

Técnicas culinarias



CHEF MAURICIO ARMENDARIS C.E.C.



Industria del servicio alimentario

CAPITULO I

El origen de la cocina clásica y moderna

La cocina ha existido desde hace miles de años, a lo largo del tiempo ha existido mucha gente a las que se debe alimentar como los ejércitos. Pero el servicio de comida moderna empezó a la mitad del siglo XVI. En estos tiempos la producción de comida era manejada por varios grupos. Catadores, pasteleros, cocineros de grill o parrilla y carniceros tenían la licencia para preparar los alimentos específicos, en un comedor el administrador para servir un menú a un cliente tenía que comprar cada uno de los ítems del menú a cada una de las personas que tenían permiso para venderlo, el cliente no tenía mucho que escoger y en muchos casos nada para escoger entonces tenía que conformarse con lo que le servían, en 1765 un parisense llamado Boulanger empezó a correr la voz que el en su local vendía sopas, el lo llamo restaurante, de acuerdo con la historia uno de los platos que el vendía era pierna de cordero en salsa de crema.



El nuevo desarrollo de la cocina recibió un fuerte estímulo de la revolución francesa, empezando en 1789. Antes de esto los grandes chefs estaban empleados en las casas de la nobleza francesa. Con la revolución y el fin de la monarquía muchos chefs quedaron sin trabajo y abrieron restaurantes en los alrededores de París para poder sustentarse

Otro invento importante que cambió la organización de las cocinas en el siglo XVIII fue la estufa, daba a las preparaciones un calor más práctico y fácil de controlar que el fuego abierto, las cocinas profesionales estaban divididas en tres departamentos : el departamento de rostizados manejado por el rôti-seur, el horno manejado por el pastelero o pâtissier, y la estufa manejada por el cocinero. El chef de carnes y el pastelero tenían que reportar al cocinero de ahí es donde salió la denominación de chef de cuisine “Cabeza de la cocina”

ESCOFFIER

Georges – Auguste Escoffier (1847 – 1935), el mejor chef de su época, y lo sigue siendo.

Reverenciado por chefs y gourmets, es el padre de la cocina del siglo XX. Sus principales contribuciones fueron:

La simplificación de la cocina clásica y del menú clásico

La reorganización de la cocina.

Escoffier rechazó lo que se llamaba “La confusión general” de los menús, por la cantidad de opciones que existían, él escogió dos o tres preparaciones por curso y las hizo más armoniosas y finas para saborear, con su delicadez y simplicidad.

LAS BASES DE LA ORGANIZACIÓN

El propósito de la organización de la cocina es para asignar tareas al personal para que puedan desarrollarse de una manera eficiente y apropiada y para que sepan cuales sus responsabilidades puntuales.

La vía para que una cocina este organizada depende de varios factores

1.- El Menú.

La variedad de preparaciones que tienen que ser producidas, determinan los trabajos que se necesitan hacer, en factor es la base de toda la operación

2.- El tipo de establecimiento

La mayoría de tipos de establecimiento son los siguientes:

- Hoteles
- Cocinas institucionales
- Escuelas
- Hospitales
- Comedores para personal
- Catering aéreo
- Servicio de alimentos para militares
- Correccionales
- Servicio de catering y banquetes
- Restaurantes de comida rapida
- Restaurantes de servicio completo



3.- El tamaño de la operación (el numero de clientes habituales y el volumen de comida servida)

4.- Las facilidades físicas, incluyendo el equipo que se usa.

LA BRIGADA CLASICA

Como sabemos uno de los mas importantes logros de Escoffier fue la reorganización de la cocina en departamentos de acuerdo a la preparación de cada tipo de alimentos pero en una cocina grande cada jefe de departamento tiene que tener varios asistentes. Vamos a describir la mayoría de las posiciones en una cocina.

1.-El chef es la persona encargada de la cocina. En cocinas grandes este tiene el nombre de chef ejecutivo el cual es el responsable de todos los aspectos en la producción de comida, incluyendo el planeamiento del menú, compras, costos, horarios de trabajo y entrenamiento del personal.

2.- Si el servicio de comida es muy extenso, con muchos departamentos como un departamento de catering o si tiene mucho personal en cada área, cada cocina debe tener un chef de cuisine. El chef de cuisine se reporta con el chef ejecutivo

3.- El sous chef (soo shef) es directamente el encargado de la producción y trabaja como asistente del chef ejecutivo o del chef de cuisine, como el chef ejecutivo necesita tiempo para planear la organización y necesita tiempo en su oficina el encargado de supervisar será el sous chef.

4.- El chef de estación o chef de partida esta cargo de áreas específicas de producción.

- **El chef de salsas, o saucier**, prepara salsas, estofados esta usualmente es la posición mas alta entre las estaciones
- **El chef de pescados, o poissonier**, prepara comidas con pescados. En muchas cocinas esta estación e manejada por el **saucier**.
- **El chef de vegetales o entremetier** prepara vegetales, sopas y huevos. En cocinas grandes esto se lo puede dividir en subdepartamentos.

- **El rotisseur prepara carnes rostizadas o a la brasa** en una cocina grande se separa al cocinero de grill llamado **grillardin** este también prepara carnes y pescados en fritura de inmersión.
- **El chef de cocina fria o garde manger** es responsable de alimentos fríos, ensaladas y salsas, pates, y buffets.
- **El chef pastelero o pâtissier** prepara postres y bocadillos.
- **el tournant** que remplaza a las demás cabezas de departamento.
- El **aboyeur que recibe las ordenes de los meseros** y es encargado de hacerlas llegar a cada departamento de producción.



SANITACIÓN Y SEGURIDAD

CAPITULO II

CONTAMINACION DE LOS ALIMENTOS

Prevenir los intoxicamientos por alimentos es uno de los retos más importantes en el negocio de la alimentación, la mayoría de los intoxicamientos se dan por comer comida que ha sido contaminada, para decir que un alimento es contaminado significa que tiene sustancias perjudiciales que no se encuentran originalmente en los alimentos, pocas palabras alimentos contaminados son alimentos que no son puros. Cualquier sustancia que cause un daño e impureza en el alimento se llama agente contaminante y pueden ser de 3 tipos.

- Contaminación biológica
- Contaminación química
- Contaminación física

PATOGENOS

El tipo mas importante de contaminación bilógica son los microorganismos, un microorganismo es un pequeño organismo unicelular que puede ser visto solamente por microscopio, un microorganismo que produce una enfermedad se llaman patógenos, que la comida se vea bien no significa que sea segura.

Cuatro tipos de microorganismo que pueden causar malestares:

1. **Bacterias**
2. **Virus**
3. **Hongos**
4. **Parásitos**

BACTERIA

Las bacterias están en todos lados, en el aire, en el agua, en el suelo, en nuestra comida, en nuestra piel, dentro de nuestros cuerpos, los científicos tienen su manera de clasificar a las bacterias, pero nosotros como cocineros tenemos nuestra manera que no es tan científica pero es mas practica para nuestro trabajo.

□ **Bacterias inocuas.**

La mayoría de bacterias caen en este grupo. Estas no son beneficiosas ni perjudiciales para nuestro organismo, no tenemos que tomarlas en cuenta en la sanitación de los alimentos.

□ **Bacterias beneficiosas.**

Estas bacterias son beneficiosas para nosotros, por ejemplo muchas de ellas viven en nuestro aparato digestivo donde ellas pelean con bacterias peligrosas para nosotros, ayudan a la digestión de los alimentos, y producen ciertos nutrientes, también se la puede usar para hacer varios productos como el queso y el yogurt.

□ **Bacterias indeseables.**

Estas bacterias son las responsables de que los alimentos se dañen. Estas causan acidez y descomposición, estas bacterias se manifiestan por cambio de textura, color y olor de los alimentos, tenemos que cuidarnos de estas bacterias por dos razones:

1. Cuando la comida se daña se pierde dinero
2. La comida dañada es un signo de mala manipulación y almacenamiento de los alimentos y esto significa que el siguiente tipo de bacteria posiblemente este presente.

□ **Bacterias que hacen daño o patógenas.**

Patógenos no siempre causan mal sabor u olor en los alimentos. En otras palabras no se puede decir si esta contaminado con solo ver, oler, o saborear, la única manera de proteger los alimentos de estas bacterias es con una manipulación y almacenamiento adecuado.

Cada tipo de bacteria patógena causa algún daño de estas tres maneras:

1. Intoxicaciones son producidas por venenos o toxinas producidos por las bacterias mientras ellas están creciendo en los alimentos, son estas toxinas no las bacterias las que ocasionan las enfermedades.
2. Infecciones son causadas por la bacteria que ha entrado en nuestro sistema digestivo y ataca a nuestro cuerpo desde adentro, el daño es ocasionado por la bacteria que se reproduce en nuestro cuerpo.
3. Infecciones causadas por toxinas también son producidas por las bacterias que entran en nuestro cuerpo y crece. La enfermedad es causada por las toxinas que la bacteria produce mientras crece, se multiplica y nos ataca.

CONDICIONES DE CRECIMIENTO DE BACTERIAS

□ 1.- Alimento.

Las bacterias necesitan algún tipo de alimento para crecer, a ellas les gusta la mayoría de nuestros alimentos, pero los alimentos que tienen gran cantidad de proteínas son el mejor ambiente para que se desarrollen. Esto incluye carnes, aves, pescados, y huevos, también algunos granos y vegetales.

□ 2.- Humedad.

Las bacterias requieren agua para poder absorber la comida. Los alimentos secos no ayudan a el crecimiento de bacterias. Alimentos con una gran cantidad de sal o azúcar son prácticamente seguros ya que hacen que la bacteria no use la humedad presente.

□ 3.- Temperatura.

Las bacterias crecen mejor en una temperatura templada. Temperaturas entre 41° F y 135° F promueven la generación de bacterias, a este rango de temperatura se lo llama **zona de riesgo**.

□ 4.- Acidez o alcalinidad

En general las bacterias necesitan un ambiente neutro para desarrollarse, no tiene que ser muy ácido ni muy alcalina, la acidez o alcalinidad de una sustancia es medido por el PH. La escala empieza en 0 que es extremadamente ácida, termina en 14 que es extremadamente alcalina. Un PH de 7 es neutro, el agua pura tiene PH 7.

□ 5.- Oxígeno

Algunas bacterias requieren oxígeno para crecer, estas son llamadas aerobias. Algunas también son anaerobias lo que significa que solo pueden crecer cuando no existe presencia de oxígeno, como en los enlatados el botulismo uno de los más peligrosos y causante de gran cantidad de envenenamientos. Existe un tercer tipo de bacteria las cuales pueden vivir con o sin la presencia de oxígeno estas se llaman facultativas, la mayoría de las bacterias que causan enfermedades en los alimentos son facultativas.

□ 6.- Tiempo

Cuando una bacteria se introduce en un nuevo hábitat esta necesita tiempo para adaptarse a sus alrededores antes de crecer. A esto se le conoce como fase de incubación, esto puede durar de 1 hora o un poco más de tiempo.

VIRUS

- Los virus son mucho más pequeños que las bacterias, consisten en material genético rodeado de una capa de proteína, a diferencia de la bacteria estos no se pueden reproducir y multiplicar si no están dentro de una célula viva, pero estos pueden encontrarse en cualquier superficie y pueden sobrevivir días hasta meses, los virus están dormidos hasta que encuentran una célula viva y despiertan, estos usan las células para crear más virus y liberarlos en el organismo, los nuevos virus de igual manera entran en otras células y se reproducen. Los virus no se multiplican en los alimentos como la bacteria, las enfermedades alimenticias ocasionadas por virus son causadas casi siempre por contaminación de una persona, superficie de contacto del alimento, y en el caso de marisco y pescados por contaminación del agua.

PARASITOS

- Los parásitos son organismos que pueden vivir solamente dentro de otro organismo que es llamado el huésped. Los parásitos pueden pasar de un huésped a otro para completar un diferente ciclo de su vida en cada organismo. Los parásitos en los humanos generalmente son transmitido desde un huésped animal, por lo general los parásitos son muy pequeños y también microscópicos, son mas largos que las bacterias, generalmente mueren al cocinar o congelar los alimentos.

HONGOS

- La levadura es un ejemplo de fungí. Estos organismos son los mas asociados con la descomposición de los alimentos y de las enfermedades por alimentos. La mayoría de levaduras no son peligrosas para el ser humano, de echo son beneficiosas, y son las responsables del maderamiento del queso azul y de la fermentación de la masa para el pan, por ejemplo.
- Algunos mohos , producen toxinas que pueden causar unas reacciones alérgicas y enfermedades muy peligrosas en estas personas que son susceptibles. Por ejemplo algunos mohos producen una toxina llamada aflatoxina en alimentos como el maní, las nueces, el maíz, la leche. Estas toxinas pueden causar serios problemas de hígado a algunas personas.

ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS

- Las siguientes reglas para el seguro almacenamiento de los alimentos tiene dos propósitos:

1.- Para prevenir la contaminación de los alimentos.

2.- Para prevenir el crecimiento de la bacteria que posiblemente este en los alimentos

- El control de la temperatura es una parte importante del almacenamiento de la comida, los alimentos perecederos tienen que estar fuera de la temperatura de riesgo -41°F a 135°F (5°C a 57°C) a lo posible, por que estas temperaturas permiten el crecimiento de bacterias.

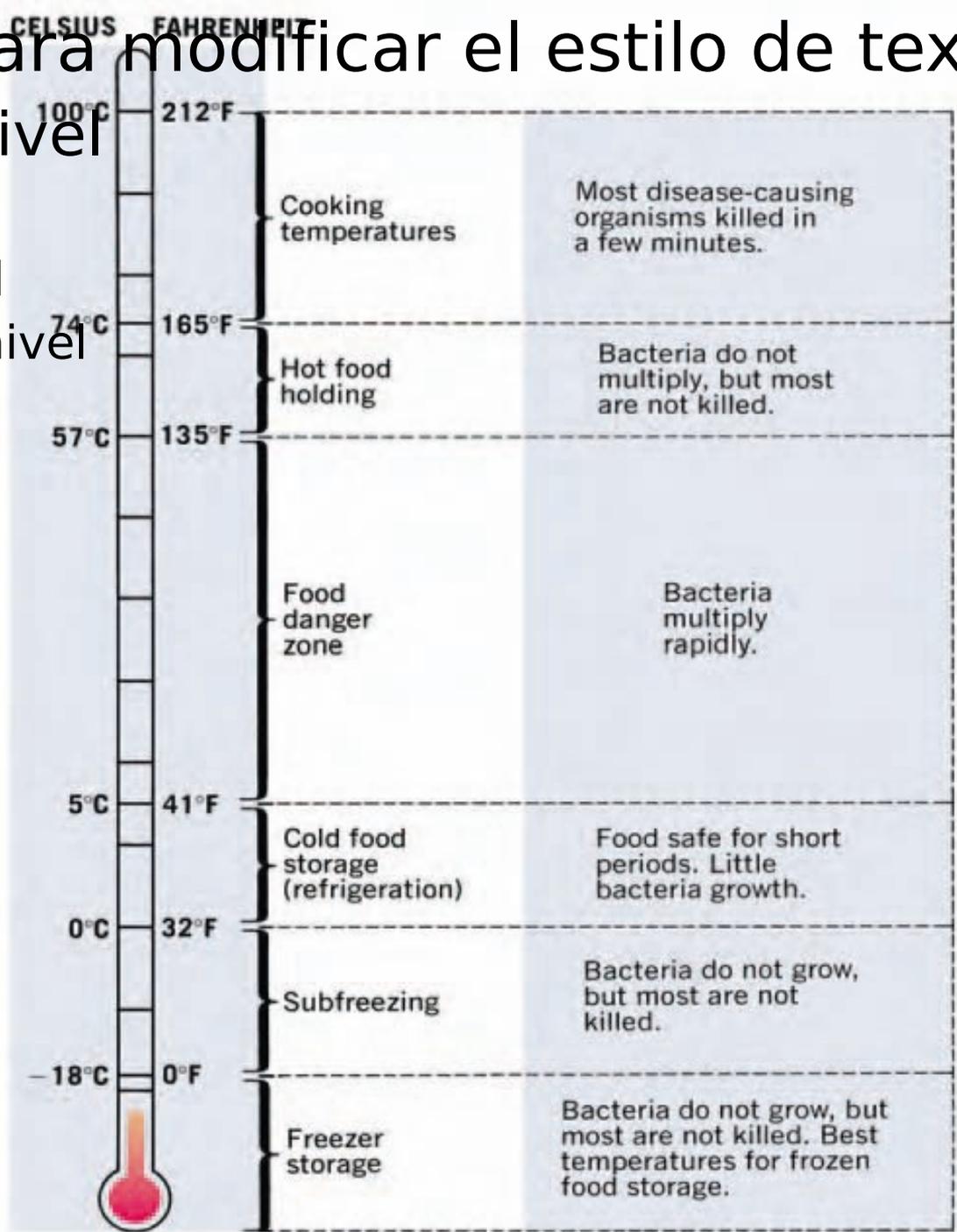
haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

Cuarto nivel

Quinto nivel



RECEPCION DE LOS ALIMENTOS

- **1.- Un manejo apropiado de los alimentos empieza en el momento en que llegan del camión de pedidos** , hasta se podría decir que empieza antes de esto en la selección de proveedores de buena reputación, y de mantener el área de recepción los pedidos bien limpia.
- **2.- Inspeccionar todas las entregas, tratar de recibir los pedidos no en hora pico** para poder inspeccionar cada pedido detenidamente, por la misma razón hacer que los pedidos sean entregados en horarios que no se crucen unos con otros.
- **3.- Rechazar los pedidos que estén dañados o no estén en la temperatura adecuada** , el alimento congelado no tiene que tener aspecto de que haya sido recongelado.
- **4.- Etiquetar todos los ítems del pedido con la fecha de entrada.**
- **5.- Recibir los pedidos y moverlos inmediatamente a un almacenamiento seguro.**

ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS SECOS

- El almacenamiento de alimentos secos pertenecen estos que no son aptos para el crecimiento de bacterias que en condiciones normales, estos alimentos incluyen:
 - Harina
 - Azúcar y sal
 - Cereales, arroz, y otros granos
 - Arvejas secas y otros granos secos
 - Panes y galletas
 - Aceites
 - Alimentos enlatados o embotellados (no abiertos)

ALMACENAMIENTO EN EL CONGELADOR

- **1.- Mantenga los alimentos congelados a 0°F (-18°C) o menos.**
- **2.- Mantenga los alimentos congelados bien empacados para evitar que se quemem por congelación**
- **3.- Registrar la fecha de recepción y la fecha de almacenamiento**
- **4.- Descongelar los alimentos apropiadamente.** No descongele los alimentos a temperatura ambiente por que esto puede producir desarrollo de bacterias, los métodos que deben usarse son:
 - En refrigerador
 - En agua fría
 - En un horno microondas, si el alimento será cocinado y servido inmediatamente.

TEMPERATURAS DE ALMACENAMIENTO

Table 2.4
Food Storage Temperatures

| | | |
|--------------------------------------|----------|---------|
| Raw vegetables and fruits (see note) | 40°-45°F | 4°-7°C |
| Eggs | 38°-40°F | 3°-4°C |
| Milk and cream | 36°-40°F | 2°-4°C |
| Poultry and meat | 32°-36°F | 0°-2°C |
| Fish and seafood | 30°-34°F | -1°-1°C |

Note: Potatoes, onions, and winter squash are best held at cool temperatures (50°-65°F or 10°-18°C).

TEMPERATURAS INTERNAS MINIMAS

Table 2.5
Minimum Safe Internal Temperatures

| Product | Temperature and Time |
|--|--|
| Fish; seafood; veal; lamb; mutton; pork; pork roasts and cured pork (e.g., ham); raw shell eggs for immediate service (Exceptions: any fish and meat mentioned below) | 145°F (63°C) for 15 seconds |
| Ground beef, ratites (e.g., ostrich, emu); injected meats; ground fish or ground meat (e.g., pork, beef); raw eggs not prepared for immediate service; inspected game animals | 155°F (68°C) for 15 seconds |
| Poultry; wild game; stuffed fish; stuffed meat; stuffed pasta; stuffed poultry; stuffed ratites (ostrich, emu); stuffing containing fish, meat, poultry, or ratites; any dish containing previously cooked foods | 165°F (74°C) for 15 seconds |
| All raw animal foods cooked in a microwave | 165°F (74°C). Rotate or stir the food midway through cooking process, cover to retain moisture, and let stand covered for two minutes following cooking to allow post-cooking heat to rise. |
| Whole beef roasts, pork roasts, and ham | Any of the following combinations of time and temperature: 130°F (54°C) for 112 minutes 131°F (56°C) for 89 minutes 133°F (57°C) for 56 minutes 135°F (57°C) for 36 minutes 136°F (58°C) for 28 minutes 138°F (59°C) for 18 minutes 140°F (60°C) for 12 minutes 142°F (61°C) for 8 minutes 144°F (62°C) for 5 minutes |

SANITIZANDO EL EQUIPO DE TRABAJO

□ **Proceso de lavado manual de vajilla**

□ 1.- Retire las sobras de alimentos y enjuague

El propósito de este paso es para mantener el agua del lavado mas limpia.

□ 2.- Lavar

Use agua tibia a 110°F a 120°F (43°C a 49°C) y un buen detergente, use una buena esponja para remover sobras de alimentos.

□ 3.- Enjuague

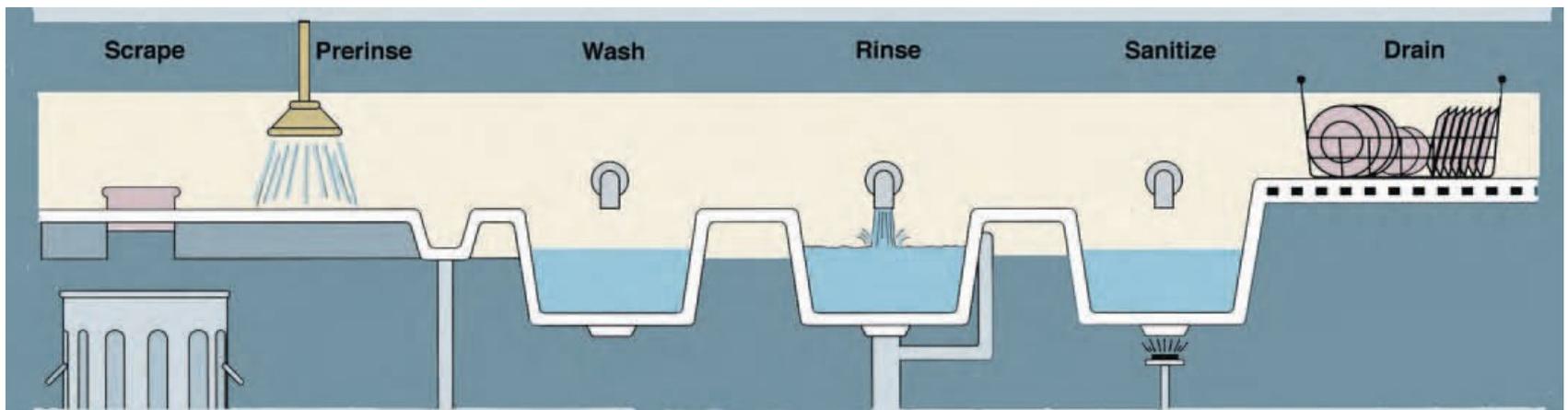
Use agua limpia y tibi para remover todo el detergente. Cambie de agua frecuentemente, o use agua que este en movimiento.

□ 4.- Sanitización

Ponga los utensilios en una gaveta y sumérgjala en agua caliente a 171°F (77°C) por 30 segundos.

□ 5.- Escurra y seque con aire

No seque con trapos, esto puede contaminar de nuevo los utensilios, no toque la la parte del plato que tiene contacto con los alimentos.





EQUIPOS Y UTENSILIOS

CAPITULO III

EQUIPAMIENTO DE COCINA

□ COCINAS



HORNOS



HORNOS

para modificar el estilo de texto del patrón
nivel
el
nivel



BROILERS Y SALAMANDRAS

a modificar el estilo de texto d
el
el



GRILL

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

- Cuarto nivel

- Quinto nivel



FREIDORAS

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel



EQUIPO DE PROCESAMIENTO

□ MEZCLADORAS



**Small table-model mixer
Courtesy of Hobart
Corporation.**



**Large floor-model mixer
Courtesy of Hobart
Corporation.**

modificar el estilo de



el patrón



Mixer attachments: (left) whip, (center) paddle, (right) dough arm

Courtesy of Hobart Corporation.

CORTADORES DE ALIMENTOS

para modificar el estilo de t
nivel
el
vel
o nivel



Food chopper
Courtesy of Hobart Corporation.



**Grinder attachment (on
separate motor)**
Courtesy of Hobart Corporation.

REBANADORES

a modificar el estilo de texto

el

el



**Slicer/shredder
attachment
Courtesy of Hobart
Corporation.**



**Slicer
Courtesy of Hobart
Corporation.**

PROCESADOR DE ALIMENTOS

c para modificar el estilo de texto del patrón
o nivel
vel
nivel
nto nivel



**Food processor
Courtesy of Hobart
Corporation.**

EQUIPAMIENTO PARA ALMACENAMIENTO DE COMIDAS CALIENTES

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

- Segundo nivel
- Tercer nivel
 - Cuarto nivel
 - Quinto nivel



**Steam table
Courtesy of Hobart
Corporation.**

OLLAS, SARTENES, Y CONTENEDORES

ic para modificar el estilo de texto del patrón
do nivel
nivel
nivel
into nivel



Stockpot



Stockpot with spigot



Saucepot



Brazier

para modificar el estilo de texto d
nivel
el
nivel



Saucepan



Straight-sided sauté pan



Slope-sided sauté pan



Cast-iron skillet



Double boiler

haga clic para modificar el estilo de texto del pa

Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel



Sheet pan



Bake pan



Roasting pan



Hotel pan



Bain-marie inserts

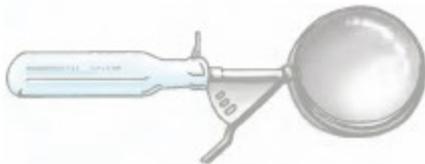
UTENSILIOS DE MEDICION



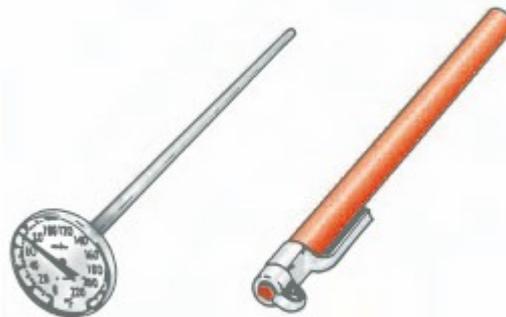
Ladles



Liquid volume measure



Scoop



Instant-read thermometers



Meat thermometer

CUCHILLOS



French knife or chef's knife



Santoku knife or Japanese cook's knife



Utility knife



Boning knife



Slicer



Butcher knife



Scimitar



Oyster knife



Clam knife



Vegetable peeler



Steel



Paring knife



Serrated slicer



Cleaver

UTENSILIOS PEQUEÑOS



Offset spatula



Ball cutter



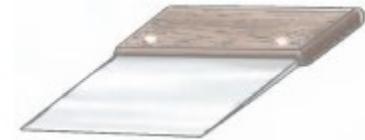
Cook's fork



Rubber spatula



Sandwich spreader



Bench scraper



Pie server

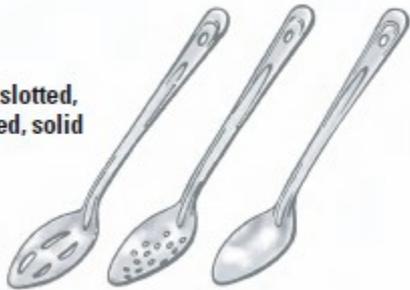


Straight Spatula



Pastry wheel

**Spoons: slotted,
perforated, solid**



Offset spatula



Chinois



Skimmer



Wire whip



China cap



Strainer

Sieve



Zester



Channel knife



Colander



Food mill



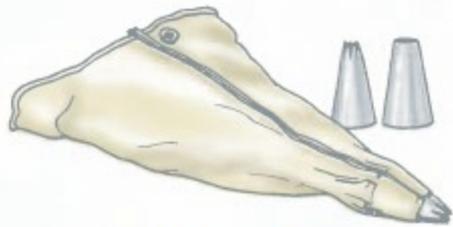
Box grater



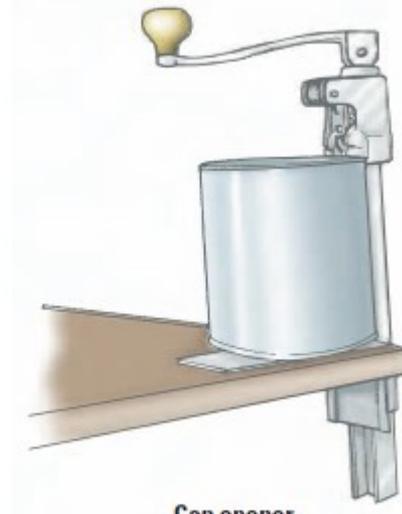
Mandolin



Pastry brush



Pastry bag and tubes



Can opener



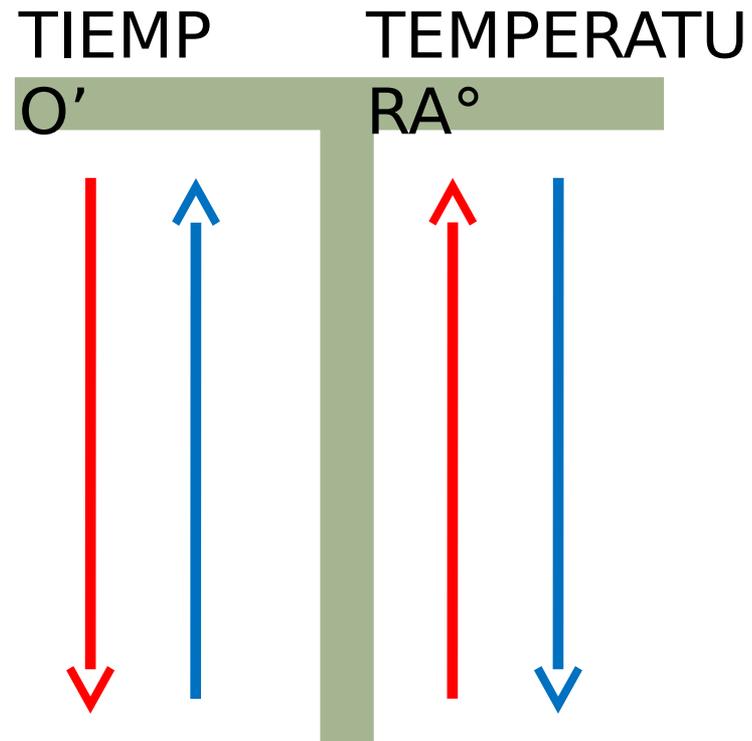
PRINCIPIOS BASICOS

CAPITULO IV

EFECTOS DEL CALOR EN LOS ALIMENTOS

- Los alimentos están compuestos de proteínas, grasas, carbohidratos, y agua, además de algunos compuestos como los minerales (incluyendo la sal), vitaminas, pigmentos (agentes colorantes), y elementos saborizantes. Es importante saber que es lo que sucede cuando calentamos o los mezclamos con otros alimentos.

RELACION TIEMPO-TEMPERATURA



CARBOHIDRATOS

- **1.- Los almidones y los azúcares son carbohidratos. Los dos están presentes en las comidas** de muchas maneras. Están presentes en las frutas, vegetales, granos, y frutos secos. Las carnes, los pescados y los mariscos contienen muy pocos carbohidratos.
- **2.- En la cocina los cambios más importantes que se dan en los carbohidratos, causados por el calor son** la caramelización y la gelatinización.

Caramelización es el dorado de los azúcares. El dorado de los salteados en vegetales y el color dorado de los panes son formas de caramelización.

Gelatinización ocurre cuando los almidones absorben agua y se inflan, este es un principio en las salsas y en la producción de panes y pastas, los ácidos inhiben la gelatinización. Una salsa que contenga harina será más fina si contiene ácidos.

FRUTAS Y FIBRA VEGETAL

- **1.- Fibra se llama a un grupo de complejas sustancias que dan estructura y firmeza a las plantas. La fibra no puede ser digerida**
- **2.- la suavidad de las frutas y los vegetales al cocinarse son en parte por que se rompe la fibra.**
- **3.- La azúcar hace que la fibra sea mas firme,** las frutas cocinadas con fibra conservan su forma de mejor manera que las frutas cocinadas sin azúcar.
- **4.- El polvo de hornear hace que la fibra sea mas suave,** los vegetales no deben ser cocinados con polvo de hornear por que pierden consistencia y pierden sus vitaminas

PROTEINAS

- **1.- La proteína es el mayor componente de las carnes, aves, pescados, huevos, leche, y productos derivados de la leche,** se encuentran en pocas cantidades en granos, frutos secos, y nueces.

- **2.- Coagulación. Las proteínas consisten en largas cadenas de componentes llamados aminoácidos.** Estas cadenas por lo general forman espirales. Cuando las proteínas son calentadas, los espirales se desarmen, este punto se llama **desnaturalización de la proteína.** Para la cocina el factor importante de la desnaturalización es que cuando estas cadenas se desarmen se atraen unas a otras y esta atracción se llama coagulación, la coagulación de la proteína forma una cadena sólida y se vuelve firme, la mayoría de proteínas completan su coagulación o son cocinadas a 160°F a 185°F (71°C a 85°C)

- **3.- Muchos alimentos con proteínas, como las carnes, contienen baja cantidad de carbohidratos,** cuando las proteínas son calentadas aproximadamente a 310°F (154°C), los amino ácidos en las cadenas de las proteínas reaccionan con los carbohidratos y se da una reacción que produce un dorado y enriquece los sabores, esta reacción es llamada la **reacción Maillard**, por la alta temperatura que se necesita para el dorado Maillard solo se lo emplea en superficies secas, por que si existiera agua el interior de la carne no absorbería el calor necesitado.

- **4.- el tejido conectivo es una proteína especial que esta presente en las carnes, las carnes con mucho tejido conectivo son duras,** pero el tejido conectivo es disuelto, cuando se la cocina lentamente y con humedad.

- **5.- Ácidos, como el limón, vinagre, y productos de tomate, hacen dos cosas a las proteínas:**
 - Aceleran la coagulación.
 - Ayudan a disolver el tejido conectivo.

GRASAS

- **1.- Las Grasas están presentes en las carnes, aves, pescados, huevos, productos lácteos, las grasas son muy importantes como medio de cocción y para frituras.**
- **2.-Las grasas pueden ser solidas o liquidas dependiendo de la temperatura,** las grasas liquidas son denominadas aceites, cuando las grasas solidas son calentadas cambian de estado a liquido, la temperatura depende del tipo de grasa
- **3.- Cuando las grasas son calentadas estas empiezan a descomponerse, y con calor excesivo se deterioran** rápidamente y se empiezan a evaporar, esta temperatura se denomina punto de humo y este varia dependiendo del tipo de grasa.
- **4.- La mayoría de los componentes de sabor son disueltos en las grasas, por lo tanto las grasas son importantes conductores del sabor,** cuando las grasas se derriten y se pierden de la comida, también se pierden algunos sabores y vitaminas.

TRANSFERENCIA DE CALOR

- Para que los alimentos sean cocinados, el calor tiene que ser transferido desde un medio de calor (cocina a gas o un elemento eléctrico) entender como el calor es transferido a los alimentos es importante en el proceso de cocción.
- El calor es transferido de tres maneras: conducción, convección, y radiación. Es muy importante entender que en la cocción estos tipos de transferencia de temperatura pueden suceder al mismo tiempo.

CONDUCCION

- La conducción ocurre de dos maneras.

1.- Cuando el calor se mueve directamente de un lugar a otro por que están en contacto.

De la estufa a la olla que esta encima, de la olla a la sopa que esta adentro y de la sopa a la carne que lleva a dentro.

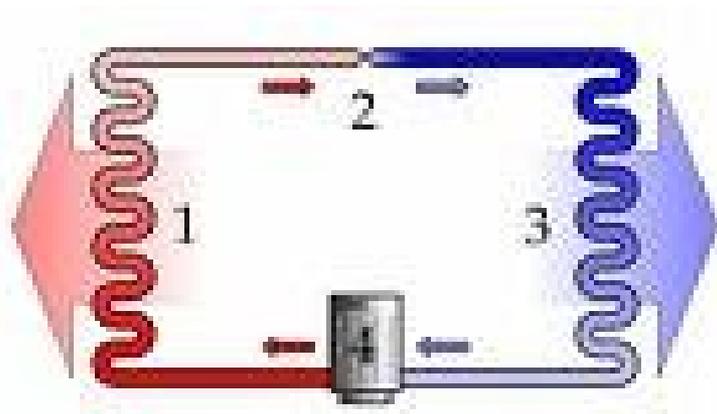
- **2.- Cuando el calor se mueve de un lugar a un lugar adyacente en el mismo objeto.**

Por ejemplo cuando rostizamos algo el calor hace contacto con la superficie y luego llega al interior. El calor se mueve rápidamente a traves del cobre y del aluminio, mas lentamente en el acero y mas lentamente en vidrio o porcelana, el aire es el menor conductor de calor.

CONVECCION

- **La convección ocurre cuando el calor es transferido por el aire, vapor, o líquido (incluyendo la grasa caliente).** Existen dos tipos de convección:
- **1.- Natural**
- **Los líquidos calientes y los gases se elevan mientras los fríos se asientan. Además, ya sea en horno, tetera, freidora, una circulación natural constante distribuye el calor.**

CONVECCION



□ **2.-Mecánica.**

En los hornos a convección los ventiladores aceleran la circulación de calor, el calor es transferido mas rápidamente al alimento, y el alimento se cocina mas rápidamente. Mezclar es una forma de convección mecánica. En los líquidos espesos el calor no circula tan rápido como en un líquido ligero, por que el índice de convección natural es menor. El calor no es transferido desde el fondo hacia el resto del recipiente y el alimento se quema y se pega.

RADIACION

- **La radiación ocurre cuando la energía es transferida por ondas desde un aparato a la comida,** las ondas realmente no son energía caliente, pero son cambiadas a energía caliente, cuando tienen contacto con el alimento. Dos clases de radiación son ocupadas para la cocina.

- **1.- Infrarroja.**

El broil es el ejemplo mas conocido de radiación infrarroja, en un broiler los elementos eléctricos o de cerámica calentados por gas se vuelven tan calientes que empiezan a producir radiación infrarroja y así se comienza a cocinar el alimento.

□ 2.- Microondas

En la cocina por microondas, la radiación generada por el horno penetra por partes en el alimento, cuando estas ondas agitan las moléculas de agua, la fricción de esta agitación causa calor, el cual cocina al alimento.

