA DE LA SOPA TIENE QUE SER CORRECTA PARA QUE EL PRODUCTO SEA BUENO.

HAY QUE SERVIR LAS SOPAS FRIAS, BIEN FRIAS EN UTENSILIOS ENFRIADOS Y LAS CALIENTES, BIEN CALIENTES EN UTENSILIOS CALENTADOS.

CUANDO MAS CLARA ES LA SOPA MAS CALIENTE DEBE SERVIRSE.

EL SERVICIO DE SOPA PARA BANQUETES O GRAN NUMERO DE PERSONAS AL MISMO TIEMPO NO ES DIFÍCIL. SE LLEVA LA SOPA A LAS ALTA TEMPERATURA POSIBLE EN EL ULTIMO MINUTO Y SE SIRVE RAPIDAMENTE. ES MAS DIFÍCIL SERVIR SOPA A LO LARGO DE UN PERIODO DE VARIAS HORAS. LAS SOPAS PARA EL SERVICIO A LA CARTA O DE MENU SE PUEDEN HACER EN CANTIDADES GRANDES Y SE PUEDEN DESPUÉS REFRIGERAR EN FORMA QUE SE CALIENTEN LAS PORCIONES REQUERIDAS CUANDO SE NECESITEN.

CAPITULO 16

SALSAS CALIENTES

1.- SALSAS COMO BASE DE PREPARACIONES CULINARIAS:

SON LIQUIDO SASONADO CALIENTE O FRIO, SERVIDO COMO ACOMPAÑANTE O PARA COCINAR UN PLATO DETERMINADO. SALSA ES UN TERMINO QUE INCLUYE TODO, DESDE LA CLÁSICA SALSA FRANCESA HASTA ADEREZOS PARA ENSALADAS. TANTO CALIENTE COMO FRIA, LA FUNCION DE LA SALSA ES DAR SABOR COMPATIBLE CON LOS INGREDIENTES DEL PLATO QUE PRESENTAMOS. LAS SALSAS DEBEN SER SUAVES, LIVIANAS, BRILLANTES Y CON UN DISTINTIVO SABOR. UNA SALSA LE DA HUMEDAD, SABOR, CONSISTENCIA, APARIENCIA (COLOR Y BRILLO) E INTERES AL PLATO QUE ACOMPAÑA. ALGO MUY ESPECIAL CUANDO SE HACEN LAS SALSAS ES LA SAZON, LA CUAL DEBE ACTUAR COMO UN COMPLEMENTO, NO COMO PARTE RECONOCIBLE DE LA SALSA O DEL PLATO ACABADO. SI LA SAZON ES EXCESIVA MODIFICA Y DESTRUYE EL SABOR DEL PLATO FINAL.

CADA SALSA POSEE UN SABOR ESPECIAL. ESTE SABOR ES EL RESULTADO DEL COMBINADO DE TODOS LOS INGREDIENTES.

EL “SAUCIER” ES UN MAGO EN QUÍMICA. EL ARTE DE HACER SALSAS ES UNA HABILIDAD CULINARIA DE LA CUAL SALEN CALDOS BIEN HECHOS QUE SE CONVIERTEN EN LA RAIZ DE LA CUAL, TAL COMO LAS PLANTAS, CRECEN SALSAS.

EL ULTIMO, PERO MAS IMPORTANTE PUNTO, EN ESTA INTRODUCCIÓN A LAS SALSA ES QUE NO PUEDEN APURARSE. SE TARDAN MUCHAS HORAS PARA CONSEGUIR UNA SALSA PERFECTA. HAY QUE DARLE A LOS INGREDIENTES Y ELEMENTOS LA OPORTUNIDAD DE HACER SU TRABAJO.

UNA SALSA PUEDE SER LIQUIDA O ESPESA, COLADA O CON INGREDIENTES VISIBLES. TODAS LAS SALSAS BIEN HECHAS DEBEN TENER LAS SIGUIENTES CARACTERÍSTICAS:

- 1.- DEBEN TENER UNA TEXTURA CARACTERÍSTICA.
- 2.- DEBEN TENER CUERPO, CON SABORES CONCENTRADOS LO SUFICIENTE PARA COMPLEMENTAR EL RESTO DEL PLATO.
- 3.- SU COLOR DEBE ACENTUAR LOS PLATOS QUE ACOMPAÑA.
- 4.- DEBEN TENER LA CONSISTENCIA CORRECTA.

LAS PRINCIPALES SALSAS ESTAN HECHAS BÁSICAMENTE DE TRES COMPONENTES:

1. UN LIQUIDO (EL CUERPO DE LA SALSAS).
2. UN AGENTE DE ESPESOR Y AGENTES DEL SABOR.
3. PARA PREPARAR UNA SALSAS SE DEBEN SABER PREPARAR PRIMERO ESTOS COMPONENTES.

