



ISBN: 978-99961-50-08-1

ESCUELA ESPECIALIZADA EN INGENIERÍA ITCA – FEPADE  
DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN SOCIAL

PROGRAMA DE INVESTIGACIÓN APLICADA

**“MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS DE  
MANUFACTURA PARA EL ÁREA DE  
ALIMENTACIÓN Y DIETAS DEL HOSPITAL  
NACIONAL SAN RAFAEL DE SANTA TECLA”**

SEDES Y ESCUELAS PARTICIPANTES:

SEDE CENTRAL

ESCUELA DE TECNOLOGÍA DE ALIMENTOS

DOCENTE INVESTIGADOR RESPONSABLE:

TÉC. SALOMÉ DANILO VENTURA SANTOS

DOCENTE INVESTIGADOR PARTICIPANTE:

LIC. ERNESTO MENDOZA

SANTA TECLA, NOVIEMBRE 2013





**ISBN: 978-99961-50-08-1**

**ESCUELA ESPECIALIZADA EN INGENIERÍA ITCA – FEPADE  
DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN SOCIAL**

**PROGRAMA DE INVESTIGACIÓN APLICADA**

**“MANUAL DE TÉCNICAS CULINARIAS PARA EL  
ÁREA DE ALIMENTACIÓN Y DIETAS DEL  
HOSPITAL NACIONAL SAN RAFAEL  
DE SANTA TECLA”**

**SEDES Y ESCUELAS PARTICIPANTES:**

**SEDE CENTRAL**

**ESCUELA DE TECNOLOGÍA DE ALIMENTOS**

**DOCENTE INVESTIGADOR RESPONSABLE:**

**TÉC. SALOMÉ DANILO VENTURA SANTOS**

**DOCENTE INVESTIGADOR PARTICIPANTE:**

**LIC. ROBERTO MENDOZA**

**SANTA TECLA, ENERO 2013**

**Rectora**

Licda. Elsy Escolar SantoDomingo

**Vicerrector Académico**

Ing. José Armando Oliva Muñoz

**Vicerrectora Técnica Administrativa**

Inga. Frineé Violeta Castillo

**Dirección de Investigación y Proyección Social**

Ing. Mario Wilfredo Montes

Ing. David Emmanuel Agreda

Lic. Ernesto José Andrade

Sra. Edith Cardoza

**Directora Coordinadora del Proyecto**

Lic. Carla María Alvarenga

**Autor**

Téc. Salomé Danilo Ventura Santos

641.5631

V468m

Ventura Santos, Salome Danilo

Manual de técnicas culinarias para el área de alimentación y dietas del

Hospital Nacional San Rafael de Santa Tecla

Por Salomé Danilo Ventura Santos.

- Santa Tecla, El Salvador: ITCA Editores, 2013.

100 p.: il. ; 28 cm.

ISBN: 978-99961-50-08-1

1. Cocina para enfermos 2. Dieta para enfermos. 3. Preparación de alimentos.  
I. Escuela Especializada en Ingeniería ITCA-FEPADE.

El Documento Manual de técnicas culinarias para el área de alimentación y dietas del Hospital Nacional San Rafael de Santa Tecla, es una publicación de la Escuela Especializada en Ingeniería ITCA – FEPADE. Este manual ha sido concebido para difundirlo entre la comunidad académica y el sector empresarial, como un aporte al desarrollo del país. El contenido de la investigación puede ser reproducida parcial o totalmente, previa autorización escrita de la Escuela Especializada en Ingeniería ITCA–FEPADE. Para referirse al contenido, debe citar la fuente de información. El contenido de este documento es responsabilidad de los autores.

**Sitio web:** [www.itca.edu.sv](http://www.itca.edu.sv)

Correo electrónico: [bibliotecologos@itca.edu.sv](mailto:bibliotecologos@itca.edu.sv)