Ya que las microondas afectan solamente a las moléculas de agua, un alimento que no tenga agua no se podrá calentar en horno microondas, los platos se calientan solamente si el calor es transferido desde el alimento.

METODOS DE COCCION

- **Cocción por humedad.-** son aquellos métodos en los cuales el calor es conducido al alimento por agua o líquidos basados en agua, o por vapor.
- **Calor seco.-** son aquellos métodos en los cuales el calor es transmitido sin humedad, puede ser por aire caliente, metal caliente, o grasa caliente, por lo general se clasifica estos métodos en dos categorías : cocción con grasa y cocción sin grasa.

METODOS DE COCCION POR MEDIO HUMEDO

□ **POCHADO, SIMMER, Y HERVIDO**

□ Pochado, simmer y hervido significa cocinar un alimento en agua o en un liquido sazonado o saborizado, la temperatura del liquido determina el método.

□ **1.-Hervir significa cocinar en un liquido que esta burbujeando rápidamente y tiene gran agitación.**

El agua hierve a 212°F (100°C) al nivel del mar, no importa que tan alto este el fuego, el calor del agua no será mayor. El hervido es generalmente para vegetales, las altas temperaturas dañan las proteínas en las carnes, y el burbujeo puede dañar a os alimentos delicados

- **2.- El simmer significa cocinar en un liquido que esta burbujeando muy suavemente a una temperatura de 185°F a 205°F (85°C a 96°C).**

La mayoría de alimentos cocinados en liquido es simmer.

- **3.- El pochado es cocinar en un liquido generalmente poco liquido que no esta actualmente burbujeando la temperatura esta entre 160°F a 180°F (71°C a 82°C).**

El pochado es usado generalmente para cocinar alimentos delicados como el pescado o los huevos sin cascara, también es usado para cocinar los alimentos parcialmente para eliminar sabores y darle firmeza al producto antes de su cocción final.

- **4.- Una regla para hervir o hacer simmer es que el liquido debe estar en altas temperaturas ósea hirviendo antes de introducir el alimento, ya que esto compensara la disminución de calor al agregar el alimento,** cuando el alimento es introducido hay que mantener el calor constantemente.

- **5.-Blanquear significa cocinar parcialmente un alimento,** usualmente en agua existe otro métodos como en las papas fritas que se blanquea en aceite.
- **Hay dos formas de blanquear en agua:**
 - Poner el alimento en agua fría, y llevarla a ebullición y luego a simmer, luego poner el alimento en agua fría para cortar su cocción, el propósito de esto es para disolver la sangre, la sal, y las impurezas como en los huesos y carnes.
 - Poner el alimento en agua ya hirviendo dejarlo por unos minutos y luego pasarlo por agua fría, el propósito es destruir las enzimas en los vegetales o para que pierdan su piel y poderlos pelar mas fácilmente

- **6.- Nota: el punto de ebullición disminuye cuando la altitud es mayor**

□ VAPOR

Al vapor significa cocinar exponiendo el alimento directamente al vapor.

- **1.- La cocina al vapor por le general se produce en ollas especiales que están diseñadas** para que el vapor llegue directamente al alimento sin que este tenga contacto con el agua.
- **2.- El termino al vapor también se refiere a los alimentos que han sido envueltos puede ser en aluminio, plástico film y en muchos casos hojas.** Tenemos como ejemplo el papillote, los tamales etc..

- **3.- El vapor en condiciones normales esta a 212°F (100°C) igual que el hervido, solo que este tiene mucho mas calor y cocina los alimentos de una forma muy rápida.**
- **4.- Las ollas de presión cocina a vapor, es el vapor bajo presión y hace que el calor sobrepase los 212°F (100°C) como lo muestra en la siguiente tabla:**

5psi (pounds per square inch) 227°F (106°C)

10psi 240°F (116°C)

15psi 250°F (121°C)

- **5.- El vapor es muy usado en vegetales los cocina rápidamente y sin agitación** y minimiza la disolución de nutrientes como sucede cuando se los hierve.

□ **BRASEADO**

- **Brasear significa cocinar con una cantidad mínima de liquido, por lo general después de un sellado preliminar,** en la mayoría de los casos el liquido es servido como salsa, el braseado puede ser una combinación de métodos por que usa el sellado que es un método de cocción seco, pero la mayoría del calor transmitido es por humedad y es lo que cocinara nuestro genero, la técnica del sellado en si no es para cocinar nuestro genero sino para resaltar su color y sabor, el estofado es el mismo procedimiento solo que se usa en piezas pequeñas.

METODOS DE COCCION SECOS

□ RUSTIDO Y HORNEADO

- **Rustir y hornear significa cocinar con aire caliente seco usualmente en un horno, cocinar frente a un fogón con fuego abierto también es considerado rustido.**

El termino rustido se aplica a carnes y aves, el termino horneado se aplica a panes, pasteles, vegetales y pescados.

AHUMADO



(a) Place hardwood chips or sawdust in a disposable hotel pan. Place over moderately high heat and heat until the wood begins to smoke.



(b) Place the items to be cooked on a rack and set the rack over the chips so that the food is not touching the chips. Cover tightly with another pan and cook for desired time.

- **1.- El grill o parrilla es hecho sobre una grilla justo sobre el calor,** este puede ser mediante carbón, electricidad, o por gas, la temperatura de cocción es manejada moviendo el género hacia los lugares mas calientes o fríos de la grilla.
- **2.- Para cocinar en una plancha se usa pocas cantidades de grasa para evitar que el genero se pegue,** la temperatura es ajustable y es mucho mas baja que la parrilla (350°F / 177°C) productos como huevos y pancakes son hechos en la plancha.

METODOS DE COCCION SECOS CON GRASA

□ **SALTEADO**

□ Salteado significa cocinar rápidamente en altas temperaturas con poca cantidad de grasa.

□ **1.- Principios básicos para un salteado.**

Precalentar el sartén antes de añadir el género a ser salteado, el alimento tiene que empezar a ser salteado en altas temperaturas o empezara a hacerse simmer en sus propios jugos

no sobrecargue el sartén, esto haría que la temperatura baje y se haga simmer en sus propios líquidos.

□ **2.- Las carnes para ser salteadas tienen que estar espolvoreadas con harina para evitar que se peguen y ayudar a un dorado mas uniforme.**

□ **3.-Despues de saltear, un liquido como el vino o un fondo pueden ser usados para sacar los residuos del sartén (desglacear) y se puede usar para hacer una salsa para acompañar el genero.**

□ **FRITURA**

- **Para freír en un sartén se necesita una moderada cantidad de grasa y un calor moderado.**

- **1.- Freír es semejante a un salteado solo que la cantidad de grasa que se usa es mayor al igual que el tiempo de cocción , el método es usado en pedazos grandes de alimento, como presas de pollo.**

- **2.- El calor tiene que ser menor al del salteado por el tamaño del genero**

- **3.- La cantidad de grasa depende del genero que se vaya a cocinar, como por ejemplo para freír huevos.**

- **4.- La mayoría de los alimentos deben ser girados por lo menos una vez, cocciones muy largas por lo general tienen que ser sacadas del sartén y ser terminadas en el horno.**

□ FRITURA DE INMERSION

- **Consiste en cocinar un genero sumergiéndolo en grasa caliente, la calidad en una fritura de inmersión depende de :**

Cantidad de grasa absorbida

Cantidad de humedad mínima perdida

Color dorado atractivo

Superficie crocante

Que no tenga sabor a grasa

SASONADORES Y SABORIZANTES

□ SAZONAR

- **1.- El momento mas importante para sazonar alimentos líquidos es la final de su proceso de cocción,** el ultimo paso en cualquier receta este escrito o no es “SAZONAR”, esto significa que usted puede sazonar el alimento en cada paso, pero tiene que rectificar el sazón al finalizar la receta.
- **2.- La sal y otro sazonadores se añaden al principio de la cocción,** particularmente para piezas grandes de alimento si se sazona al final de la preparación el genero no va a absorber y solo quedara en la superficie.
- **3.- Sazonar el genero en el proceso de cocción ayuda a evaluar el sabor en todo el proceso.**
- **4.- No agregue mucho sazón si este se va a concentrar durante la cocción como sucede con las reducciones.**

□ **SABORIZANTES.**

- Los ingredientes saborizantes pueden ser añadidos al principio, al medio, o al final de la preparación, dependiendo del tiempo de cocción, proceso de cocción, y el agente saborizante.
- **1.- Solo algunos agentes saborizantes pueden ser agregados satisfactoriamente al final del proceso de cocción,** esto incluye hierbas frescas, brandy flameado, y condimentos como mostaza preparada o salsa worcestershire.
- **2.- La mayoría de saborizantes necesitan calor para soltar su sabor y para que los sabores sean absorbidos.**
- **3.- Cuando se cocina demasiado tiempo el resultado es una pérdida de sabor, la mayoría de saborizantes son volátiles,** lo que significa que se evaporan cuando se calientan esa es la razón por la cual se puede percibir el olor de las comidas.

- SAZONADORES Y SABORIZANTES MAS COMUNES.
- **1.- La sal es el sazonador mas importante**, no usar mucha sal, siempre puedes añadir mas sal pero no puedes quitarla.
- **2.- La pimienta se la encuentra en tres presentaciones, blanca, verde y negra**, las tres provienen de la misma planta pero son procesadas de manera distinta.
- La pimienta negra entera o molida es usada principalmente para saborizar fondos y salsas, algunas veces carnes rojas, la pimienta negra molida es usada en la mesa por el cliente.
- La pimienta blanca molida es mas importante como sazonador, su sabor es muy parecido al de la pimienta negra, el color blanco ayuda mucho ya que es indetectable en alimentos con colores claros.
- La pimienta verde es mucho mas cara y es usada solamente en recetas especiales, principalmente en restaurantes lujosos, la pimienta verde es perecible así que no se la puede tener mucho tiempo guardada a diferencia de la blanca y la negra.

- **3.- El jugo de limón es muy importante, principalmente para enriquecer el sabor de salsas y sopas.**

- **4.- Las hierbas frescas siempre serán superiores a las hierbas secas ya que proporcionan un aromas mas fuerte.**

- **5.- Las cebollas, ajos, chalotas, y otros miembros de la familia d las cebollas, también como las zanahorias y el apio, son usadas para saborizar casi en todos los departamentos de una cocina, evite usar cebolla y ajo en polvo, ya que tienen menor sabor y el producto fresco siempre esta disponible.**

ESPECIAS MAS COMUNES



Basil



Chervil



Chives



Garlic chives



Cilantro



Dill



Epazote



**Regular ginger
and
green ginger**



Lemon grass



Marjoram



Mint



Tarragon



Sage



Parsley, curly



Oregano



Thyme



Rosemary



Parsley, flat

GUIA PARA USAR HIERBAS Y ESPECIAS

Guidelines for Using Herbs and Spices

1. **Be familiar with each spice's aroma, flavor, and effect on food. Looking at a spice chart, including the one in this book, is no substitute for familiarity with the actual product.**
2. **Store dried herbs and spices in a cool place, tightly covered, in opaque containers. Heat, light, and moisture cause herbs and spices to deteriorate rapidly.**
3. **Don't use stale spices and herbs, and don't buy more than you can use in about six months. Whole spices keep longer than ground, but both lose much flavor after six months.**
4. **Be cautious after you have replaced old spices. The fresher products are more potent, so the amount you used before might now be too much.**
5. **Use good-quality spices and herbs. It doesn't pay to economize here. The difference in cost is only a fraction of a cent per portion.**
6. **Whole spices take longer to release flavors than ground spices, so allow for adequate cooking time.**
7. **Whole herbs and spices for flavoring a liquid are tied loosely in a piece of cheesecloth (called a sachet) for easy removal.**
8. **When in doubt, add less than you think you need. You can always add more, but it's hard to remove what you've already added.**
9. **Except in dishes like curry or chili, spices should not dominate. Often, they should not even be evident. If you can taste the nutmeg in the creamed spinach, there's probably too much nutmeg.**
10. **Herbs and spices added to uncooked foods such as salads and dressings need several hours for flavors to be released and blended.**
11. **Taste foods before serving, whenever possible. How else can you adjust the seasoning?**

para modificar el estilo de texto del patrón

nivel

I

el

nivel



**Top row, left to right:
black**

**peppercorns, green
peppercorns, pink
peppercorns.**

**Bottom row, left to right:
white**

**peppercorns, Sichuan
peppercorns.**



**Top row, left to right:
celery seed, dill seed, coriander seed, caraway seed.**

Bottom row, left to right: fennel seed, cumin seed, anise seed.



Top row, left to right: cloves, nutmeg, allspice, cinnamon sticks. Bottom row, left to right: juniper berries, cardamom,

CALCULO CULINARIO

- **FORMULA F1= Número de porciones receta estándar**

- **Número de porciones receta estándar**
- **EJERCICIO:** para modificar una receta estándar existente (Cheesecake) de 28 porciones de tres onzas a 64 porciones de 3 onzas.
- **64**
- **FORMULA F1= ----- =2.28**
- **28**
- **2.28** es el factor de conversión que modifica el número de porciones de la receta estándar. Este factor de conversión se multiplica por cada uno de los ítems de la columna de cantidad y se lo puede pre elaborar en hoja Excel.

Haga clic para modificar el estilo de texto del pat

Segundo nivel

Tercer nivel

Cuarto nivel

Quinto nivel

| Nombre de la receta | | CHEESECAKE | | | |
|--|-----|--------------|----------------|---------------------------------------|--|
| No. RECETA 001 | | PORCIONES 28 | | PESO POR PORCIÓN: 3onzas | |
| UNIDAD | | INGREDIENTES | | PROCEDIMIENTO | |
| DE MEDIDA | | | | COSTO | |
| 2,28 x | 250 | Gr. | Requesón | Recubrir un molde con masa quebrada. | |
| 2,28 x | 250 | Gr. | Queso crema | Batir los huevos con el azúcar, poner | |
| 2,28 x | | | Azúcar | poco a poco el queso | |
| 2,28 x | 170 | Gr. | impalpable | crema y el | |
| 2,28 x | 150 | Gr., | Huevos | Requesón. | |
| 2,28 x | 200 | Gr. | Pulpa de fruta | | |
| Ejemplo $2.28 \times 250 = 570\text{gr}$. Quiere decir que para una receta de Cheesecake de 28 porciones de 3onz. que se necesitaba 250gr. Requesón modificándola con la formula y utilizando el factor | | | | Costo Total de la Receta | |
| | | | | Costo de la porción | |

de porciones nuevas x peso de la porción

□ **FORMULA F2=** -----
de porciones receta estándar x peso de la porción

- **EJERCICIO:** para modificar una receta estándar existente (Cóctel de camarones) de 18 porciones de 5 onz. a 36 porciones de 4 onz.

$$36 \times 4 = 144$$

□ **FORMULA F2 =** ----- **=1.6**
18 x 5 = 90

- **1.6** es el factor de conversión que modifica el número de porciones de la receta estándar. Este factor de conversión se multiplica por cada uno de los ítems de la columna de cantidad y se lo puede preelaborar en hoja Excel.

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel

| Nombre de la receta: Cóctel de camarones | | NO. DE PORCIONES 18 | | PESO POR PORCIÓN: 5onz. | |
|--|------------------|-----------------------|--|--------------------------|-------|
| NO. RECETA 002 | | INGREDIENTES | | PROCEDIMIENTO | COSTO |
| GANTIDAD | UNIDAD DE MEDIDA | | | | |
| 1.6x 240 | gr. | fondo de pollo | | | |
| 1.6x 2 | u. | leche de coco (lata) | | | |
| 1.6x 50 | gr. | gengibre fresco | | | |
| 1.6x 60 | gr. | salsa de soya | | | |
| 1.6x 240 | gr. | piña en cubos de 1cm. | | | |
| 1.6x 120 | gr. | cilantro | | | |
| 1.6x 300 | gr. | camarones grandes | | | |
| 1.6x 40 | gr. | salsa de tomate | | | |
| 1.6x 2 | unidades | limones (zummo) | | | |
| 1.6x 10 | gr. | salsa de tabasco roja | | | |
| 1.6x 10 | gr. | aceite de ajonjolí | | | |
| 1.6x 150 | gr. | crema de coco | | | |
| 1.6x 25 | gr. | perejil | | | |
| Ejemplo $1.6 \times 240 = 384\text{gr.}$ quiere decir que para una receta de Coctel de camarón de 18 porciones de 5onz. que se necesitaba 240gr. | | | | Costo Total de la Receta | |
| | | | | Costo de la porción | |

FORMULA 3

Costo total

□ **FORMULA F3=** -----

de porciones

- **EJERCICIO:** para determinar el costo de una receta se calcula el costo de los ingredientes en base a la unidad de medida internacional que es el kilo = 1.000 gramos, por ejemplo si es que se necesita 200gr. de mantequilla y se requiere el costo de esos 200gr. se aplica una regla de tres conociendo el costo por kilo si 1 kilo de mantequilla cuesta 3,50 cuanto cuesta 200gr.

$$200 \times 3.50$$

□ **REGLA DE 3=** ----- = **0.70**

$$1.000$$

- Quiere decir que el costo de los 200gr. de mantequilla es de 0.70 centavos. Se repite el ejercicio en toda la columna de cantidad y se suma obteniendo el costo de la receta. Para obtener el costo por porción se aplica la formula tres.

Haga clic para modificar el estilo de texto del pat

Segundo nivel

Tercer nivel

Cuarto nivel

Quinto nivel

| Nombre de la receta: TORTA SACHER | | | | |
|---|--------|--------------------|---|-------|
| No. RECETA | | NO. DE PORCIONES | PESO POR PORCIÓN: | |
| CANTIDAD | MEDIDA | INGREDIENTES | PROCEDIMIENTO | COSTO |
| 200 | gr | mantequilla | batir la mantequilla con el azúcar, luego poner una | 0.70 |
| 200 | gr | azúcar | a una la yemas, luego el chocolate derretido | |
| 200 | gr | yemas | luego poner la harina con el chocolate en polvo | |
| 200 | gr | chocolate | mezclar bien y poner en un molde engrasado | |
| 200 | gr | claras | hornear de 35 a 40 minutos a 180gc. | |
| 100 | gr | azúcar | | |
| 180 | gr | harina | | |
| 20 | gr | chocolate en polvo | | |
| NOTA: EL CALCULO AUTOMATICO DEL COSTO X PORCION SE PUEDE OBTENER APLICANDO LA FORMULA EN FORMATO EXCEL. | | | Costo Total de la Receta | |
| | | | Costo de la porción | |



Haga clic para modificar el estilo de texto del pat

- Segundo nivel
- Tercer nivel
- Cuarto nivel
- Quinto nivel

ANEXO 004 Hoja de Control de Costo

| ITEM | Número de cada item vendido de acuerdo al menú | | | | | | | | | | | | | | | | Total Ventas (A) | Precio Venta (B) | Total Vendido (A X B) | Costo (C) | Costo Total (A X C) | % Costo (C + B) |
|--|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------------------|---------------------|-----------------------|-----------|---------------------|-----------------|
| | Fecha | Fecha | Fecha | Fecha | Fecha | Fecha | Fecha | Fecha | Fecha | Fecha | Fecha | Fecha | Fecha | Fecha | Fecha | Fecha | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Salsa | 13 | 18 | 14 | 20 | 15 | 18 | 0 | 14 | 16 | 17 | 19 | 14 | 18 | 0 | 12 | 16 | 223 | 0,9 | \$ 200,70 | \$ 0,32 | \$ 71,36 | 35,6 |
| Hamburguesa | 15 | 21 | 23 | 16 | 15 | 18 | 0 | 17 | 19 | 26 | 15 | 14 | 18 | 0 | 14 | 21 | 252 | 1,15 | 289,8 | 0,35 | 88,2 | 30,4 |
| Pescado | 35 | 41 | 38 | 42 | 30 | 37 | 0 | 37 | 39 | 41 | 41 | 29 | 37 | 0 | 33 | 40 | 520 | 2,35 | 1222,00 | 0,95 | 494,00 | 40,4 |
| Salsa | 23 | 15 | 14 | 24 | 26 | 18 | 0 | 22 | 16 | 19 | 23 | 26 | 18 | 0 | 20 | 15 | 281 | 2,95 | 828,95 | 0,85 | 238,85 | 28,8 |
| Ceviche | 30 | 35 | 40 | 37 | 39 | 30 | 0 | 32 | 33 | 43 | 36 | 36 | 31 | 0 | 30 | 35 | 489 | 3,85 | 1882,65 | 1,10 | 537,90 | 28,6 |
| Sanduche | 11 | 15 | 17 | 12 | 15 | 14 | 0 | 13 | 13 | 20 | 11 | 13 | 14 | 0 | 10 | 15 | 193 | 2,95 | 569,35 | 0,80 | 154,40 | 27,1 |
| Torta | 30 | 31 | 35 | 29 | 34 | 30 | 0 | 32 | 29 | 38 | 28 | 32 | 31 | 0 | 30 | 30 | 439 | 4,25 | 1865,75 | 1,35 | 592,65 | 31,8 |
| Pie de Nuez | 12 | 10 | 18 | 12 | 11 | 15 | 0 | 14 | 8 | 19 | 11 | 11 | 16 | 0 | 12 | 9 | 178 | 1,95 | 347,10 | 0,80 | 142,40 | 41,0 |
| Crema de espinaca | 15 | 11 | 21 | 13 | 14 | 11 | 0 | 17 | 9 | 24 | 12 | 13 | 12 | 0 | 14 | 10 | 196 | 2,15 | 421,40 | 7,50 | 147,00 | 34,9 |
| Langostino al Ajillo | 30 | 28 | 25 | 37 | 29 | 40 | 29 | 32 | 26 | 29 | 36 | 27 | 51 | 26 | 28 | 21 | 494 | 3,25 | 1605,50 | 0,95 | 469,30 | 29,2 |
| Coctail de camarones | 29 | 30 | 31 | 27 | 28 | 48 | 31 | 31 | 28 | 34 | 26 | 27 | 49 | 28 | 27 | 30 | 502 | 2,90 | 1455,80 | 1,20 | 602,40 | 41,4 |
| Ensalada de apio | 50 | 48 | 52 | 57 | 45 | 67 | 51 | 52 | 46 | 55 | 56 | 44 | 66 | 48 | 50 | 46 | 833 | 2,50 | 2082,50 | 0,85 | 708,05 | 34,0 |
| London Broil | 70 | 65 | 63 | 67 | 70 | 78 | 40 | 72 | 63 | 66 | 66 | 68 | 77 | 37 | 65 | 66 | 1033 | 4,95 | 5113,35 | 2,45 | 2530,85 | 49,5 |
| Muffins | 60 | 54 | 55 | 57 | 62 | 64 | 38 | 62 | 52 | 58 | 58 | 61 | 62 | 35 | 55 | 52 | 833 | 5,95 | 5253,85 | 2,01 | 1774,83 | 33,8 |
| Helado de fresa | 45 | 45 | 35 | 38 | 41 | 47 | 25 | 47 | 43 | 38 | 37 | 39 | 45 | 22 | 40 | 43 | 630 | 6,25 | 3937,50 | 1,85 | 1165,50 | 29,6 |
| Atun al grill | 10 | 8 | 9 | 9 | 12 | 18 | 0 | 12 | 6 | 12 | 8 | 11 | 11 | 2 | 8 | 8 | 144 | 8,15 | 1173,60 | 3,45 | 496,80 | 42,3 |
| Pescado a la plancha | 19 | 17 | 18 | 18 | 20 | 23 | 10 | 21 | 15 | 21 | 17 | 21 | 22 | 8 | 19 | 17 | 286 | 5,95 | 1701,70 | 2,25 | 643,50 | 37,8 |
| Ensalada cesar | 28 | 30 | 26 | 41 | 29 | 40 | 20 | 30 | 8 | 29 | 40 | 26 | 40 | 18 | 23 | 30 | 486 | 2,25 | 1093,50 | 0,80 | 388,80 | 35,6 |
| Helado de vainilla | 15 | 14 | 15 | 16 | 10 | 25 | 5 | 17 | 12 | 18 | 15 | 11 | 25 | 3 | 14 | 16 | 231 | 3,55 | 820,05 | 0,90 | 207,90 | 25,4 |
| \$ 33.370,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | \$ 11.892,84 | | | | |
| Costo total ÷ Total vendido x 100 = Costo en Porcentaje % 11,892,84 ÷ 33,370 x 100 = 35,64% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



Haga clic para modificar el estilo de texto del pat



ANEXO 5 COSTO DE ALIMENTOS. PORCENTAJE MENSUAL

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
|---------------|-----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------------------|-------|----------|--------|
| | Fecha | Fecha | Fecha | Fecha | Fecha | Fecha | Fecha | Fecha | Fecha | Fecha | Fecha | Fecha | Fecha | Fecha | Fecha | Fecha | Fecha | Total | Item | Total | Item | Total | Food |
| | 8/1 | 8/2 | 8/3 | 8/4 | 8/5 | 8/6 | 8/7 | 8/8 | 8/9 | 8/10 | 8/11 | 8/12 | 8/13 | 8/14 | 8/15 | 8/16 | Subt | Price | Sales | Food | Cost | Food | Cost |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | Total | Item | Total | Item | Total | Food | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | Items | Price | Sales | Cost | Cost | Percent | |
| 5 | Sopa | 12 | 18 | 14 | 20 | 15 | 18 | 0 | 14 | 16 | 17 | 19 | 14 | 18 | 0 | 12 | 16 | 223 | 0.90 | 200.70 | 0.32 | 71.36 | 35.56% |
| 6 | Hamburguesa | 15 | 21 | 23 | 16 | 15 | 18 | 0 | 17 | 19 | 26 | 15 | 14 | 18 | 0 | 14 | 21 | 252 | 1.15 | 289.80 | 0.35 | 86.20 | 30.43% |
| 7 | Pasta | 16 | 41 | 38 | 42 | 30 | 37 | 0 | 37 | 39 | 41 | 41 | 29 | 37 | 0 | 33 | 40 | 520 | 2.35 | 1222.00 | 0.95 | 494.00 | 40.43% |
| 8 | Steak | 20 | 18 | 16 | 24 | 26 | 18 | 0 | 22 | 16 | 19 | 23 | 26 | 18 | 0 | 20 | 15 | 281 | 2.95 | 828.95 | 0.85 | 238.85 | 28.81% |
| 9 | Carne de res | 27 | 25 | 26 | 27 | 26 | 30 | 0 | 29 | 23 | 32 | 26 | 26 | 31 | 0 | 26 | 24 | 381 | 3.95 | 1504.95 | 1.15 | 436.15 | 29.11% |
| 10 | Pollo | 30 | 30 | 30 | 37 | 39 | 30 | 0 | 32 | 33 | 43 | 36 | 38 | 31 | 0 | 30 | 35 | 489 | 3.85 | 1882.65 | 1.10 | 537.90 | 28.57% |
| 11 | Sanduche | 11 | 15 | 17 | 12 | 15 | 14 | 0 | 13 | 13 | 20 | 11 | 13 | 14 | 0 | 10 | 15 | 193 | 2.95 | 569.35 | 0.80 | 154.40 | 27.12% |
| 12 | Torta | 30 | 31 | 35 | 29 | 34 | 30 | 0 | 32 | 29 | 38 | 26 | 32 | 31 | 0 | 30 | 30 | 439 | 4.25 | 1865.75 | 1.35 | 592.65 | 31.76% |
| 13 | Pie de Nuez | 12 | 10 | 18 | 12 | 11 | 15 | 0 | 14 | 8 | 19 | 11 | 11 | 16 | 0 | 12 | 9 | 178 | 1.95 | 347.10 | 0.60 | 142.40 | 41.03% |
| 14 | Crema de espinaca | 15 | 11 | 21 | 13 | 14 | 11 | 0 | 17 | 9 | 24 | 12 | 13 | 12 | 0 | 14 | 10 | 196 | 2.15 | 421.40 | 0.75 | 147.00 | 34.88% |
| 15 | Langostino al Ajillo | 30 | 28 | 25 | 37 | 29 | 40 | 29 | 32 | 26 | 29 | 36 | 27 | 51 | 26 | 28 | 21 | 494 | 3.25 | 1605.50 | 0.95 | 469.30 | 29.23% |
| 16 | Cocktail de camarones | 29 | 30 | 31 | 27 | 26 | 48 | 31 | 31 | 28 | 34 | 26 | 27 | 49 | 28 | 27 | 30 | 502 | 2.90 | 1455.80 | 1.20 | 602.40 | 41.38% |
| 17 | Ensalada de apio | 50 | 48 | 52 | 57 | 45 | 67 | 51 | 52 | 46 | 55 | 56 | 44 | 66 | 48 | 50 | 46 | 833 | 2.50 | 2082.50 | 0.85 | 708.05 | 34.00% |
| 18 | London Broil | 70 | 65 | 63 | 67 | 70 | 78 | 40 | 72 | 63 | 66 | 66 | 66 | 77 | 37 | 65 | 66 | 1033 | 4.95 | 5113.35 | 2.45 | 2530.85 | 49.49% |
| 19 | Muffins | 60 | 54 | 55 | 57 | 62 | 64 | 38 | 62 | 52 | 58 | 56 | 61 | 62 | 35 | 55 | 52 | 883 | 5.95 | 5253.85 | 2.01 | 1774.83 | 33.78% |
| 20 | Helado de fresa | 45 | 45 | 35 | 38 | 41 | 47 | 25 | 47 | 43 | 38 | 37 | 39 | 45 | 22 | 40 | 43 | 630 | 6.25 | 3937.50 | 1.85 | 1165.50 | 29.60% |
| 21 | Atun al grill | 10 | 8 | 9 | 9 | 12 | 18 | 0 | 12 | 6 | 12 | 8 | 11 | 11 | 2 | 8 | 8 | 144 | 6.15 | 1173.60 | 3.45 | 496.80 | 42.33% |
| 22 | Pescado a la plancha | 19 | 17 | 18 | 18 | 20 | 23 | 10 | 21 | 15 | 21 | 17 | 21 | 22 | 8 | 19 | 17 | 286 | 5.95 | 1701.70 | 2.25 | 643.50 | 37.82% |
| 23 | Ensalada cesar | 28 | 30 | 26 | 41 | 29 | 40 | 20 | 30 | 28 | 29 | 40 | 28 | 40 | 18 | 29 | 30 | 466 | 2.25 | 1093.50 | 0.80 | 388.80 | 35.56% |
| 24 | Helado de vainilla | 15 | 14 | 15 | 16 | 10 | 25 | 5 | 17 | 12 | 18 | 15 | 11 | 25 | 3 | 14 | 16 | 231 | 3.55 | 820.05 | 0.90 | 207.90 | 25.35% |
| Totals | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8674 | | 33370.00 | | 11892.84 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Standard Food Cost Percent | = | 35.64% | |





NUTRICION

CAPITULO V

NUTRIENTES

- Los nutrientes son algunos compuestos químicos que están presentes en los alimentos que cumplen todas o algunas de estas funciones:
 - ❖ Dan energía para las funciones de nuestro organismo.
 - ❖ Regulan los procesos de nuestro organismo.

 - ❖ Carbohidratos
 - ❖ Grasas
 - ❖ Proteínas
 - ❖ Vitaminas
 - ❖ Minerales
 - ❖ Agua

CALORIAS

- La **caloría** es la unidad de medida de la energía. Se define como la cantidad de calor que se necesita para elevar la temperatura de un kilogramo de agua en 1°C
- Recordemos que una de las funciones de los nutrientes es dar energía al organismo. La caloría es usada para saber cuanta energía proporciona cada uno de los alimentos que consumimos, en nuestra sociedad las calorías se las ve como algo que tenemos que evitar, si lo pensamos bien sin calorías no pudiéramos vivir, carbohidratos, proteínas, y grasas son usados para reponer las energías de nuestro organismo.
- 1 gramo de carbohidratos aporta 4 calorías
- 1 gramo de proteína aporta 4 calorías
- 1 gramo de grasa aporta 9 calorías
- Hay una conexión directa entre las calorías y nuestra actividad física, simplemente si consumes mas calorías de las que quemas por día ganas peso, si comes menos calorías de las que quemas pierdes peso, todas las dietas están basadas en este principio, pero en vez de comer menos calorías es mejor llevar una dieta una dieta sana y saludable.

CLASES DE NUTRIENTES Y SU IMPORTANCIA

□ CARBOHIDRATOS.

- Los carbohidratos son los mayores aportadores de energía para nuestro cuerpo, las grasas y las proteínas también pueden ser quemado por energía, pero el organismo usa a los carbohidratos primero, si no hay carbohidratos en el organismo se quema la grasa, pero si la grasa es quemada sin carbohidratos se presentan compuestos tóxicos llamados ketone, si se acumulan muchos de estos compuestos se produce una condición llamada ketosis y la sangre se vuelve incapaz de transportar oxígeno apropiadamente, el resultado puede ser fatal, entonces también uno de los funciones importantes de los carbohidratos es ayudar a que las grasas se quemen correctamente, para evitar la ketosis es necesario de 50 a 100 gramos de carbohidratos por día.

□ GRASAS

- Las grasas dan energía al cuerpo en grandes cantidades, y son necesarias para regular algunas funciones del organismo, las grasas también funcionan como transporte de algunas vitaminas solubles en grasa como la vitamina A, D, E, y K. por eso es necesario consumir grasas en nuestra dieta.
- Las grasas se clasifican en **saturadas, monosaturadas y polisaturadas** estos términos se dan por diferencias en la composición de las grasas.
- Las grasas saturadas son solidas a temperatura ambiente. Productos animales como carnes, aves, pescados, huevos y productos de uso diario son el mayor proveedor de grasa saturada.
- Algunos aceites tropicales como el aceite de coco, y el aceite de palma son ricos en grasa saturada
- Las grasa polisaturadas y monosaturadas son liquidas en temperatura ambiente.

□ **PROTEINAS**

- Las proteínas son esenciales para el crecimiento y para la formación de los tejidos del cuerpo, y para las funciones básicas del cuerpo, estas también pueden ser usadas para dar energía en una dieta que no contenga carbohidratos ni grasas, las proteínas consisten en sustancias llamadas aminoácidos, el organismo es capaz de crear muchos de estos, pero hay nueve de estos que el organismo no puede producir y solo se los encuentra en los alimentos, un alimento proteínico que contenga estos nueve aminoácidos esenciales es llamado proteína completa, carnes, aves, pescados contienen proteínas completas.
- El adulto promedio necesita de 50 a 60 gramos de proteína por día. Un abuso de las proteínas en la dieta puede terminar en problemas de los riñones y del hígado.

□ VITAMINAS

- **Las vitaminas están presentes en los alimentos en pequeñas proporciones, pero son esenciales para regular las funciones del organismo**, a diferencia de los carbohidratos, grasas, y proteínas estas no producen energía.
- **Las vitaminas** se clasifican en solubles en agua, y solubles en grasa, las solubles en agua como la vitamina B y C no son almacenadas en nuestro organismo y tienen que ser ingeridas a diario. Los alimentos contienen estas vitaminas así que hay que estar pendiente que no se disuelvan en el agua de la cocción y desaparezcan.
- Las vitaminas solubles en grasas como la A, D, E, y K son almacenadas en nuestro organismo así que pueden no ser ingeridas a diario, consumir muchas vitaminas solubles en agua es malo, esto se da cuando las personas toman muchos suplementos vitamínicos y resulta en niveles tóxicos de vitaminas almacenados en los tejidos.

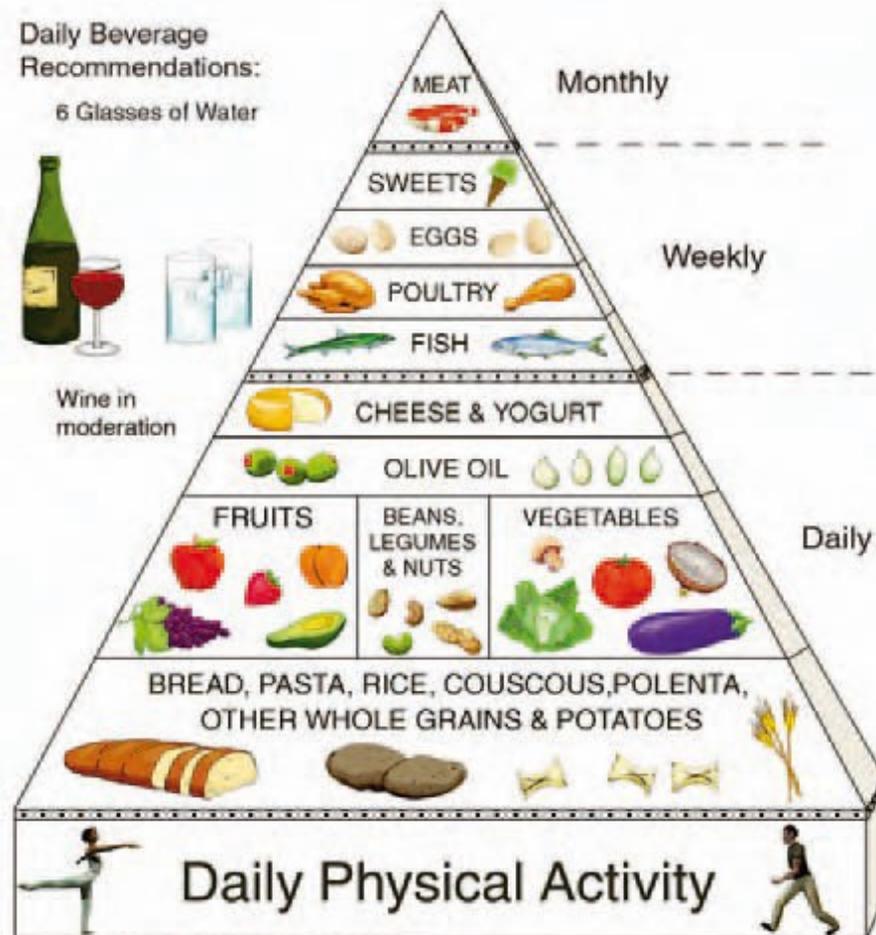
□ MINERALES

- Los minerales como las proteínas son consumidos en pequeñas cantidades y son esenciales para regular algunos procesos del organismo, los minerales que deben ser consumidos relativamente en grandes cantidades mas de 100 miligramos diarios son llamados **minerales mayores** . En estos se incluye el calcio, cloro, magnesio, fosforo, azufre, sodio, y potasio.
- Los minerales que deben estar presentes en bajas cantidades son llamados minerales de rastreo. Estos incluyen el cromo, cobre, flúor, yodo, hierro, manganeso, molibdeno, selenio, y zinc.
- Es importante saber que en bajas cantidades cualquiera de estos son beneficiosos para nuestro organismo pero si se consume en forma inapropiada es malo, el sodio un componente de la sal de mesa es conocido por hacer daño a la salud, una gran cantidad de sodio afecta a la presión sanguínea.