EL INGREDIENTE LIQUIDO PROVEE EL CUERPO O BASE DE LA MAYORIA DE LAS SALSAS.

EXISTEN CUATRO LIQUIDOS QUE SON LA BASE PARA UN GRUPO DE SALSAS QUE SE LLAMAN “SALSAS MADRE”:

- CALDO BLANCO: POLLO, TERNERA PESCADO, VEGETALES QUE SON USADOS PARA SALSAS VELOUTE.
- CALDO OSCURO: QUE SE USA PARA HACER LA SALSAS ESPAÑOLA “DEMI-GLACE”
- LA LECHE SE USA PARA LA BECHAMEL.
- SALSAS DE TOMATE Y CALDO: SE USA PARA TODAS LAS SALSAS DE TOMATE.

UNA SALSA DEBE DE SER LO SUFICIENTE ESPESA PARA QUE SE ADHIERA LIGERAMENTE A LA COMIDA. AUNQUE LOS ALMIDONES SON LOS AGENTES ESPESANTES MAS UTILIZADOS EN LA COCINA, EXISTEN OTROS TAMBIEN. PARA PODER PREPARAR SALSAS DE ALTA CALIDAD ES NECESARIO SABER MANEJAR ESTOS AGENTES.

EL **ROUX** ES EL PRINCIPAL COMPONENTE DE LAS SALSAS MADRE.

2.- ROUX.-

ES UNA MEZCLA COCINADA HECHA CON PARTES IGUALES DE HARINA Y DE MANTEQUILLA CLARIFICADA. LA GRASA EN EL ROUX ACTUA COMO EL PUENTE ENTRE EL LIQUIDO DE LA SALSA Y LA HARINA. SI SE AÑADE LA HARINA DIRECTAMENTE AL LIQUIDO HARA GRUMOS. LA GRASA CONVIERTE AL AGENTE ESPESANTE MAS FÁCILMENTE SOLUBLE EN EL LIQUIDO.

SE RECOMIENDA EL USO DE LA HARINA NORMAL, PORQUE TIENE UN ALTO CONTENIDO DE GLUTEN QUE LE DA A LA HARINA UN GRAN PODER AGLUTINANTE.

SE DEBE TAMIZAR LA HARINA PARA ELIMINAR GRUMOS Y POSIBLES IMPUREZAS Y TAMBIEN SEPARA LAS PARTICULAS DE LA HARINA.

EXISTEN TRES CLASE DE ROUX:

1. BLANCO.- SE USA EN TODAS LAS SALSAS DE CREMA.
2. DORADO.- SE USA EN LA VELOUTE
3. OSCURO.- EN TODAS LAS SALSAS OSCURAS O MARRONES.

Roux Oscuro:



:Roux Claro

CADA UNO DE ELLOS CONTIENEN LOS MISMOS INGREDIENTES, SU UNICA DIFERENCIA ES EL COLOR ADQUIRIDO DURANTE LA COCCION.

EL ROUX BLANCO Y DORADO REQUIEREN MENOS TIEMPO DE COCCION Y SE PUEDE HACER EN EL MOMENTO QUE SE NECESITA. EL OSCURO NECESITA MUCHO MAS TIEMPO Y NORMALMENTE SE HACE DE ANTEMANO EN CANTIDADES GRANDES. EL TIEMPO DE DURACIÓN PARA HACER UN ROUX NO SE PUEDE DETERMINAR EXACTAMENTE YA QUE TODO DEPENDE DEL CALOR QUE SE USA. CUANTO MAS INTENSO ES EL CALOR, MAS RAPIDO SE COCINA. UNA NORMA ES QUE CUANTO MAS DESPACIO SE COCINA EL ROUX SALE MEJOR.

TODO ROUX DEBE SER COCINADO HASTA QUE EL SABOR, HUMEDAD Y ACIDEZ DE LA HARINA HAYAN DESAPARECIDO.

CUANDO SE COCINA EL ROUX A MUY ALTA TEMPERATURA EL ALMIDON SE QUEMA, LO CUAL REDUCE EL PODER AGLUTINANTE DEL ROUX. SE NECESITARA UNA CANTIDAD MUCHO MAYOR DE ESTE ROUX PARA PODER ALCANZAR LA MISMA TEXTURA QUE RESULTARIA CON UN ROUX BIEN HECHO Y TAMBIEN EL ALMIDON QUEMADO DA UN SABOR AMARGO A LA SALSA.