Tiraje: 16 ejemplares

PBX: (503) 2132 – 7400

FAX: (503) 2132 – 7423

ISBN: 978-99961-50-08-1

Año 2013

## ÍNDICE

<b>CONTENIDO</b>	<b>Página</b>
INTRODUCCIÓN.....	4
OBJETIVOS.....	5
PERFIL DEL COCINERO.....	6
CARACTERÍSTICAS DEL JEFE DE COCINA.....	9
VESTUARIO DEL COCINERO PROFESIONAL.....	10
ORGANIGRAMA DE COCINA.....	12
UTENSILIOS MANUALES DE COCINA.....	13
TÉCNICAS Y MÉTODOS BÁSICOS DE COCINA .....	18
TÉCNICAS DE CORTES DE VEGETALES.....	21
APLICACIÓN Y LIMPIEZA DE HORTALIZAS.....	29
TÉCNICAS Y MÉTODOS BÁSICOS DE COCCIÓN.....	31
TÉCNICAS PARA SALSAS FRÍAS.....	48
TÉCNICAS DE COCINA FRÍA ( ENSALADAS).....	54
TÉCNICAS DE COCINA CALIENTE, FONDOS / CALDOS Y SOPAS.....	59
MAPA CONCEPTUAL DE LAS LIGAZONES.....	77
TÉCNICAS DE APLICACIÓN DE LOS ELEMENTOS DE LIGAZÓN.....	78
SALSAS MADRES Y DERIVADAS .....	79
VOCABULARIO TÉCNICO CULINARIO.....	90

## 1. INTRODUCCIÓN

Las técnicas culinarias son uno de los puntos críticos en un establecimiento de alimentos y bebidas, y no se basa solamente en la parte de la manipulación propiamente dicha al momento de su elaboración, sino que radica en algo más complejo y es que el personal es el elemento principal en este proceso.

El presente manual ha sido creado como parte del resultado de los objetivos del proyecto de investigación desarrollado en el Hospital Nacional San Rafael de Santa Tecla.

Tiene como propósito proveer al personal de producción del área de Alimentación y Dietas, las técnicas básicas para preparar alimentos tales como: técnicas de cortes de verduras, métodos de cocción, elementos de ligazón, técnicas de elaboración de fondos, técnicas de elaboración de salsas, entre otras que complementan sus competencias.

Se espera que con la capacitación brindada a cada uno de los empleados de producción y las jefaturas del área de Alimentación y Dietas del Hospital Nacional San Rafael de Santa Tecla, se complemente con este material. La capacitación y este manual tiene la intención de modificar conceptos y paradigmas, asociados con criterios técnicos culinarios que toda persona que se dedica a este rubro debe conocer.

### **Objetivos:**

Atraves de la lectura de este manual se espera lograr:

- Formar una cultura gastronómica
- Conocer los roles de la cocina
- Conocer las actitudes y aptitudes de un buen cocinero
- Conocer las características de un buen cocinero
- Conocer los diversos utensilios de cocina.
- Identificar aquellos de mayor utilidad y sus nombres para la preparación de alimentos.
- Seleccionar el equipo necesario para las diferentes preparaciones.
- Conocer los términos utilizados en la gastronomía mundial, su significado y su correcta utilización.
- Aplicar el vocabulario técnico para la interpretación de una receta y comprender la bibliografía tradicional y profesional.
- Aplicar el vocabulario técnico a nuestra rutina de trabajo para acostumbrarnos a su utilización.

## **PERFIL PROFESIONAL DEL COCINERO**

Es fácil suponer que cada profesión concreta debe ser desempeñada por personas con perfil profesional determinado y diferente al de las demás profesiones, así por ejemplo los conocimientos que necesita un cocinero no han de ser los mismos que los de un camarero, y la simpatía que ha de mostrar éste ante el cliente no es imprescindible en la cocina para poder elaborar un suculento estofado.

### **APTITUDES Y ACTITUDES DE BUEN COCINERO:**

- La Aptitud es una cualidad personal.
- Entendemos por aptitud el conjunto de cualidades físicas y profesionales imprescindibles para llevar a cabo una tarea determinada.
- Idoneidad para obtener y ejercer un empleo o desarrollar una tarea

### **APTITUDES FÍSICAS PROFESIONALES:**

- buena salud
- vocación de servicio
- capacidad para el trabajo en equipo
- resistencia
- disciplina
- buena forma física
- responsabilidad
- habilidad manual
- sociabilidad
- dominio de sí mismo
- comprensión hacia los compañeros



- desarrollo de la memoria
- voluntad y constancia
- flexibilidad
- autoridad
- iniciativa
- inquietud por perfeccionarse
- imaginación y creatividad
- conocimiento completo y actualizado de técnicas, productos, maquinaria, etc.
- interés por cuidar y mantener una buena imagen