□ AGUA

- El cuerpo del adulto humano es de 50 a 60 por ciento agua. El agua cumple un rol en todas las funciones de nuestro cuerpo, incluyendo el metabolismo y otras funciones celulares, digestión, regula la temperatura del cuerpo, y la lubricación de los tejidos conectivos y ligamentos.
- El agua forma parte de la mayoría de los alimentos que consumimos y de todas las bebidas. El cuerpo es bueno en regular la cantidad de agua que contiene y nos hace saber cuando necesita más haciéndonos sentir sedientos. Esta señal no tiene que ser ignorada, mejor aun es beber la cantidad necesaria de agua para no sentirnos sedientos.
- Se recomienda tomar 8 vasos de agua por día, no es suficiente para algunas personas como atletas, y es mucho para personas de edad o sedentarias.

PIRAMIDE DE LA DIETA MEDITERRANEA



PIRAMIDE DE LA DIETA ASIATICA



PIRAMIDE DE LA DIETA LATINOAMERICANA



ARCOIRIS DE ALIMENTOS CANADIENSES



Grain Products
Choose whole grain and enriched products more often.

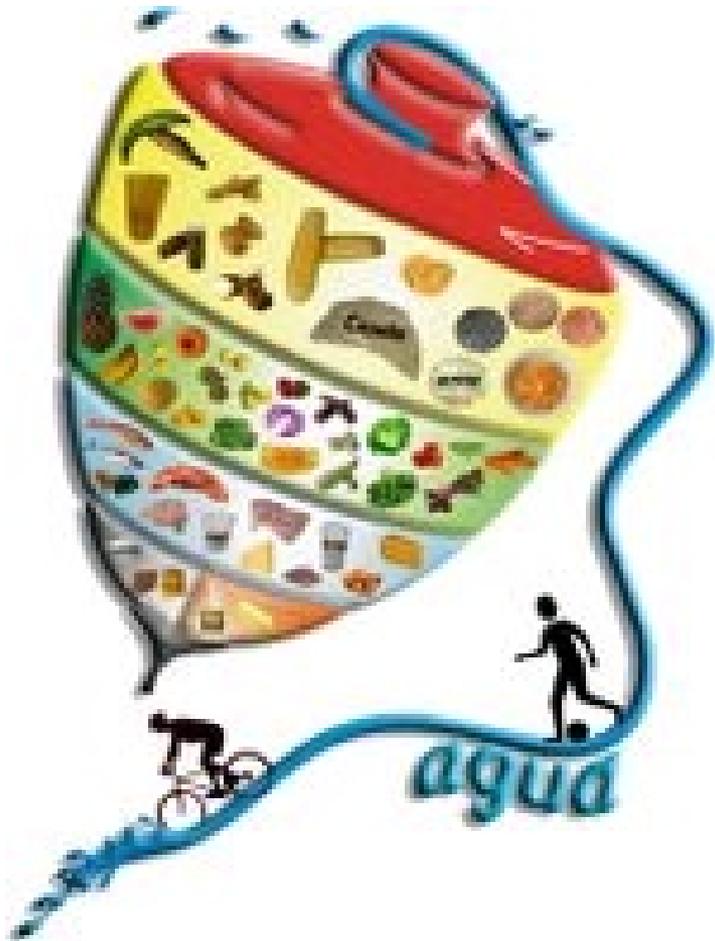
Vegetables and Fruit
Choose dark green and orange vegetables and orange fruit more often.

Milk Products
Choose lower-fat milk products more often.

Meat and Alternatives
Choose leaner meats, poultry and fish, as well as dried peas, beans and lentils more often.

| | |
|--|--|
| <p>Grain Products 5-12 SERVINGS PER DAY</p> | <p>1 Serving</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Slice Cold Cereal 30 g Hot Cereal 175 mL 3/4 cup <p>2 Servings</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Bagel, Pita or Bun Pasta or Rice 1 cup 250 mL |
| <p>Vegetables and Fruit 5-10 SERVINGS PER DAY</p> | <p>1 Serving</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Medium Size Vegetable or Fruit Frozen, Frozen or Canned Vegetables or Fruit 175 mL 1/2 cup Salad 250 mL 1 cup Juice 125 mL 1/2 cup |
| <p>Milk Products SERVINGS PER DAY Children 4-8 years 2-3 Youth 10-19 years 2-4 Adults 5-4 Pregnant and Breast-feeding Women 5-4</p> | <p>1 Serving</p> <ul style="list-style-type: none"> Milk 250 mL 1 cup Cheese 30 g 2 Slices 30 g Yogurt 175 g 3/4 cup |
| <p>Meat and Alternatives 2-3 SERVINGS PER DAY</p> | <p>1 Serving</p> <ul style="list-style-type: none"> Meat, Poultry or Fish 50-100 g Eggs 1-2 Eggs 100-200 g 30-100 g 100 g 1/3 cup 100 g 30 mL, 2 tbsp |
| <p>Other Foods</p> <p>Taste and enjoyment can also come from other foods and beverages that are not part of the 4 food groups. Some of these foods are higher in fat or Calories, so use these foods in moderation.</p> | |

TROMPO ALIMENTOS VENEZOLANOS



- Así, en el tope del trompo y ocupando la franja más gruesa, están los granos, cereales como arroz, trigo (en pasta solamente) y maíz (crudo y en arepa), además de casabe, yuca cruda, papa, ñame y plátano. "De ese grupo, deben consumirse seis porciones al día. Puede ser un cuarto de plátano o una taza de granos o cereales", explica.

La segunda franja más importante es la de verduras y frutas. De ellas hay que consumir cinco raciones. "Uno de los problemas es que el venezolano consume pocos vegetales y frutas. Prefiere, por ejemplo, el refresco que el jugo, a pesar de que resulta más costoso y menos alimenticio". El trompo resalta, entre otras, piña, cambur, patilla, lechosa, parchita, melón, mandarina, coco, lechuga, guayaba, pimentón, repollo, ayama, berenjena, calabacín, tomate, remolacha, vainita y zanahoria.

- Siguen las carnes rojas y blancas, huevos y lácteos. De esta franja, según el INN, se deben consumir tres porciones. Dice Di Luca que otras combinaciones aportan los mismos nutrientes que un trozo de carne roja. "Arroz y caraota equivale a un bistec y sin la grasa", dice.

En la base del trompo, compartiendo la franja más pequeña están las grasas (frituras) y lo dulce como azúcar, miel y papelón, entendiéndolos como chucherías y refrescos. De esos, lo ideal es una porción al día.

La cuerda del trompo es azul. "Es el agua que debe estar presente todo el día", asegura la funcionaria.



MISE EN PLACE

CAPITULO VI

PLANEAMIENTO Y ORGANIZACIÓN DE LA PRODUCCION

- Objetivos Principales.-
 - Organizar tus materiales de trabajo
 - Organizar los ingredientes
 - Lavar, cortar, preparar y medir tus ingredientes
 - Preparar tus equipos de trabajo (Precalentar horno, etc.)



□ El problema:

- ▮ Hay demasiado trabajo en una cocina como para dejarlo para ultimo momento, por eso deben haber cosas ya listas para usar.
- ▮ Mucho alimentos tienen mejor calidad inmediatamente después de ser preparados, y así retardamos su deterioro.

□ La solución:

- Separar cada ítem del menú en sus etapas correspondientes.
- Determinar cuales etapas pueden hacerse con anticipación y tenerlas listas.
- Determinar cuanto demora en elaborar cada etapa y determinar los que mas demoran para hacerlos con anterioridad.
- Examinar las recetas para revisar si pueden ser revisadas y corregidas para tener una mayor eficiencia.

MISE EN PLACE TAREAS NECESARIAS

□ **USO DEL CUCHILLO**

- *Muchas clases de trabajo en la cocina son de cortar, picar y rebanar alimentos frescos.*
- *El cuchillo de chef es el elemento mas importante y versátil en lo que concierne a cortar*
- *El cuchillo es mas preciso que una maquina de cortar, y también puede llegar a ser mas rápido, limpiar una maquina toma tiempo.*
- *Para utilizar bien tu cuchillo primero tienes que aprender a afilar correctamente*

□ **LA PIEDRA DE AFILAR**

- La piedra de afilar es la herramienta mas importante para tener tu cuchillo afilado correctamente, las afiladoras eléctricas son muy buenas pero si no se las usa correctamente pueden dañar el filo de su cuchillo por lo cual es importante que se utilice correctamente.

- 1. Mantener el filo en un ángulo constante de 20 grados a la piedra.
- 2. Suavemente cada lado haciéndolo el mismo numero de veces de un lado y del otro
- 3. Afilar en una sola dirección para obtener un filo uniforme
- 4. No afile mas de lo necesario su cuchillo
- 5. Termine afilando en la chaira y pase un trapo por su cuchillo o lávelo.

USO DE LA PIEDRA DE AFILAR



(a) Hold the knife firmly. Start with the tip of the knife against the stone as shown, and hold the edge against the stone at a 20-degree angle. Use the guiding hand to keep an even pressure on the blade.



(b) Start to draw the knife over the stone. Press very gently on the blade.



(c) Keep the motion smooth, using even, light pressure.



(d) Draw the knife across the stone all the way to the heel of the blade.

□ **LA CHAIRA**

- 1. Sostenga el filo en un ángulo constante de 20 grados tal y como con la piedra de afilar, si usa un ángulo menor será ineficiente y si usa ángulo mayor perderá el filo.
- 2. Afile con movimientos suaves, no raspe duramente el cuchillo en la chaira.
- 3. Haga movimientos regulares primero en un lado del filo y luego en el otro de igual manera.
- 4. No afile mas de 5 o 6 veces por lado esto puede hacer que su cuchillo pierda el filo
- 5. Si usa la chaira correctamente no será necesario que utilice la piedra de afilar constantemente.

USO DE LA CHAIRA



(a) Hold the steel and the knife away from your body. With the knife in a vertical position and at a 20-degree angle to the steel, touch the steel with the heel of the blade.



(d, e, f) Repeat the motion on the other side of the steel.



(b) Pass the knife lightly along the steel. (c) Complete the movement. Do not bring the blade down in a smooth arc strike the guard of the steel with the tip of the blade.



□ **COMO SOSTENER EL CUCHILLO**

- Una empuñadura apropiada te da máximo control al cuchillo, incrementa tu capacidad para cortar y velocidad, y disminuye el riesgo de accidentes, el tipo de empuñadura que se necesita depende del trabajo que se este realizando.

COMO SOSTENER EL CUCHILLO



Grasping the blade of the knife between the thumb and forefinger gives the worker good control over the blade.



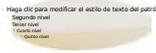
The position of the guiding hand, which holds the item being cut or sliced and also guides the blade, from two points of view.

CORTES BASICOS

- Cortar los alimentos en tamaños y formas uniformes es importante por dos razones:
 - 1.- Para que se cocinen uniformemente
 - 2.- Mejora la apariencia del producto
- Picar: Cortar en formas irregulares
- Chop: Para cortar grueso
- Mince: Cortar en formas muy finas
- Emincer: Para cortar en rodajas muy finas
- Shred: Cortar en tiras muy finas

CORTES CLASICOS

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón
Seguir el patrón
Quitar el patrón
Repetir el patrón



Tourne:

2 in. long × 3/4 in. diameter,
with 7 sides, and flat-ended.



Rondelle:

round or bias-round cuts,
varied diameter or thickness.



Large dice:

3/4 in. × 3/4 in. × 3/4 in. (2 cm ×
2 cm × 2 cm).



Paysanne:

1/2 in. × 1/2 in. × 1/8 in. (round,
square, or rectangular).



Medium dice:

1/2 in. × 1/2 in. × 1/2 in. (12 mm
× 12 mm × 12 mm).



Batonnet:

1/4 in. × 1/4 in. × 2 1/2–3 in.
(6 mm × 6 mm × 6–7.5 mm).



Small dice:

1/4 in. × 1/4 in. × 1/4 in. (6 mm
× 6 mm × 6 mm).



Julienne:

1/8 in. × 1/8 in. × 2 1/2 in.
(3 mm × 3 mm × 6 mm).



Brunoise:

1/8 in. × 1/8 in. × 1/8 in. (3 mm
× 3 mm × 3 mm).



Fine brunoise:

1/16 in. × 1/16 in. × 1/16 in.

Fine julienne:

2 in. long × 1/16 in. × 1/16 in.

Los cortes clasicos son 10 en esta tabal se muestran 11 pero el Rondelle es una variacion del

TECNICAS DE CORTE



Usar la punta del cuchillo para cortes que son delicados.



Usar el medio del cuchillo para la mayoría de cortes



La parte trasera del cuchillo mes usada para trabajos que necesitas mas fuerza y mayor presión

TECNICA DE REBANAR

clic para modificar el estilo de texto del patrón

undo nivel

er nivel

arto nivel

Quinto nivel



Comience a cortar en un Angulo en el cual la punta del cuchillo este sobre la tabla.



Mueva el cuchillo hacia adelante deslizándolo traves del genero a cortar



Termine el corte con el cuchillo sobre la tabla, para el siguiente corte levante la parte trasera del cuchillo y llévela hacia atrás y repita el procedimiento

CORTANDO CUBOS, BRUNNOISE, BATONNET, ALLUMETE Y JULIENNE



(a) Square off the peeled, eyed potato by cutting a slice from all sides. Use the trimmings for mashed potatoes or soup.



(d) Looking from this angle shows how the slices have been stacked up.



(b) Cut the potato into even slices of the desired thickness. Here we are making a 1/4-in. dice, so the slices are 1/4 in. thick (metric equivalent: 6 mm).



(e) Pile the batonnets together and cut across in slices 1/4 in. apart. You now have perfect 1/4-in. dice.



(c) Stack the slices and again slice across the stack in even 1/4-in. slices. You now have batonnet potatoes, slightly smaller than regular French fries. Slices 1/8 in. thick would give you allumette potatoes.

CORTANDO PAYSANNE

c para modificar el estilo de texto del patrón

lo nivel

nivel

nivel

nto nivel



Cut the vegetable into sticks 1/2 inch (12 mm) square. To cut the sticks into paysanne, cut them crosswise into thin slices.

CORTAR CEBOLLA

ara modificar el estilo de texto del patrón

ivel

ivel



(a) Cut the peeled onion in half lengthwise, through the root end. Place one half on the cutting board, cut side down.



(d) Finally, slice across the onion to separate it into dice. Again, the closer together the cuts, the smaller the dice.



(b) With the root end away from you, make a series of vertical lengthwise cuts. Do not cut through the root end. The closer together you make the cuts, the smaller the dice will be.



(e) Continue making slices almost to the root end. The root end may be rough cut for mirepoix, to be used for stocks, sauces, and roasts.<



(c) Holding the onion carefully at the top, make a few horizontal cuts toward but not through the root end, which is holding the onion together.

MIREPOIX

- El mirepoix es una mezcla de vegetales cortados, principalmente cebolla, zanahoria, y apio, usado para dar sabor a fondos, caldos, salsas y otras cosas mas.
- Ya que el mirepoix no es servido en la mesa por lo que es retirado o cernido del producto antes de ser servido, el corte no es muy importante, lo único necesario es que sea de tamaño uniforme, mas grande para preparaciones largas o mas pequeños para preparaciones rápidas.

MIREPOIX



To chop mirepoix, cut onions, celery, and carrots roughly into pieces of approximately equal size. The exact size depends on what the mirepoix is to be used for.

CORTE DE HIERBAS



Stack chives and cut crosswise into very thin slices.

PARISSIENE

- El corte se hace con un cortador de parissiene o para hacer bolitas, las bolas grandes de aproximadamente 3cm se llaman parissiene y las mas pequeñas aproximadamente de 2.5cm se llaman noissete

PARISSIENE



(a) Place the ball cutter against the potato as shown.



(b) With the thumb, press the cutter firmly into the potato as far as it will go.



(c) Lift the handle of the cutter outward, twist the cutter around, and remove the ball.

TORNEADO

- El torneado se trata de cortar en siete lados igual y con una forma ovalada.



(a) Cut the potatoes roughly into pieces slightly larger than the final size desired. Cut off the top and bottom of each piece so they are flat and parallel.



(b) Hold the potato between the thumb and forefinger and place the paring knife against the top edge as shown and the thumb of the cutting hand firmly against the



(c) Cut downward toward your thumb with a curving movement of the blade.



(e) The finished product. If perfectly done, the potato has seven sides (but customers rarely count them).



(d) Turn the potato slightly (one-seventh of a full turn, to be exact) and repeat the

PROCESAMIENTO DE NARANJA



(a) Cut off the ends of the grapefruit and turn it on a flat end so it is stable. Slice off a section of the peel, following the contour of the grapefruit.



(b) Make sure the cut is deep enough to remove the peel but not so deep as to waste the product.



(c) Continue making slices around the grapefruit until all



(d) Slice or section the fruit. (Squeeze the remaining pulp

CHIFFONADE



(a) Roll the leaves into a cylinder (b) Cut crosswise into thin strips or shreds

MARINADAS

- Marinar significa remojar un producto en un liquido sazonado para:
 - 1.- Saborizar el producto
 - 2.- Suavizar el producto
- El efecto suavizante de los ácidos en los marinados es muy poco, por eso es esencial usar el corte adecuado de carne, y la técnica de cocción apropiada
- La marinada puede ser usada como medio de cocción o formar parte de una salsa . Las marinadas de vegetales, llamadas vinagretas son servidas frías en ensaladas.

□ Las marinadas tienen tres categorías de ingredientes:

□ **1.- Aceite**

El aceite ayuda a preservar la humedad de la carne, algunas veces se lo puede omitir, para largos marinajes en los que el aceite solo va a quedar flotando en la superficie y no tiene contacto con el producto que se está marinando, los aceites vegetales sin sabor son usados cuando se requiere un sabor neutral, aceites especiales como el aceite de oliva son usados para dar un sabor característico al producto marinado

□ **2.-Ácidos de vinagres, jugo de limón, vinos.**

El ácido ayuda a suavizar las proteínas, este conduce el sabor propio del ácido y de los ingredientes disueltos en este. Trabaje con cuidado cuando se usen ácidos fuertes, como el vinagre o el jugo de limón, una marinada que es muy ácida puede coagular las proteínas de la carne, se puede usar ácido fuertes si se los usa en baja cantidad o el género se marinara por poco tiempo.

□ **3.- Saborizantes, especias, hierbas, y vegetales.**

Hay mucho para elegir, dependiendo del propósito que se necesite. Especies enteras sueltan el sabor más lentamente, por lo tanto son apropiadas para largos marinajes.

TIPOS DE MARINADOS

□ 1.- Cocinadas

Se usa cuando la calidad es importante. La refrigeración moderna ha hecho que las marinadas cocinadas se usen mas ampliamente en la actualidad. Una ventaja de las marinadas cocinadas es que las especias sueltan mas sabor cuando son cocinadas.

□ 2.- Crudas

Es el tipo de marinaje mas usado bajo refrigeración



Beef chuck in a raw marinade of red wine, wine vinegar, spices, and aromatic vegetables.

□ 3.- Instantáneo

- El rango de sabores y propósitos que se le puede dar son muy extensos, usado para marinadas de pocos minutos o hasta de varias horas o de toda la noche.

□ 4.- Secos

- Un marinado seco, también llamado *dry rub or a spice rub*, es una mezcla de sal, especias, y hierbas que serán frotadas o espatuladas en la superficie de la carne, aves, o pescados. En muchos casos, un poco de aceite o un ingrediente húmedo como un ajo es mezclado con los ingredientes para formar una pasta. Luego de esto el genero será refrigerado para que pueda absorber los sabores, esta técnica es muy usada en carnes a la parrilla



Applying a dry rub to a rack of spareribs

APANADURA

□ 1.- Harina

Ayuda a que la apanadura se pegue al producto

□ 2.- Huevos

Una mezcla de huevos y algún líquido, por lo general leche o agua, mas huevos aportaran una mayor adherencia pero incrementa el costo, un poca cantidad de aceite se puede añadir a esta mezcla.

□ 3.- Migajas

Combinar con la mezcla de huevos para dar un aspecto dorado, es mejor usar migajas finas y secas para obtener mejores resultados, otros productos usados son migas de pan fresco, corn flakes molidos, y otros cereales

PROCEDIMIENTO PARA UNA APANADURA ADECUADA

Procedure for Proper Breading

Figure 7.24 illustrates a station setup for the Standard Breading Procedure.

1. Dry the product to get a thin, even coating of flour.
2. Season the product—or, for greater efficiency, season the flour (step 3). Do not season the crumbs. The presence of salt in contact with the frying fat helps break down the fat and shorten its life.
3. Dip the product in flour to coat evenly. Shake off excess.
4. Dip in egg wash to coat completely. Remove. Let excess drain off so the crumb coating will be even.
5. Dip in bread crumbs. Cover with crumbs and press gently on product. Make sure it is coated completely. Remove. Carefully shake off excess.
6. Fry immediately or hold for service.
7. To hold for later service, place in a single layer on a pan or rack and refrigerate. Do not hold very moist items, such as raw clams or oysters. The breading will quickly become soggy.
8. Strain egg wash and sift flour and crumbs as often as necessary to remove lumps.



Figure 7.24
Setup of station for standard breading procedures. Right-handed cooks work from left to right. Left-handed cooks work from right to left.



FONDOS Y SALSAS

CAPITULO VII

FONDOS

- La preparación de fondos han sido simplificados desde los tiempos de Escoffier, pero esto no significa que demande poco cuidado o técnica. Algunos chefs ponen los vegetales enteros, por ejemplo se van a sacar de cualquier modo, el numero y variedad de los ingredientes dependen de el fondo que se requiere.
- Un fondo es definido como un liquido muy ligero saborizado por sustancias solubles extraídas de carnes, aves, pescados, sus huesos, vegetales y saborizantes.

PROCEDIMIENTO PARA HACER UN FONDO OSCURO

Preparing brown stock.



(a) Roast the bones in a moderately hot oven until well browned.



(b) Place the bones in a stockpot and add the appropriate amount of water.



(c) While the bones are beginning to simmer, brown the mirepoix, using the same roasting pan set on top of the stove or in the oven. Add the browned mirepoix to the stockpot.



(d) Deglaze the roasting pan with water. Add the liquid to the stockpot.



(e) This stock has simmered slowly for 8 hours. Note that the sachet is tied to the handle of the pot with twine for easy removal.



(f) Strain the stock through a china cap lined with cheesecloth.

INGREDIENTES

□ **HUESOS**

- Los huesos son el ingrediente principal de los fondos. La mayoría del sabor y el cuerpo de los fondos provienen de los huesos de ternera, res, aves, y pescado, ocasionalmente de cerdo, o jamón, en excepción los fondos de vegetales extraen todo su sabor de los vegetales. El tipo de huesos usados se determina por el tipo de fondo.
- El fondo de pollo, por supuesto es echo de huesos de pollo.
- Los fondos blancos son hechos de huesos de ternera o cordero, o de la combinación de los dos.
- Fondo oscuro es echo de huesos de ternera o cordero previamente dorados.
- Fondos de pescado, son hechos de huesos de pescado. Huesos de pescados de carne blanca dan un mejor sabor, pescados con cantidad de grasa alta por lo general no son usados. El termino fumet es usado en fondos de pescado con mucho sabor y por lo general hechos con vino.

□ **1.- Cuando ciertos tejidos conectivos (colágeno) se rompen estos forman gelatina.**

Esto le da cuerpo al fondo, y es muy importante para la calidad del fondo, por esto es que los fondos se solidifican cuando se enfrían.

- **2.- Los cartílagos son la mayor fuente de gelatina en los huesos, animales mas jóvenes tienen más cartílagos en sus esqueletos,** cuando se hacen mas viejos se endurecen y se vuelven huesos sólidos, los cuales son mas difíciles de diluir.

CARNE

- Por su costo la carne no es usada generalmente en fondos. (excepto las vísceras del pollo)
- Ocasionalmente un fondo es el resultado de hacer simmer de un genero como de una carne o de un ave, esto se lo puede usar como fondo

MIREPOIX

- **Los vegetales aromáticos son el segundo contribuyente de sabor mas importante en un fondo**, el mirepoix es la combinación de cebolla, zanahorias, y apio. Es una preparación saborizante básica que se usa en todas las áreas de la cocina, no solo para fondos, sino también para salsa, sopas, carnes, aves, pescados y vegetales, en fin el mirepoix es algo muy importante dentro de la cocina.
- Un mirepoix blanco es echo sin zanahorias, y es usado cuando se necesita que el fondo sea lo menos colorido posible, se puede añadir champiñones a un mirepoix blanco cuando el costo lo permite.

TABLA DE PORCENTAJE DEL MIREPOIX

Table 8.1 Mirepoix

| To Make: | 1 Pound | 400 Grams |
|-----------------|----------------|------------------|
| Onions | 8 oz | 200 g |
| Celery | 4 oz | 100 g |
| Carrots | 4 oz | 100 g |

ACIDOS

- Los ácidos ayudan a disolver el tejido conectivo, también son usados para extraer sabor de los huesos y dar consistencia a los fondos, **productos derivados del tomate contribuyen con sabor y algunos ácidos a los fondos oscuros, no son usados en fondos claros** por que les darían un color no deseado, recuerde no usar demasiado tomate ya que le haría muy ácido al fondo y cambiaría su textura.
- El vino es utilizado especialmente para fondos de pescado, el sabor que aporta es mas importante que la acidez que brinda.

SAZONADORES Y ESPECIAS

- La sal no es usada para hacer fondos, ya que los fondos nunca son usados como genero principal, son usados para ser reducidos, concentrados, y combinados con otros ingredientes. Si se añade sal seria muy concentrado, algunos chefs ponen sal en los fondos por que piensan que ayuda a extraer los sabores.
- Hierbas y especias se las usa con moderación, ya que no tienen que ser las protagonistas del sabor del fondo, son empacadas en una gasa Y a esto se lo denomina sachet, al cual se lo amarra a un filo de la olla para poder removerlo en el momento indicado.
- Un **bouquet garni es un empaquetado de hierbas y otros ingredientes aromatizantes**, un bouquet garni básico contiene, pedazo de cebolla puerro y apio, ramas de tomillo, hoja de laurel, y perejil.



To make a sachet, place the spices and herbs in the center of a square of clean cheesecloth. Draw the corners together and tie with a length of twine. For making stock, use a piece of twine long enough to be tied to the handle of



Tie the herbs and aromatic vegetables for a bouquet garni in a bundle. To tie small herbs securely, enclose them between the two halves of leek.

PORCENTAJES PARA DIFERENTES FONDOS

la modificar el estilo de texto

**Table 8.2
White Stock (Including
Chicken Stock)**

| To Make: | 1 Gallon | 4 Liters |
|----------|----------|----------|
| Bones | 5-6 lb | 2.5-3 kg |
| Mirepoix | 1 lb | 500 g |
| Water | 5-6 qt | 5-6 L |
| Sachet | 1 | 1 |

**Table 8.3
Brown Stock**

| To Make: | 1 Gallon | 4 Liters |
|-------------------|----------|----------|
| Bones | 5-6 lb | 2.5-3 kg |
| Mirepoix | 1 lb | 500 g |
| Tomato product | 8 oz | 250 g |
| Water | 5-6 qt | 5-6 L |
| Sachet | 1 | 1 |

**Table 8.4
Fish Stock**

| To Make: | 1 Gallon | 4 Liters |
|------------|----------|----------|
| Bones | 4-6 lb | 2-3 kg |
| Mirepoix | 8 oz | 250 g |
| Water | 1 gal | 4 L |
| White wine | 8 fl oz | 250 mL |
| Sachet | 1 | 1 |

REDUCCIONES Y GLAZES

- Los fondos son concentrados hirviéndolos para evaporar parte del agua. A esto se le llama reducción.
- Las reducciones son técnicas importantes en la creación de salsas y en otras áreas de la cocina por que produce un producto mucho mas saborizado concentrándolo, un fondo reducido tiene mucha mas textura ya que tiene la gelatina concentrada.

TIPOS DE GLAZES

- **Glaze de carne o glace de viande echo de un fondo oscuro**
- **Glaze de pollo o glace de volaille hecho de fondo de pollo**
- **Glaze de pescado o glace de poisson hecho de fondo de pescado o fumet.**

SALSAS

- **Las salsas son un liquido lleno de sabor, con una textura característica, es usada para sazonar, dar sabor, y mejorar el sabor de otros alimentos.**
- Las salsas dan las siguientes características a las comidas:
 - Humedad.
 - Sabor
 - Textura

ESTRUCTURA DE LAS SALSAS

- **Son hechas de tres tipos de ingredientes.**
- **1.- Un liquido, el cuerpo de la salsa**
- **2.- un agente espesante**
- **3.- Ingredientes saborizantes y sazonadores adicionales.**

LIQUIDO

- EL ingrediente liquido provee el cuerpo o la base de la mayoría de salsas. La mayoría de las salsas clásicas son hechas de los cinco líquidos o bases, y se las llama salsas madres.

Fondos blancos (pollo, ternera, o pescado) para salsas veloutés

Fondos oscuros, para salsa oscura o española

Leche, para salsa bechamel

Tomate mas fondo, para salsa de tomate

Mantequilla clarificada, para salsa holandesa

AGENTES ESPESANTES

- Una salsa tiene que ser ligera para acompañar a una comida, se puede saber si se la pone en una cuchara u la cubre totalmente y el liquido se corre pero no deja de napar la cuchara (punto de nape), esto no quiere decir que tiene que ser espesa y pastosa.
- Los almidones son los agentes espesantes mas comunes usados en cocina.

LOS ALMIDONES COMO ESPESANTES

- **1.- Los almidones son los agentes espesantes mas comunes para la creación de salsas, la harina es el principal almidón usado,** otro almidón usado también es el almidón de maíz.
- **2.- Los almidones se espesan por gelatinización, en un proceso en el cual los almidones absorben agua y crecen.**
- **Los gránulos de almidones tienen que ser separados antes de ser calentados para evitar que se formen grumos** Los gránulos de almidón se pueden separar de dos maneras:
 - **Mezclando el almidón con grasa,** este es el principio del roux.
 - **Mezclar el almidón con un liquido frio.** Este es el principio en almidones como la fécula de maíz, también se puede usar con harina pero la salsa será de inferior calidad.

INGREDIENTES DEL ROUX

- El roux es una mezcla caliente en la que se debe poner igual cantidad de grasa y de harina.
- **GRASA.**
- Las grasas empleadas para hacer roux son las siguientes:
- **La mantequilla clarificada es la mejor para hacer las mas finas salsas por su sabor,** la mantequilla es clarificada ya que la humedad que contiene la mantequilla entera tiende a gelatinizar parte del almidón y hace que el roux sea mas difícil de trabajar.

INGREDIENTES DEL ROUX

- **HARINA.**
- **El poder espesante de la harina depende, en parte, por la cantidad de almidón,** la harina de hacer pan tiene menos almidón que la harina para hacer tortas, podríamos decir que 8 partes de harina de hacer tortas contiene el almidón que contiene 10 partes de harina de pan.
- **La harina algunas veces es dorada en seco en el horno para usar en roux oscuro,** una harina muy dorada tiene menos poder espesante que una harina que no ha sido blanqueada

YEMAS Y LIASION

- En la cocina clasica, la liasion es una mezcla de yemas de huevos, y crema, usada para enriquecer y dar textura a una salsa u otro liquido. Las yemas de huevo tienen el poder de dar textura a una salsa por la coagulacion de las proteinas de la yema al calentarse.
- Las yemas de huevos se coagulan a 140°F a 158°F (60°C a 70°C). Por esta razon son batidos con crema espesa antes de usarlas, esto hace que suba la temperatura de coccion. La crema espesa tambien da textura y sabor a la salsa.



REDUCCION

- Hacer simmer a una salsa para evaporar algo del agua hace mas espesa a la salsa, solo el agua se evapora. Los sólidos se tornan mas concentrados, y la salsa mas espesa
- Reducir para concentrar los sabores básicos.
- Reducir para ajustar texturas.
- Reducir para agregar nuevos sabores.

DEGLACEADO

- Deglacear significa batir un líquido en un sartén o una olla para disolver las partículas de alimento que han quedado ahí en el fondo.
- Es una técnica importante para salsas que acompañan a un género salteado.
- Un líquido como vino o fondos son usados para deglacear, y se lo reduce a la mitad o a tres cuartos.



Sopas

CAPITULO VIII

- 
- Las sopas se dividen en tres grupos :

 - Las sopas claras

 - Las sopas espesas

 - Las sopas especiales

 - La calidad de las sopas dependen de la calidad del fondo que se use.

SOPAS CLARAS

- **Las sopas claras son todas basadas en fondos claros, estas pueden ser servidas puras o decoradas con carnes o vegetales.**
- **1.- Los caldos o bouillon son términos claves, estos se refieren a sopas simples, claras sin ingredientes sólidos,** ya hemos definido a los caldos como el líquido obtenido de la cocción de carnes o vegetales.
- **2.- Las sopas de vegetales son fondos claros, sazonados, y añadidos uno o mas vegetales y algunas veces carne, pollo o almidones.**
- **3.- El consomé es un fondo con mucho sabor,** que ha sido clarificado para darle una transparencia y una claridad.

SOPAS ESPESAS

- **A diferencia de las sopas claras, las sopas espesas son opacas, son espesas gracias aun agente espesante como el roux, o haciendo puré a uno o mas ingredientes para dar la consistencia deseada.**
- **1.- Las cremas son sopas que han sido espesadas con roux, beurre manie , liasion, u otro agente espesante con leche o crema de leche, estas son parecidas al veloutte o a la salsa bechamel. Las cremas son llamadas por lo general por el nombre del ingrediente que esta en mayor cantidad como la crema de pollo y espárragos**
- **2.- los purés son sopas que naturalmente han sido espesadas haciendo puré de uno o mas de sus ingredientes. Son mas espesos que las sopas.**

- **3.- Los bisques son sopas espesas hechas de bivalvos, usualmente son preparadas como las cremas** y son terminadas con crema de leche. El termino bisque es usado algunas veces para una variedad de sopas vegetales, en estos casos realmente es un termino de marketing y no tiene nada que ver con términos técnicos.

- **4.- Los chowders son sopas hechas de pescados, bivalvos, y o vegetales**, estos por los general son echas con leche y patatas.

- **5.- Los potajes son sopas espesas y consistentes**, pero actualmente es un termino para una sopa. Una sopa clara es llamada potage clair en francés.

SERVICIO DE LAS SOPAS.

- **TAMAÑO DE PORCIÓN ESTANDAR**
- Porción de entrada:
de 6 a 8 onzas (200 a 250 mL)
- Porción plato principal:
De 10 a 12 onzas (300 a 350 mL)

TEMPERATURA

□ **TEMPERATURA.**

- Servir las sopas calientes, en tazas calientes, tazones, o platos hondos.
- Servir las sopas frías en tazones enfriados, o en un plato sobre una base de con hielo picado.

SOPAS CLARAS

□ CALDOS

- La diferencia entre un fondo y un caldo, en una definición muy sencilla es que el caldo es producto de un simmer de carne y vegetales, a diferencia de un fondo que es de huesos y vegetales.
- Por su diferencia un buen fondo es mas rico en gelatina que un caldo, porque la gelatina es derivada de los cartílagos y de tejido conectivo, por otro lado el caldo tiene un sabor mas pronunciado a carne o a pollo que un fondo.

□ **CONSOME**

- Cuando nosotros definimos al consomé como un fondo o un caldo clarificado, nos estamos olvidando de la parte mas importante de su definición. La palabra consomé literalmente significa **“completo”** o **“concentrado”**, en otras palabras consomé es un fondo o un caldo concentrado, en la cocina clásica es todo lo que se necesita para que sea un consomé.
- **Hay dos pasos importantes para que sea consomé.**
- El fondo o caldo tiene que ser muy concentrado, lleno de sabor.
- Tiene que ser clarificado.

COMO TRABAJA LA CLARIFICACION

- La Coagulación de las proteínas es un paso en el procedimiento de hacer fondos o caldos y esta coagulación es la que obscurece a los fondos, este mismo proceso es el que nos ayudara a clarificar los fondos y caldos para conseguir una transparencia perfecta.
- Recuerde que algunas proteínas especialmente las albuminas, son disueltas en agua fría, cuando el agua se calienta estas proteínas se solidifican y suben a la superficie, si nosotros controlamos este proceso adecuadamente esas proteínas almacenan a todas esas pequeñas partículas que obscurecen a el fondo o caldo.

PROCESO DE CLARIFICACION

modificar el estilo de



(a) The stock is well mixed with the clarification ingredients and set on a burner to begin heating.



(b) The raft begins to rise to the top.

patr



(c) The raft has almost completely formed. The consommé will continue to simmer for a total of 11/2 hours.

CREMAS

- En general las sopas cremosas y velouté son versiones con sabor de las salsas bechamel y velouté preparadas poco espesas. La diferencia principal entre las dos es que las sopas cremosas están basadas en salsa bechamel y las velouté en salsa velouté. En los últimos tiempos, la distinción entre las dos se ha ido perdiendo, debido a la pérdida de complejidad en los procesos culinarios. Hoy en día casi todas estas sopas son simplemente llamadas cremas.
- Las normas de calidad son las mismas para ambas sopas y están basadas en tres factores:
 - **Espesor.** Debe ser como el de la crema o almíbar.
 - **Textura.** Debe ser suave, cremosa y aterciopelada, sin grumos ni granos.
 - **Sabor.** Debe tener el sabor de los ingredientes principales, reconocible y delicado.
- Prácticamente hablando, la preparación de cremas y veloutés son la misma. La ligazón final en las sopas aterciopeladas, es cinco a seis yemas de huevo por cada taza de crema densa por litro de sopa velouté. En esto se diferencian de las cremas en las que no se pone huevo.

- 
- Un puré del ingrediente de sabor principal.
 - Una salsa velouté de carne, ave, caza, vegetales o pescado que habrá sido preparada menos espesa que normalmente.
 - Una ligazón compuesta de yema de huevo y crema.
 - Una guarnición adecuada a la naturaleza de la sopa.
 - Las sopas tipo crema usan muchos de los ingredientes de las sopas de los purés pero son más suaves, ricas y de textura más refinada. Casi todos los vegetales se pueden usar para hacer una excelente sopa tipo crema.

PROCEDIMIENTO PARA HACER CREMAS



(a) Purée soft foods by turning the crank of the mill to force them through small holes.



(b) Scrape the solids from the bottom of the mill after all the food has been forced through the plate.

SOPAS DE VEGETALES

- Cualquier sopa que contenga uno o más vegetales junto con el líquido al cual dieron sabor se clasifica como sopa de vegetales o potaje. Los potajes no piden gran precisión 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 formas similares.
 - Saltear los vegetales en mantequilla.
 - Añadir líquido y dejar hervir la mezcla lentamente hasta que los ingredientes están tiernos y el caldo tiene buen sabor.
- Esta preparación es muy simple, sin embargo los potajes son frecuentemente el orgullo de una cocina, especialmente los más complejos y sofisticados en los cuales los ingredientes se añaden de acuerdo a sus tiempos de cocción individuales, al objeto de conseguir que cada ingrediente acabe su cocción 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 capricho del cocinero.