UN PROBLEMA ADICIONAL EN LA PREPARACIÓN DEL ROUX DEPENDE DEL TIPO DE SARTEN QUE SE USE, YA QUE AL HACER ROUX HAY QUE ROMOVERLO BIEN PARA QUE EL CALOR SE REPARTA UNIFORMEMENTE Y NO SE QUEME EN ALGUNAS ZONAS. LAS SARTENES DE ALUMINIO TIENDEN A DAR ESTOS PROBLEMAS Y ADEMÁS SI UTILIZAMOS UN UTENSILIO QUE RAYE EL ALUMINIO, SE PRODUCIRAN PEQUEÑAS AGUJAS Y POLVO DE ALUMINIO. POR LO TANTO, SIEMPRE QUE SEA POSIBLE, HAREMOS LAS SALSAS EN RECIPIENTES DE ACERO INOXIDABLE Y SI TENEMOS QUE USAR ALUMINIO DEBEMOS USAR HERRAMIENTAS QUE NO LO RAYEN.

LA CANTIDAD PARA ESPESAR UNA SALSA DEPENDE DE LA SITUACIÓN PARA USO GENERAL, DE 75 A 85 GRAMOS DE ROUX POR LITRO PARA LAS SOPAS Y DE 90 A 100 GRAMOS POR LITRO PARA SALSAS SON SUFICIENTES Y SE PUEDE CONSEGUIR UN MAYOR ESPESAMIENTO POR REDUCCIÓN MEJOR QUE AÑADIENDO MAS ROUX.

UNA REGLA MUY IMPORTANTE ES TENER EN CUENTA CUANDO MEZQUEMOS EL ROUX Y EL CALDO Y ES QUE NO TENEMOS QUE MEZCLARLOS A LA MISMA TEMPERATURA LOS DOS, DESPUÉS DE MEZCLARLOS, SE LLEVA LA MEZCLA A EBULLICIÓN.

3.- ALMIDONES Y LIGAZONES COMO AGENTES ESPESANTES.-

LOS ALMIDONES SON EL PRINCIPAL AGENTE ESPESANTE EN LA COCINA. ES EL ALMIDON LO QUE LE DA A LAS SALSAS SU VISCOSIDAD Y CONSISTENCIA YA QUE SE ESPESA AL CALENTARSE.

A PESAR DE QUE ES EL ALMIDON DE HARINA EL QUE MAS SE USA, HAY UNA VARIEDAD DE ELLOS QUE SE PUEDEN USAR EN LAS SALSAS Y POR REGLA GENERAL SE AÑADEN A LAS SALSAS EN FORMA LIQUIDA.

SE LLAMA LIGAZON A CUALQUIER MEZCLA QUE SE USE PARA LIGAR O ESPESAR SALSAS, SOPAS Y CUALQUIER OTRA PREPARACIÓN CULINARIA. ESTE TERMINO INCLUYE EL ROUX Y OTROS ESPESANTES ALMIDONOSOS, SIN EMBARGO, EN LA COCINA MODERNA SE SUELE REFERIR A UNA MEZCLA DE HUEVO Y CREMA QUE SE USA PARA DAR UN TOQUE FINAL A ALGUNAS SALSAS Y SOPAS. SE USA TAMBIEN ESTE TERMINO PARA DESCRIBIR EL PROCESO DE ESPESAMIENTO Y UNION.

UNA LIGAZON PUEDE SER SIMILAR A UNA EMULSION Y PUEDE HABER SIDO HECHA CON AGENTES ESPESANTES O CON EMULSIFICADORES. TAMBIEN PUEDE ESTAR HECHA CON SANGRE.

EL OBJETIVO DEL CHEF ES UNIR Y ENRIQUECER UN CALDO DEBIL PARA CONSEGUIR UNA RICA SALSA Y LA ULTIMA PARTE DE ESTE PROCESO ES LA LIGACIÓN FINAL. ES CRITICO QUE LA SALSA NO HIERBA DESPUÉS DE AÑADIR LA LIGACIÓN FINAL QUE PUEDE ESTAR HECHA DE ALMIDON, MANTEQUILLA, YEMAS, SANGRE, PURES VEGETALES O GRASAS COMO LA CREMA O EL FOIE GRAS.

4.- AGENTES DE SAZON Y DE SABOR.-

SON PRÁCTICAMENTE ILIMITADOS, AUNQUE HAY ALGUNOS INGREDIENTES QUE SON ASOCIADOS A DETERMINADAS SALSAS.

LA REGLA PRINCIPAL A OBSERVAR ES LA DE QUE SEA CUAL SEA LA SALSA, LOS SABORES DEBEN DE ESTAR BIEN EQUILIBRADOS Y DEBEN TENER EN CONSIDERACIÓN A QUE PLATOS VAN LAS SALSAS A ACOMPAÑAR PARA ASEGURARNOS DE QUE COMPLEMENTARAN Y NO PERJUDICARAN AL PLATO.