### **Actitudes que debe tener un buen cocinero**

- Por actitud entendemos la forma, predisposición y motivación con la que cada persona se enfrenta a su tarea diaria.
- El mantener una actitud positiva en forma permanente durante el desarrollo de los diferentes servicios y la predisposición a convertir las normas en hábitos, son dos de las características que califican a todo buen profesional, no obstante, hay personas que empiezan el trabajo por la mañana con cierta apatía y, poco a poco, se van animando a lo largo de la jornada y, por el contrario, otras empiezan el día muy eufóricas, pero sus ganas de trabajar van decayendo según transcurren las horas.
- Por ese motivo, a continuación vamos a ver que actitudes se deben mantener durante los siguientes momentos en que se divide la jornada.

#### **Previas a la jornada:**

- Respetar normas de higiene y hacerlas respetar por los demás integrantes
- Retirar los abalorios antes de empezar, nos despojaremos de los anillos, relojes y pendientes
- Puntualidad.
- Uso permanente de la vestimenta de trabajo.

- La inspección de útiles y maquinaria.

**Durante el servicio al cliente:**

- Evitar las discusiones con los compañeros
- Procurar la correcta compenetración
- Informar de cualquier cambio o anomalía
- Cuidar los detalles que agilicen el trabajo
- Contribuir a la eficacia en el trabajo
- Tratar con esmero el material
- No fumar ni comer durante el servicio
- Las normas de higiene y seguridad deben ser respetadas en todo momento.

**Después del servicio al cliente:**

- Al finalizar la jornada de trabajo en lo que se refiere a servicio al cliente, debemos tener en cuenta una serie de aspectos que nos permitirán afrontar con éxito las tareas del día siguiente.
  
- Los momentos de mayor calma y tranquilidad, son los más adecuados para el diálogo y la reflexión con los compañeros y colaboradores, y para sentar las bases del trabajo del día siguiente.

▪ **CARACTERÍSTICAS DE UN JEFE DE COCINA (CHEF) Y UN COCINERO**

- Las aptitudes físicas no están incluidas puesto que son exactamente las mismas para ambos profesionales.
- Sin embargo las aptitudes están divididas en habilidades, conocimientos y aptitudes para distinguir mejor las responsabilidades de cada uno. Con este cuadro nos acercamos más detalladamente a los perfiles de los profesionales.

	Jefe de cocina	Cocinero
<b>Habilidades</b>	<p><b>Capacidad para:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Organizar.</li> <li>▪ Seleccionar.</li> <li>▪ Planificar.</li> <li>▪ Formar.</li> <li>▪ Asignar tareas.</li> <li>▪ Identificar.</li> </ul>	<p><b>Capacidad para:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Seleccionar ingredientes.</li> <li>▪ Seguir técnicas de trabajo.</li> <li>▪ Mantener el orden e higiene de los utensilios.</li> <li>▪ Respetar normas de seguridad.</li> </ul>
<b>Conocimientos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nutrición.</li> <li>▪ Medición, peso y evaluación.</li> <li>▪ Precio de coste.</li> <li>▪ Mercancía y recursos humanos disponibles.</li> <li>▪ Alimento de temporada.</li> <li>▪ Normas Gastronómicas.</li> <li>▪ Métodos de preparación y cocción.</li> <li>▪ Terminología culinaria.</li> <li>▪ Normas de higiene y seguridad.</li> <li>▪ Control de raciones.</li> <li>▪ Organización y gestión de una cocina</li> <li>▪ Legislación laboral.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Receta de los platos.</li> <li>▪ Técnicas de manipulación de alimentos.</li> <li>▪ Métodos de cocción.</li> <li>▪ Preparaciones básicas a realizar con las hortalizas.</li> <li>▪ Técnicas, tiempos y temperaturas de elaboraciones.</li> <li>▪ Presentación de las preparaciones.</li> <li>▪ Dosificación de las raciones.</li> <li>▪ Normas de higiene y seguridad. terminología culinaria.</li> </ul>
<b>Actitud</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cooperación</li> <li>▪ Eficacia</li> <li>▪ Seriedad</li> <li>▪ Responsabilidad</li> <li>▪ Precisión</li> <li>▪ Pulcritud</li> <li>▪ Don de mando</li> <li>▪ Iniciativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Destreza</li> <li>▪ Cooperación</li> <li>▪ Sentido de la responsabilidad</li> <li>▪ Seriedad</li> <li>▪ Precisión</li> <li>▪ Pulcritud</li> <li>▪ Iniciativa</li> </ul>

## **VESTUARIO DEL COCINERO PROFESIONAL**

El vestuario del cocinero es uno de los signos identificatorios de la profesión y podríamos decir que el mismo es imprescindible dentro de las características externas en el perfil profesional del cocinero.