SOPAS ESPECIALES

- Las sopas especiales incluyen aquellas que tienen un origen específico regional o nacional, que son difíciles de incluir en otras clasificaciones como por ejemplo, los "chowders". Cuando se preparan este tipo de sopas se debe imitar lo más posible el producto original. Normalmente estas sopas tienen un sabor intenso específico 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 auténticos. Se pueden conseguir recetas de sopas especiales en algunos libros especializados en cocina internacional.

SOPAS FRIAS

- Las sopas frías son una categoría especial, ya que se sirven de forma diferente a las demás es decir, bien frías, en tazas o platos enfriados. Muchas de las sopas que se preparan como calientes, se pueden convertir en frías simplemente enfriándolas bien y haciendo algunas alteraciones menores en su estructura y sabor, por ejemplo, muchos purés se pueden servir fríos si se hacen con poca o ninguna mantequilla y se les añade crema después de enfriar. Algunos ejemplos de sopas calientes que pueden servirse frías incluyen la crema de berros y las bisques de langosta y mariscos.
- La Vichyssoise es una sopa fría hecha con puerros y patatas. El gazpacho es una especialidad de España. Las sopas de frutas son populares en los países escandinavos y eslavos y también se utilizan para los desayunos en el Japón. Cualquier sopa de frutas se puede servir también como postre.

GUARNICION Y SERVICIO DE LAS SOPAS

- La guarnición de una sopa puede tomar múltiples formas. Los ingredientes principales, como los vegetales en una sopa clara, pueden ser usados como guarnición así como carnes, aves, pescado, pasta, granos, cebada y arroz. Cuando estos productos intervienen como guarnición en una sopa, hay que tratarlos como parte de la preparación y no simplemente como algo añadido.
- Muchas veces se nombra a los consomés según su guarnición. Las cremas y veloutés de vegetales se suelen acompañar con piezas de los vegetales que intervienen en su preparación y algunas veces se pueden usar restos como salchichas y otros artículos de carne como guarnición.
- Independientemente de lo que se escoja hay que procurar que actúe como una parte principal de la sopa, no simplemente como algo añadido.



CARNES

CAPITULO IX

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DE LA CARNE

□ CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DE LA CARNE

- La composición de la carne, tanto de res, ternera, ternera lechal, cordero o cerdo tiene características físicas y químicas. Las características físicas incluyen tejido muscular y tejido conectivo fibroso, tejido adiposo (llamado comúnmente grasa) y tejido esquelético (hueso). Las características químicas consisten de agua, proteína, carbohidratos, minerales y vitaminas.
- El músculo animal se divide en tres tipos: esquelético, cardíaco y visceral. El músculo esquelético es el que tiene más peso. El cardíaco, tal como su nombre indica, es lo que forma el corazón del animal. Los viscerales o blandos, se encuentran en el estómago, órganos reproductivos y en el sistema circulatorio del animal.
- Los músculos esqueléticos son los que más interesan a los culinarios ya que se entrelazan con tejido conectivo fibroso y grasa.
- Fibras musculares largas y gruesas determinan un corte de carne poco tierno; las fibras musculares más cortas y delgadas determinan un corte de carne más tierno. Los músculos de la paletilla y la pierna, que se utilizan para movimiento, tienen más tejido conectivo y son menos tiernos. Los de la espalda son para sujetar y se mueven menos por eso son más tiernos.

- Cuando los animales son muy alimentados, su concentración de grasa es mayor. La cantidad de grasa es afectada por la alimentación, el cuidado y la raza del animal.
- Cuando un animal empieza a engordar, la grasa se acumula alrededor de los órganos internos y en la zona pélvica. Al hacerse más viejo, la grasa se empieza a acumular externamente, justo debajo de la piel. Grasa adicional se acumula también entre los músculos y dentro de los músculos.
- La grasa que se acumula dentro de los músculos afecta la jugosidad, el sabor y la ternura de carnes preparadas. Esta clase de grasa se mete entre las fibras musculares. La jugosidad de la carne también puede ser afectada por la grasa de la superficie en algunos cortes especiales. La grasa protege el corte de rosbif para que no se seque durante el asado.
- El tejido esquelético consiste de ligamentos, tendones, cartílago y el hueso. Este tejido que forma los huesos ha sido osificado, es decir se convirtió en hueso. El cartílago también se osifica al ir creciendo el animal. El tejido de hueso tiene muchos nutrientes, sobre todo cuando se usa para preparar caldos. Los ligamentos, tendones y cartílagos casi no tienen ningunas calorías.
- El contenido de agua del tejido muscular afecta el sabor, color y textura de la carne. Esta cantidad varía según la edad del animal. La ternera puede tener hasta un 72% de agua, mientras que una res puede tener solo el 45%. El contenido de agua que retiene es afectado también por el manejo de la carne.

□ **PROTEÍNAS EN LA CARNE**

□

□ Las proteínas de la carne están generalmente agrupadas en tres grupos: **miofibrilar**, **estromal** y **sarcoplásmica**. Cada uno de estos grupos tiene una función diferente dentro de la carne.

□

□ La proteína **miofibrilar** forma la mayoría de las actuales fibras musculares y afectan la habilidad de relajarse o contraerse el músculo. La carne será menos tierna si los músculos están contraídos.

□ La proteína **estrómala** forma parte del tejido conectivo y hay tres clases distintas dentro de la carne: colágeno, elastina y reticulina. De estos, la reticulina es la que menos preocupa a los culinarios ya que está presente en pequeñas cantidades y se encuentra comúnmente en animales jóvenes.

□

□ El colágeno es la proteína que se encuentra en mayor cantidad, formando hasta un 20 y 25% de la proteína total. La función primordial del colágeno es proveer fuerza y apoyo. Es una parte muy importante de la ternura de la carne y se deshace fácilmente cuando se cocina con calor húmedo. Elastina, es la proteína **estrómala**, que se encuentra en el sistema circulatorio y el tejido conectivo del animal y provee elasticidad. Esta proteína no se deshace cuando es expuesta al calor. A menudo se le llama tejido conectivo amarillo y se debe quitar cuando se corta la carne.

□

- La proteína **sarcoplásmica** es la que le da el color a la carne, principalmente en forma de mioglobina. Es la cantidad de mioglobina y de oxígeno lo que induce el color rojo de la carne en la matanza.
- Los extractos con nitrógeno están relacionados a las proteínas de la carne sin ser proteínas verdaderas; son sustancias solubles en agua y algunas aumentan el flujo de jugos gástricos al comerlas cocinadas. Estas sustancias también son una gran fuente de sabor y aroma.
- Las proteínas de animales, en general, se utilizan muy eficazmente por el cuerpo humano, ya que éste digiere del 80 al 90% de ellas y todos los aminoácidos esenciales necesarios para el crecimiento y el mantenimiento del cuerpo humano están contenidos en una correcta combinación en todas las proteínas animales.

ESTRUCTURA DE LAS CARNES

□ FIBRAS MUSCULARES

La carnes esta compuesta de fibras musculares delgadas y alargadas, estas se unen y forman un paquete. Esto determina la textura de la carne, la carne fina se compone de pequeños paquetes de fibras pequeñas.

TEJIDO CONECTIVO

- Las fibras musculares están conectadas entre si por una red de proteínas llamado tejido conectivo.
- También cada fibra esta cubierta de una capa de tejido conectivo, es importante conocer el tejido conectivo por una razón básica:
- EL tejido conectivo es duro. Para cocinarlo completamente necesita saber:
- Cuales carnes tienen mayor cantidad de tejido conectivo, y cuales tienen menos.
- Cual es la mejor manera de suavizar las carnes.



- **Las carnes son ricas en tejido conectivo si:**

- Son carnes que provienen de músculos que son mas ejercitados, por ejemplo los músculos de las piernas.
- Proviene de animales viejos, los animales jóvenes también poseen tejido conectivo, pero es mucho mas fácil de romper que un animal viejo.

ENVEJECIMIENTO DE LA CARNE

- La carne debe ser añejada o envejecida para que adquiriera ternura, ya que poco después que el animal es muerto, los tejidos de los músculos se endurecen (rigor mortis) y esta condición dura en el vacuno de 7 a 10 días. Algunas enzimas en el interior de los músculos afectan el tejido conectivo de éstos incluso después de muertos y es esta acción la que reduce el endurecimiento, al tiempo que desarrollan el sabor de la carne.
- Como la ternera es joven, al ser muerta, no es añejada. El cerdo tampoco requiere ninguna maduración.
- Hay dos tipos de proceso de maduración en uso hoy en día:
 - El proceso seco se basa en controlar el flujo de aire alrededor de las piezas de carne, así como la temperatura y humedad del ambiente y como este proceso hay que hacerlo en zonas especialmente adecuadas, suele ser poco económico.
 - En el proceso de vacío, la carne es introducida en bolsas de plástico, previa extracción del aire y humedad. Este proceso no solamente extiende la vida de la carne sino que previene también pérdida de peso ocasionada por la pérdida de humedad. Este proceso no desarrolla el sabor de la carne pero es más económico y se utiliza mucho.

CORTES PRINCIPALES RES

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

Cuarto nivel

Quinto nivel

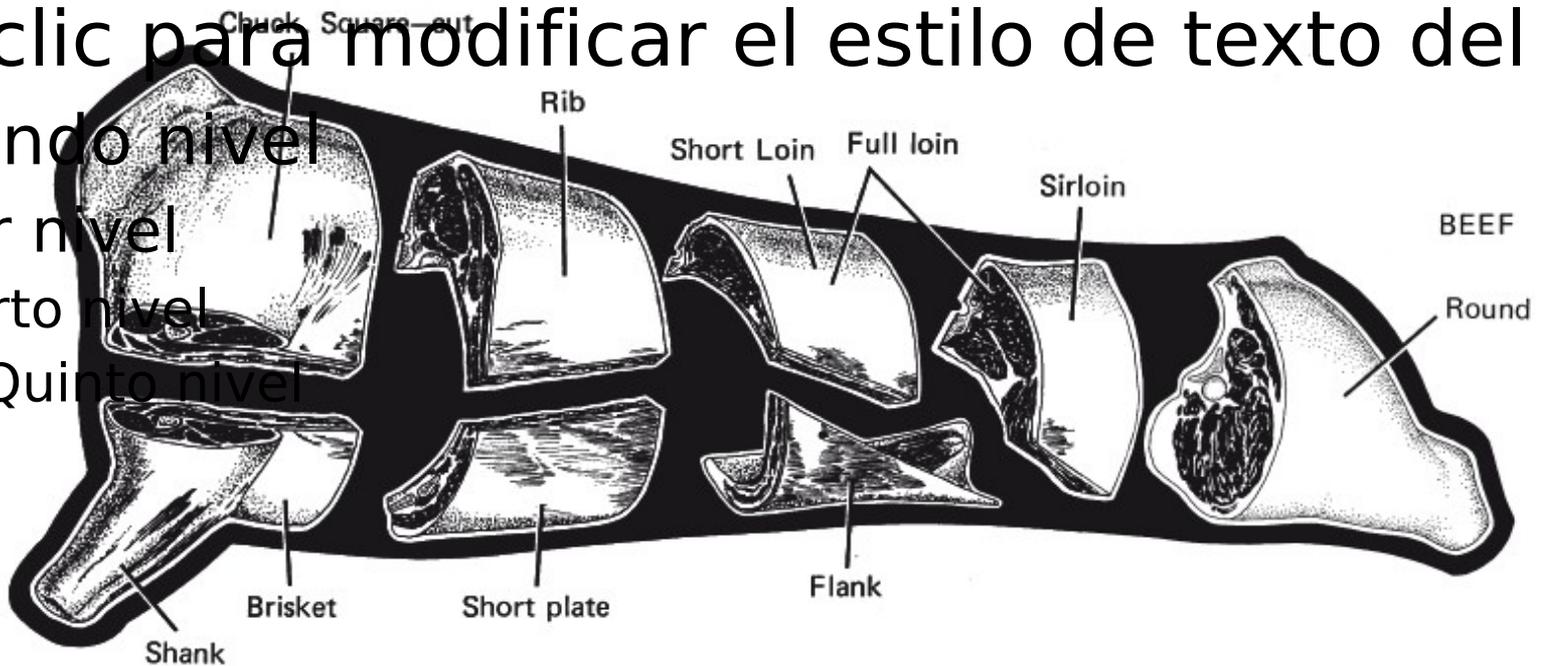


Figure Primal (wholesale) beef meat cuts
Courtesy National Livestock and Meat Board

ESTRUCTURA OSEA

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

- Segundo nivel
- Tercer nivel
- Cuarto nivel
- Quinto nivel

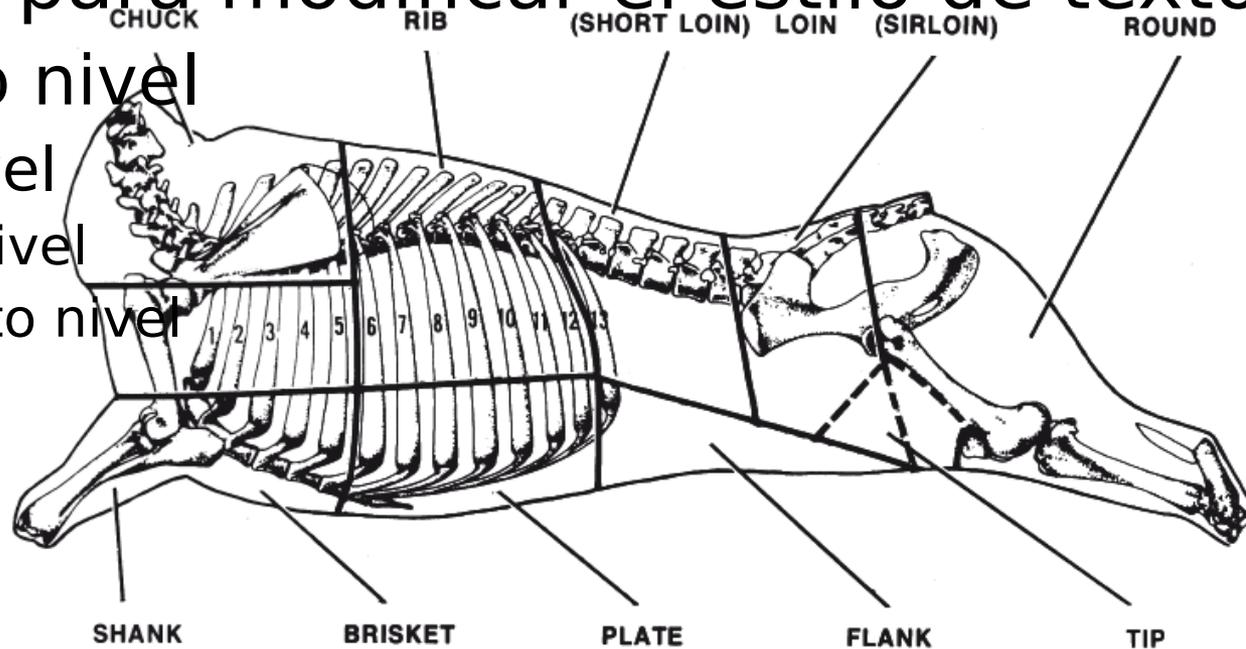


Figure 10.3 (b) Primal (wholesale) beef cuts and their bone structure
Courtesy National Live Stock and Meat Board

CORTES

modificar el estilo de



Beef chuck, boneless, separated into blade, clod, and arm



Beef rib, roast ready

tr



Beef rib steak



Beef loin



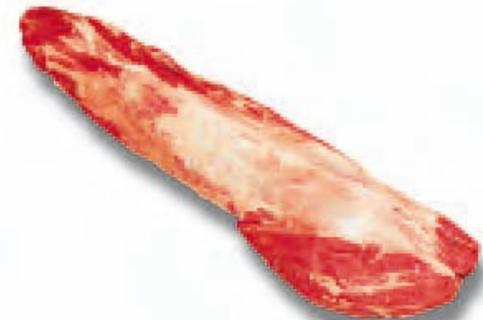
Beef porterhouse steak



Beef T-bone steak



Beef short loin



Beef tenderloin, trimmed

CORTES

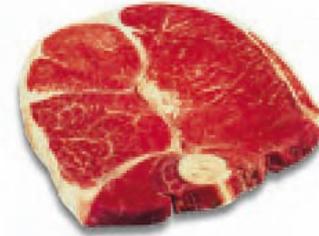
Modificar el estilo de t



**Beef boneless strip
loin**



**Beef outside (bottom)
round**



**Beef round
steak**



**Beef shank, cross
cuts**



**Beef inside (top)
round**



**Beef knuckle,
untrimmed**



**Beef flank
steak**

CORTES PRINCIPALES TERNERA

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

Cuarto nivel

Quinto nivel

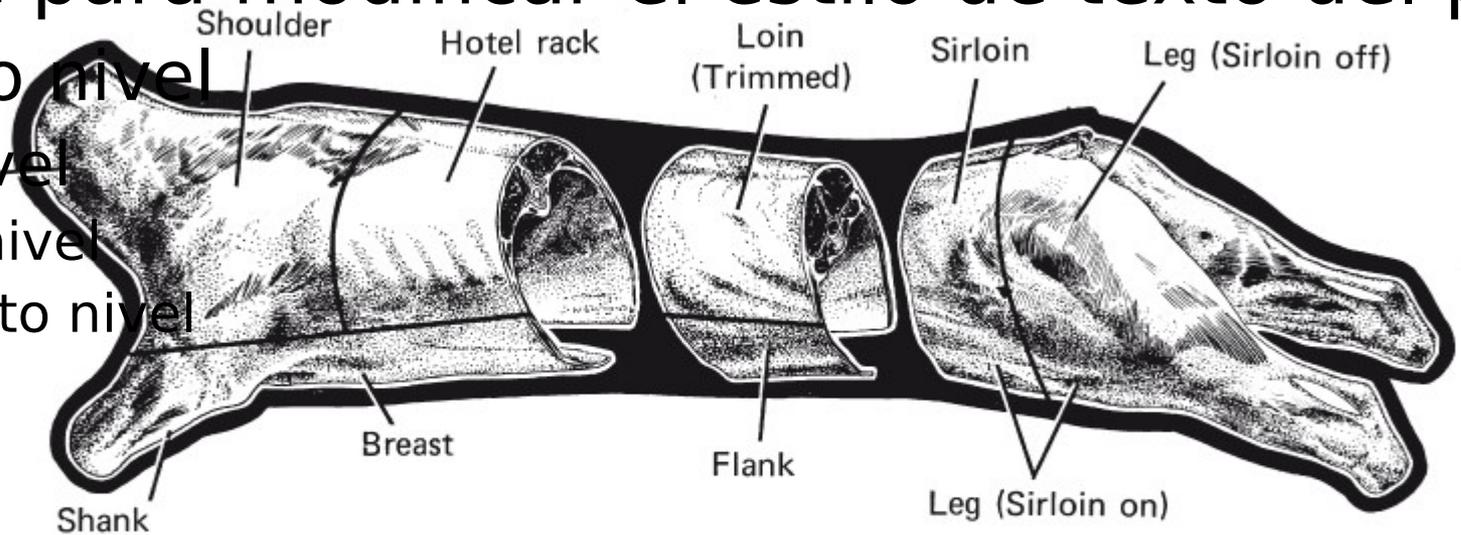


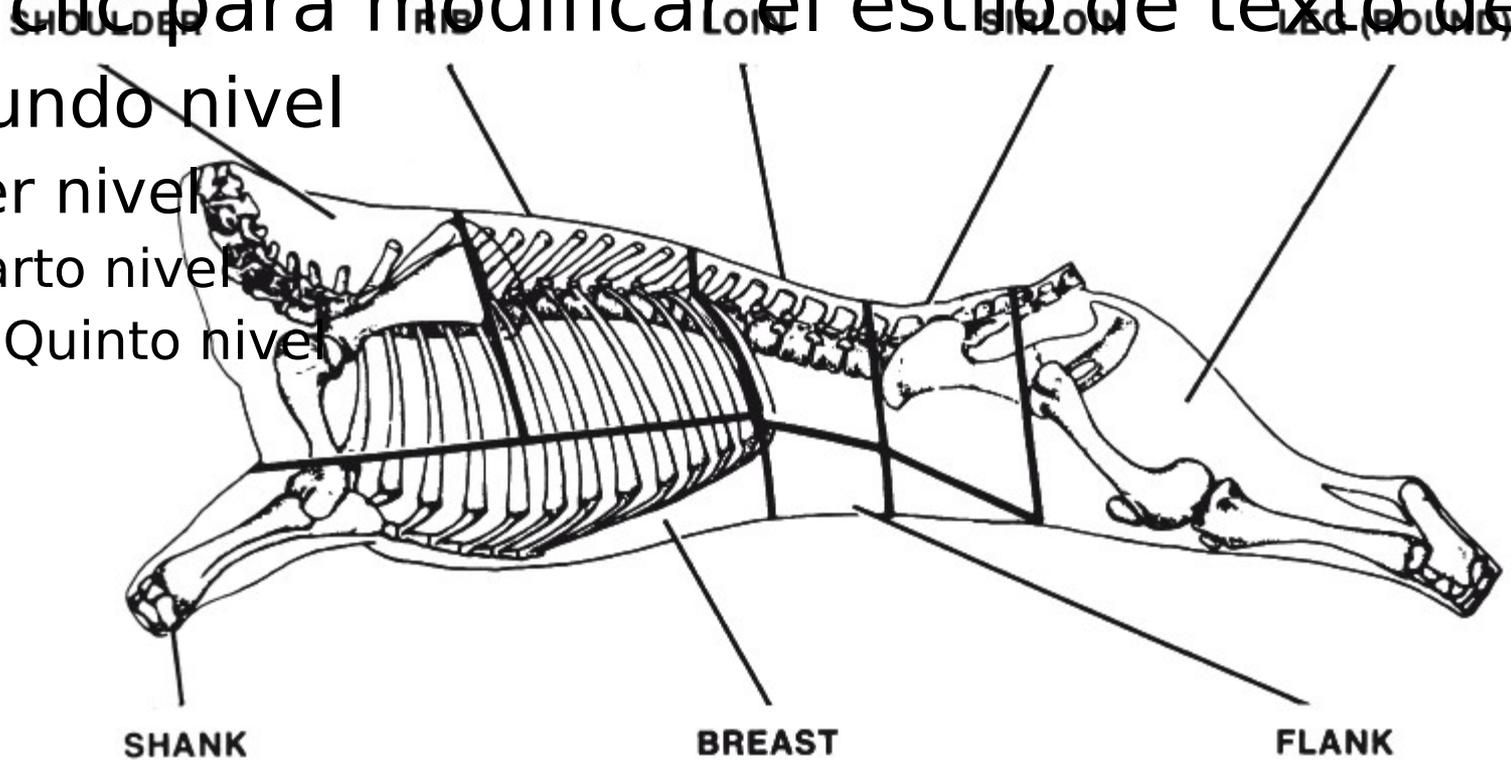
Figure 10.4 (a) Primal (wholesale) veal meat cuts

Courtesy National Livestock and Meat Board

ESTRUCTURA OSEA TERNERA

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

- ▣ Segundo nivel
- ▣ Tercer nivel
 - Cuarto nivel
 - Quinto nivel



CORTES TERNERA



Veal rib roast



Veal breast

CORTES PRINCIPALES CORDERO

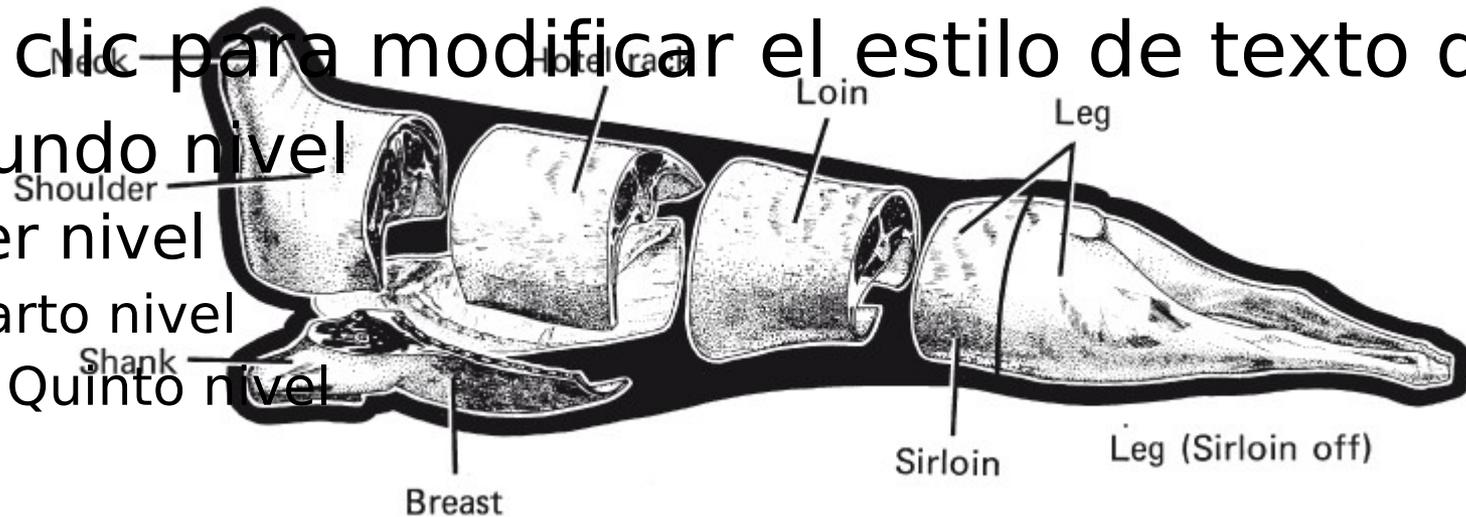
Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

Cuarto nivel

Quinto nivel



ESTRUCTURA OSEA CORDERO

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

- Segundo nivel
- Tercer nivel
- Cuarto nivel
- Quinto nivel

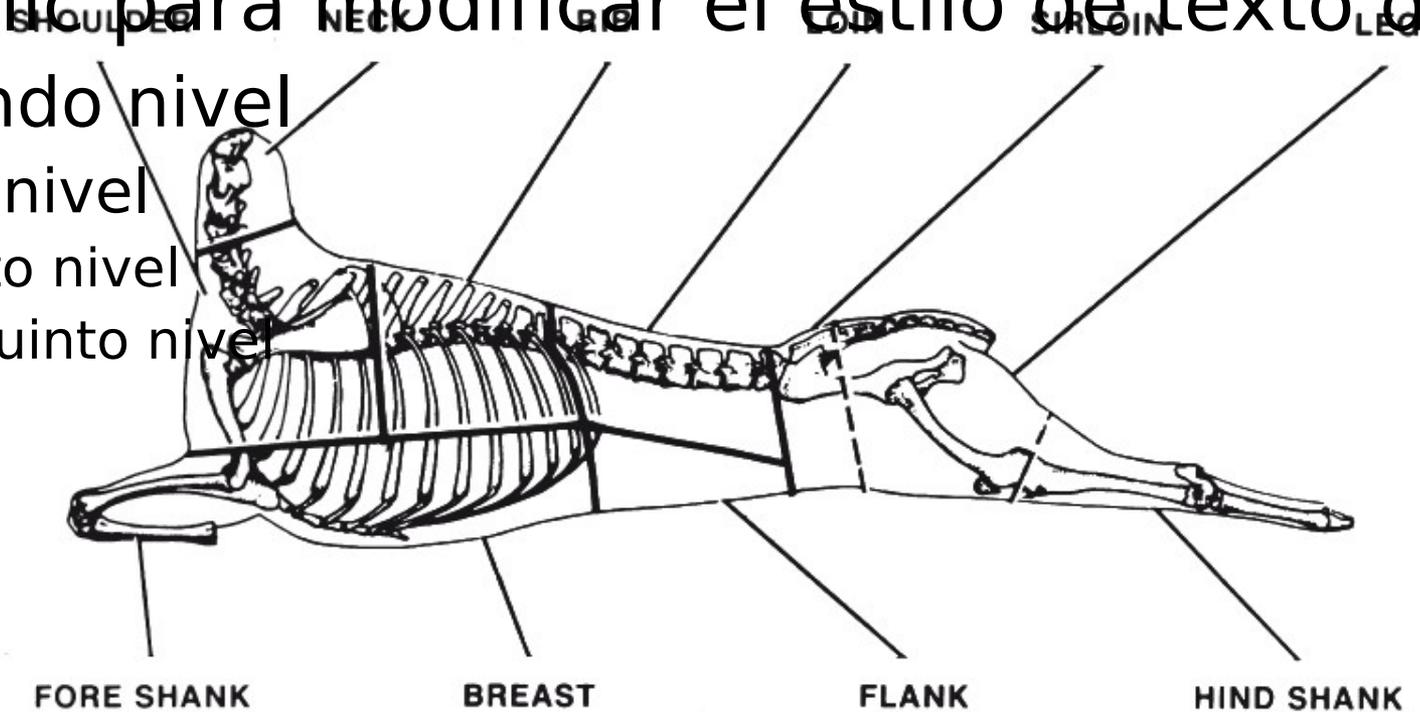


Figure 10.5 (b) Primal (wholesale) lamb cuts and their bone structure
Courtesy National Livestock and Meat Board

CORTES CARNE DE CORDERO

Para modificar el estilo de texto del patrón

vel

vel



Lamb loin roast



Lamb arm chop



Lamb shoulder blade chop



Lamb rib chop



Lamb loin chop



Lamb, square-cut shoulder, whole



Lamb, whole leg



Lamb, boneless shoulder, rolled and tied



Lamb foreshank

CORTES PRINCIPALES CERDO

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel

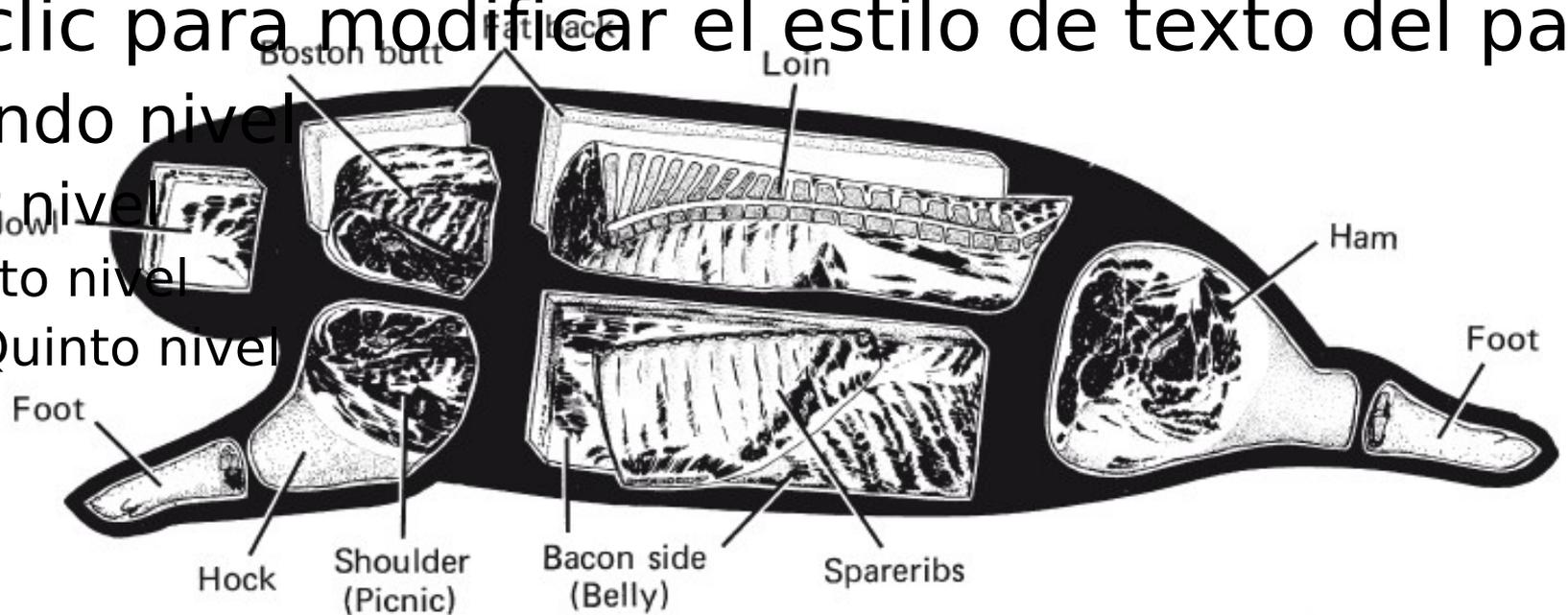


Figure 10.6 (a) Primal (wholesale) pork meat cuts

Courtesy National Livestock and Meat Board

ESTRUCTURA OSEA CERDO

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

Cuarto nivel

Quinto nivel

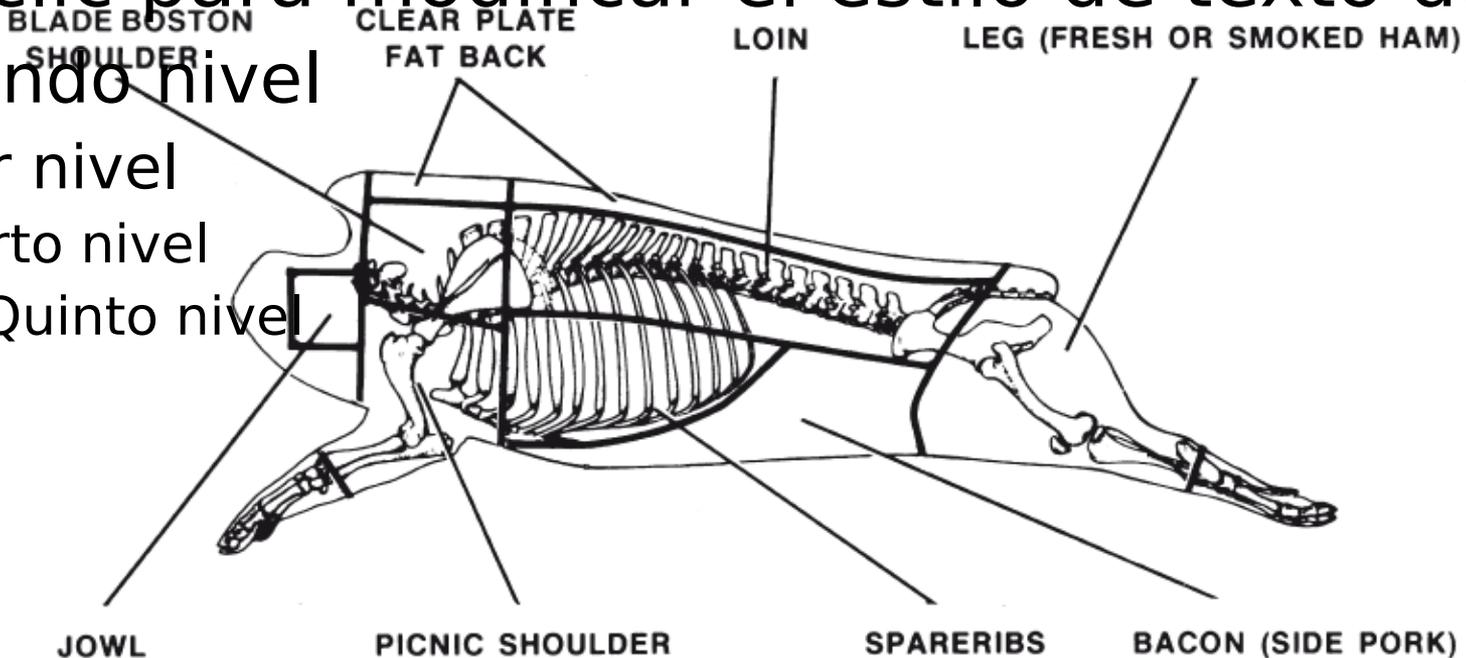


Figure 10.6 (b) Primal (wholesale) pork cuts and their bone structure
Courtesy National Livestock and Meat Board

CORTES



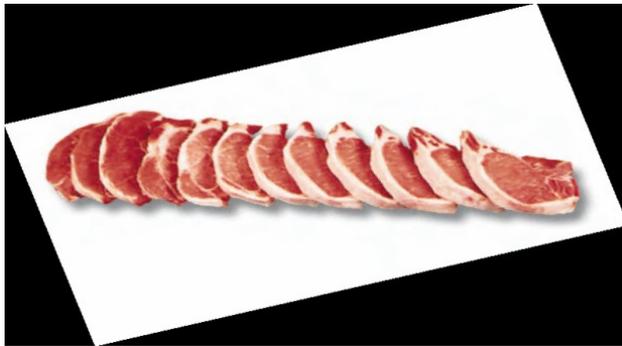
Full pork loin (includes ribs)



Pork tenderloin



Pork shoulder butt



Pork loin chops



Pork rib half and loin half roasts

VISCERAS

HIGADO

RIÑONES



ra modificar el estilo de tex

vel

vel

Top: calf's liver slice. Bottom: beef liver life: lamb kidney. Right: veal kidney.

□ MOLLEJA



(a) Raw sweetbreads.



(b) After the sweetbread has been blanched, peel off the membrane.



(c) Wrap the sweetbreads in clean cheesecloth.



(d) Tie the ends securely.



(e) Place in a hotel pan or other flat pan and top with another pan.



(f) Place weights in the top pan and refrigerate for several hours.

PIERNA DE CORDERO PARA ASADO

Figure 11.2 Preparing a leg of lamb for roasting. Fresh lamb may be prepared using the same basic technique.

Haga clic para modificar el estilo de texto del patr

Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel



(a) Begin by removing the hip and tail bones.



(b) With a sharp-pointed boning knife, cut along the hip bone to separate bone from meat. Always cut against the bone.



(c) Continue until the hip bone and tailbone are completely removed. Note the round ball joint at the end of the leg bone in the center of the meat.



(d) Trim off excess external fat, leaving a thin covering.



(e) Pull off the skin or fell on the outside of the leg.



(f) Full leg of lamb, ready for roasting. The end of the shankbone and part of the shank meat have been removed.

Haga clic para modificar el estilo de texto del pat

- ▢ Segundo nivel
- ▢ Tercer nivel
 - Cuarto nivel
 - Quinto nivel



(g) The leg may be tied into a more compact shape.



(h) The sirloin portion may be cut off and used for another purpose, such as shish kebabs.

Figure 11.3

Carving a leg of lamb. Hams and other leg roasts may be carved using the same basic technique shown here.