UNA SALSA DEBE SIEMPRE SABER DEMASIADO FUERTE POR SI MISMA Y SI ES REDUCIDA, DEBERA SER SAZONADA LIGERAMENTE PUES DE OTRA FORMA TENDRA DEMASIADO SABOR AL FINAL DEL PROCESO DE REDUCCIÓN.

LOS AGENTES DE SABOR SERAN AJUSTADOS SI QUEREMOS UNA SALSA PERFECTA Y NO ES FACIL DAR INSTRUCCIONES PARA CONSEGUIR ESTO EXCEPTO RECOMENDAR QUE SE SIGAN LAS RECETAS AL PIE DE LA LETRA.

QUE SE MIDAN BIEN LOS INGREDIENTES Y QUE SE PRUEBE FRECUENTEMENTE DURANTE EL PROCESO DE PREPARACIÓN.

EL VINO AÑADE UN SUTIL SABOR Y RIQUEZA A LAS SALSAS Y SE DEBEN SEGUIR LAS SIGUIENTES REGLAS CUANDO SE USA EN LAS SALSAS:

1. HAY QUE REDUCIR LOS VINOS HIRVIÉNDOLOS.
2. LA REDUCCIÓN DISMINUYE LA ACIDEZ DEL VINO BLANCO.
3. LA REDUCCIÓN DE LOS TINTOS Y DEL BRANDY AUMENTA EL AROMA.
4. LOS VINOS FORTIFICADOS TIENEN PERFUMES DELICADOS QUE SE DESTRUYEN FÁCILMENTE, POR TANTO, ES MEJOR NO CALENTARLOS Y AÑADIRLOS EN EL ULTIMO MOMENTO.

LA LECHE Y LA CREMA, SE PUEDEN CORTAR CUANDO SE AÑADEN A UNA SALSA Y SI NO SON FRESCAS LAS BACTERIA PUEDEN HACER QUE SE CORTEN AL CALENTARSE Y PUEDEN HECHAR A PERDER UNA SALSA. PARA PREVENIRLO, CONVIENE HERVIRLAS ANTES DE USARLAS YA QUE DE ESTA MANERA SABREMOS SI SON BUENAS ANTES DE QUE PUEDAN PERJUDICAR A OTROS INGREDIENTES.

5.- LA REDUCCIÓN DE LAS SALSAS.-

LA CLAVE DE MUCHAS SALSAS ESTA EN LA REDUCCIÓN, ES DECIR LA COCCION PARA EVAPORAR LIQUIDOS, COCENTRAR SABOR Y CONSEGUIR LA CONSISTENCIA ADECUADA. POR REGLA GENERAL, CUANTO MAS ES REDUCIDO UNA SALSA, MAS SUTIL Y DELICADO ES SU SABOR. EL DEJAR LA CAZUELA ABIERTA DURANTE LA REDUCCIÓN HACE QUE ESTA SEA MAS RAPIDA Y CONVIENE HACER LA REDUCCIÓN LENTA PARA EVITAR QUE LAS SALSAS SE ENTURBIEN.

6.- PREPARACIÓN Y ACLARAMIENTO DE LAS SALSAS.-

LA PREPARACIÓN DE UNA SALSA SE PUEDE DIVIDIR EN VARIOS PASOS:

1. PRODUCIR EL TIPO DE CALDO QUE SE NECESITA.
2. PRODUCIR EL TIPO DE ROUX ADECUADO.
3. CREAR LA LIGACIÓN ENTRE EL ROUX Y EL CALDO, LIMPIAR Y ESPUMAR.
4. DESAROLLAR LAS PROPIEDADES FÍSICAS DE LA SALSA; VISCOSIDAD, TEXTURA, COLOR, BRILLO Y TRANSPARENCIA U OPACIDAD.

LA LIMPIEZA Y ESPUMACION DE UNA SALSA ES LA PARTE MAS IMPORTANTE EN SU PROCESO DE PREPARACIÓN YA QUE SIN ESTA SOLO TENDRÍAMOS UN PRODUCTO IMPURO Y LLENO DE GRASA. CUALQUIER SALSA QUE CONTENGA ROUX DEBE SER LIMPIADA Y ESPUMADA. ESTO CONSISTE EN QUITAR TODAS LAS IMPUREZAS DEL CALDO Y DE LA HARINA ASI COMO LA GRASA.