A pesar que algunos pueden considerar innecesarias algunas de las piezas, podemos asegurar que todas ellas tienen una función específica y que permiten trabajar con seguridad y respetar las normas de higiene.

### **El gorro:**

Es emblema de la profesión. Impide, por una parte, tocarse el pelo y, por otra evita que los cabellos puedan caer sobre los alimentos. Además, consigue liberar el pelo de vapores y grasas.

Normalmente, los gorros de cocinero están confeccionados en algodón y se trata de prendas perfectamente limpias y almidonadas. Pero, cada vez más a menudo los gorros de papel desechables van reemplazando a los de algodón.

### **La cofia:**

Es sustituta para las mujeres del gorro de cocina de los hombres, y cumple las mismas funciones higiénicas y de protección.

### **La chaqueta:**

Confeccionada preferiblemente en algodón blanco, posee una doble fila de botones. Algunos cocineros solo abrochan una de estas filas con el fin de que pueda ser retirada de forma rápida en caso de necesidad, por ejemplo si se derrama algún líquido hirviendo.

La camiseta blanca, preferiblemente de algodón y de manga corta, tiene por misión absorber la sudoración corporal.

### **El pantalón:**

También está fabricado generalmente en algodón, pero tiene dibujo de "pata de gallo" en colores blanco y azules, lleva goma elástica en la cintura. Años atrás eran totalmente blancos.

En la actualidad hay de diversos colores y formas según el gusto del cocinero al igual que las chaquetas

### **El delantal:**

Siempre es preferible el blanco como sinónimo de limpieza.

El delantal puede ser con o sin pechera, y en cuanto al largo, suele llegar hasta encima de las rodillas. Sin embargo hoy, en muchas cocinas los delantales utilizados son largos hasta los pies. En las cocinas que se encuentran a la vista del cliente, incluso proporcionan un "toque de elegancia".

### **El pañuelo del cuello:**

Se trata de un triángulo de algodón que tiene como misión absorber la transpiración y así evitar que el sudor moleste en exceso.

### **El calzado:**

Debe ser completamente cerrado por la parte delantera para evitar posibles quemaduras y/o golpes

### **Hay que evitar:**

El calzado incómodo, porque deberemos llevarlo durante muchas horas

Los calzados con cordones o que presenten dificultad para ser extraídos, y de este modo evitar perdidas innecesarias de tiempo en caso de urgencias (por ejemplo, en quemaduras debidas al vertido de líquidos hirviendo).

El calzado ideal para una cocina son los suecos blancos o negros pero siempre con suela antideslizante para evitar accidentes.

“Esta vestimenta siempre debe estar en perfectas condiciones y limpia”