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

- Segundo nivel
- Tercer nivel
- Cuarto nivel
- Quinto nivel



(a) Place the roast on a clean, sanitary cutting board. Begin by making a vertical cut through to the bone about 1 in. (2.5 cm) from the end of the shank meat. The small collar of shank meat forms a guard to protect the hand in case the knife slips.



(b) Using long, smooth strokes, cut thin slices on a slight bias as shown.



(c) When slices become too large, angle the knife. When the top of the roast has been completely sliced, turn over and repeat the procedure on the bottom of the roast.

COSTILLAR DE CORDERO PARA ASADO

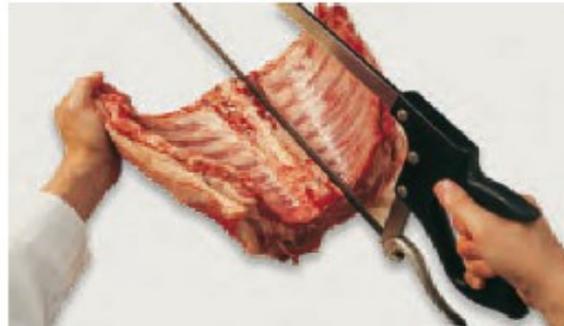
Figure 11.4
Preparing a rack of lamb for roasting.

Haga clic para modificar el estilo de texto del pat

- Segundo nivel
- Tercer nivel
- Cuarto nivel
- Quinto nivel



(a) Begin by cutting down on both sides of the feather bones all the way to the chine bone.



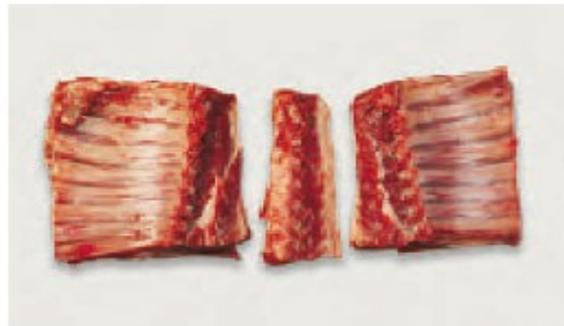
(b) If a meat saw is available, turn the rack over and cut through the rib bones at the points where they attach to the chine bone.



(c) If a meat saw is not available, use a cleaver. Stand the roast up on end and cut through the rib bones at the point where they join the chine bone. This will separate one rack.



(d) Repeat the procedure on the other side of the chine.



(e) The two halves are separated from the chine.



(f) Trim excess fat from the top of the meat, leaving a thin protective covering. During this step, you should also remove the shoulder blade cartilage, which is embedded in the layers of fat.

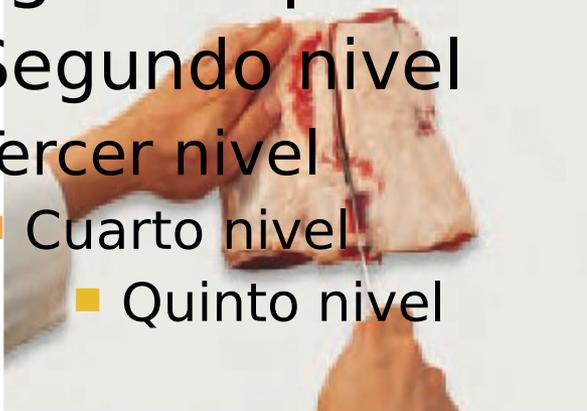
Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel



(g) To trim the fat and meat from the ends of the bones (called frenching the bones), first cut through the fat in a straight line down to the bone, keeping the cut about 1 in. (2.5 cm) from the tip of the eye muscle.



(h) Score the membrane covering the rib bones. Pull and cut the layer of fat from the bones.



(i) The roast is trimmed and ready to cook.

CORTES BASICOS DE LOMO

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel



(a) A whole, untrimmed beef tenderloin.



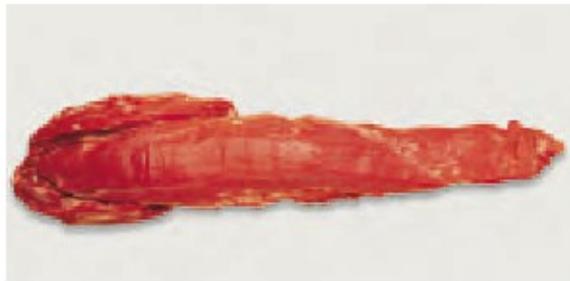
(b) Pull off the heavy fat from the outside of the tenderloin, freeing it with a knife as necessary.



(c) Separate the strip of gristly meat, or chain, from the side of the tenderloin. Use this piece for ground meat.



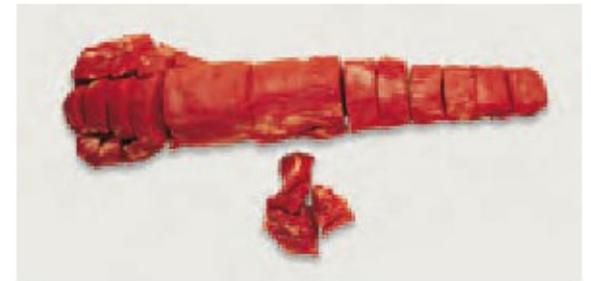
(d) Carefully remove the silverskin.



(e) The fully trimmed tenderloin before cutting.



(f) Cut into steaks of the desired size.



(g) This tenderloin has been cut into a variety of steaks as a demonstration. From left to right: four fillet steaks, two large pieces for chateaubriand, two tournedos, four filets mignons. In front: trimmings from both ends.



AVES

CAPITULO X

DEFINICIONES

- Todas las aves domésticas preparadas en las cocinas modernas son llamadas aves. El grupo incluye pollos, pavos, patos, ocas, pintadas y palomos. La composición física y química de las aves es similar a la de las carnes pero hay dos diferencias dignas de mención. Las aves normalmente tienen poca pigmentación, y los efectos del rigor mortis desaparecen unas 4 horas después de ser muertas.

CRITERIOS PARA LA SELECCIÓN DE AVES

- La elección del tipo correcto de preparación para un ave requiere considerar el producto deseado, los tipos y calidad de ave disponibles.
- Una vez elegido el tipo, se considerará luego la calidad. Hay distintas categorías que intervienen en la clasificación de las aves; estas son: tipo, clase, estilo y estado de refrigeración. El tipo es la especie, como por ejemplo pollo o pato, la clase es una subdivisión del tipo que depende de la edad y sexo del ave. El estilo indica la cantidad de limpieza y procesamiento que el ave ha recibido. Esto incluye las aves vivas, las que han sido muertas, desangradas y desplumadas y las que han sido troceadas y evisceradas con eliminación de cabezas y patas. Las aves procesadas normalmente se encuentran refrigeradas o congeladas. Las aves refrigeradas también pueden ser llamadas "frescas".

PREPARACION DE LAS AVES

- La preparación de las aves requiere una atención especial a la temperatura, ya que el sobre-cocinado quita demasiada humedad y el producto resultante es seco y el cocinado escaso no aumenta la temperatura interior de las aves lo suficiente para destruir bacterias potencialmente peligrosas. Las aves se deben siempre cocinar como mínimo a 75º centígrados. La carne deberá separarse fácilmente del hueso y deberá también poder ser cortada con el tenedor. No se deberán ver zonas rojas en las articulaciones o en los huesos. Una excepción a esta regla es el pato salvaje que se sirve tradicionalmente poco cocinado.
- Los cuatro métodos básicos de preparación de aves jóvenes son, hervir, freír, saltear y asar. Los tres métodos básicos para preparar aves más viejas son estofar o hacer en fricasé, hervir o escalfar y cocinar al vapor. Independientemente del método de cocinar elegido, hay que tener cuidado de no agujerear la pechuga del ave ya que esto hará que se pierdan los jugos naturales y se tendrá un producto seco. Para medir la temperatura de un ave cocinada con un termómetro es mejor hacerlo en la pata ya que de esta manera se consigue una lectura correcta y además se protege la pechuga del ave.

ORGANOS INTERNOS DE LAS AVES

- La molleja, corazón e hígado son los órganos interiores más comúnmente usados de las aves. Debido a su sabor fuerte y único, estos órganos, así como los cuellos de las aves, se cocinan normalmente separados de éstas. Para cocinarlos hay que lavarlos y secarlos primero. Se colocan después en una sartén y se cubren con agua fría, se sazonan al gusto y se les añade hierbas y vegetales aromáticos. Se lleva la mezcla al punto de ebullición y se reduce el calor para que hierva lentamente hasta que estén cocinados. Se puede usar para salsas, rellenos, sopas y otros platos. También se puede usar el hígado de las aves para platos fríos o calientes como tortillas, patés, ensaladas y entremeses y su método de cocción varía dependiendo de que plato que se quiere preparar.

ALMACENAMIENTO Y MANEJO DE LAS AVES

- Un almacenamiento y manejo apropiado de las aves es crítico. Es mejor descongelar las aves antes de cocinarlas excepto para estofados o hacer en fricasé. Para ello se colocarán las aves en el refrigerador en su envoltorio original y se darán 3 horas por kilo de peso para descongelación bajo refrigeración.
- Las aves frescas deberán ser conservadas en la parte más fría del refrigerador y no se deberán guardar en estas condiciones más de 2 días. Se deberán eliminar los envoltorios y separar los órganos interiores de la cavidad de las aves y, antes de refrigerar, se envolverá de nuevo el ave. Los órganos interiores deberán ser lavados y almacenados separadamente.
- Las aves cocinadas, guardadas en contenedores grandes, pueden agriarse rápidamente y por lo tanto deberán ser almacenadas después de cocinadas en pequeñas cantidades en contenedores separados. El sabor de las aves se deteriora rápidamente y 2 días bajo refrigeración es lo normal para aves cocinadas, las que se guardarán en papel metálico o plástico. Cualquier estofado o plato que contenga pollo deberá ser enfriado rápidamente para prevenir que se estropee.
- Las aves congeladas deberán ser envueltas bien en papel adecuado. Si las aves están troceadas, los trozos deberán estar separados por papel antes de congelar. La temperatura ideal de congelación de las aves es de menos -12^o centígrados.

DIFERENTES TAMAÑOS EN AVES

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

- Segundo nivel
- Tercer nivel
 - Cuarto nivel
 - Quinto nivel



METODO DE BRIDADO

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel



(a) Place the chicken breast up with the neck end toward you. Tuck the first joint of the wings behind the back.



(b) Press the legs forward and down against the body.



(c) Pass the center of a length of twine under the hip bone just ahead of the tail.



(d) Bring the twine up and across the ends of the legs.



(e) Pass the twine under the ends of the legs as shown and pull tight.



(f) Bring the ends of the twine toward the neck end of the bird. Pull firmly on the twine while pressing on the breast portion with the thumbs as shown.

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel



(g) Tie the twine tightly.



(h) The stub of the neck holds the twine in place, preventing it from slipping behind the back.



(i) The trussed chicken.

APERTURA DE UN POLLO PARA ASADO O GRILL

Figure 12.4
Splitting chicken for broiling

Haga clic para modificar el estilo de texto del patr

Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel



(a) Hold the chicken up by the tail. Cut through the bones to one side of the backbone, all the way to the neck.



(b) Split the chicken open.

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel



(c) Cut off the backbone as shown.



(d) Pull out the breastbone or keel bone. This helps the chicken lie flat and cook evenly.

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel



(e) For a portion size of one-half chicken, cut the chicken in half down the center of the breast. Make a split in the skin below the leg and slip the end of the leg through it as shown to hold the chicken in shape.

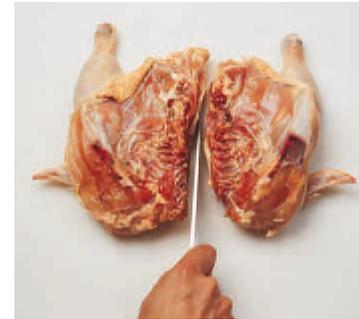


(f) Portion-size Cornish game hens are left whole.

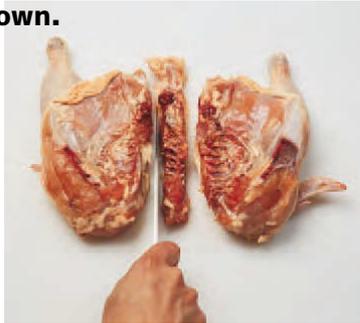
CORTES DE AVES EN CUARTOS Y OCTAVOS CON HUESO



(a) Place the chicken on the cutting board breast up. Split the chicken down the center of the breast with a heavy knife as shown.



(b) Spread the chicken open and cut through the bones on one side of the backbone.



(c) Cut off the backbone completely. Save for stocks.



(d) Cut through the skin between the leg and the breast.

modificar el estilo de t

rón



(e) Pull the leg back and cut off the entire leg section. Repeat with the other half. The chicken is now in quarters.



(f) To cut into eighths, cut the drumstick and thigh apart at the joint.



(g) Cut the breast and wing quarter into two equal pieces. (Another method is simply to cut off the wing.)



(h) The chicken cut into eighths. Note that the first joint of each wing has been cut off.

CORTES DE AVES SEMIDESHUESADO

para modificar el estilo de texto c
nivel
l
el
nivel



(a) Cut off the wings at the second joint. Save for stocks.



(b) Cut through skin between the leg and body.



(c) Turn the chicken on its side and pull the leg back. Carefully start to cut the flesh from the bone, being sure to get the "oyster," the little nugget of tender meat in the hollow of the hip bone. Cut through the ligaments at the hip joint.



(d) Holding the chicken steady with the knife, pull off the leg. Repeat with the other leg.



(e) Turn the breast portion upright. Cut down along one side of the ridge of the breastbone to separate the breast meat from the bone.



(f) Continue the cut along the wishbone to the wing joint.

ara modificar el estilo de te

ivel

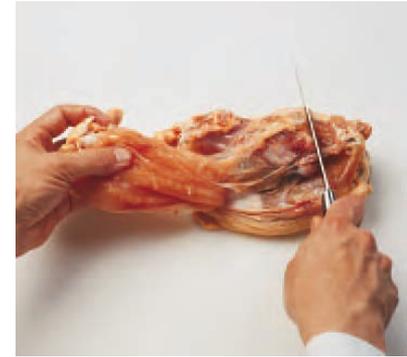
ivel



(g) Holding the chicken by the wing, cut through the wing joint.



(h) Holding the carcass steady with the knife, pull back on the wing and breast meat.



(i) Pull the breast meat completely off the bone. Be sure to hold on to the small "tenderloin" muscle inside the breast so it doesn't separate from the rest of the meat. Repeat with the other side.



(j) If desired, remove the thigh bone. Cut down along both sides of the bone to separate it



(k) Lift out the bone and cut it off at the joint.



(l) For a neater appearance, chop off the end of the wing bone with the heel of the knife.

CORTES EN AVES COCINADAS

ra modificar el estilo de te
el



(a) Place the chicken on a clean, sanitary cutting board. Cut through the skin between the leg and the breast sections.

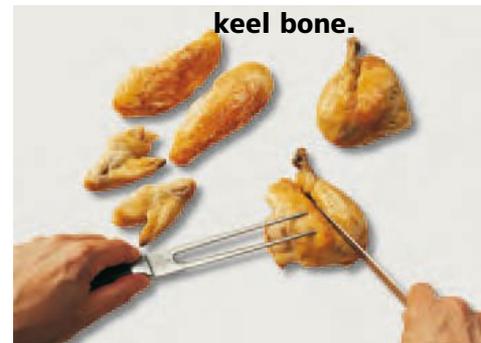
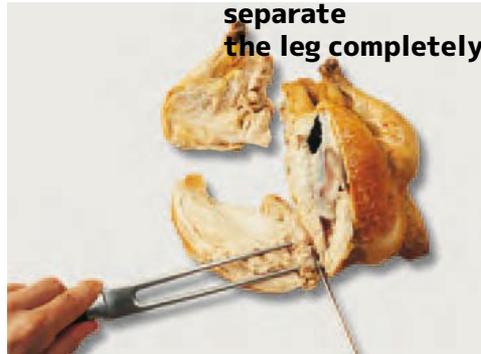


(b) Pull the leg away from the body of the chicken with the fork. Using the knife, cut between the thigh bone and the hip to separate the leg completely.



(c) Hold the chicken steady by bracing the backbone with the fork. Cut through the breast between the two halves, just to one side of the keel bone.

(d) Pull the breast section away from the bone. With the knife, cut through the joint where the wing bone is attached to the body. Separate the breast and wing section completely from the carcass. Repeat steps (a) through (d) on the other side of the chicken



(e) Cut the wings from the breast portions and cut the drumsticks apart from the

CORTES EN PAVO

haga clic para modificar el estilo de texto del

Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel



(a) Place the turkey on a clean, sanitary cutting board. Cut through the skin between the leg and the body. Pull the leg outward with a fork. The leg should pull off easily, but use the knife as necessary to separate the thigh from the hip.



(c) Cut the meat from the drumstick and thigh in thin slices.



(b) Cut the drumstick and thigh apart at the joint. Repeat with the other leg.

(d) Make a horizontal cut just above the wing, cutting all the way through to the bones of the body cavity. This cut helps the breast slices separate evenly.



c para modificar el estilo de texto c
lo nivel
ivel
nivel
nto nivel



(e) With long, smooth strokes, cut the breast into thin slices.



(f) When the slices become too large, change the angle of the knife slightly as shown. Continue until both sides of the breast are completely sliced.

(g) An alternative method is to cut off an entire half breast in one piece. This piece can then be sliced as shown. Cut across the grain, holding the knife at an angle to get broader slices.



DESHUESADO Y RELLENADO DE UNAPIERNA DE POLLO

Figure 13.6 Boning and stuffing a chicken leg.



(a) Make a shallow cut along the thigh bone.



(b) Continue to cut along the bone to free it from the meat.



(c) Continue the cut along the entire length of the leg bone to expose all the bone.



(d) Remove the bone completely from the meat.



(e) Place a portion of the stuffing along the length of the meat and roll the leg into a cylinder to enclose the stuffing.



(f) Tie securely.

VALOR NUTRICIONAL DE LAS AVES

- Las aves tienen un alto valor nutricional ya que su contenido graso es menor que otras carnes. El pollo es un excelente producto a considerar si los dientes no desean grasas.
- Las aves no solamente son bajas en grasa sino que son excelentes fuentes de proteína de gran calidad, de niacina y hierro. La carne blanca de las aves tiene menos grasa y casi el doble de niacina que la oscura. La carne oscura del pollo contiene mucho hierro. Además, las aves son buena fuente de calcio y fósforo y contienen también riboflavina y tiamina.



MARISCOS Y PESCADOS DE AGUA DULCE

CAPITULO XI

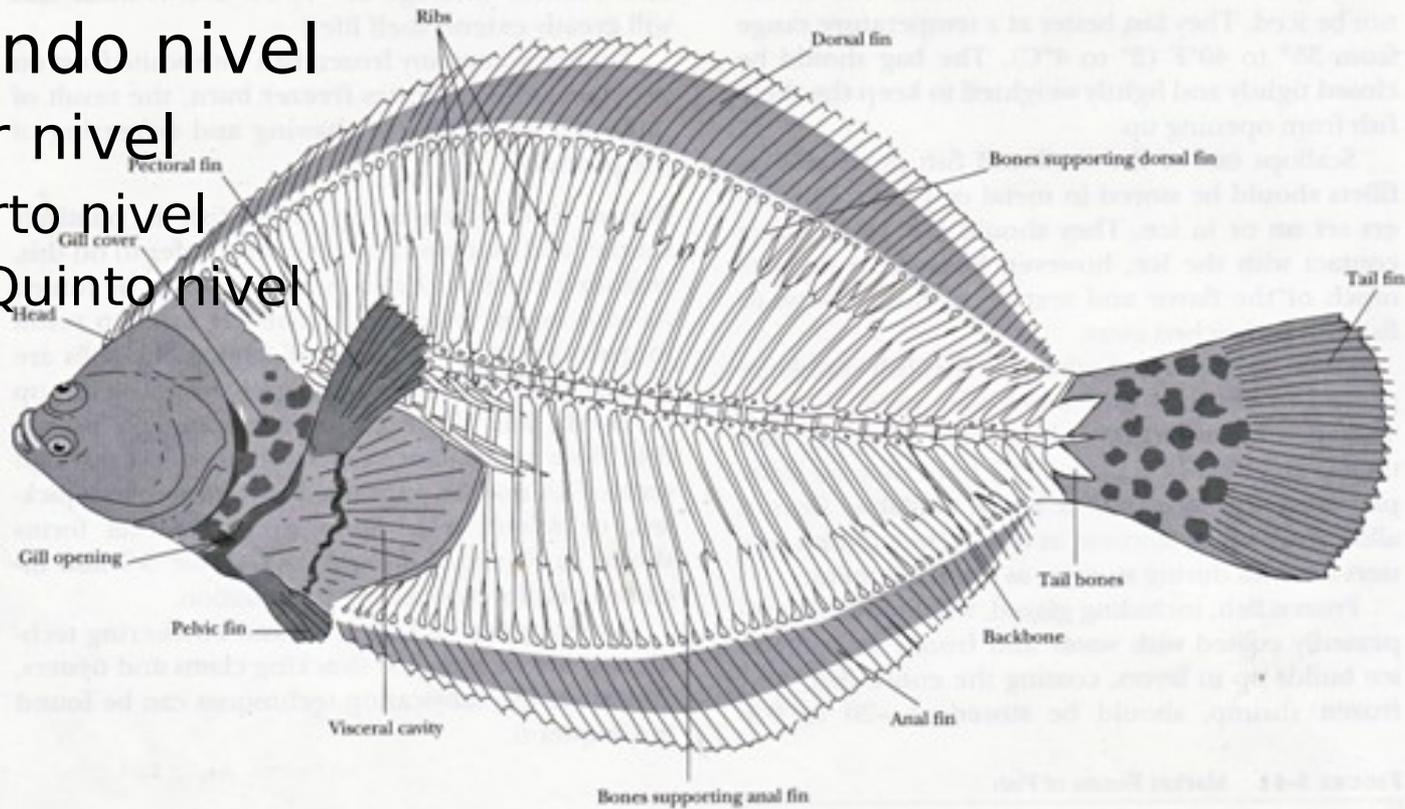
COMPOSICION Y ESTRUCTURA GENERAL DEL PESCADO

- La parte comible de la carne del pescado y mariscos, al igual que la carne de res y de pollo, consiste de agua, proteínas, grasas, pequeñas cantidades de minerales, vitaminas y porciones muy pequeñas de otros elementos. Sin embargo las diferencias entre pescado y carne son mucho más grandes que las similitudes. La más importante diferencia es que la carne de pescado tiene muy poco tejido conectivo y es esto lo que permite que:
 - El pescado se cocine muy rápido, aún a temperaturas bajas.
 - El pescado sea naturalmente blando.
 - Hay que tener mucho cuidado al cocinar pescado evitando que se deshagan.
 - El cocinado húmedo no se utiliza para ablandar sino para preservar la humedad y variar los métodos de cocinado.

ESTRUCTURA ESQUELETICA DE UN PESCADO PLANO

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

- Segundo nivel
- Tercer nivel
- Cuarto nivel
- Quinto nivel



(1) The basic skeletal structure of a flat fish.

ESTRUCURA ESQUELETICA DE UN PESCADO REDONDO

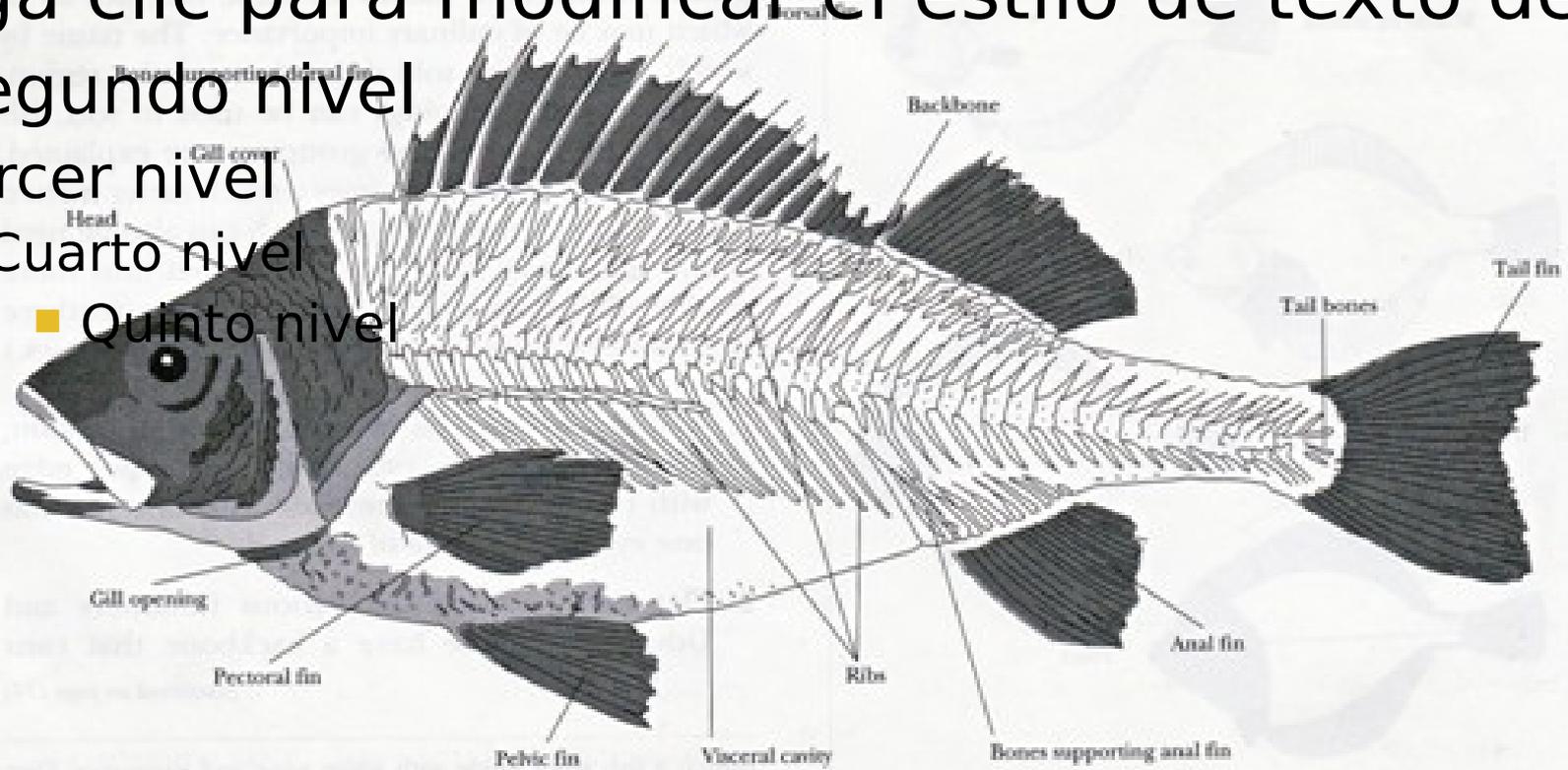
Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

Cuarto nivel

Quinto nivel



(2) The basic skeletal structure of a round fish.

CATEGORIAS DE PESCADOS

- El pescado se puede calificar tanto por su estructura como por las técnicas y métodos usados para cocinarlo. El pescado plano y el de espinas comprimidas, es mejor para hacer en filete que en rodajas. El pescado pequeño generalmente se cocina entero. El contenido de grasa en el pescado varía desde el 0.1 por ciento en el abadejo, al 20 por ciento en la anguila. Esta característica tiene una gran influencia en el método que se use para cocinar el pescado. El pescado sin grasa puede fácilmente hacerse frito. El pescado graso, debido a su alto contenido de grasa, puede tolerar temperaturas altas sin perder humedad.
- La textura, humedad, fibra y densidad de la carne son también muy importantes al momento de elegir el mejor método para preparar el pescado. El pescado también se puede calificar teniendo en cuenta otros rasgos y existen 16 clasificaciones:

- 
- Pescado pequeño plano.
 - Pescado plano grande.
 - La raya y la merluza.
 - Caviar y otras huevas.
 - El tiburón y el esturión.
 - Pescados de mucha carne.
 - El rape.
 - Pescado de carne blanca y firme.
 - Pescado de carne blanca y escamosa.
 - La familia del bacalao.
 - Peces de cuerpo largo.
 - Peces con muchas espinas.
 - El salmón y la trucha.
 - Pescado de agua dulce.
 - Pescado graso.
 - Pescado grande.

PESCADOS DE CARNE BLANCA, FIRME, ESCAMOSA

- El rape tiene carne de una textura gomosa y suave y un poco dulce y es conocido como la langosta de los pobres. La sección de la cola es la parte más importante del pez, de aquí se pueden sacar dos filetes o lomos. Su carne puede sustituirse en muchas recetas por langosta.
- El pargo y el mero pertenecen al grupo de peces de carne blanca y firme. Su carne es jugosa, firme y de excelente sabor. Su tamaño es muy variado y tienen la cabeza grande, se pueden cocinar enteros cuando son pequeños. Los más grandes pueden cortarse en filetes o en rodajas.
- El pargo es un pez de aguas cálidas y es muy popular. Otras variedades de pargo se usan también con excelentes resultados.
- El mero se encuentra en aguas cálidas y su tamaño puede ser de 1 a 2 kilos, aunque pueden crecer mucho más. El mero grande tiene una textura áspera y la mayor parte de la pesca comercial son peces de 20 kilos mas o menos.

PESCADOS DE CUERPO DELGADO DE MUCHA ESPINA

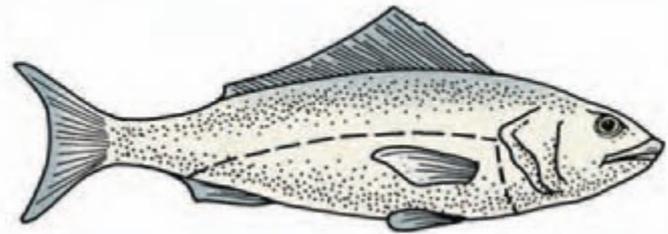
- Todos los peces de muchas espinas y de cuerpo delgado se deben destripar y lavar bien antes de cocinarlos. Necesitan hierbas o vegetales para que le den sabor para hacer caldos y sopas.
- El salmón y la trucha tienen una apariencia distinta pero sin embargo tienen una estructura de espinas y textura muy parecida. Se utilizan técnicas de preparación muy similares para los dos. Son muy populares y se pueden tener en criaderos con mucho éxito.
- El salmón está dividido en dos grupos: del Atlántico y del Pacífico. Existen seis variedades del salmón del Pacífico. El salmón del Atlántico tiene una carne más clara y es un poco más gordo que el salmón del Pacífico.
- La trucha puede vivir tanto en agua salada como en agua dulce. La más apreciada es la de agua dulce como la trucha arco iris. Algunas truchas pueden crecer hasta 50 libras y se comen ahumadas o frescas y también algunas tienen caviar.
- Los métodos de hervir y al vapor son muy buenos para cocinar el salmón y la trucha. También utilizan a menudo otros métodos como el salteado, la parrilla y el horno. El salmón es un pescado que también se puede hacer estofado.

PRESENTACION DE LOS PESCADOS

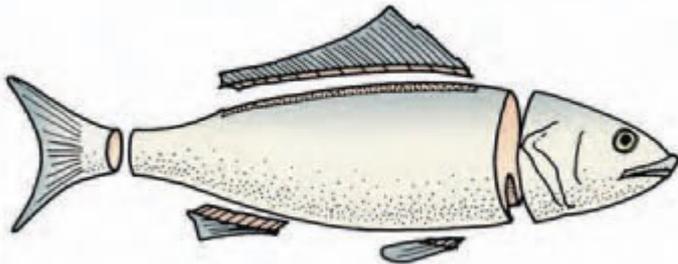
clic para modificar el estilo de texto del
segundo nivel
tercer nivel
cuarto nivel
Quinto nivel



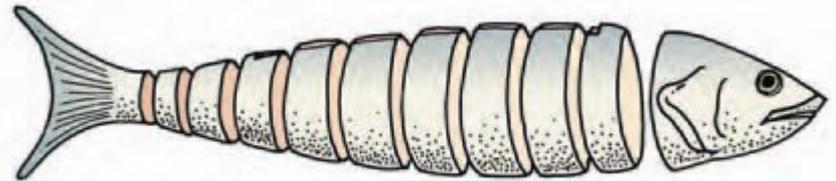
(a) Whole or round: completely intact, as caught



(b) Drawn: viscera removed



(c) Dressed: viscera, scales, head, tail, and fins removed

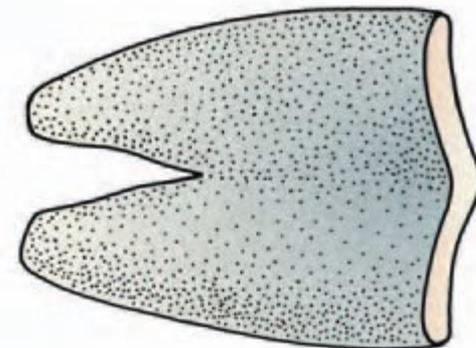


(d) Steaks: cross-section slices, each containing a section of backbone

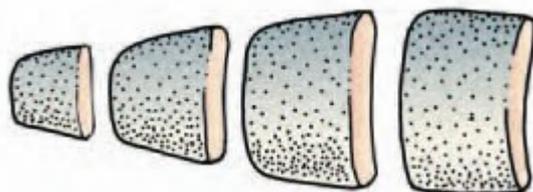
lic para modificar el estilo de texto del pat
ndo nivel
nivel
o nivel
uinto nivel



(e) Fillets: boneless sides of fish, with skin on or off



(f) Butterflied fillets: both sides of a fish still joined, but with bones removed



(g) Sticks or tranches: cross-section slices of fillets

TECNICA DE LIMPIEZA DE LOS PESCADOS

ara modificar el estilo de tex
vel
ivel



Scale the fish. Lay the fish flat on work surface. Rub a scaling tool or the back of a knife against the scales from tail to head. Repeat until all scales are removed. Rinse. (Exceptions: Trout, with very tiny scales, and scaleless fish, like catfish, are not scaled.)



(b) Eviscerate. Slit the belly and pull out viscera. Rinse cavity.



(c) Cut off tail and fins. Scissors are easiest to use.



(d) Remove head. Cut through flesh just behind gills. Cut or break backbone at the cut and pull off head.



(e) The fish is dressed.

TECNICA DE FILETEAR PESCADOS PLANOS



(a) Use a thin-bladed, flexible knife. Cut off the head, just behind the gills. (This step is optional.)



(b) Make a cut from head to tail just to one side of the center line, down to the backbone.



(c) Turn the knife so that it is almost parallel to the table. Making long, smooth cuts, cut horizontally against the backbone toward the outer edge of the fish. Gently separate the fillet from the bone.

modificar el estilo de



(d) Remove the fillet completely. Repeat to remove the three remaining fillets.



n (e) To skin, place the fillet skin side down on the work surface with the tail pointing toward you. Holding the skin at the tail end, slide the knife between the skin and flesh, scraping against the skin to avoid cutting into the fillet. Note: Dover or English sole is skinned before filleting. Cut through the skin at the tail. Holding the tail with one hand, peel off the skin toward the head. Caution: Do not do this with flounder. You will tear the flesh.

TECNICA PARA FILETEAR PESCADOS REDONDOS



(a) Cut into the top of the fish along one side of the backbone from head to tail. Cut against the bone with smooth strokes of the knife to separate the flesh from the bone



(b) Cut under the flesh toward the tail; detach it.



c) Cut along the curved rib bones and finish detaching the fillet at the head end. Turn the fish over and repeat to remove the second fillet. Lightly run your finger along the flesh side of the fillets to see if any bones remain in them. Pull

CRUSTACEOS

- Los mariscos se pueden dividir en tres distintos grupos: crustáceos, moluscos y cefalópodos.
- Los **crustáceos** se prestan para cualquier tipo de preparación. Las conchas se pueden hervir a fuego lento para hacer mantequilla. La carne se puede quitar de la concha para freíría, saltearla, asarla, a la parrilla, hervida, al vapor o cortada en trocitos para hacer empanadas fritas. Los crustáceos incluyen el cangrejo, la langosta, los camarones, langostinos y cigalas.
- Existen muchas variedades de cangrejos que se utilizan en la cocina y se pueden ofrecer en el menú, hervidos, fritos, a la parrilla, al horno, al vapor o asados; como pasteles, en ensalada, en cóctel, en mousse, en empanadas, sopa de mariscos y en muchas otras formas.
- Los cangrejos de río suelen ser pequeños y se encuentran en ríos y lagos de muchas naciones del mundo. A pesar de que son parecidos a langostas pequeñas, se preparan más como si fueran camarones.

- Los langostinos son camarones grandes y se pueden conseguir con la cabeza, su sabor es muy especial y su textura tiene una característica diferente al camarón.
- Las cigalas, pertenecen en realidad a la familia de la langosta aunque su tamaño es parecido al del langostino, son muy delicadas y tienen un sabor muy sutil.

LIMPIEZA DE UNA LANGOSTA

haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Figure 14.14
Splitting a Lobster for broiling.

Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel



(a) Place the lobster on its back on a cutting board. With a firm thrust of a French knife, pierce the head.



(b) Bring the knife down firmly through the center of the lobster to split it in half.



(c) With the hands, crack the back of the shell by spreading the lobster open.



(d) Pull out and discard stomach, a sac just behind the eyes.



(e) If desired, remove the tomalley for use in the crumb stuffing.

laga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel



(f) With a sharp blow of the back of the knife, crack the claws.



(g) The lobster is ready for broiling. If it is broiled as shown, the end of the tail should be weighted down to keep it from curling.



(h) You may also split the tail all the way through and curl up the two sides as shown. In this position, weighting the tail is not necessary. Note that the claws have been broken off and placed beside the lobster.

LIMPIEZA DE LANGOSTA PARA ESTOFADO

modificar el estilo



(a) Place the lobster on the cutting board. Pierce the head with a firm thrust of the knife point to kill the lobster quickly.



(b) Cut off the legs and claws.



(c) Remove the tail section from the thorax, either by breaking it off or by inserting the knife behind the thorax as shown and cutting through the flesh.

at



(d) Cut the thorax in half lengthwise.



(e) Remove and discard the stomach, a sac just behind the eyes.



(f) Remove the tomalley and coral for use in the sauce to accompany the lobster.



(g) Cut the tail into pieces where the segments join. This is a small lobster. Large tails should be cut into more pieces (at least four or five) so that each piece is not too large.



(h) The cut-up lobster, ready to cook.

LIMPIEZA DE CAMARONES

Figure 14.14
Peeling and deveining shrimp.



(a) Pull off the legs with your forefinger.



(b) Peel back the shell as shown and remove.



(c) For deep-fried and broiled shrimp, leave on the tail section of the shell for appearance. This also gives you something to hold when dipping the shrimp in batter.

ara modificar el estilo de texto del patrón

vel

vel



(d) For most other preparations, remove the tail section of the shell.