EL FACTOR QUE MAS INFLUYE EN PODER LIMPIAR Y ESPUMAR UNA SALSA CON ÉXITO ES EL HABER USADO DE UN DIEZ A TRECE PORCIENTO EL PESO DEL ROUX. ESTO DEJARA QUE EL CALDO ASIMILE BIEN EL ROUX DEJANDO QUE LAS IMPUREZAS SE ELEVEN A LA SUPERFICIE DURANTE LA REDUCCIÓN. EL PROCESO ES SIMPLE:

- DESPUÉS DE QUE EL ROUX Y EL CALDO SEA MEZCLADOS SE LLEVA LA SALSA A EBULLICIÓN.
- SE REDUCE EL CALOR Y SE DEJA QUE LA SALSA HIERVA LENTAMENTE LO QUE HARA QUE LAS IMPUREZAS Y LA GRASA VAYAN A LA SUPERFICIE.
- SE ESPUMA, ES DECIR SE QUITA LO QUE SE ACUMULO EN LA SUPERFICIE.

A NO SER QUE SE HAGA UNA SALSA SIN ROUX, NO SE PUEDE CONSEGUIR UNA BUENA SALSA SIN EL PROCESO DESCRITO.

EL FILTRADO DE UNA SALSA LE AUMENTA LA SUAVIDAD Y EL BRILLO AL TIEMPO QUE LE QUITA LAS IMPUREZAS Y MEZCLA LOS INGREDIENTES. CUANTO MAS FINO SEA EL MATIZ, MAS SUAVE Y BRILLANTE SERA LA SALSA.

7.- LAS CUATRO SALSAS BASICAS Y OTRAS MAS.-

ESCOFFIER SE BASA EN CUATRO SALSAS BASICAS, TAMBIEN LLAMADAS SALSAS MADRES, OTRAS SALSAS COMPUESTAS Y UN GRUPO MAS CON LAS RESTANTES.

LAS CUATRO SALSAS MADRES FORMAN UNA BASE PARA MUCHAS PREPARACIONES CULINARIAS Y SON: LA DE TOMATE, LA ESPAÑOLA O DEMI-GLACE, LA BECHAMEL Y LA VELOUTE. ESTAS SALSAS SIMPRE SE SIRVEN FRIAS AUNQUE HAY UNA DERIVADA, LA CALIENTE-FRIA (CHOUD-FROID) QUE SE PREPARA CALIENTE Y SE SIRVE FRIA.

LAS SALSAS BASICAS TIENEN UN GRAN VALOR DEBIDO A SU USO Y RESIDTENCIA YA QUE CUANDO HAN SIDO BIEN PREPARADAS SE PUEDEN CONSERVAR POR LARGO TIEMPO EN EL REFRIGERADOR.

8.- PREPARACIÓN DE LAS SALSAS MADRES.-

UNA PREPARACIÓN CORRECTA DE LAS SALSAS MADRES ES MUY IMPORTANTE PARA CONSEGUIR QUE LAS SALSAS COMPUESTAS CON ELLAS TENGAN CALIDAD.

LA SALSA DE TOMATE SE USA POR SI SOLA O BIEN COMO ADICION A OTRAS Y PUEDE SER ESPESADA CON ROUX SI SE DESEA.

LA RAZON POR LA CUAL LA ESPAÑOLA Y LA DEMI-GLACE VAN UNIDAS NO ES PORQUE SEAN LA MISMA SALSA, SINO PORQUE LA DEMI-GLACE NO SE PUEDE HACER SIN ANTES HACER LA ESPAÑOLA.

LA SALSA ESPAÑOLA HA SIDO LA GLORIA DE LA COCINA FRANCESA. SU NOMBRE VIENE DE QUE EN EL SIGLO 18 EL MEJOR JAMON (INGREDIENTE ESENCIAL) VENIA DE ESPAÑA. SE REQUERÍAN DOS O TRES DIAS PARA HACERLA YA QUE SE EMPEZABA POR OSCURECER LENTAMENTE EL ROUX PARA QUE ADQUIRIERA SABOR Y DESPUÉS SE PREPARABA UN CALDO RICO Y OSCURO QUE CONTENIA PIEZAS DE TERNERA, EL FAMOSO JAMON Y ALGUNAS AVES DE CORRAL O DE CAZA. Y ESTE PROCESO TOMABA UNO O DOS DIAS.

CUANDO TENEMOS SALSA ESPAÑOLA, YA ESTAMOS A MITAD DEL CAMINO EN LA CREACIÓN DE LA SALSA DEMI-GLACE YA QUE COMBINÁNDOLA A PARTES IGUALES CON UN CALDO OSCURO Y AÑADIÉNDOLE Y UN MIREPOIX APROPIADO SE CONSIGUE DEMI-GLACE DESPUÉS DE REDUCIR, LIMPIAR Y ESPUMAR LA MEZCLA.

NO HAY MANERA DE HACER DEMI-GLACE DE FORMA RAPIDA YA QUE HAY QUE ESPUMAR Y LIMPIAR POR CASI DOS HORAS PARA SER LA ESPAÑOLA Y POR OCHO HORAS PARA HACER LA DEMI-GLACE SI QUEREMOS CONSEGUIR LA TRANSPARENCIA Y EL BRILLO ADECUADO.