**ORGANIGRAMA DE COCINA:  
Área de alimentación y dietas**

**JEFE DE COCINA**

**SEGUNDO JEFE  
(Producción)**

Encargado  
Linea Caliente

Servicio de  
alimentos a  
pacientes

Encargado Linea  
Fría

CUARTO

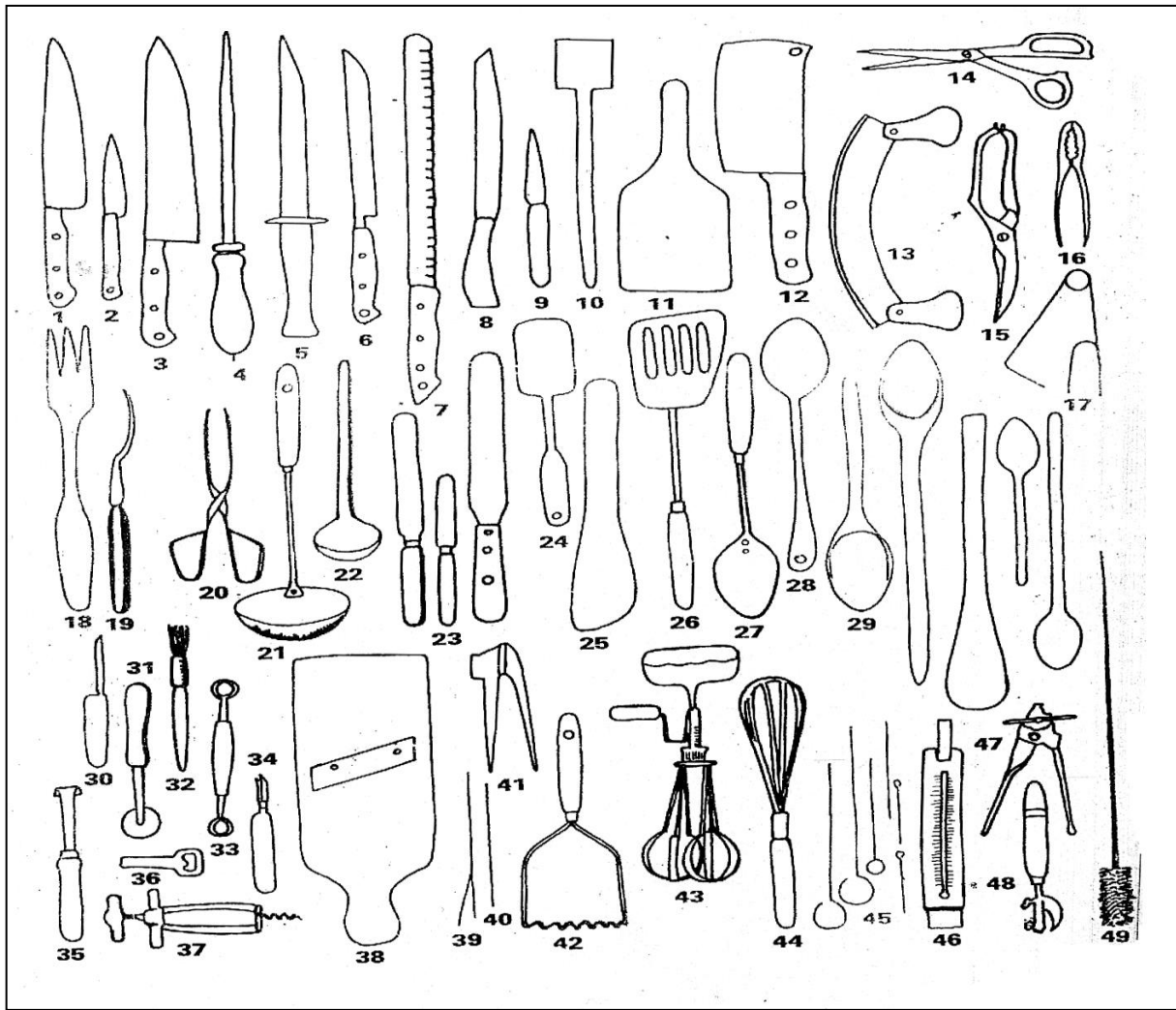
Dietas  
terapeuticas

STEWAR

**UTENSILIOS MANUALES EN LA COCINA:**

<b>PRIMERA FILA:</b>	<b>SEGUNDA FILA:</b>	<b>TERCERA FILA:</b>
1-3. Cuchillo de cocina	18. Tenedor de madera	28. Pelador de verdura
4. Chaira (afilador)	19. Tenedor para trinchar	29. Cortapasta
5. Cuchillo para todo uso	20. Pinzas	30. Pincel
6. Cuchillo para trinchar	21. Cucharones	31. Cortador de perlas de fruta
7. Cuchillo rebanador	22. Espátulas	32. Cuchillo acanalado
8. Cuchillo para pan	23. Espátulas de madera	33. Descarozador
9. Cuchillo para cítricos	24. Pala	34. Destapador
10. Suavizador para carne	25. Cuchara	35. Sacacorchos
11. Aplanador para carne	26. Espumadera	36. Tabla de cuchilla
12. Hacha de carnicero	27. Cuchara de madera	37. Aguja para mechar
13. Picador para verdura		38. Aguja para carne
14. Tijeras para cocina		39. Exprimidor para ajo
15. Tijera para aves		40. Machacador
16. Cascanueces		41. Batidor manual
17. Deshuesador		42. Batidor de alambre
		43. Brochetas
		44. Termómetro para horno
		45. Abrelatas
		46. Abrelatas
		47. Cepillo para botellas
		48. Mixer
		49. Chino

Estos son algunos utensilios básicos para cualquier cocina, pero la selección de ellos depende de las actividades que se lleven a cabo y de las preferencias del cocinero encargado.