(e) With a paring knife, make a shallow cut down the back of the shrimp and pull out the intestinal vein, which is just below the surface.



(f) To butterfly shrimp, make the cut in step (e) deeper so the shrimp can be spread open as shown.

CANGREJOS

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

- Cuarto nivel
- Quinto nivel



Blue crab



Dungeness crab



Alaskan king crab legs



Alaskan snow crab legs

LIMPIEZA DE CANGREJOS

Figure 14.15 Cleaning soft-shell crabs

aga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel



(a) Soft-shell crabs, seen from the bottom and top.



(b) Cut off the head just behind the eyes.



(c) Pull out the stomach sac.



(d) Pull back one side of the soft top shell to reveal the feathery gills.

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

- ▣ Segundo nivel
- ▣ Tercer nivel
 - Cuarto nivel
 - Quinto nivel



(e) Pull off the gills. Repeat on the other side.



(f) Cut off the apron on the underside. The wide apron indicates that this is a female crab. Males have a much narrower apron.

MOLUSCOS

- Hay tres clases distintas de moluscos: univalvos, bivalvos y cefalópodos. Tanto si se comen crudos como cocinados, los moluscos con conchas deben estar vivos cuando se usan. Los univalvos, como los caracoles, deben moverse cuando se les toca. Los bivalvos, como las almejas, deben estar bien cerradas; sin embargo, las vieiras nunca se cierran completamente cuando están vivas.
- Los moluscos son muy susceptibles a la polución y pueden acarrear una gran variedad de enfermedades. No se deben coger moluscos en lugares que parecen estar sucios o desconocidos.
- Los dos **univalvos** más grandes son la oreja de mar (abalone) y el caracol de mar (conch) que se pueden encontrar en el mar Mediterráneo, en el Océano Pacífico sur y en las costas de norte y sur América. Estos son unos de los pocos univalvos que no necesitan quitarlos de la concha antes de cocinarlos. Los dos pueden ser comidos crudos, pero son un poco duros y para que se sientan más blandos se pueden cortar en rodajas muy finas o se golpean antes de cocinarlos.

- Los mejillones tienen la carne de un color crema-naranja y sus conchas son de un color negro-azul y su forma es puntiaguda. Se pueden comer crudos pero generalmente se sirven al vapor, en sopas, rellenos, al horno o a la parrilla.
- Los calamares, el pulpo y la jibia son usados en muchos platos étnicos. Los **cefalópodos** tienen mucha carne, pero por dentro tienen un esqueleto de cartílago. El calamar es el de sabor más dulce de todos y todos deben ser cocinados rápidamente a fuego alto o por mucho tiempo a fuego lento ya que su carne se endurece fácilmente.

ABRIR OSTRAS

ra modificar el estilo de textc

vel

vel

Figure 14.7
Opening oysters



(a) Examine the shell to see that it is tightly closed, indicating a live oyster. Rinse the shell under cold, running water. Hold oyster in left hand, as shown. (Left-handers will hold oyster in right hand.) Hold the oyster knife near the tip as shown. Insert the knife between the shells near the hinge.



(b) Twist the knife to break the hinge.



(c) Slide the knife under the top shell and cut through the *adductor* muscle (which closes the shells) near the top shell. Try not to cut the flesh of the oyster, or it will lose plumpness. Remove the top shell.



(d) Carefully cut the lower end of the muscle from the bottom shell to loosen oyster. Remove any particles of shell from the oyster before serving.

ABRIR ALMEJAS

Figure 14.8
Opening clams

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel

(a) Examine the shell to see that it is tightly closed, indicating a live clam. Rinse the shell under cold, running water. Avoid jostling the clam too much, or it will “clam up” tighter. Hold clam in left hand as shown (or in right hand if you are left-handed). Place the sharp edge of the clam knife against the crack between the shells.



(b) Squeeze with the fingers of the left hand, forcing the knife between the shells.



(c) Change the angle of the blade as shown in the illustration and slide the knife against the top shell to cut the adductor muscles (clams have two; oysters have only one). Be careful not to cut or pierce the soft clam.



(d) Open the clam and finish detaching the meat from the upper shell.



(e) Cut the muscles against the lower shell to loosen the clam completely. Discard the top shell. Remove any particles of shell from the clam before serving.

ESCALOPAS DE SALMON

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Figure 15.1
Cutting Escalopes of Salmon.

Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel



(a) Holding the knife at a sharp angle, cut a thin slice of the fillet, slicing toward the tail or thin end.



(b) The cut slice. Weigh the slice to check for accuracy of cutting, then continue making slices.

PAUPIETTES

Figure 15.2
Rolling and folding sole fillets

haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel



(a) To make paupiettes, or rolled fillets of sole, lay the fillets on the work surface, skin side up. Starting at the large end, roll tightly. As the fish cooks, the connective tissues on the skin side shrink and keep the roll tight. If you roll the fillet skin side out, it unrolls as it cooks.



(b) If the fillets are to be poached flat or folded, first make a series of very shallow cuts in the skin side as shown. This helps keep the tissues from shrinking and deforming the fillet. Fold so the flesh side is out (skin side on the inside).

PAPILLOTE

Figure 15.3 Preparing foods en papillote.

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

- Segundo nivel
- Tercer nivel
- Cuarto nivel
- Quinto nivel



(a) Cut out a heart-shaped piece of parchment by folding a parchment sheet in half and cutting half a heart from the folded side. Oil or butter the parchment and place on the work surface, oiled side down.



(b) Place the fish fillet or other item plus any sauce, topping, or seasoning, on one side of the heart.



(c) Fold over the other half of the heart. Starting at the top of the fold, make a small crimp in the edges as shown.



(d) Continue crimping around the edge. Each crimp holds the previous one in place.



(e) When you reach the bottom of the heart, fold the point under to hold it in place. The papillote is now ready for cooking.



VEGETALES

CAPITULO XII

LA FAMILIA DE LOS REPOLLOS O COLES

- 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** está formada por el desarrollo de hojas sobre hojas pegadas al tallo. Estas cabezas pueden ser de color verde claro u oscuro aunque también se puede conseguir una variedad de color rojo. La cabeza de repollo debe estar bien recortada, sólida, pesada y sin venas descoloridas.
- Los repollos son buenos para hervir, cocinar al vapor, freír, estofar y saltear. Son también excelentes para rellenar, ya sean sus hojas o la cabeza entera. También se utiliza mucho crudo en todo tipo de ensalada.

- No se debe cocinar por mucho tiempo ya que cuanto más se expone al calor más fuerte se hace su sabor.
- El repollo chino tiene un cuerpo largo con hojas sueltas. Este es un repollo de un sabor muy suave que se utiliza normalmente en la cocina oriental y en ensaladas.
- El repollo de Savoya tiende a ser amarillento con hojas rizadas, su tamaño es semejante al de una lechuga romana y su sabor es suave.
- El repollo se conserva bien a una temperatura de 0º centígrados y una humedad del 90%. No se debe congelar y también es importante tenerlos en áreas ventiladas del refrigerador.

VEGETALES DE TALLO

- Los vegetales de tallo son troncos de plantas con alto contenido en fibras de celulosa. Para ser comidos, los vegetales de tallo deberán ser tiernos. Las fibras duras no se pondrán tiernas al cocinarse y por tanto deberán ser descartadas antes. Los vegetales de tallo incluyen los espárragos, apio, acelgas y repollo chino.
- Hay dos tipos de **espárragos**: blancos y verdes. El espárrago blanco es más caro y es muy duro para ser comido crudo. Deberá ser parcialmente pelado antes de cocinar.
- Los espárragos frescos deberán tener los tallos rectos y compactos con puntas afiladas. Los espárragos con las puntas abiertas están viejos. La punta blanda indica que no es de calidad aceptable.

- Los espárragos se pueden conseguir frescos, congelados o enlatados. Los espárragos frescos deben ser conservados a 5º centígrados. El tallo de los espárragos se deberá conservar húmedo con toallas de papel mojadas, es muy perecedero y deberá usarse lo más pronto posible.
- Los espárragos se usan de varias maneras y se complementan con mantequilla, salsa holandesa y vinagretas de cualquier tipo, también se pueden usar en ensaladas, sopas y cocidas o estofados.
- Hay dos tipos de **apio**; el blanco y el verdoso. El verdoso es menos fibroso y tiene un sabor más acentuado.
- El apio de buena calidad se muestra de color claro y brillante. Los tallos deberán ser de tamaño medio tanto en altura como en grosor y deberán tener una superficie interior suave. Las hojas deberán ser brillantes y sin signos de decadencia.

- Las **acelgas** son unos vegetales de color verde oscuro con hojas rugosas y tallo blanco y firme. Se almacenan a 2º centígrados y 90% de humedad. Las acelgas son de hecho dos vegetales en uno. Las hojas se usan como vegetal verde y los tallos como el apio. Los tallos blancos pueden ser hechos al vapor, fritos o en estofados. Las hojas se cocinan como la espinaca, utilizando solamente el líquido que queda en ellas después de lavarlas.

VEGETALES DE HOJAS

- Los vegetales de hojas son plantas cultivadas especialmente por sus hojas. Estos vegetales son entre otros, las espinacas, la col rizada y las acederas.
- **La espinaca** cuando está fresca muestra hojas crujientes de color verde oscuro. Se almacena a 0º centígrados con 95% a 98% de humedad. Se consigue congelada o enlatada.
- La espinaca se puede servir al vapor con mantequilla y aderezada con huevo duro, bacón o queso. Es excelente salteada sin grasa, con hierbas, especias u otros vegetales, se mezcla bien en muchos platos. La espinaca fresca es popular en ensaladas.

VEGETALES VERDES PARA ENSALADA

- Los vegetales de ensalada incluyen las endivias y las lechugas de todos los tipos.
- La **endibia** crece en forma de cabeza. Es un grupo de hojas estrechas que se rizan en el extremo. El centro de la cabeza es blanco amarillento y tiene un sabor más suave que las hojas verdes y amargas del exterior. La endibia se usa principalmente como ingrediente en ensaladas o como guarnición. También puede ser suavemente hervida hasta que esté tierna o añadida a una combinación de otros vegetales para cocinar.

- La **endibia belga** es una planta muy compacta que crece verticalmente en tallos delgados y largos, es blanca. Cuando se compra fresca deberá estar crujiente con hojas tiernas. Hay que evitar las cabezas con colores amarillos o marrones. Este tipo de endibia se sirve muy frecuentemente cruda en ensalada. También es buena estofada o al grill.
- **Las lechugas** en general deberán estar frescas y crujientes hay que evitar las hojas de color verde muy oscuro. Las lechugas se pueden conservar de dos a tres semanas a 0º centígrados y se usan en una gran variedad de ensaladas, sándwiches y guarniciones.

SEMILLAS, VAINAS COMESTIBLES Y BROTES TIERNOS

- Todo esto incluye una gran variedad de vegetales, por ejemplo, guisantes, frijoles, habas, brotes de maíz, etc.
- Los **guisantes** se pueden conseguir frescos, congelados, enlatados o frescos y deberán ser cocinados al dente y servidos con mantequilla, crema o en ensaladas, sopas o en estofados. Cuando compre guisantes frescos debe elegir vainas grandes y de un verde brillante. Deberán estar bien llenas y romper fácilmente. Vainas amarillentas indican vejez y serán duras. Se debe evitar también las vainas hinchadas, moteadas o con musgo. Después de ser recolectados, los guisantes frescos pierden rápidamente parte de su contenido natural de azúcar. Para guardar la calidad deberán ser guardados rápidamente a 0º centígrados, preferiblemente en sus propias vainas.

- 
- Botánicamente son frutos pero en muchos casos se usan en la cocina como vegetales. Pepinos, okra, berenjenas, tomates, pimientos, y varios tipos de calabacín son ejemplos de ellos.
 - Los **pepinos** se compran normalmente frescos o en salmuera. Cuando se compran pepinos frescos se deben seleccionar los que sean duros de color verde brillante. Hay que almacenarlos a temperaturas frías moderadas con 85% de humedad. Los pepinos se pueden comer crudos, cocinados o en salmuera. Crudos o en salmuera suelen aparecer en ensaladas, sándwiches o como guarnición. Cocinados suelen ser mejor estofados o ligeramente salteados. La carne del pepino se ablanda rápidamente cuando se calienta, por eso es mejor cocinarla poco tiempo.

- La **okra** es una vaina tierna de color verde claro. Cuando está fresca rompe fácilmente. Se obtiene también congelada y se debe conservar en frío moderado con 85% a 90% de humedad y no más que por dos semanas, Es buena en sopas o estofados. Combina bien con otros vegetales especialmente con tomates. Un cocinado rápido preserva el color y la textura de la okra que no debe ser cocinada en recipientes de cobre, hierro o estaño pues se pondrá oscura.
-
- La **berenjena** es un vegetal grande y pesado de formas y colores muy variados. Las berenjenas grandes suelen tener más semillas, las jóvenes y por lo tanto más pequeñas tienen menos semillas pero un sabor más amargo. Normalmente la berenjena se encuentra sólo fresca y puede hacerse frita, salteada o combinada con otros vegetales en muchos tipos de estofados.

BULBOS

- Los bulbos son tallos que contienen una reserva alimenticia en las hojas carnosas y compactadas que dan forma al vegetal. Ejemplos de este grupo son las cebollas, echalotas y ajo.
- La **cebolla** es un bulbo comestible con aroma y sabor fuertes. La mayor parte de las cebollas son de la variedad de un solo bulbo y suelen ser de colores blancos, amarillos o rojo violeta. Pueden ser redondas, ovaladas o en forma de pera. Las cebollas, excepto las cebollas verdes y los puerros, se venden solamente después de un periodo de secado. Normalmente el sabor es fuerte, pero puede ser dulce, dependiendo del tipo de cebolla. Cuanto más cálido el clima, más dulce es la cebolla obtenida.

- Las cebollas frescas deben tener una forma regular y los bulbos deben de ser duros y brillantes. También se encuentran cebollas desecadas, troceadas en aceite, enlatadas o congeladas. También se puede comprar jugo de cebolla, las cebollas frescas se almacenarán en un lugar seco, con no más de 75% de humedad.

- Las **echalotas** son bulbos que crecen en racimos. Son pequeñas, esféricas y un poco alargadas y tienen una piel seca y como papel, la carne tiene un color que varía del blanco a blanco con tonos violetas. Poseen un sabor entre la cebolla y el ajo y son excelentes en muchos tipos de cocinados.
- Los **puerros** tienen hojas verdosas y planas y tallos blancos y largos. Su sabor es más sutil que el de la cebolla y se usan en consomés, salsas, estofados o al horno.

HONGOS Y TRUFAS

- Las setas y las trufas no son consideradas vegetales aunque científicamente lo son. Los más comunes son los champiñones. Los champiñones suelen ser blancos o de color crema. Tienen un sabor sutil y ligeramente terroso. Suelen ser cultivados en interiores y vendidos frescos. Hay que elegir los que tengan la piel sin manchas y estén cerrados alrededor del tallo. Los que estén abiertos son viejos y serán duros.
- Los **champiñones** son muy húmedos y seguirán absorbiendo humedad en el almacén. Deben ser almacenados en refrigeración sin lavar y ligeramente cubiertos. Para prepararlos hay que cortar la parte de abajo de los tallos y quitarles el polvo con una toalla húmeda. No conviene sumergirlos en agua. Los champiñones contienen proteína y se pondrán duros si se cocinan demasiado, por lo tanto hay que cocinarlos ligeramente.

- Las **trufas** crecen bajo la superficie de la tierra. Los dos tipos más famosos son las de Perigord o de Cataluña, que son negras, y las Piamontesas, que son blancas. Las trufas son muy caras y se pueden comprar frescas y enlatadas y se usan para dar sabor a sopas, salsas, ensaladas, tortillas y platos de carne.



Papas

CAPITULO XIII

DEFINICION

- La patata (*Solanum tuberosum*) pertenece a la gran familia de las *Solanaceae* (solanáceas), que incluye miles de especies, entre las que se encuentran el tomate, el calabacín, el pimiento y la planta del tabaco. La patata, cuyo origen está en América del Sur y América central, se está convirtiendo en un alimento básico cada vez más importante en el mundo. Esto se debe a que las patatas contienen elementos nutricionales que son importantes para nuestra salud, como fibras, hierro, potasio y vitaminas B y C. No contienen grasas, son bajas en calorías y tienen un sabor muy agradable. Suponiendo que la disponibilidad de agua potable se convertirá en una gran preocupación en las próximas décadas, las patatas ofrecen la ventaja sobre la mayoría de los cultivos de producir eficazmente materia seca, proteínas y energía.

TIPOS

- Las patatas se clasifican de acuerdo a su contenido de almidón, la cantidad de almidón determina el uso para el cual son mas adecuadas, tenga en cuenta que esta clasificación es general, y aunque cada una de estas tiene una cantidad de humedad y almidón diferente, y se clasifican no solo por su humedad y cantidad de almidón, sino por su almacenamiento y la forma en la que se cosecha.

PATATAS NO HARINOSAS

- Gran cantidad de humedad, gran cantidad de azúcar, y poco contenido de almidón, usualmente pequeñas y redondas, pero algunas variedades son alargadas, su carne es blanca amarillenta, y algunas veces azul o morada, la piel es blanca, roja, amarilla o azul.
- Mantienen su forma cuando son cocinadas, tienen una textura firme y húmeda, usada para hervirla , y para la mayoría de preparaciones en las que se necesita que la papa mantenga su forma, no usar para papas fritas ya que la gran cantidad de azúcar dañaría su color.

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel



**Waxy potatoes, clockwise from top left:
left:
small and large red-skinned potatoes,
white
potatoes, large and small yellow
potatoes.**

PATATAS HARINOSAS

- Gran cantidad de almidón, poca humedad y azúcar, claras y secas cocinadas.
- **Russets o Idahos**
- Regularmente alargadas con una piel áspera. Ideales para la cocción al horno, es la mejor papa para fritura de inmersión por la gran cantidad de almidón produce un color dorado y una buena textura, también puede ser aplastada pero es demasiado cara como para hacerlo.
- **Todo propósito**
- No tan secas y almidonadas como las russets, tienen forma irregular, son más baratas que las russets, son las más apropiadas para todo tipo de cocción, pero no son muy recomendadas para hornear por su forma irregular, muy buenas para preparaciones en las cuales la forma de la patata no tiene importancia.

haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

Cuarto nivel

Quinto nivel



**Starchy potatoes, left to right:
russet potatoes,
all-purpose or chef potatoes.**

CALIDAD

- **1.- Firmes y lisas, no que sean suaves y con huecos**
- **2.- Piel seca**
- **3.- Agujeros de poca profundidad**
- **4.- Sin raíces, las papas con raíces tienen gran cantidad de azúcar.**
- **5.- Sin color verde, ya que contienen una sustancia llamada solanina que es toxica en grandes cantidades.**

TECNICAS CON PATATAS

haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel

Figure 18.1

Using the pastry bag: duchesse potatoes



(a) Turn down the top of the pastry bag as shown. Slip your hand under this collar and hold the top open with your thumb and forefinger while you fill it with duchesse potato mixture.



(b) Turn the top of the bag up again and gather the loose top together as shown. Hold the bag shut with your thumb and forefinger. To force out the potatoes, squeeze the top of the bag in the palm of your hand. Use your free hand to guide the tip or hold the item being filled or decorated. You can make potato croquettes quickly by forcing out the potato mixture in long strips, using a large plain tube. Cut the strips into 2-in. (5-cm) lengths with a knife.



(c) Duchesse potatoes are often used to decorate platters, as in this illustration. This technique is also used in decorating cakes and desserts with icing, whipped cream, or meringue.



(d) Single portions of duchesse potatoes are usually piped out into a tall spiral shape. They are then browned in the oven.

HORNEADAS

haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel



PATATAS ANA

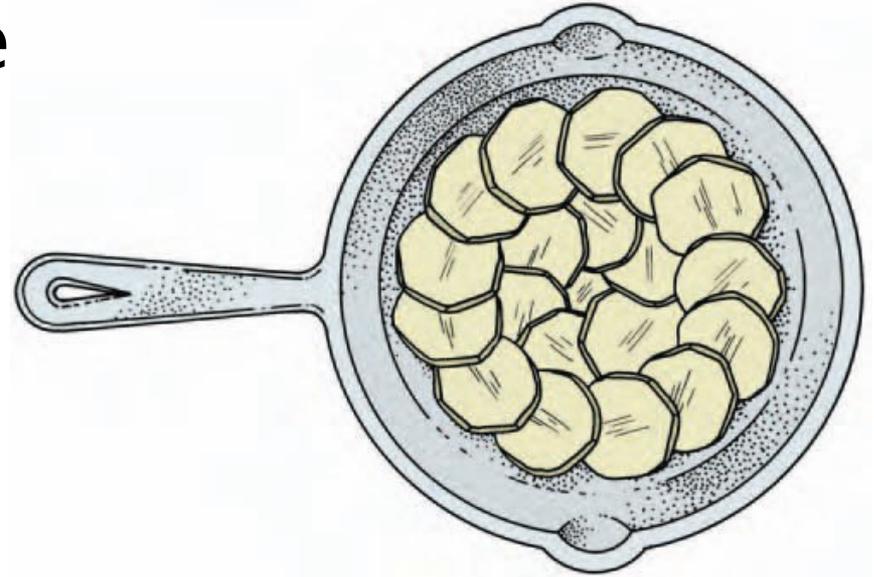
a modificar el estilo de te

el

el



(a) Place one potato slice in the center of the prepared pan. Make a circle of overlapping slices around it.



(b) Make another circle of overlapping slices around this, but reverse the direction, as shown. Continue building up layers of potatoes, butter,

PATATAS GAUFRETTE

Figure 18.3
Gaufrette Potatoes

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón



Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel

(a) Set the fluted blade of the mandoline so that it cuts very thin slices.



(b) Slice the potatoes, turning the potato about 90 degrees between slices so that the ridges on the two sides of each slice cross each other.



(c) You may need to adjust the thickness of the cut after the first slice or two. The slices should be thin enough to have holes.



Leguminosas, PASTA, GRANOS Y OTROS ALMIDONES

CAPITULO XIV

LEGUMINOSAS SECAS

- Las leguminosas incluyen, vainas, arvejas, lentejas, y una gran cantidad de plantas, en términos culinarios usamos esta palabra para las semillas de estas plantas, especialmente cuando están maduras y secas.
- Los granos secos y las arvejas han sido usados en la cocina por años, y siguen siendo importantes en la actualidad. Los granos tienen un gran contenido proteínico, y son muy importante en las dietas vegetarianas, y tienen una gran cantidad de vitamina B y minerales, algunas como la soya también son ricas en grasa.

TIPOS Y VARIEDADES

haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

Cuarto nivel

Quinto nivel



Top row: navy beans, garbanzo beans or chickpeas, great northern beans. Bottom row: baby lima beans, cannellini beans or white kidney beans, rice beans

a clic para modificar el estilo de texto del patrón

gundo nivel

tercer nivel

Cuarto nivel

■ Quinto nivel



Top row: black turtle beans, dried fava beans. Bottom row: Swedish brown beans, calypso beans, flageolet beans.

haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel



Top row: red kidney beans, pink beans, appaloosa beans. Bottom row: cranberry beans or borlotti, Christmas lima beans, pinto beans.

Haga clic para para modificar el estilo de texto del pat

- ▣ Segundo nivel
- ▣ Tercer nivel
 - Cuarto nivel
 - Quinto nivel



Top row: yellow split peas, green lentils, green split peas. Bottom row: brown lentils, red lentils, black-eyed peas.

GRANOS

- El trigo y la soya sin duda son los granos mas importantes, a diferencia del arroz, el trigo es raramente cocinado y comido como un grano entero, su principal forma de uso es para ser molido y convertido en harina para la elaboración de panes.
- **TIPOS DE GRANOS**
- Los granos son semillas de varios miembros de la familia las plantas.. Cada semilla consiste en 4 partes:
 - La cascara - Una fibra muy delgada que cubre al grano, esta es removida durante el proceso.
 - Endospermo - Una masa almidonada que forma la mayoría del grano.
 - Salvado - Una capa dura y comestible que cubre el endospermo
 - Germen - El pequeño embrión que forma la nueva planta cuando la semilla crece.

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel



Top row: basmati rice, glutinous rice, plain long-grain rice. Bottom row: Japanese short-grain rice, jasmine rice, arborio rice.

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

Cuarto nivel

Quinto nivel



Top row: true wild rice, wehani rice, cultivated wild rice. Bottom row: parboiled or converted rice, brown long-grain rice.

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel



**Top row: Egyptian green wheat,
hulled whole wheatberries. Bottom
row: couscous, kasha, farro.**

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

- Segundo nivel
- Tercer nivel
 - Cuarto nivel
 - Quinto nivel



Top row: quinoa, triticale, pearl barley. Bottom row: blue cornmeal, pozole, bulgur wheat.

PILAF

Figure 19.1 Making rice pilaf.

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

- Segundo nivel
- Tercer nivel
- Cuarto nivel
- Quinto nivel



(a) Sweat the onion or shallot.



(b) Add the rice and sauté briefly.



(c) Pour in the hot stock or other liquid.



(d) Bring to a boil and cover. Cook at low heat on top of the stove or in the oven for the required time.



(e) The finished pilaf.

RISOTTO

Figure 19.2 Making risotto.

haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel



(a) Sauté the onion or shallot until soft.



(b) Add the rice. Sauté until coated with the fat.



(c) Add a ladleful of stock to the rice. Stir until it is absorbed.



(d) Continue adding stock and stirring until the rice is cooked.

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel



(e) For Risotto Milanese, add saffron steeped in hot stock near the end of the cooking period.



(f) Finish by stirring in parmesan cheese and butter.

POLENTA

Figure 19.3 Making polenta.

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

- Segundo nivel
- Tercer nivel
- Cuarto nivel
- Quinto nivel



(a) Slowly sprinkle the polenta into the simmering water, stirring constantly to avoid lumps.



(b) Simmer while stirring until the polenta reaches the desired texture. Serve at once or proceed to the next step.

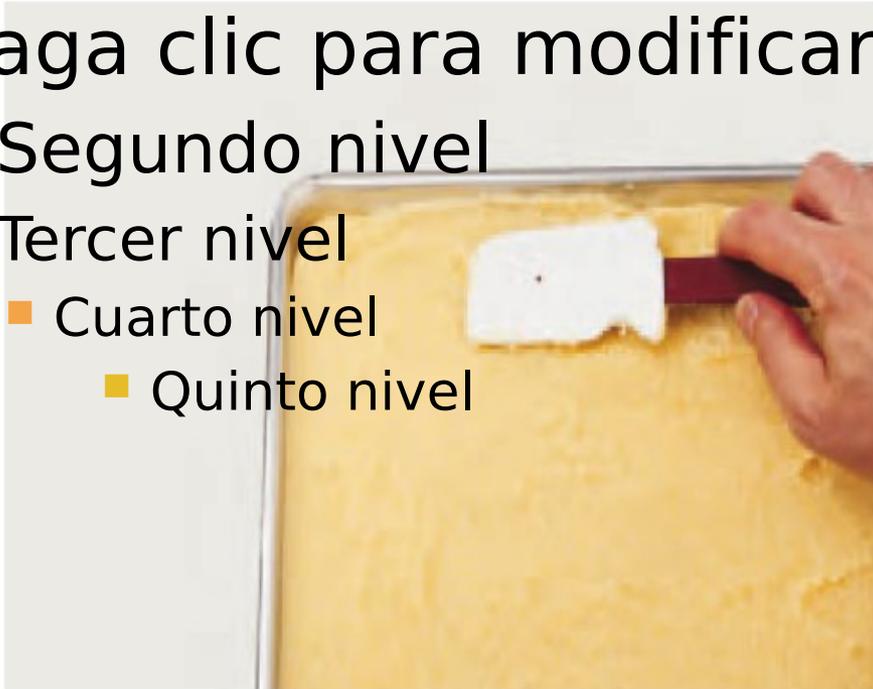
Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel



(c) Pour the polenta into a sheet pan and cool.



(d) Cut into desired shapes.

PASTA

- Las pastas son alternativas populares para consumir almidones. La palabra pasta es italiana por “Paste” por que la pasta es una mezcla de harina de trigo y agua, algunas veces también huevos.

FORMAS

□ Haga clic para modificar el estilo de texto

▫ Segundo nivel

Top row: elbow macaroni, pepe bucato, ziti, conchiglie.

▫ Tercer nivel

▫ Cuarto nivel

Middle row: fettuccine; spaghettoni; fusilli; (three small piles, from top to bottom) orzo, stelline, and ditalini; lasagne; spaghetti; (two small piles, from top to bottom) gemelli and rigatoni. Bottom row: bow ties (farfalle), penne, manicotti.

▫ Quinto nivel



TIEMPO DE COCCION

- La pasta tiene que ser cocinada al dente, esto quiere decir que la pasta tiene que ser cocinada hasta que este firme cuando se la muerda, no suave y pegajosa, mucho del placer de comer pasta es la textura, esta es la razón por la cual hay tantas formas y por lo cual no tiene que pasarse la cocción.

PESOS

- Una libra (450g) de pasta seca cruda, se convierte en mas o menos 3 libras (1.4kg) de pasta cocinada.
- Esto es suficiente para cuatro o cinco porciones e pasta tomándolas como plato principal

TRABAJAR CON PASTA FRESCA

Figure 19.4 Working with fresh egg pasta.

haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel



(a) Set the rollers of the machine at their widest setting. Pass the piece of dough through the rollers, fold in thirds, and repeat until the dough is smooth.

(b) Decrease the opening between the rollers one notch at a time and pass the dough through them to roll to desired thickness.

(c) Pass the rolled-out dough through the appropriate cutters to make pasta of desired size and shape.

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel

(d) To make ravioli, lay a thin sheet of pasta on the workbench. Deposit portions of filling on the dough using a spoon, small scoop, or pastry bag.



(f) Press down between the mounds of filling to seal the layers of pasta together. Try to remove air bubbles from between the layers.



(e) Cover with another sheet of pasta.



(g) Cut out the ravioli with cutters, or cut them apart with a pastry wheel.



ENSALADAS Y ADEREZOS

CAPITULO XV

PREPARACION DE ENSALADAS, SU COMPOSICION, Y PRESENTACION.

- La extensa variedad de ensaladas, unido a la simpleza de muchas, hace muy difícil poder clasificarlas. Los componentes o ingredientes de ensaladas incluyen vegetales, pastas, arroces, legumbres, carnes, aves, mariscos y fruta.
- Se debe tratar de ofrecer ensaladas que han sido bien pensadas, nutricionalmente equilibradas, atractivamente presentadas y que estimulen el apetito. Para conseguir esto se debe elaborar las ensaladas siguiendo ciertas normas en la preparación y servicio; estas normas incluyen entre otras:
 - Usar ingredientes frescos.
 - Hacer un emplatado atractivo.
 - Conseguir texturas adecuadas.
 - Lograr un resultado atractivo a la vista.
 - Equilibrar bien la mezcla de sabores.

MANEJO Y ALMACENAMIENTO DE LAS ENSALADAS

- Las ensaladas de vegetales verdes solo se pueden almacenar por poco tiempo. Es preferible que se guarden en un contenedor de plástico con una buena tapa. Se necesitan que estén en una temperatura de 0º C a 5º C con alta humedad.
- Las ensaladas marinadas se debe guardar dentro del líquido y ajo refrigeración. Lo mismo los vegetales cocinados.
- Las ensaladas se pueden emplatar en platos fríos y después guardarlas en la refrigeradora. Se den cubrir con papel de plástico para que no sequen. Lo más aconsejable es que las ensaladas se emplaten antes de servir las.

ENSALADA DE PASTAS

- Las ensaladas de pastas se pueden dividir en dos clases, dependiendo en el tipo de pasta que se use: pasta seca y pasta de huevo. La pasta seca está hecha con semolina y agua; son más fuertes y duran más, como el espagueti y los macarrones. Es preferible utilizar un aderezo fuerte que lleve mayonesa como base. Las pastas de huevo, tanto frescas como secas, están hechas con huevo y harina. Estas pastas son muy porosas y se debe utilizar un aderezo de aceite y vinagre; ente ellas está el fetuchini y el cabello de ángel.
- Se deben seguir unas normas básicas para cocinar bien la pasta para hacer ensalada:
 - Utilizar suficiente aderezo para cubrir uniformemente la pasta y los otros ingredientes.
 - La ensalada de pasta nunca se debe servir directamente de la refrigeradora.
 - Las hierbas frescas, especias y otros sabores, se deben mezclar directamente con la pasta recién cocinada o con el aderezo.
 - Productos duraderos como vegetales frescos, carnes y mariscos se deben mezclar con la pasta, antes de añadir los más perecederos.
 - El aderezo se puede mezclar con la ensalada de pasta, tanto antes como después de añadir otros ingredientes, con excepción de vegetales delicados.
 - Las pastas de tamaño pequeño, son mejores para utilizar en bufets en donde los comensales se sirven solos.
 - La pasta debe ser el cuerpo de la ensalada.

ENSALADAS DE ARROZ

- Las normas básicas para hacer ensaladas de arroz son las mismas que para las ensaladas de pasta. La clave es cocinar bien el arroz, al dente. Los granos deben estar separados y enteros; el mejor arroz es el de grano largo.
- El sabor final de la ensalada de arroz está dado por la forma que se prepara. El arroz que se va a usar en la ensalada se debe cocinar en agua un poco salada, pero desde luego, el sabor principal conseguirá de los ingredientes que se usan como guarnición. El arroz se puede cocinar en caldos con una variedad de sabores y el arroz tendrá un sabor especial. El arroz que se prepare de esta manera será el foco principal de sabor en la ensalada.

ENSALADAS CON LEGUMBRES

- Las legumbres, habas y guisantes han sido usadas hace mucho tiempo como el cuerpo de una gran variedad de ensaladas. Se puede utilizar cualquier tipo de legumbres.
- Las normas para preparar una ensalada de legumbres de calidad, son las mismas que para preparar ensalada de pastas. Al igual que con el grano del arroz, el punto de cocción de las habas o los guisantes es muy importante. La presentación de la ensalada depende mucho del tamaño y color de las habas. Deben estar enteras y blandas.
- Las habas y los guisantes se deben utilizar con una variedad de ingredientes, tanto delicados como fuertes. Sin embargo, es preferible utilizar un sabor como el de la cebolla, para ayudar mejor en su sabor.
- Los aderezos que se usan pueden variar mucho, desde un fuerte con base de mayonesa a uno con el aderezo básico francés.

LECHUGAS Y OTROS ALIMENTOS VERDES

Para modificar el estilo d
nivel



Iceberg lettuce



Bibb or limestone lettuce



Romaine or cos lettuce



Loose-leaf lettuce



Boston lettuce



Escarole or broad-leaf endive



Microgreens



Tatsoi



Mizuna



Mâche



Radicchio



Treviso

a modificar el estilo de text

l

|

ENSALADA DE CARNE Y AVES

- La ensalada de carne y aves se puede servir como aperitivo, como ensalada o como plato de entrada. Cualquier carne de ave puede ser usada en una ensalada. La carne y el pollo que se usan, pueden haber sido cocinados expresamente para la ensalada, o pueden haber quedado de otra comida. En cualquier caso, debe estar apto para el consumo.

ENSALADA DE FRUTAS

- Las ensaladas de frutas son una refrescante alternativa para otros tipos de ensaladas. Su variedad puede ir desde una presentación de rodajas de fruta a una ensalada mixta, con un aderezo apropiado.
- La principal preocupación en la preparación de ensaladas de frutas, tanto simples como mixtas, es la preservación del color, sabor y textura natural de la fruta. La carne de algunas frutas, como la banana o la manzana, se oscurecen al entrar en contacto con el aire y para evitar esto el método más usado es el de introducir los trozos en líquido hecho con un poco de ácido o sal.
- La presentación de frutas frescas debe hacer aprovechando el color, textura y sabor de las frutas. Cualquier fruta que se use debe ser procesada de forma que para el comensal sea fácil manejar.

- 
- Para preparar ensaladas mixtas, es preferible utilizar fruta fresca, pero la fruta enlatada y seca también da buenos resultados. Los trozos cortados deben ser pequeños, del tamaño de un bocado, para hacer las ensaladas y el aderezo debe escogerse uno que enlace el sabor de la fruta.
 - Si es necesario mezclar el aderezo con la fruta antes de servirla, se debe recordar utilizar frutas más duras, de textura crujiente como las manzanas.
 - Se puede conseguir una mayor variedad de ensaladas de frutas, cuando se añaden nueces y vegetales crujientes también. Toda ensalada de fruta debe ser conservada en refrigeración, en contenedores herméticos.