CUALQUIER INTENTO DE SIMPLIFICAR EL PROCESO SIGNIFICA CONSEGUIR UN PRODUCTO DE MENOR CATEGORÍA. HOY EN DIA DEBIDO A LA POPULARIDAD DE LAS SALSAS MAS LIGERAS EN LA BUSQUEDA DE UN MENOR COSTO LABORAL, MUCHOS CHEFS PREPARAN DEMI-GLACE REDUCIENDO A LA MITAD UN CALDO FUERTE DE TERNERA Y AÑADIÉNDOLE UN MIREPOIX Y ALMIDON PARA ESPESARLO.

LA PREPARACIÓN DE SALSAS BLANCAS NO REQUIERE TANTA LABOR COMO EL DE LAS SALSAS OSCURAS Y PARA EVITAR UNA CONSISTENCIA PASTOSA Y UNA APARIENCIA GRIS, TODAS LAS SALSAS BLANCAS DEBEN SER COCINADAS SUFICIENTEMENTE PARA PRODUCIR UN ACABADO SEDOSO, BLANCO Y CREMOSO.

LOS ROUX BLANCOS Y RUBIOS SON LOS QUE SE USAN EN ESTAS SALSAS Y SE DEBEN FILTRAR LAS SALSAS BLANCAS ANTES DE ACABARLAS O AÑADIRLES GUARNICIONES.

LAS SALSAS SE COLOCAN AL FINAL EN UN BAÑO MARIA CON UNA CAPA DE MANTEQUILLA EN SU SUPERFICIE PARA EVITAR QUE SE LES FORME PIEL.

VAMOS A CONSIDERAR DOS GRUPOS DE SALSAS BLANCAS, LAS QUE SE HACEN CON LECHE COMO LA BECHAMEL Y LAS QUE VELOUTE QUE SE HACEN CON CALDOS CONCENTRADOS SIENDO ESTAS LAS MAS FINAS.

ESTAS ULTIMAS SE HACEN PARTIENDO DE LIQUIDOS DE FUERTE SABOR COMO LOS CALDOS DE POLLO O PESCADO Y NOS SON POR SI MISMAS UNA SALSA SINO UN PRODUCTO INTERMEDIO EN LA CONFECCION DE LA VELOUTE BASICA O DE UNA SALSA COMPUESTA.

TANTO LA VELOUTE BASICA COMO LA SALSAS COMPUESTA REQUIEREN ADICION DE UNA LIGAZON FINAL COMO LA CREMA, MANTEQUILLA O UNA MEZCLA DE HUEVO Y CREMA ANTES DE QUE ALCANCE LA ESPESURA, CONSISTENCIA Y SABOR PERFECTO.

9.- SALSAS COMPUESTAS.-

LAS SALSAS COMPUESTAS SON DERIVADAS DE LAS SALSAS MADRE QUE SE HAN AÑADIDO ELEMENTOS PARA MODIFICAR O DARLE UN SABOR DOMINANTE. LAS SALSAS COMPUESTAS DEBEN TENER LAS MISMAS PROPIEDADES FÍSICAS (VISCOSIDAD, TEXTURA, COLOR, BRILLO Y OPACIDAD) EN LAS SALSAS MADRE.

EXISTEN MUCHAS SALSAS COMPUESTAS DERIVADAS DE LAS SALSAS MADRE Y SE PUEDEN DIVIDIR EN DOS CATEGORÍAS:

- SALSAS MARRONES PEQUEÑAS.- QUE SON DERIVADAS DE LA DEMI-GLACE.
- SALSAS BLANCAS PEQUEÑAS.- SON DERIVADAS DE LA BECHAMEL O VELOUTE.

IGUAL QUE CUALQUIER SALSA, LAS COMPUESTAS ESTAN HECHAS EN UNA SERIE DE PASOS, CADA UNO CREANDO EN EL OTRO.

LOS PASOS PARA CREAR UNA SALSA COMPUESTA SON:

1. AÑADIR LOS INGREDIENTES A LA SALSA MADRE Y DEJAR HERVIR A FUEGO LENTO .
2. AÑADIR LA SAZON BASICA
3. COLAR
4. FINALIZAR LA SALSA CON UNA LIGAZON FINAL JUSTO ANTES DEL SERVICIO.
5. AÑADIR ELEMENTOS ADICIONALES Y LA GUARNICION.

ELEMENTOS ADICIONALES SON LOS DIFERENTES INGREDIENTES AÑADIDOS A LA SALSA MADRE PARA MODIFICAR O DARLE UN SABOR DOMINANTE RESULTANDO EN UNA SALSA COMPUESTA. ESTOS INCLUYEN LOS CHAMPIÑONES, JAMON, CEBOLLA, VINO, Y UNA LISTA INTERMINABLE. ESTOS ELEMENTOS SE AÑADEN A LA SALSA Y SE COCINAN PARA EXTRAER LOS SABORES Y CASI NUNCA SE SIRVEN CON LA SALSA.