- **El mantenimiento de los utensilios es básico:** deben lavarse lo más pronto posible después de usados con el fin de mantenerlos limpios y desinfectados, que no se manchen.
- Los cuchillos deberán mantenerse bien afilados para su mejor rendimiento y guardados por separado, en un cajón o en algún mueble para tal fin.



- También se recomienda colgar los utensilios para remover, como las cucharas, espumaderas e incluso los batidores.

### UTENSILIOS DE COCINA

En algunas ocasiones el recipiente en el que se prepara una receta es fundamental para obtener el resultado adecuado; por ésto, es necesario que en cualquier servicio de alimentos se cuente con: un juego de ollas, sartenes y cacerolas para preparar los platos que se solicitan.

#### **Utensilios indispensables:**

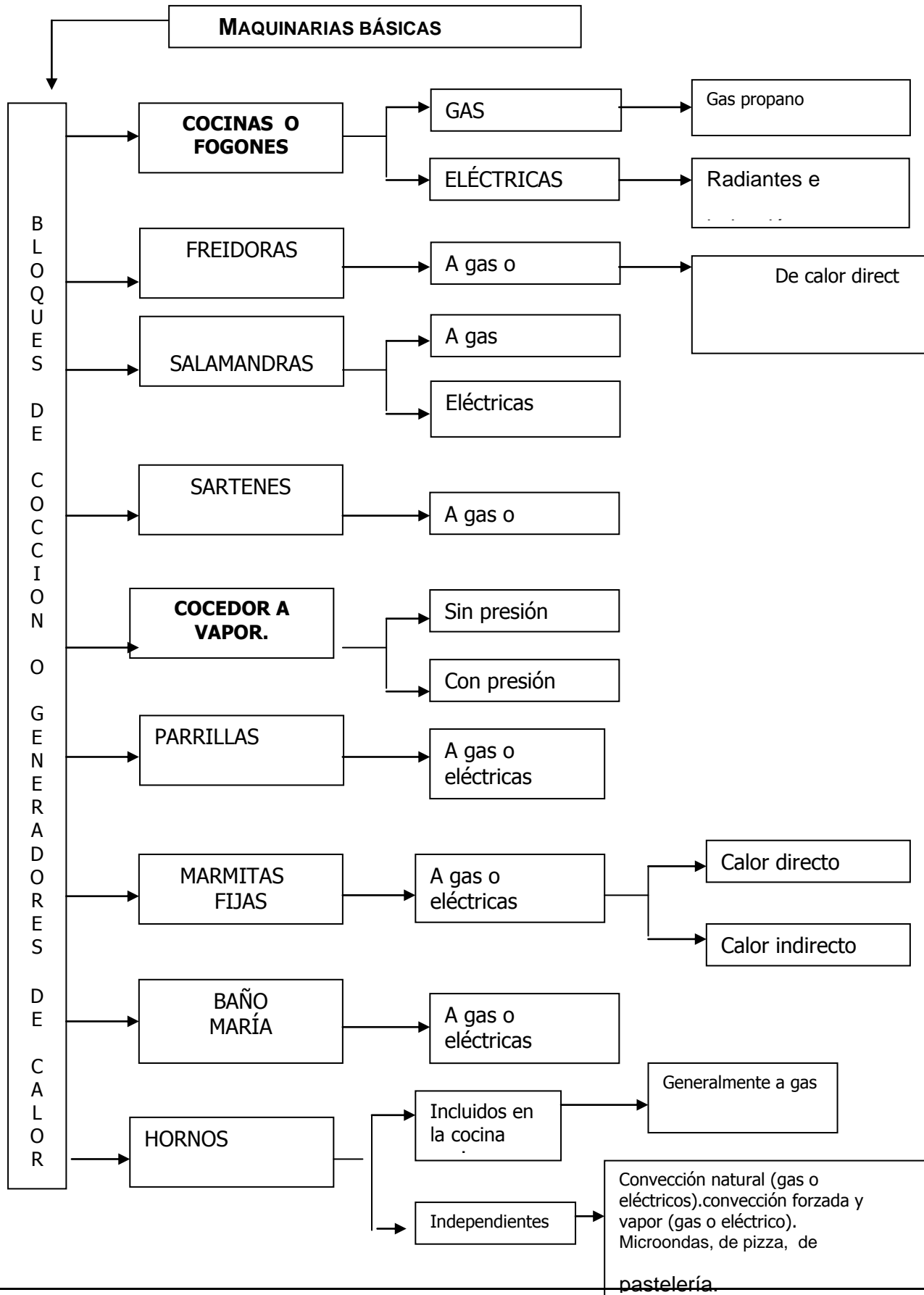
1. Sartén de cobre.
2. Sartenes de hierro colado o de aluminio de diferente tamaños.
3. Sartén de hierro para huevos.
4. Olla para pescados con charola desmontable.
5. Cacerola con fondo antiadherente.
6. Cacerolas de acero inoxidable de diferentes tamaños con tapas.
7. Olla grande y honda.
8. Cacerola para baño María.
9. Cacerola para salteado o salsas.
10. Olla de presión.
11. Cacerolas esmaltadas con tapas de diferentes tamaños.