FRUTAS USADAS COMUNMENTE EN ENSALADAS

ra modificar el estilo de tex
vel



Granny Smith apple



Golden Delicious apple



Rome apple



Round Gala apple



Macintosh apple



Red Delicious apple



Bananas

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

- Segundo nivel
- Tercer nivel
- Cuarto nivel
- Quinto nivel

Blackberries



Blueberries



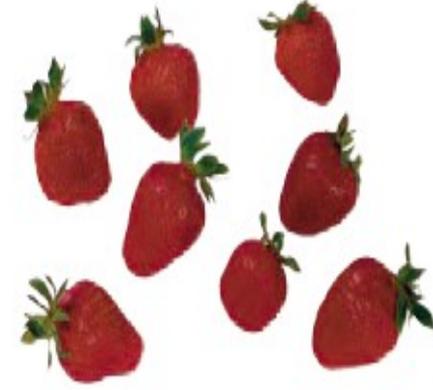
Cranberries



White currants



Raspberries

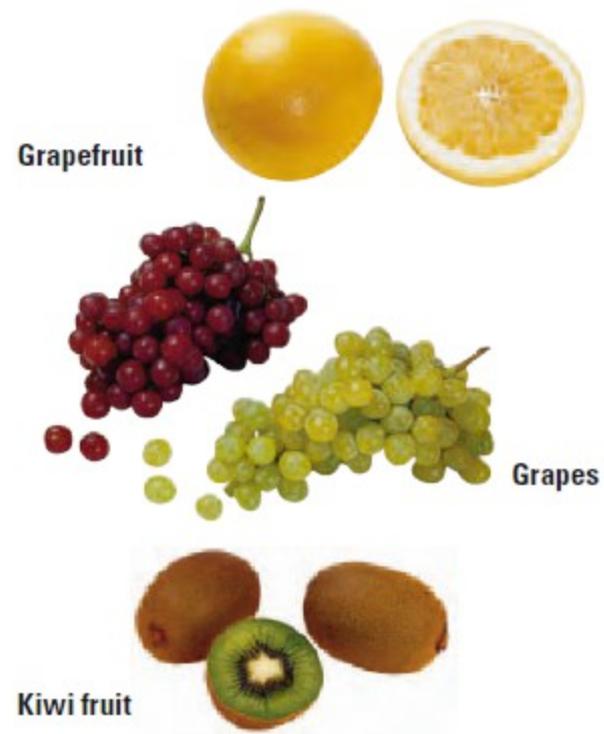
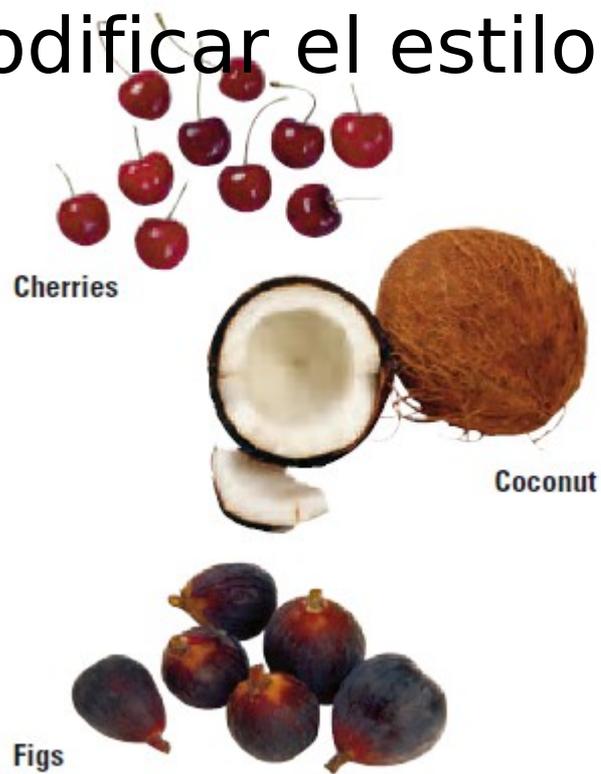


Strawberries

Para modificar el estilo de texto

vel

ivel



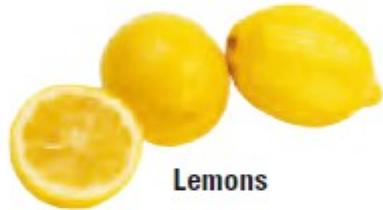
Para modificar el estilo de
el



Kumquats



Mangoes



Lemons



Limes



Cantaloupe



Honeydew



chis

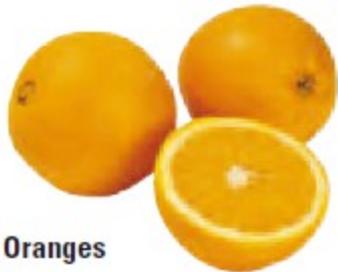
ara modificar el estilo de te
vel



Canary melon



Nectarines



Oranges



Tangerines



Papaya



Passion fruit

to modify the style of text



Peaches



Pineapple



Hachiya persimmons



Bartlett pears

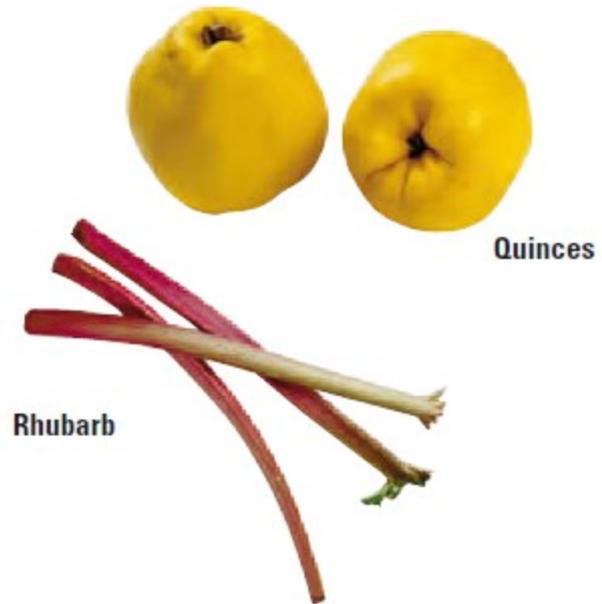


Prune Plums



Bosc pears

ara modificar el estilo de t
nivel



ORGANIZACIÓN Y PRESENTACION DE LAS ENSALADAS

- Existen cuatro partes básicas en una ensalada; la base, el cuerpo, el aderezo y el la guarnición.
-
- La **base** es lo que determina como se va a colocar el total en el plato. Un ejemplo puede ser, utilizar una hoja de lechuga para cubrir el fondo del plato.
-
- El **cuerpo** es el ingrediente principal; debe ser el foco central que se pone encima de la base.
-
- El **aderezo** se usa para aumentar y añadir sabor al cuerpo de la ensalada y se puede mezclar con los ingredientes principales, o se puede servir aparte.
-
- La **guarnición** le da forma, color y textura a la ensalada.

PRODUCCION EFICIENTE DE ENSALADAS EN CANTIDAD

haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

Cuarto nivel

Quinto nivel

Figure 21.1
Efficient production of salads in quantity.



(a) Prepare all ingredients ahead. Arrange cold salad plates on trays for easy refrigeration.



(b) Place lettuce bases on all plates.



(c) Place body of salad (in this case, potato salad) on all plates.



(d) Garnish all salads. Refrigerate until service.

ADEREZOS

- Los aderezos son líquidos o semilíquidos usados para dar sabor a las ensaladas. Estas son consideradas salsas frías y cumplen la misma función de las salsas el cual es que den humedad y sabor.
- La mayoría de los aderezos básicos pueden ser divididos en tres categorías:
 - **1.- Aderezos de aceite y vinagre**
 - **2.- Aderezos con base de mayonesa**
 - **3.- Aderezos cocinados (muy parecidos a las mayonesas pero con muy poco o sin nada de aceite)**

ADEREZOS DE ACEITE Y VINAGRE

- El ratio de aceite por vinagre en una vinagreta básica es 3 partes de aceite y una parte de vinagre. Esto no es una ley, y las proporciones pueden cambiar dependiendo del sabor preferiblemente 2 a 1, o algunas veces 4 a 1.

ADEREZOS EMULSIFICADOS

- La mayonesa es el aderezo emulsificado más importante. Es usado muchas veces como aderezo de ensalada, pero más que todo sirve como base para otras salsas.
- Las salsas derivadas de la mayonesa por lo general son espesas y cremosas, la mayoría de estas se les agrega crema agria.

MAYONESA A MANO

Modificar el estilo de



(a) Whip the egg yolks until light. Whip the first quantity of vinegar and seasonings.



(b) Slowly pour in the oil in a thin stream, while whipping constantly.



(c) The finished mayonnaise should be thick enough to hold its shape.



SANDUCHES

CAPITULO XVI

PANES

- Una de las funciones principales del pan en su sánduche es la de proveer una cubierta para los alimentos que están adentro, pero los panes dan mucho más que esto en un sánduche dependiendo de la calidad del pan estos dan variedad, textura, y que sean agradables a la vista.

PROPOSITO DE LOS UNTABLES

- **1.- Proteger al pan de que absorba humedad de los alimentos que lleva dentro.**
- **2.- Dar sabor.**
- **3.- Dar humedad.**

PRINCIPALES UNTABLES

- MANTEQUILLA
- MAYONESA
- La mayonesa es mejor para untar sánduches ya que da mejor sabor, a pesar de que no protege al pan de absorber líquidos como lo hace la mantequilla, por el riesgo de la descomposición de la mayonesa, los sánduches hechos con mayonesa tienen que ser servidos inmediatamente o ser refrigerados.

RELLENOS

- Carne y aves
- Queso
- Pescados y mariscos.
- Ensaladas frías.
- Vegetales

SANDUCHES FRIOS

- **Los Sandwiches fríos básicos son aquellos que están formados por dos rodajas de pan , untado y relleno**, son simples por que solo son hechos con dos rodajas de pan, no necesariamente por que sean simples en su fabricación, los sandwiches simples están desde una simple rodaja de queso con dos rodajas de pan untado con mayonesa o mantequilla, a complejas construcciones como el sandwich submarino que esta relleno de salami, jamón, capocollo, mortadela, queso provolone, pimientos, cebollas, aceitunas, tomates y mas.

SANDUCHE MONTECRISTO

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

- ▣ Segundo nivel
- ▣ Tercer nivel
 - Cuarto nivel
 - Quinto nivel



- **Los sandwiches mixtos son hechos con mas de dos rodajas de pan** y con muchos ingredientes en el relleno, el club sándwich es uno de los sandwiches mixtos mas populares relleno de pollo o pavo, mayonesa lechuga, tomate, y tocino cortado en triángulos.

COMO CORTAR UN CLUB SANDWICH

Figure 22.1

Cutting a club or multi-layer sandwich.

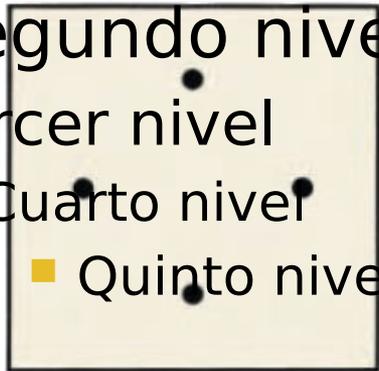
Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

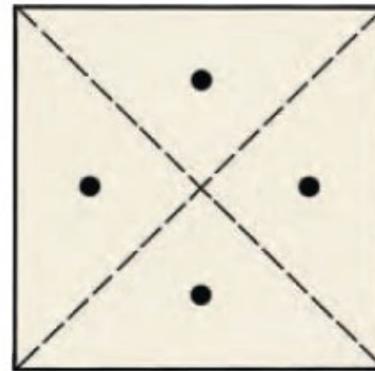
Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel



(a) Place four picks in the sandwich in the locations shown by the dots in the illustration.



(b) Cut the sandwiches into quarters from corner to corner. Plate the sandwich with the points up.

CLUB SANDWICH

Haga clic para modificar el estilo de texto del pat

- ▣ Segundo nivel
- ▣ Tercer nivel
 - ▣ Cuarto nivel
 - ▣ Quinto nivel



- 
- **Sanduches abiertos son hechos con una sola rodaja de pan, como largos canapés, que es lo que son realmente, como en los canapés el relleno tiene que ser atractivo, organizado, y decorado.**

FALAFEL TRADICIONAL EN PITA

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

- Segundo nivel
- Tercer nivel
 - Cuarto nivel
 - Quinto nivel



- 
- **Los envueltos son sánduches en los cuales el relleno esta envuelto, como un burrito mexicano,** en una larga tortilla de harina, se lo puede servir entero o cortado en la mitad si es muy largo.

SANDUCHE ENVUELTO

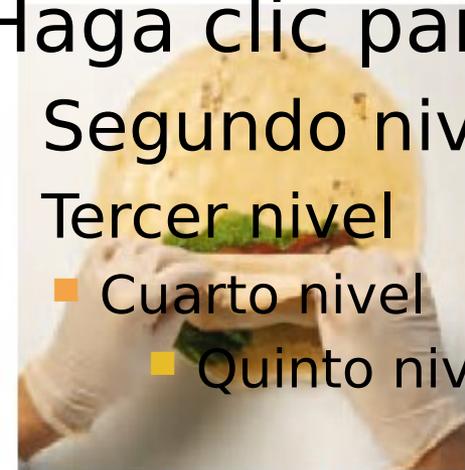
Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel



(a) Spread the tortilla with the desired spread. Arrange the fillings toward one edge.

(b) Fold over the sides of the tortilla so that the ends of the wrap will be closed.

(c) Roll up.

(d) The finished, cut Turkey BLT Wrap.

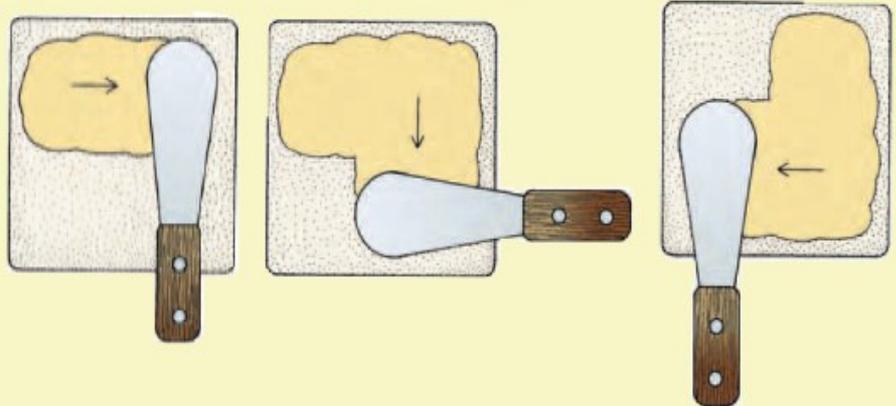
COMO PREPARAR GRAN CANTIDAD DE SANDUCHES

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

1. Prepare and assemble all ingredients.
2. Assemble necessary equipment, including wrapping materials.
3. Arrange bread slices in rows on the tabletop.
4. Spread each slice with butter or whatever spread is required.
5. Place fillings evenly and neatly on alternate slices, leaving the other slices plain. Fillings should not hang over the edges of the bread. If the filling is spreadable, spread it evenly to the edges. See Figure 22.2 for spreading technique.
6. Top the filled slices with the plain buttered slices.
7. Stack two or three sandwiches and cut with a sharp knife.
8. To hold, do one of the following:
 - Wrap separately in plastic, waxed paper, or sandwich bags.
 - Place in storage pans, cover tightly with plastic wrap, and cover with clean, damp towels. The towels must not touch the sandwiches; their purpose is to provide a moisture barrier to help prevent drying.
9. Refrigerate immediately and hold until served.

Figure 22.2

Spread sandwiches efficiently with three quick strokes as shown.





desayunos

CAPITULO XVII

EL HUEVO COMO INGREDIENTE PARA COCINAR

- Los huevos juegan un papel muy importante en la cocina. Pueden servirse como plato principal, como acompañante en otros platos o como ingrediente en una receta. Dada su versatilidad, el huevo es considerado un ingrediente básico en la cocina, provee humedad, estructura y enriquece los alimentos. Es también un emulsificador y aireador cuando es manejado o usado debidamente.

COMPOSICION DEL HUEVO

- El huevo entero está compuesto por: yema, clara y cáscara con una célula de aire en la parte más ancha del huevo. La yema es mantenida en el centro del huevo por las dos partes blancas en forma de gotas que se puede observar al romper el huevo.
- La **cáscara** puede ser blanca o marrón. Compuesta principalmente de carbonato de calcio, la cáscara es muy frágil y tiene poros que permiten la aireación. Estos poros naturales permiten la pérdida de humedad aún cuando la cáscara no esté rota.

- La **clara** es la fuente de alimento y humedad del embrión en huevos fertilizados. La clara es el 67% del contenido líquido del huevo y está compuesta de dos partes; la parte más espesa, que es la que rodea la yema y la parte menos espesa, que es la que está entre la membrana y la parte más espesa. La proteína 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 soufflés, tartas el chiffon, la torta-ángel y otros preparados.
- La **yema** es el embrión no fertilizado del huevo. Su color amarillo variará de acuerdo al tipo de alimento que consuma la gallina. La yema tiene un alto contenido de grasa. Una yema grande posee aproximadamente 59 calorías. La yema es valorada por su riqueza y textura.

COMPOSICION DEL HUEVO

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

- Segundo nivel
- Tercer nivel
 - Cuarto nivel
 - Quinto nivel

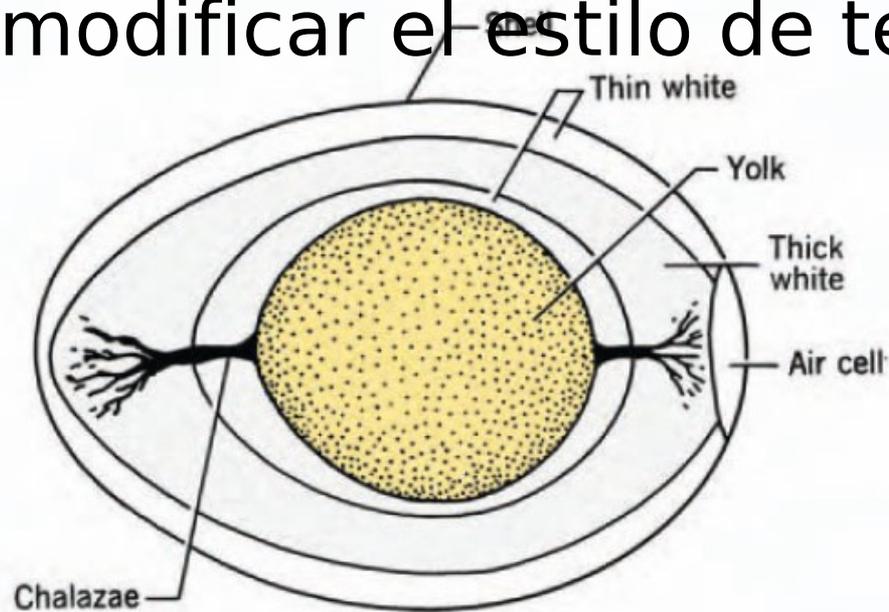


Figure 24.1

The parts of an egg. The diagram shows, in simplified form, the location of the parts of an unbroken egg, as described in the text.

NORMAS USUALES DEL GOBIERNO PARA LOS HUEVOS

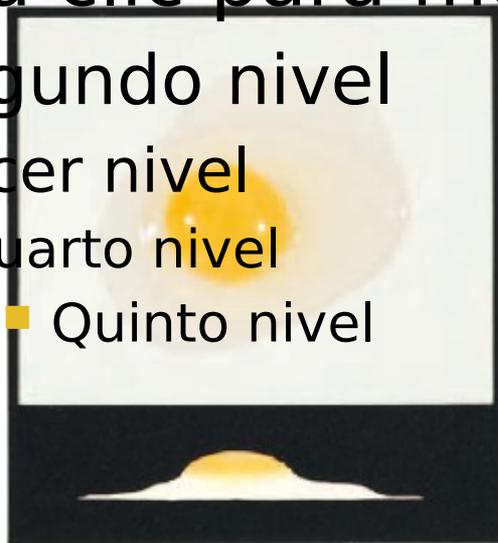
- Normalmente los gobiernos establecen regulaciones para asegurar que los huevos de consumo humano no sean peligrosos por razón de edad o condición sanitaria.
- Cuando el huevo se pone viejo, la clara se pone líquida y la cámara de aire entre la membrana y la cáscara se hace más grande. La membrana de la yema también se vuelve más líquida, resultando que la yema se rompa y desparrame más fácilmente. La yema dejará también de estar, en el centro del huevo y se aplanará en vez de redondearse.
- Cuando los huevos se ponen viejos no solo cambian la apariencia, también la clara se vuelve más líquida, 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 será menor. El poder emulsificador y de espesar también será notablemente menor.
- Los huevos de mejor calidad y tamaño, cuando se rompen, tienen sólo una pequeña parte desparramada y la yema estará en el centro de la clara. La clara será espesa y abultada. La yema es firme, redonda y levantada.

CALIDAD DE LOS HUEVOS

Figure 24.2
Egg grades. Courtesy of the USDA

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

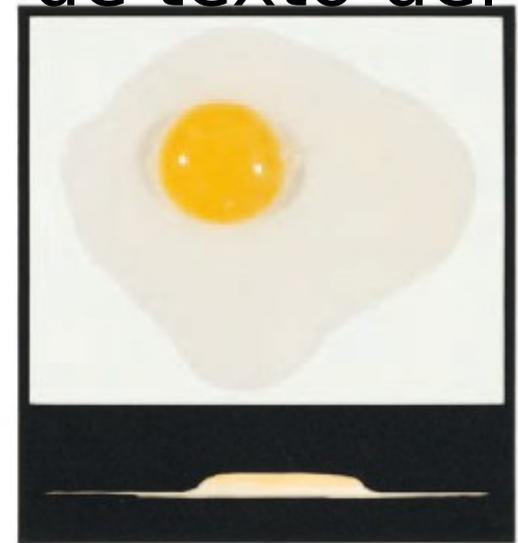
- Segundo nivel
- Tercer nivel
- Cuarto nivel
- Quinto nivel



(a) Grade AA.



(b) Grade A, and



(c) Grade B eggs, as seen from the top and side. Note how the white and yolk lose thickness and spread more in the lower grades.

PRUEBA DE FLOTACION Y COCCION DE LOS HUEVOS

para modificar el estilo de texto del nivel el nivel o nivel



PRUEBA DE FLOTACION:

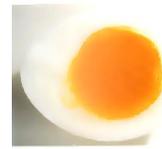
El huevo es fresco si al introducirlo en un vaso con una solución salina del 10% (10 g de sal en 100 ml de agua) se deposita en el fondo.



En un huevo de 7 días, la cámara de aire es mayor y el huevo se endereza con el extremo más ancho hacia arriba.

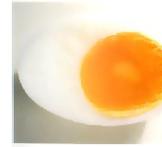


Cuando el huevo flota totalmente, la cámara de aire es todavía mayor; puede tratarse de un huevo de varios meses.

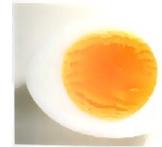


COCCION DEL HUEVO

4-5 minutos: la clara está cuajada, pero la yema está todavía fluida y es de color amarillo oscuro.



5-6 minutos: clara cuajada, yema fluida por dentro y ligeramente cuajada en su borde exterior.



6-8 minutos: clara muy cuajada, yema algo más blanca en el centro y consistente en general.



7-9 minutos: clara y yema totalmente cuajadas. La yema está todavía algo cremosa en el centro. Color más claro.



10-12 minutos: clara y yema resistentes al corte, el color de la yema es ya pálido.



15 minutos: la yema pierde ya el color, se seca y se desmigaja al corte.

PREPARACION DE LOS HUEVOS

- El principal propósito de exponer los huevos al calor es para coagular la proteína.
- Al exponer los huevos a temperaturas más altas que las necesarias para coagular la proteína, lo único que lograrán es servirlos a temperaturas más altas pero habrán perdido su textura. Períodos largos de cocinado pueden resultar en pérdida de sabor y decoloración. Evite esto y sirva los huevos inmediatamente después de prepararlos.
- La clara del huevo es generalmente batida para crear aireación y puede ser agregada a comidas para hacerlas más livianas. Se debe evitar durante el batido todo contacto con grasas, todos los equipos deben estar impecablemente limpios de grasas. Para esto es recomendable repasar todo con un trapo húmedo con ácido como el jugo de limón o vinagre antes de realizar el batido.

- El batido de la clara se hace mejor a temperatura ambiente; saque los huevos del refrigerador una hora antes del batido. La adición de un ácido suave como el jugo de limón o ácido tartárico, puede ayudar aumentando el volumen del batido.
- Es muy importante no batir demasiado las claras porque perderán su habilidad de crecer y lucirán secas y cortadas. Un batido apropiado lucirá húmedo y brillante.

HERVIDOS CON SU CASCARA

- **Tener listo el equipo utilizado y los huevos.**
 - **Poner los huevos en una olla y cubrirlos de agua fría.**
 - **Llevar el agua a ebullición.**
 - **Reducir el calor y hacer simmer por el tiempo requerido.**
-
- **Huevo pasado, 1 minuto**
 - **Medio cocinado, de 3 a 5 minutos.**
 - **Duros bien cocinados, de 9 a 10 minutos.**

POCHADOS

- Los principios para cocinar huevos en la cascara son aplicables para los huevos pochados. La única diferencia entre los dos es la cascara. Esta diferencia por supuesto complica el proceso de cocción. El objetivo es mantener la forma del huevo.
- **Estándares de calidad para huevos pochados.**
- **1.- Brillo y apariencia clara.**
- **2.- forma redonda compacta, no desparramada**
- **3.- Firme pero con las yemas líquidas.**

HUEVOS FRITOS

- **Los huevos fritos** son un popular desayuno. Estos tienen que ser cocinados al momento y ser servidos inmediatamente.
- La elección de la grasa a utilizar es por el sabor. La mantequilla tiene el mejor sabor, pero la margarina y el aceite pueden ser usados.

haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

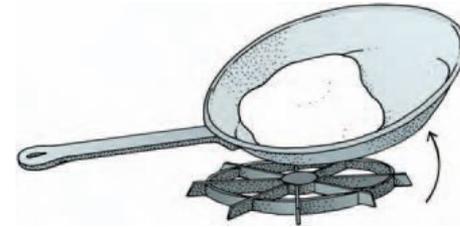
Tercer nivel

Cuarto nivel

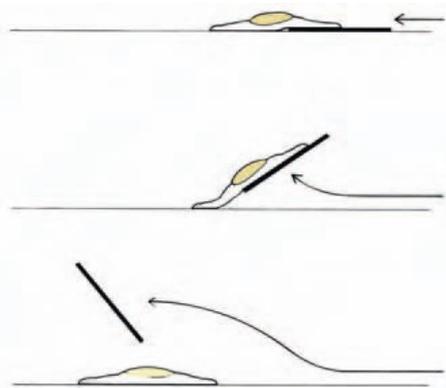
Quinto nivel



(a) Lift the handle of the pan and slide the eggs to the far edge with a quick jerk.



(b) With a quick flip of the wrist, as shown by the arrow, turn the eggs over. Do not flip the eggs too hard, or the yolks may break when they land.



When frying eggs on a griddle, turn them with one smooth motion of the spatula, as shown. The left corner of the egg never actually leaves the surface of the griddle.

OMELETS



(a) As soon as the eggs are added to the hot pan, shake the pan back and forth with one hand and stir the eggs in a circular motion with a fork.



(b) When the eggs are almost set, tilt the pan and shake the eggs down to the opposite side of the pan. Rapping the handle sharply helps move the eggs.



(c) Spoon the filling, if used, across the center.



(d) Fold over the side of the omelet to make an oval shape.



(e) Grasp the handle of the pan with your palm underneath and tilt the omelet onto a plate.



(f) The finished omelet should have a neat, oval shape. Some chefs prefer omelets that are lightly browned. Others feel that they should not be browned at all.

CEREALES PARA DESAYUNO

- Los cereales son un producto muy común para los desayunos. Cereales fríos se ofrecen en una forma apetecible tanto en un buffet como en la mesa. Se sirven con leche o crema y azúcar, por lo menos. Se puede ofrecer también una variedad de frutas con ellos.
- Hay cereales que se ofrecen calientes como la avena, crema de trigo, muesli y harina de maíz.

PATATAS DE DESAYUNO, PANCAKES, BARQUILLOS Y TORREJAS

- Patatas picadas (hash browns) y patatas fritas son uno de los ejemplos de las distintas formas que se sirven en el desayuno. Las patatas generalmente se preparan el día antes. Se limpian y se cocinan al vapor o hervidas hasta que al pincharlas estén blandas. Después se pelan y se cortan en tiras finas para hacer hash, se cortan finas para hacerlas fritas o de 1/4 de pulgada de grosor para hacerlas al estilo "cotagge". Se meten luego en la nevera hasta que se necesiten. Cuando hay que servir las se pone la cantidad necesaria en una sartén o parrilla con mantequilla, margarina, aceite o grasa de tocino con sal y pimienta y se saltean.
- Dos cosas muy populares en los desayunos son los pancakes y los barquillos. Los dos son muy sencillos para hacer y se cocinan muy rápido; sin embargo, son muchas las diferencias que hay entre los dos que no solo es la superficie en que se cocinan. Aunque los pancakes y los barquillos contienen casi los mismos ingredientes, la cantidad y el manejo son diferentes. Los barquillos tienen un alto contenido de grasa, azúcar y huevos. Además los huevos que se usan son separados. Las yemas se baten con los otros líquidos y las claras se baten por separado y se mezclan con el resto de los ingredientes justo antes de cocinarlos y le da una textura crujiente y ligera.
- Las torrijas (french toast) son hechas de pan, preferiblemente viejo, mojado en una mezcla de huevo, leche y azúcar. Se cocina en una parrilla o sartén con mantequilla clarificada. La mezcla se puede preparar el día anterior y se guarda en la nevera hasta que se necesite. El pan se moja en la mezcla y se mete en la parrilla igual que se hacen los pancakes. Se sirven las torrijas con azúcar en polvo por encima y acompañadas de mantequilla y sirope.

PROTEINAS DE DESAYUNO

- Las carnes más populares carnes de desayuno son las salchichas, "bacón" y el jamón. Cocinar antes las salchichas y el bacón es una parte muy importante de la "mise en place" para ayudar a los cocineros en el desayuno. Las salchichas se pueden meter en el horno en una fuente a 175º o 180º centígrados para precocinarlas; también se pueden escaldar en agua hirviendo. Cuando se necesitan se pueden dorar en una sartén rápidamente o en una parrilla. Las salchichas que se usan para el desayuno son generalmente salchichas crudas hechas con carne de cerdo. Para protegerlas contra la contaminación bacteriana es necesario que se cocinen completamente.
- El bacón también se puede precocinar. Se colocan rodajas separadas en una fuente y se mete al horno a una temperatura de 175º a 180º centígrados por unos 10 ó 12 minutos. Al igual que las salchichas también se pueden cocinar al momento. Se pueden preparar en una sartén de hierro pero es preferible hacerlo en una parrilla. El jamón es una de las carnes de desayuno que es mejor no cocinarlo antes. Cuando se pone en una sartén o parrilla muy caliente se cocina enseguida.

PANES DE DESAYUNO

- Una lista con los panes que sirven para el desayuno sería demasiado larga. Las elecciones más populares son: pan de tostar, bollos dulces, doughnuts y cualquier clase de pan rápido como panecillos (muffins) y bizcochos.
- Lo primero que se debe considerar en los panes de desayuno es su frescura. Se deben servir calientes y con acompañamiento adecuado. Fresco no quiere decir necesariamente decir acabado de hornear; quiere decir que ha sido almacenado adecuadamente para conservar así su sabor y textura.

PRODUCTOS LACTEOS

- La leche fresca entera contiene un mínimo de 3,25% de grasa de mantequilla, 8,5% de sólidos de lechero grasos y 88% de agua.
- La leche desnatada, tiene toda o casi toda la grasa eliminada. Debe contener de 0,5% a 2% de grasa nada más.
- La leche fortificada es usada mucho en las cocinas modernas. Normalmente es la leche a la que se le ha agregado vitamina A y D y también más sólidos no grasos de leche. Si otras vitaminas son añadidas a la leche deben aparecer detalladas en el envase.
- La leche cruda es aquella que está ni pasteurizada ni homogenizada y las venden en algunos lugares. Es muy raro encontrar este tipo de leche en cocinas comerciales.
- Las leches compuestas para beber, como las de chocolate, están completamente o parcialmente desgrasadas y llevan azúcar, sabores y otros ingredientes. Este tipo de leche raramente es usado para cocinar.

MANTEQUILLA

- La mantequilla se compra comercialmente en una de sus tres formas: individuales, que son las que se sirven en cuadraditos al cliente. Las de panes de 1/2 kilo, también llamadas bloques. Estos bloques pueden ser desde 1/2 kilo hasta de 2 kilos y son usadas en la cocina de acuerdo a sus necesidades. Lo recomendable es tener poca cantidad en cada estación. Las grandes cantidades son recomendables para operaciones grandes donde el consumo es mayor. Existen en el mercado bloques o tubos de 20 a 40 kilos.
- Algunas operaciones de servicio de comidas que necesitan pequeñas cantidades de mantequilla suelen usar mantequilla batida, que es la mantequilla que ha sido batida. La introducción de aire aumenta su volumen y ablanda su textura haciéndola más fácil de manejar. La mantequilla clarificada tiene un importante uso en la cocina. Cumple mejor función en la fritura profunda y al hacer roux porque los sólidos de la mantequilla han sido eliminados con el agua.

QUESOS

- Los quesos tienen tres componentes principales: agua, grasa y proteínas. El queso es producido por la introducción de bacterias o de enzimas seleccionadas en la leche causando coagulación con los sólidos de la leche (de vaca, cabra). El método usado para coagular con determinadas temperaturas hace que se forme el coágulo que se cuele y se pone a madurar en condiciones especiales. El queso puede ser madurado por bacteria desde su interior como por ejemplo, el cheddar, el suizo, gouda y el parmesano. También el queso puede ser madurado con bacterias de afuera hacia adentro, como el queso azul, stilton y el roquefort. Puede ser madurado en moldes desde afuera como el brie y camembert. También pueden ser quesos no madurados que son blandos. Esta lista incluye; el cotagge, ricota, queso crema, neufchatel y mozzarella.
-
- Los quesos semiblandos son más desarrollados que los no madurados y todavía tienen una textura agradable. Estos pueden ser el fontina, belpaese, muenster y el brick.
-
- Los quesos 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 desarrollan un mejor sabor. Cuando han madurado completamente tienden a ser líquidos. Estos quesos incluyen el brie, camabert y leidekranz.
-
- 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 dependerá del añejado. Estos quesos incluyen el Cheddar, Colby, Monterey Suizo Gruyere y el Jalsberg.
-

QUESOS

- 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 quesos duros que le deben su sabor al añejado que en algunos casos es de 2 años. Estos quesos son: el parmesano, romano o pecorino que en muchas circunstancias se pueden comprar ya rallados.
- El queso de cabra o chevre está hecho de leche de cabra y producido en una variedad de formas. Los frescos son los más populares, tienen un sabor suave de color muy blanco y textura seca.
- Los quesos procesados son manufacturados de quesos naturales, produciendo un producto uniforme que no se añejará o madurará, se derrite fácilmente y su precio es más bajo. 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 su ingrediente principal. El queso americano está hecho con queso Cheddar rallado. Los quesos procesados que se usa rallados tienen un porcentaje pequeño de queso y mucha leche y agua.

VARIEDADES

a modificar el estilo de text
el



Buffalo mozzarella



Port Salut



Feta



Brie

modificar el estilo de t



Cheddar



Clockwise from top: Emmenthaler, Gorgonzola, Provolone, Gruyère, Gouda, Locatelli Romano, Pont l'Evêque, Baby Gouda. Lower center: Livarot.

Hag

Se

Te



Edam

Modificar el estilo c



Jarlsberg



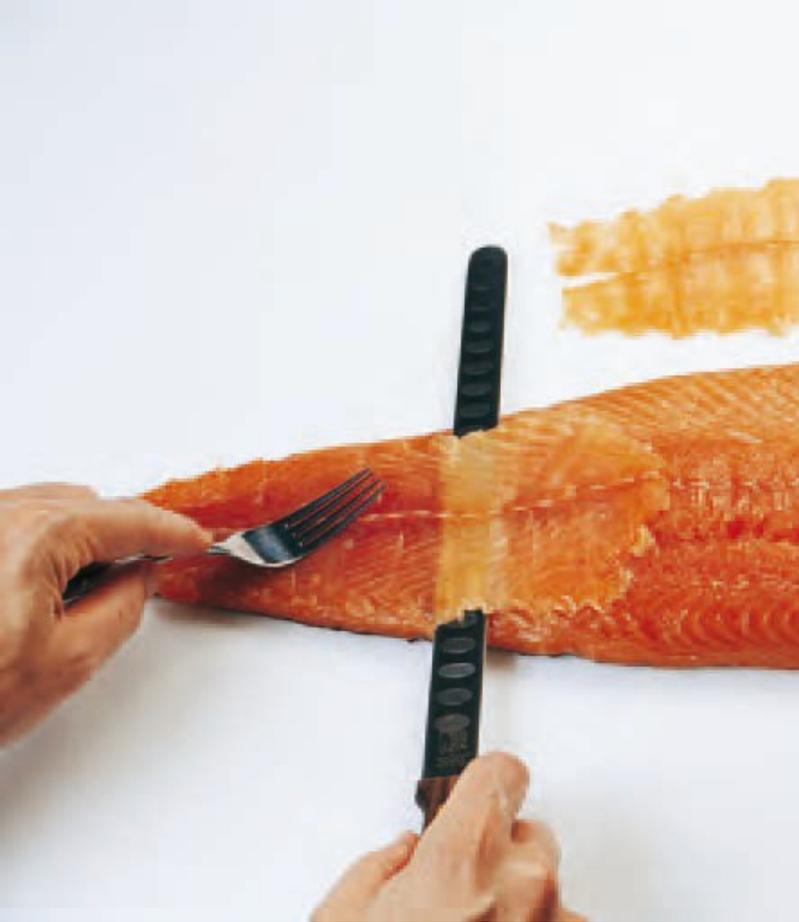
Gorgonzola



Blue Stilton



Chèvre



SALCHICHAS Y OTROS ALIMENTOS CURADOS

CAPITULO XVIII

AHUMADO

- El humo natural es el mejor para ahumar charcutería ya que otorga la mayor cantidad de color y sabor. El humo líquido concentrado se obtiene de la quema de madera y a pesar de que no es recomendable usarlo en sustitución del humo natural, puede ayudar a la consecución de sabor cuando se usa adecuadamente.

AHUMADO

- ga clic para modificar el estilo de texto del patrón
- Segundo nivel
- tercer nivel
- Cuarto nivel
- Quinto nivel



Finished sausages before removing from the smoker

ADITIVOS

- Los aditivos aumentan el color o el sabor, pueden actuar como preservantes o extender el volumen de la salchicha así como retardar o prevenir el crecimiento de bacterias. Hay seis tipos de aditivos: agua, agentes de curación, acelerantes de curación, enaltecedores de sentidos, enaltecedores de estabilidad, extensores y agentes de ligación.
- **El agua** se agrega generalmente a la mezcla durante el proceso de mezclado para ayudar a mezclar y extraer proteínas de las carnes.
- Los **agentes de curación** son necesarios para inhibir el crecimiento del "clostridium botulinum" y para aumentar el tiempo de conservación. También pueden servir para fijar o conseguir color. El nitrato y el nitrito de sodio son dos de los agentes de curación más comunes.
- Los **aceleradores de curación**, como el ácido ascórbico o el cítrico, se usan en productos curados, fermentados o cocinados y como su nombre indica, aceleran el proceso de curación.

COLORANTES

- Los colorantes artificiales se usan muy frecuentemente en la producción industrial de charcutería. También se obtienen colores naturales del pimentón, azafrán, cúrcuma y otras especias así como del caramelo y de algunos pigmentos de plantas. Es recomendable usar colorantes naturales siempre que sea posible.

LAS SALCHICHAS

- Salchicha es cualquier carne que ha sido molida y sazonada. "Molida" en charcutería quiere decir reducida a partículas más o menos grandes por medios mecánicos. En términos simples, "salchicha" es carne molida, salada (para preservación) y sazonada al gusto. Las variedades posibles son virtualmente infinitas.
- Salchicha fresca es la que ha sido hecha partiendo de carnes que no han sido curadas o ahumadas. Sus carnes han sido molidas y sazonadas y se pueden usar con o sin funda. Deben ser cocinadas antes de comerse.
- Salchicha cocida, es la que se hace partiendo de carne no curada o ahumada, molida y sazonada, embutida en fundas y después cocinada, normalmente hirviéndola en agua. Estas salchichas no están ahumadas, y se sirven generalmente frías.