LA SALSA COMPUESTA POR REDUCCIÓN ES UNA CLASE ESPECIFICA DE SALSA REQUIERE DE UNA CUIDADOSA REDUCCIÓN DE LIQUIDO ANTES DE AÑADIR LA SALSA MADRE PARA PODER ALCANZAR UN COMPONENTE UNICO DE SABOR. DOS EJEMPLOS SON: LA BORDELESA Y LA BERCY BLANC. LA TÉCNICA DE PRODUCCIÓN PARA LA REDUCCIÓN DE LAS SALSAS ES LA SIGUIENTE:

- SALTEAR ECHALOTES O CEBOLLAS HASTA QUE ESTEN TRANSPARENTES, PERO SIN COLOR.
- AÑADIR EL LIQUIDO
- AÑADIR LAS ESPECIES
- REDUCIR HASTA QUE ESTE CASI SECO, PERO NO QUEMADO
- AÑADIR LA SALSA MADRE Y DEJAR A FUEGO LENTO POR 20 A 30 MINUTOS.
- COLAR Y TERMINAR CON MANTEQUILLA SI SE NECESITA, AÑADIR LA GUARNICION SI SE REQUIERE.

10.- SALSAS DE MARISCOS.-

SON LAS MAS DELICADAS DE SABOR Y REPRESENTAN EL MAS ALTO NIVEL DE TÉCNICA EN LA PREPARACIÓN DE SALSAS. SON PRODUCIDAS PRINCIPALMENTE POR VELOUTES DE PESCADO O BECHAMEL, ASI QUE SON UNAS SALSAS COMPUESTAS DERIVADAS DE UNA SALSA MADRE.

TODAS LAS SALSAS DE MARISCOS TIENEN TRES ELEMENTOS EN COMUN:

- 1 CAYENA ES USADAS PARA DARLE SABOR Y HACERLAS PICANTES.
2. UNA MANTEQUILLA COMPUESTA HECHA DE CRUSTÁCEOS ES AMENUDO USADA COMO LIGAZON FINAL.
3. ESTAS SALSAS SON CARACTERIZADAS POR SU COLOR, EL CUAL ES DERIVADO DEL CASCARON DEL CRUSTÁCEO.

LA MAYOR PARTE DEL SABOR DE LOS MARISCOS ESTA CONCENTRADA EN LA CABEZA Y EN EL CASCARON NO EN EL CUERPO. PARA EXTRAER EL SABOR DE LAS CASCARAS DEBEN SER EXPUESTAS AL CALOR. EL PROCEDIMIENTO MAS NORMAL ES SALTEARLAS EN GRASA, HACERLAS DESPUÉS PURE Y AÑADIRLAS A LA VELOUTE Y COCINAR PARA DESPUÉS FILTRARLAS Y ASI CONSEGUIR EL SABOR EXTRAIDO DE ELLAS. LA CARNE DE MARISCO SE PUEDE QUITAR ANTES DE MOLER LAS CASCARAS Y SE PUEDE PICAR Y AÑADIR A LA SALSA COMO GUARNICION O SE PUEDE SERVIR COMO PLATO.

Camarón:



Mejillón:



:Pulpo

11.- LA PREPARACIÓN DE SALSAS EMULSIFICADAS.-

SON PREPARACIONES QUE UNEN ELEMENTOS QUE NO SE MEZCLAN FÁCILMENTE Y LAS PRINCIPALES SON LA HOLANDESA, LA BEARNESA Y LA DE MANTEQUILLA BLANCA.

LA CALIDAD DE ESTAS SALSAS DEPENDE DEL USO DE LA MEJOR MANTEQUILLA Y HAY QUE TENER EN CUENTA QUE LAS SALSAS EMULSIFICADAS TIENEN UNA GRAN TENDENCIA A SEPARARSE SI SE LAS SOMETEN A ALTAS TEMPERATURAS O SE LAS DEJA REPOSAR DEMASIADO TIEMPO. CUANDO HAGAMOS UNA SALSA EMULSIFICADA CON YEMA DE HUEVO LA BASE DE LA SARTEN NO DEBE ESTAR MAS QUE TEMPLADA.

LA HOLANDESA Y BEARNESA SE SIRVEN CALIENTES. LA HOLANDESA SE PUEDE SERVIR SOLA, MEZCLADA CON BECHAMEL O VELOUTE Y SE PUEDE USAR PARA CUBRIR CARNES LIGERAS O PESCADO. LA SALSA DE MANTEQUILLA BLANCA SE DEBE SERVIR TEMPLADA.