- Salchicha cocida y ahumada es la que proviene de carne curada que ha sido después molida, embutida en fundas y ahumada o cocinada completamente. Algunas se calientan antes de servir.
- Salchicha cruda y ahumada es la que, habiendo sido hecha de carne curada o no, es ahumada pero no cocinada y por tanto deberá ser cocinada antes de servirla.
- Salchicha seca o semiseca es la hecha de carne molida, sazonada y embutida en fundas. Puede ser o no ahumada antes de empezar a secarse y normalmente el secado se hace al aire y sufren un tipo de fermentación en condiciones controladas. Este tipo de embutido puede ser comido normalmente sin necesidad de cocción.

FUNDAS EN LAS SALCHICHAS

- Las fundas son muy importantes en la charcutería ya que sostienen la mezcla de salchicha preparada y tienen una gran importancia en la textura a la boca (si son comestibles) y en la apariencia del embutido.
- Se suelen dividir en seis tipos: naturales, de colágeno, de celulosa mondable, de celulosa fibrosa, de plástico y las de grasa de peritóneo. La funda adecuada depende de cada producto.
- Las fundas naturales están hechas de intestinos de cerdos, ganado vacuno o lanar. Sus ventajas principales son:
 - Permiten una gran penetración de humo.
 - Absorben mejor los sabores y permiten bien el desprendimiento de grasa.
 - Conservan mejor la forma y explotan menos al cocinar.
 - Son totalmente comestibles, por tanto no necesitan ser peladas.
 - Suelen tener una buena apariencia.

- Las fundas más usadas son las provenientes del cerdo. Las del ganado lanar, son consideradas las de mejor calidad y son las preferidas especialmente para hacer salchichas de pequeño diámetro pues son muy tiernas y muy fuertes al mismo tiempo.
- Las fundas naturales son empaquetadas de tres formas: secas en sal, semi-secas en salmuera y húmedas ya enjuagadas. Las que vienen secas en sal tienen que ser sumergidas en agua por una hora y enjuagadas antes de usarse para quitarles la sal y para reblandecerlas. Las semi-secas en salmuera, se preparan de la misma forma pero requieren menos tiempo para ablandarse y las húmedas pre-enjuagadas sólo necesitan un leve enjuague antes de colocarlas en el tubo embutidor.
- Las fundas naturales tienen que ser protegidas de las variaciones extremas de temperatura y se conservan mejor a unos 10º centígrados de temperatura media ambiental. Las secas en sal son las que duran más tiempo y sufren menos en el transporte.

- Las fundas de colágeno son comestibles ya que están hechas de colágeno extraído de pieles de ganado. Entre otras ventajas, tienen diámetros uniformes por lo que es más fácil controlar las porciones, más fáciles de manejar y toman bien el color del humo, sin necesidad de preparación especial. Estas fundas deben ser almacenadas a temperaturas menores de 12º centígrados. Si las fundas de colágeno están frágiles o secas, conviene mojarlas ligeramente con agua.
- Las fundas de celulosa mondables no son comestibles, se usan mucho en la producción comercial de salchichas estilo Frankfurt y productos similares. Cuando las salchichas ya están hechas se les pela la funda con una máquina especial.
- Las fundas de celulosa fibrosa no son comestibles y son duras, suelen ser de color rojo, o transparentes y se usan para salchichas secas o semi-secas. Hay que remojarlas en agua antes de usarlas.
- Las fundas de plástico se han ido haciendo populares ya que son baratas, fuertes y uniformes en su tamaño. Deben descartarse antes de usar el producto.

PROCEDIMIENTO PARA RELLENAR SALCHICHAS

Figure 26.2
Stuffing sausages.

haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

- Cuarto nivel

- Quinto nivel



(a) A small sausage stuffer fitted with a medium nozzle. This stuffer holds 5 lb (2.3 kg) meat at a time.



(b) Flush out the casings with fresh, cold water, while looking for holes.



(c) Slide the casings onto the proper size nozzle.



(d) When stuffing the casings, use one hand to guide the casing as it slides off the nozzle.



(e) Pinch and twist the sausage into links of the desired size.



PATES, TERRINAS Y OTROS ALIMENTOS FRIOS

CAPITULO XIX

GELATINA

- La gelatina es una proteína parcial. Se saca de una sola fibra del colágeno de la proteína, el cual se parece a una triple hélice espiral. Cuando se expone al calor por un largo período de tiempo, los eslabones que forman las tres largas cadenas que sujetan la espiral, se sueltan. Cuando esto ocurre, el colágeno se modifica para producir tres fibras más pequeñas de una proteína que se llama gelatina. Cuando este líquido gelatinoso se enfría, se convierte en un gel semi blando. La gelatina pasa por dos conocidas fases como "sol" y "gel". "Sol" es cuando el líquido está caliente y "gel" es el líquido semi sólido cuando está frío.
- Como se forma el gel todavía no se entiende exactamente, sin embargo, generalmente se comprende que durante el enfriamiento del "sol" las moléculas de gelatina forman fibras que empiezan a unirse creando una malla que atrapa el líquido dentro. Cuando el gel se calienta las fibras se separan y el líquido que estaba atrapado queda libre. El gel que se forma dejándolo enfriar despacio tendrá un punto de fusión más alto que uno que se ha enfriado rápido. El gel también se pone más rígido y estable con el tiempo.

- Existe gelatina de tipo A y de tipo B. La de tipo A es hecha de tejido de colágeno y hueso que ha sido pre tratado con un ácido. La piel de puerco es el material básico que se usa a menudo en el tipo de gelatina A La gelatina tipo B es hecha de tejido de colágeno y hueso que ha sido pre tratado con una sustancia alcalina. Huesos de res y piel de ternera son los materiales básicos más usados para hacer el tipo de gelatina B.
- Para reconstituir la gelatina granulada bien, se deben seguir ciertos pasos. La gelatina en capas o hojas es un poco más fácil de reconstituir que cualquier otra forma. Cuando se pone una capa de gelatina en agua fría se puede levantar completamente del agua y parece como una hoja de jalea. Esta capa rehidratada se puede introducir directamente en cualquier líquido caliente.

- No existe ninguna regla que diga cuanta gelatina se debe usar, por lo tanto, determinar la cantidad ideal que se necesita en cualquier preparación es un arte que requiere de mucha práctica.
- La gelatina seca, si se conserva en tarros bien cerrados, se puede conservar indefinidamente. Sus mayores enemigos son la humedad y el agua. La gelatina que ha sido reconstituida debe guardarse en la nevera. El líquido gelatinoso puede guardarse por una semana. Las gelatinas y los productos hechos con gelatina no congelan bien porque cuando se descongelan se vuelven líquidos y oscuros.

ASPICS

- Los nombres "aspic" y jalea aspic ("aspic jelly") son usados intercambiablemente; sin embargo, son cosas diferentes. "Aspic jelly" es un sabroso caldo gelatinoso que ha sido cuidadosamente clarificado. "Aspic" es un plato preparado en donde se han puesto rodajas o cuadrados de carne de res, ave, caza, pescado, mariscos o fruta y que ha sido moldeado en una jalea de carne, pescado o fruta.
- Cualquier caldo bien hecho con muchos huesos se convertirá en gelatina cuando se enfríe, sin embargo, si no se ha clarificado la jalea no será "jalea aspic "

- El método clásico para preparar la jalea aspic es hacer un caldo con productos ricos en colágeno como es la piel de puerco y las patas de ternera. Hay dos etapas en la producción del método clásico; primero se prepara el caldo y se clarifica. Esta clase de aspic depende enteramente en la gelatina que está presente en los huesos para gelificarse.
- El método rápido para hacer aspic es añadiendo gelatina comercial a un concome ya preparado. El sabor y la claridad de este tipo de "aspic", depende de las cualidades del consomé que se usa. Las mezclas comerciales le ahorran al chef mucho tiempo y esfuerzo, pero tienen menos sabor y su calidad es también menor pues muchas de ellas no utilizan ningún tipo de carne en su producción. Se debe fortificar el sabor añadiendo una sabrosa mezcla como parte del líquido de reconstitución. Dependiendo la forma que se va a usar la jalea aspic, puede añadirse vino; si se añade se debe hacer cuando la jalea está fría pero aún líquida.

JALEA ASPIC

Figure 27.2

Preparing a mold with aspic jelly

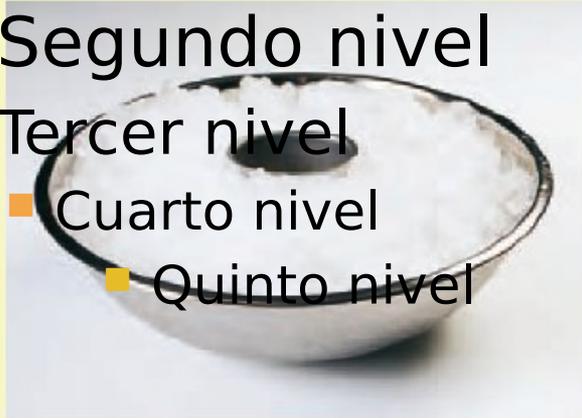
haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel



(a) Bury the mold up to the rim in crushed ice.



(b) Fill the mold with liquid aspic.



(c) After 10 seconds, quickly but smoothly pour out the aspic that is still liquid.

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel



(d) An even layer of aspic jelly lines the mold, as can be seen by comparing it with an empty mold.



(e) At this point, you can decorate the mold by dipping vegetable cutouts in liquid aspic and carefully setting them in place in the mold.

PREPARACION DE LA SALSA CALIENTE FRIA (CHAUD/FROID)

- "Chaud/froid" quiere decir caliente/frío. Esta salsa se aplica caliente y se sirve fría. Se utiliza para cubrir una infinidad de cosas y las razones para usarla son muchas:
- Protege comidas del aire en un "buffet".
- Actúa como un fondo para decorar.
- Sirve como un adorno.
- Sirve para complementar el sabor de la comida que se cubre.
- Hay una amplia variedad de cosas que se le pueden añadir a la salsa caliente/fría, dependiendo todo en el uso que se le va a dar. Todas tienen un alto contenido de jalea-aspic. Los métodos básicos de producción de esta salsa son el clásico y el contemporáneo.

- Las recetas clásicas llevan una base de velouté o bechamel. Esto es reducido con un caldo adecuado al sabor de la comida con la que se va a usar el "chaud/froid". A esta reducción se le añade una jalea aspic y crema. Este método todavía se usa en la actualidad.
- Una variación moderna es preparar la salsa sin usar un "roux" y el resultado es una salsa sin un sabor a almidón. Este método es más corto, sin embargo, se le debe prestar atención en todos los casos a desarrollar el sabor de la salsa. La salsa "chaud/froid" se puede hacer en una variedad de colores.

COMO APLICAR LAS SALSA CALIENTE/FRIA

- Esta salsa se aplica en una serie de etapas, empezando con la preparación de lo que se va a cubrir, esto debe estar muy frío y su superficie suave, sin grasa y seco.
- La salsa caliente/ fría debe estar templada. Es decir traerla a un punto de temperatura, calentándola o enfriándola, que permita cubrir mejor y más fácilmente. El gel, se forma a una temperatura aproximada de 30º centígrados. Normalmente, cuanto más se conserve la salsa a esta temperatura sin que se espese mejor recubrirá. Es posible que se necesiten de dos a tres capas de "chaud/froid" para conseguir un terminado suave y brillante.
- Hay dos formas para aplicar la salsa; se pueden echar cucharadas encima de lo que se quiere cubrir, o se puede meterlo directamente en la salsa. El método de cucharadas es el más indicado, tanto para trozos grandes como muy pequeños.

- Se coloca lo que se quiere cubrir sobre una rejilla encima de una fuente u olla limpia, los trozos pequeños deben estar por lo menos a una distancia de dos centímetros unos de otros. Poner la salsa en una sola dirección tratando de cubrir los trozos completamente. Se debe evitar gotear salsa en trozos ya cubiertos. Los trozos grandes que no se pueden cubrir de una vez, hay que empezar por la zona baja primero y terminar en la parte alta.
- El método de remojo es ideal para cosas pequeñas como timbales. Se meten dentro de un contenedor hondo de boca ancha, hasta que estén bien cubiertos luego se sacan y se dejan encima de una rejilla. Sin embargo, con este método se aconseja eliminar el exceso de salsa de la parte de abajo con papel de toalla antes de ponerlo en la rejilla. Al introducir el trozo dentro de la salsa, se debe tratar de que no salte fuera nada y de hacerlo despacio para que no entre aire en la salsa. No importa cual sea el método que se use, después de cada una de las capas se debe meter en la refrigeradora y antes de la capa final también.
- Desbarbar, es el paso final para preparar un objeto para decorar. Con mucho cuidado se mueve de la rejilla o de la olla, pasando una paleta de plástico flexible o un cuchillo por debajo. Para crear una superficie suave se corta la parte de abajo con un cuchillo bien afilado que ha mojado en agua caliente y se cortan las esquinas.

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel



A smooth, regularly shaped item can be covered with an even layer of aspic using one stroke of the ladle.

DECORACION

- Una técnica decorativa tradicional es utilizar moldes para cortar "aspics". Un efecto más natural se consigue utilizando trozos de comida en su forma natural y tamaño. Alcaparras, caviar, cebolletas y mitad de aceitunas son algunas de las que se pueden usar. Tanto si se usan trozos cortados de vegetales o trozos pequeños naturales la aplicación es la misma. Cada componente se debe meter dentro de la jalea caliente y aplicarlo a la superficie de la salsa caliente/fría.
- Después que el "chaud/froid" ha sido enfriado se le hace un "glaze" con una capa de jalea aspic bien templado.

INDICADORES DE CALIDAD

- La calidad de la capa de "chaud/froid" tiene un gran efecto en la calidad del producto acabado. Aunque es verdad que no puede mejorar la calidad de un producto malo, sí puede estropear la calidad de uno bueno.
- La calidad de una salsa caliente/fría se juzga de acuerdo al sabor, textura, color y apariencia:
 - **Sabor** - la salsa debe complementar enteramente el plato que se acompaña.
 - **Textura** - "chaud/froid" debe derretirse en la boca con una textura sedosa.
 - **Color** - Los colores deben aparentar naturales y apetecibles.
 - **Apariencia** - la apariencia de un producto recubierto con "chaud/froid" debe estar impecable, bien desbarbado, perfectamente suave, brillante y sin pompas de aire.

TECNICAS DE DECORACION CON ASPIC

- El temperado es vital para el éxito de cualquier decoración de comida fría con jalea aspic. El temperado de la jalea o de la gelatina es parecido al del chocolate. Es un proceso con el cual se ajusta la viscosidad o la resistencia a fluir de un líquido gelatinoso. Esto se hace aumentando o reduciendo la temperatura del líquido. Cuando la temperatura es muy alta, la viscosidad es fina y la cobertura se desprenderá de la pieza que se está cubriendo. Cuando la temperatura es muy baja la cobertura es muy espesa, no uniforme y con grumos. La temperatura ideal dará una cobertura uniforme y con brillo.
- "Masking" es el término aplicado a la técnica de forrar un molde con una capa de jalea aspic. Una salsa caliente/fría o cualquier otra salsa gelatinosa se puede utilizar también con los mismos resultados.

- La decoración de moldes forrados con trozos pequeños de vegetales y otras cosas se hace de una o dos formas. En el caso de usar una capa fina (chemise) de jalea aspic, las decoraciones se pueden meter en jaleas frías y colocarlas sobre la capa que cubre el molde antes de llenarlo. Otro método es llenar el molde sin decorarlo y cuando se desmolda, aplicar las cuidadosamente las decoraciones que han sido metidas en jalea. La pieza se puede cubrir completamente con jalea aspic.

- Cuando se utilizan bandejas de plata para presentar la comida fría, se deben cubrir éstas con una capa de jalea aspic temperado. Esto ayuda a inhibir cualquier reacción química entre la plata y la comida. Esto se conoce como el acto de aplicar un espejo de "aspic" a la bandeja. También se puede aplicar una capa de salsa caliente/fría si la naturaleza de la comida que se presenta lo permite.
- Para aplicar el espejo de "aspic", primero se hace un arreglo decorativo directamente sobre la fuente. Normalmente se utilizan flores o formas geométricas como diseños. Estos diseños se forman colocando vegetales, trufas o rodajas de huevo en un plato húmedo. Una vez que el diseño está como se desea se cambia pieza a pieza a la fuente de plata, se coloca cada pieza con un poco de jalea derretida. Se permite que cuaje el diseño, para que no se muevan las piezas cuando se pone la jalea aspic.

MOUSSE

- Para el chef "garde-manger" mousse es un ingrediente básico completamente cocinado que se ha hecho en puré, ligado con una forma de gelatina o grasa y hecho liviano con crema o huevo a punto de nieve. En el "mousse" caliente se utiliza siempre una forma de picadillo.
- El "mousse" frío consta de tres componentes básicos: **base, aglutinante y aereador**.
- La **base** puede ser de carne, pescado, queso o vegetales. Un **aglutinante** como la gelatina provee estructura al producto final. **Aireación** es hacer más liviano (menos pesado) el "mousse" añadiendo un ingrediente que introduce aire en la mezcla. La proporción normal de los componentes básicos es de un cuarto de base a una onza de gelatina disuelta en 8 onzas de agua y un cuarto de la preparación acreada.

- La preparación del "mousse " se puede dividir en 6 pasos principales: moldes, base, aglutinante, aereador, batir, "fold" (mezclar o montar) y molde.
- Los **moldes** deben estar preparados para meter el "mousse" antes de que se cuaje. El método clásico cuando se usan "mousselines" (porciones individuales) es de forrar el molde con una capa gruesa de jalea "áspic". La decoración se pone sobre la capa de jalea aspic, antes de poner la mezcla de "mousse". Cuando se saca del molde es un producto terminado con cubierta y decoración. El método contemporáneo utiliza aceite o papel plástico en el molde y se decora cuando se saca del molde.

- El próximo paso es la preparación de la **base**. El ingrediente principal debe estar completamente cocinado y si es necesario se hace puré. Se puede ajustar la consistencia de la mezcla utilizando uno o más de los siguientes productos: velouté, mayonesa, bechamel, crema agria y crema. El puré final debe tener una textura como de terciopelo.
- La preparación del aglutinador empieza pesando la gelatina. La cantidad de gelatina y de líquido que se usará dependerá de la cantidad de base que se tiene. La clase de líquido está limitado solamente por lo que va mejor con ese "mousse" en particular y el poder de cuajar de la gelatina.
- Para hacer un **aireador**, tanto de crema como de claras de huevo, se debe batir a punto de nieve. Se bate el aglutinador con la base (los dos deben estar a temperatura ambiente). Se mezcla o monta la aireación con la base y el aglutinador sin batir. Se mete en el molde antes de que empiece a cuajarse. El tiempo que tardará en cuajarse dependerá en la temperatura del producto completo. El "mousse" se debe dejar enfriar durante la noche. Las características de un "mousse" bien hecho son":
 - Textura aterciopelada.
 - Consistencia ligera y uniforme sin agujeros.
 - Un sabor delicado pero notable.

PATE

- En la cocina americana el término "paté" quiere decir relleno cocinado en una masa, normalmente utilizando un molde rectangular. El molde del paté determina la apariencia final del producto. Ya que el molde rectangular rinde una cantidad mayor de producto y permite un buen corte, es el molde preferido para hacer cantidades grandes. Los moldes de esta clase tienen unos lados de textura suave y pocas veces tiene diseños.
- El paté se prepara en cinco fases: pre-preparación, ensamblaje, poner los tubos, cocinar el paté y terminar el paté llenándolo de "aspic". Tubos o chimeneas se ponen en el paté para que el vapor salga sin romper la corteza. Para cocinar el paté se hace en dos etapas, dorarlo y cocinarlo.

TERRINAS

- Las terrinas son muy parecidas al paté. Una terrina es simplemente una preparación cocinada o moldeada en terrina. La terrina es generalmente ovalada y de barro. Materiales modernos como hierro esmaltado son usados para ofrecer un cocinado más parejo. Las terrinas se pueden servir tanto desmoldadas como directamente en el molde. Se sirven generalmente frías, sin embargo, se pueden servir calientes.
- La preparación de una terrina se divide en cuatro fases; pre-preparación, ensamblaje de la terrina, cocinado y prensado. Una terrina cocinada se prensa destapándola y poniendo encima una chapa de metal que quepa dentro de la terrina, encima del picadillo o relleno. Se pone un peso moderado encima de la chapa y se mete en la refrigeradora de la noche a la mañana.
- No siempre es bueno y recomendable prensar o aplastar una terrina. Las terrinas de carne picada no deben ser prensadas. Por otra parte, las terrinas hechas con vegetales o carnes en cuadrados o en tiras pueden beneficiarse del prensado.
- Las terrinas rústicas usan picadillo "campana". Al contrario de las otras terrinas, no hay un ingrediente en el centro de la terrina. También la terrina puede ser forrada con capas de grasa o trozos de bacón. Se cocina a una temperatura más alta que las otras, a 65° centígrados.

TIPOS DE TERRINAS

la modificar el estilo de te

el

el



Figure 27.5
Cross-section diagram of Terrine of Vegetables with Chicken Mousseline

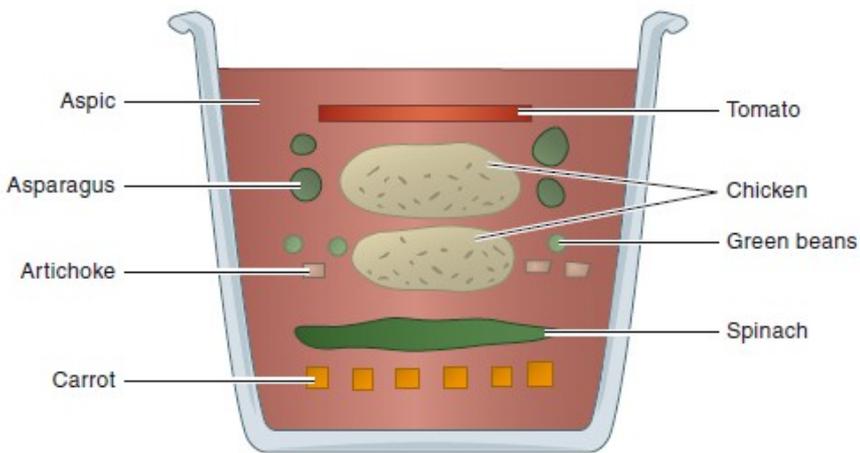


Figure 27.6
Cross-section diagram of Terrine of Vegetables and Chicken in Aspic

ra modificar el estilo de text

el

el

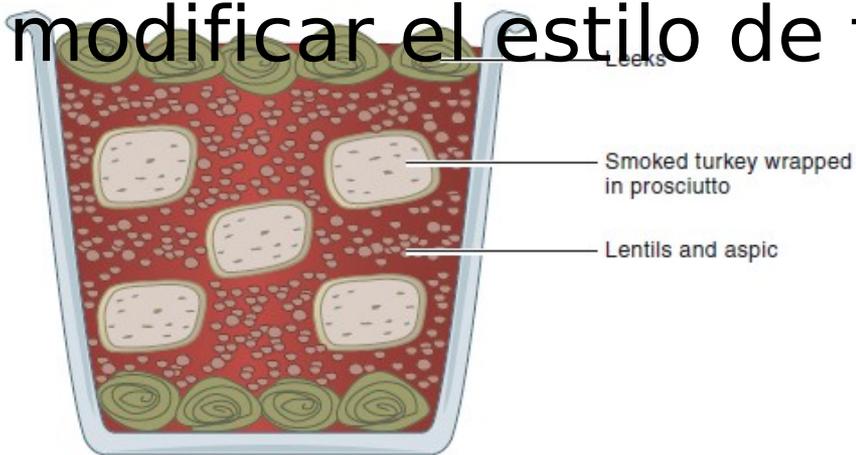


Figure 27.7
Cross-section diagram of Lentil and Leek Terrine with Smoked Turkey and Prosciutto

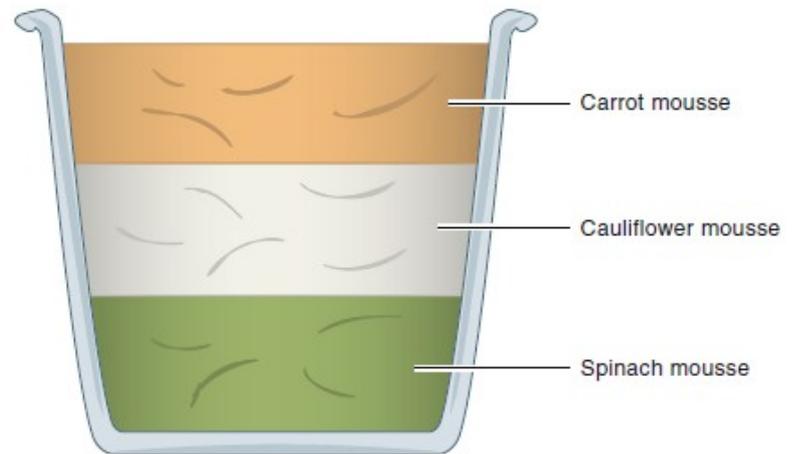


Figure 27.8
Cross-section diagram of Tricolor Vegetable Terrine

GALANTINAS

- "Galantina" es cualquier ave o animal de caza (como el conejo) deshuesado y relleno de carne picada. Antiguamente las galantinas se hacían quitando cuidadosamente los huesos y reforzando donde fuera necesario para que se parecieran a la forma natural del animal. Las galantinas actuales son a menudo envueltas en una forma alargada que parece una salchicha gruesa. La carne puede quedar con la piel en su posición natural. A la carne de ave y caza puede quitársele la piel primero y los trozos de carne más importantes son usados como relleno.
- Una vez ensamblada la galantina es hervida y se deja enfriar en el mismo caldo que hirvió. El caldo se hace normalmente con los huesos del animal que se usa. Cuando está fría se puede estofar por un poco de tiempo. El equipo que se necesita para preparar las galantinas incluye cordón de cocinar, un buen cuchillo para deshuesar carne y tela de gasa.

- La preparación de galantinas se divide en tres fases: Pre-preparación, ensamblaje y cocinado. En la primera fase se necesita eliminar los huesos del animal que se va a usar. Esto se debe hacer con mucho cuidado para conservar la cualidad y apariencia de la piel y la carne. Ensamblar la galantina es solamente una operación de poner y envolver. Sin embargo, esto también se debe hacer con mucho cuidado y precisión, si no, el resultado será una galantina muy mal formada con una textura no uniforme.
- El hervido (poaching) es el método acertado para las galantinas. El cocinado más rápido pondrá la textura de la piel áspera y hasta puede dañar la apariencia. Se debe poner mucha atención a la temperatura del caldo y de la galantina. Para presentarla, tradicionalmente se corta en rodajas y se sirve con cuadraditos de "aspic".

PROCEDIMIENTO PARA UNA GALANTINA DE POLLO

Figure 27-4. Making a chicken galantine.

Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

- ▢ Segundo nivel
- ▢ Tercer nivel
 - Cuarto nivel
 - Quinto nivel



(a) Place the flattened breast meat on the center of the skin so that there is an inch or two (3-5 cm) of skin showing around all sides.



(b) Shape the forcemeat into a cylinder and place it along one edge of the rectangle of chicken as shown.

ra modificar el estilo de te.

rel

rel



(c) With the aid of the cheesecloth, roll up the forcemeat in the chicken skin. Do not roll the cheesecloth into the chicken.



(d) Tie the ends of the cheesecloth securely. Proceed as indicated in the recipe.

ROULLADES

- Lo único que se necesita para que un producto se le pueda llamar "roullade" es que esté enrollado. Un ejemplo de "roullade" puede ser el bisté de falda, cortado a la mitad como mariposa, golpeado, untado con una mezcla de chorizo o de picadillo de carne y enrollado al estilo de una galantina. Después se puede cocinar tanto estofado como hervido.

BALLOTINES, PARFAITS, MOUSSE Y MOUSSELINE

- "Ballotines" son una versión pequeña de las galantinas. Es un método perfecto para utilizar las piernas de ave cuando la pechuga se ha usado para otra cosa. Los huesos de la pierna se quitan dejando la piel y la carne intactas. Un relleno se mete en el hueco que se ha formado al quitar el hueso. Normalmente la "ballotine" se hace al horno o estofada, sin embargo, se puede cubrir con "aspic" o con "chaud/froid" y servirla fría.
- "Parfait" es una palabra francesa que quiere decir "perfecto". En el uso culinario se refiere a dos cosas distintas. Uno es un postre de "mousse" congelado y que en EE.UU. se sirve en una copa alta. El otro "parfait" es una delicada y sabrosa terrina; y éste es el que se explicará en esta sección. Un sabroso "parfait" usa vegetales, pescado, marisco, aves o cualquier otra carne liviana. Se distingue por su fina textura y por su método de preparación.

- Uno de los métodos de preparación se basa en una carne picada "mouseline". Se incorpora a la mezcla crema batida para que sea más liviana. Esta mezcla se cuaja con gelatina, nunca con calor. El segundo método está basado en puré de carne o de vegetales que ha sido fortificado con claras de huevo y aireado con crema batida. Después de meter en un molde se hierve. Un "parfait" se puede cocinar en molde de terrina, en un timbal grande o en una fuente rectangular.
- "Mousse" y Mouseline" se refiere también al tamaño de un plato acabado. Un "mousse" (caliente o frío) es un plato hecho de una mezcla de picadillo "mousse" o de "mouseline" que ha sido moldeado. Una "Mouseline" es un servicio individual de mezcla de "mousse" servido frío.



GAZPACHO, Y PRESENTACION DE LA COMIDA

CAPITULO XX

TEMPERATURA Y EL SABOR EN LA PRESENTACION DE LA COMIDA

- La buena presentación de las comidas significa que todo está servido a la temperatura correcta. Sirva la comida caliente en platos calientes. La comida debe estar a la temperatura correcta antes de ser emplatada. Cubra la comida caliente con tapas especiales que estén tibias. Sirva la comida al cliente inmediatamente.
- Sirva la comida fría inmediatamente después de ser emplatada. El factor básico en la presentación es la temperatura. Sirva la comida caliente, caliente y la comida fría, fría.



- La mayoría de los clientes cuando comen no comen primero la carne, luego los vegetales y después las patatas. Lo normal es que coman un bocado de cada cosa. De modo que, aunque cada cosa en el plato esté bien cocinada si los sabores no se complementan entre sí, el efecto no será placentero. Se deben servir sabores balanceados. Normalmente las comidas enriquecidas se sirven acompañadas de alimentos suaves, las dulces con las picantes y las dulces también con las agrias. El objetivo es producir placer, que la experiencia del cliente sea agradable. La boca necesita algo liviano que acompañe a algo que es fuerte de sabor.



EL COLOR, FORMAS, Y LA TEXTURA EN LA PRESENTACION DE COMIDAS

- En la presentación de comidas, tanto calientes como frías, debe recordar que una variedad de colores es siempre mucho más atractiva a los ojos. Los colores usados en la presentación de comidas deben ser naturales; los colores artificiales son inapropiados. El color de frutas y vegetales contribuye a la atracción visual.
- Lo atractivo a la vista se gana no sólo con colores, sino también con las formas de las comidas. Como los colores, la variedad de cortes es clave. Existen muchos cortes de frutas y vegetales. Haga uso de cortes simples como; redondos, triangulares, medias lunas, cuadrados y rectangulares que mejorarán su presentación sin el mayor esfuerzo. Elija productos en los cuales su forma natural se complemente.



- La textura en la presentación de las comidas toma dos formas. Una es la forma en que la comida se siente en la boca (blanda, firme, crujiente) y la otra es la apariencia. Se ve blanda o dura; líquida, sólida o pastosa; es opaca o brillante; húmeda o seca.
- Como el sabor, el color y la forma, la variedad es también importante en la textura. Idealmente deberá ser blanda, firme y crujiente en el mismo plato. Esto puede lograrse usando diferentes tipos de métodos de preparación y variedad de productos.

LAS GUARNICIONES DE PLATOS MODERNOS

- La palabra guarnición es generalmente mal usada. Un poquito de perejil picado o un trozo de naranja agregan color al plato, pero este tipo de guarniciones no son funcionales. Contribuyen muy poco al sabor o textura del plato y casi nunca son comidas por el cliente.
- Si el plato tiene buen balance de color, sabor, forma y textura, no es necesaria otra guarnición. Un plato pobremente balanceado puede que sea ayudado por una guarnición, pero de todas maneras esa guarnición debe ser comestible y apropiada a la comida que se sirve.



- El plato o bandeja debe presentar combinaciones de comidas que trabajen juntas. No puede ser que varios componentes separados estén en un mismo plato.
- El tamaño de la porción de un producto en el plato debe ser lógicamente equilibrado con el tamaño de las otras porciones en el mismo plato. Por ejemplo, en un plato de carne será erróneo servir la porción de vegetales más grande que la de carne, por la sencilla razón de que la carne es el foco central del plato.

- 
- Los productos de acompañamiento deben resaltar la carne, nunca desplazarla o cubrirla. La siguiente es una lista de recomendaciones relacionadas al arreglo de platos.
 - Mantener la comida dentro de la línea del borde del plato.
 - No desparramar la comida por todo el plato.
 - Poner la comida en el plato en forma atractiva.
 - No poner demasiada salsa en la comida.
 - No usar el mismo modelo siempre; variar es importante.
 - Usar guarnición sólo cuando sea necesario.
 - La simplicidad es la clave de una elegante presentación.

QUE ES EL GARNISH

- El garnish es el procedimiento por el cual el Gardemanger, o chef que tiene más experiencia, decora los platos con las viandas que se van a servir. Es un proceso muy creativo y artístico que dependiendo de cómo se haga puede potenciar lo que se presenta o bien puede restarle calidad si se hace con ausencia de “touch”. El garnish se puede aplicar tanto a postres, como cenas o banquetes, platos, etc.

DISEÑO DEL PLATO

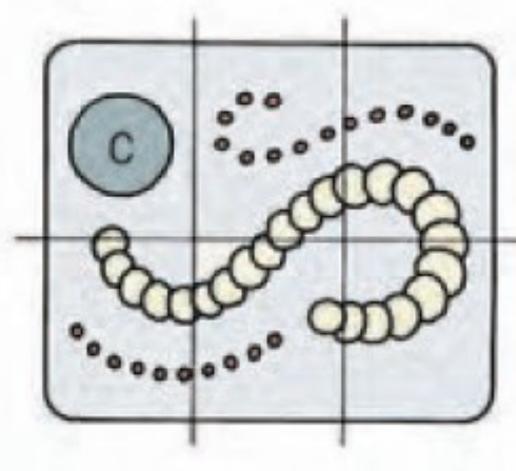
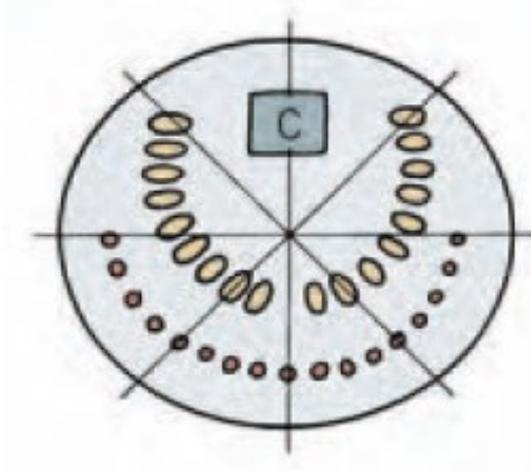
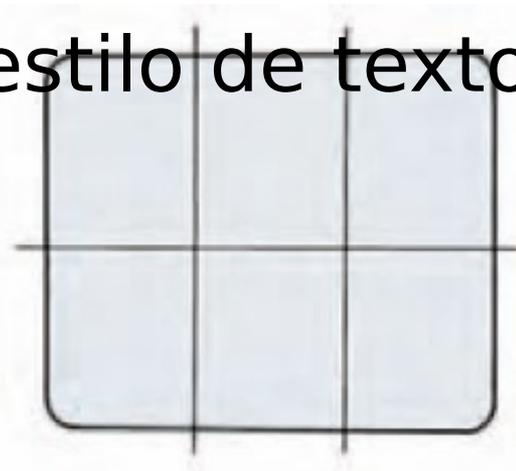
Haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel



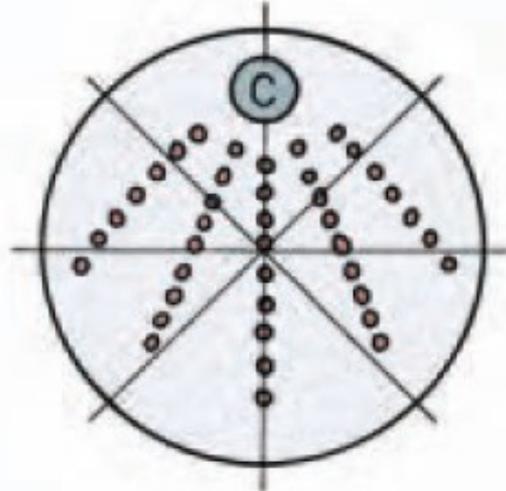
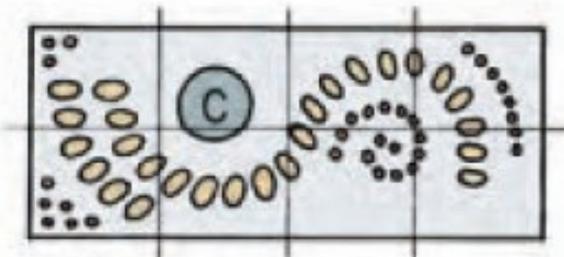
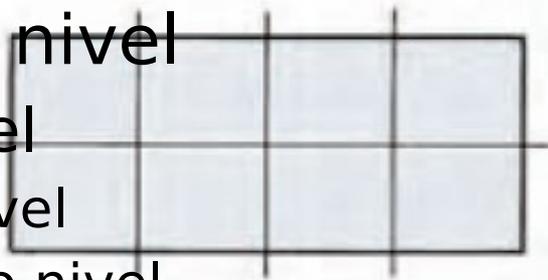
haga clic para modificar el estilo de texto del patrón

Segundo nivel

Tercer nivel

■ Cuarto nivel

■ Quinto nivel



- **Para empezar el diseño de tu plato empieza por dividirlo de 6 a 8 secciones, esto ayuda para tener un diseño simétrico y balanceado.**
- **El ejemplo muestra los lugares en los que se tiene que colocar los alimento (usualmente rodajas de comida), la pieza central (C), y el garnish (los círculos pequeños)**

Muchas gracias!!



FORO PANAMERICANO DE ASOCIACIONES
GASTRONÓMICAS
PROFESIONALES
www.foropanamericano.net

CHEF MAURICIO ARMENDARIS C.E.C.