LA PRODUCCIÓN DE UNA SALSA EMULSIFICADA REQUIERE UN CONSTANTE AJUSTE DE LA TEMPERATURA.

HAY QUE SEGUIR LAS SIGUIENTES REGLAS BASICAS:

- LAS YEMAS SE COCINARAN MUY LENTAMENTE A TEMPERATURA MODERADA.
- LA MANTEQUILLA DEBERA ESTAR A LA MISMA TEMPERATURA QUE LA YEMA.
- CUANDO LA MANTEQUILLA ES ABSORBIDA LA SALSA DEBERA SER ESPESA Y FIRME.
- CUANDO LA SALSA ESTA ESPESA Y FIRME SE PUEDE AÑADIR UN POCO DE AGUA PARA ALIGERARLA.
- LAS SALSAS EMULSIFICADAS SE COMPLEMENTAN NORMALMENTE CON UNAS GOTAS DE LIMON Y SE SUELE ACABAR TAMIZÁNDOLAS.

LAS SALSAS DE EMULSION SE SEPARAN FÁCILMENTE. SI LAS YEMAS SE HACEN DEMASIADO ESPESAS, LA TEMPERATURA ES DEMASIADA ALTA, SE DEBE AÑADIR ENTONCES UNAS GOTAS DE AGUA FRIA A LA MEZCLA. SI LAS YEMAS ESPUMAN PERO NO ESPESAN, LA TEMPERATURA ES DEMASIADA BAJA, HAY QUE SUBIRLA. SI LA SALSA SE CORTA AL FINAL DEL PROCESO LA TEMPERATURA ES O DEMASIADA ALTA O DEMASIADA BAJA; SI ES DEMASIADA ALTA SE AÑADE UN POCO DE AGUA FRIA A LA SALSA Y SI ES DEMASIADO BAJA SE LE AGREGA AGUA CALIENTE. ESTOS DOS METODOS RECUPERARAN LA SALSA PERO NO LE DEVOLVERAN SU LIGEREZA.

12.- TIPOS DE SALSAS EMULSIFICADAS.-

LAS SALSAS EMULSIFICADAS INCLUYEN LA DE MANTEQUILLA BLANCA LA BEARNESA, HOLANDESA Y OTRAS DE MANTEQUILLA.

LOS CUATRO INGREDIENTES BÁSICOS EN LA SALSA DE MANTEQUILLA BLANCA SON EL VINO BLANCO, EL VINAGRE, LOS ECHALOTES Y LA MANTEQUILLA. SE REDUCEN LOS PRIMEROS TRES INGREDIENTES Y DESPUÉS SE MONTAN CON MANTEQUILLA BATIÉNDOLA VIGOROSAMENTE A TEMPERATURA TEMPLADA.

LA SALSA DE MANTEQUILLA BLANCA HA SIDO FUENTE DE INSPIRACIÓN DE MUCHAS VARIACIONES CONTEMPORÁNEAS HECHAS CON JUGO DE CARNE, PESCADO O AVES. ESTAS SALSAS PUEDEN O NO LLEVAR VINO Y TAMBIEN PUEDEN SER ENRIQUECIDAS CON CREMA ANTES DE AÑADIR MANTEQUILLA. LAS SALSAS DE MANTEQUILLA BLANCA SE USA CON PESCADO ESCALFADO Y CON TERRINAS DE VEGETALES.

LA BEARNESA NO ES UNA HOLANDESA PREPARADA CON UNA REDUCCIÓN DE HIERBAS, SINO QUE ES UNA SALSA DISTINTA MAS ESPESA Y CON UN SABOR MAS PROFUNDA QUE LA HOLANDESA. EL PUNTO ESENCIAL EN LA PRODUCCIÓN DE BEARNESA ES EL BATIDO QUE IGUALA LA TEMPERATURA DE LAS YEMAS MIENTRAS COAGULAN E INTRODUCEN AIRE EN LA MEZCLA ALIGERÁNDOLA. LAS YEMAS SE BATEN CON UNA REDUCCIÓN DE ESTRAGON, VINAGRE, VINO BLANCO, PIMIENTA EN GRANO Y ECHALOTES. EL RESULTADO ES UN ESPESO MOUSE. LA MANTEQUILLA CLARIFICADA SE LE AÑADE AHORA IGUAL QUE SE HACE CON LA HOLANDESA.

ESTA SALSA SE PUEDE SERVIR ASI O COLADA POR UN TAMIZ MUY FINO Y SE LE PUEDE AÑADIR ESTRAGON FINAMENTE CORTADO. LA BEARNESA NO SEMPUEDE SERVIR MUY CALIENTE PUES SE CORTARIA Y SE SIRVE CON LA CARNE AL GRILL , EL CORDERO Y EL SALMON.