#### **OTROS UTENSILIOS:**

Además de los ya mencionados, existen otros utensilios que son de gran utilidad, a continuación se describen:

- Coladores, ralladores para verdura, queso, molinillos para carne, cernidores para harina, embudos, tazas medidoras de 240 y 480 ml, exprimidor manual para cítricos, tazones para mezclar, mangas y picos para decorar, rodillos, básculas.

- Tanto los utensilios de cocina como los de repostería, deben ser cuidados con esmero para evitar su rápido deterioro; por ejemplo, para las sartenes o cacerolas se deben utilizar utensilios que impidan que se rayen, el lavado se debe realizar con fibras suaves para evitar grietas.



## TÉCNICAS Y MÉTODOS BÁSICOS DE LA COCINA.

### Objetivos

#### **Objetivos: Manejo de Cuchillos Cortes y Torneados**

- Identificar las distintas opciones de cuchillos existentes en el mercado y el correcto uso para cada uno.
- Aprender las técnicas de afilado asentado y chaireado de la distinta cuchillería.
- Conocer y aplicar la correcta forma de limpiar y cuidar los cuchillos.
- El correcto uso en la manipulación de cuchillos para evitar accidentes.
- Aplicar las técnicas de uso de cuchillos en la cocina.

#### **Objetivos: Técnicas de cocción**

- Interpretar y definir la importancia de la cocción en el mundo de la cocina.
- Interpretar, conocer y analizar las diferentes temperaturas de acuerdo a cada alimento desde el punto de vista culinario.
- Aplicar las técnicas adecuadas en las distintas opciones que se produce al cambio con el proceso de la cocción.
- Identificar un organigrama de temperaturas y tipos de cocción para aplicar a cada situación.
- Analizar y comprender las nuevas tendencias de la cocina y sus efectos en la alimentación humana.

## **TÉCNICAS Y MÉTODOS BÁSICOS DE LA COCINA:**

### **Manejo de Cuchillos / Técnicas de Cortes y Torneados**

Desde la prehistoria, las piedras filosas y lanzas han servido de herramientas cortantes para el ser humano, practicando de ésta forma cortes de diferentes tipos para su alimentación.

Hoy en día los cuchillos cumplen esa función, siendo utensilios esenciales para los que nos dedicamos al arte de la cocina.

Es justamente por eso la importancia de conocer las distintas formas, tamaños, calidad y utilidad que nos brindan estas preciadas herramientas.

### **UTILIZACIÓN DE LA CUCHILLERÍA**

- Es sabido que un cocinero refleja su capacidad profesional desarrollando cortes perfectos y con cierta rapidez.
- Es necesario tener una cuchillería apropiada y bien afilada, esto nos dará una total seguridad y evitaremos accidentes al momento de ejecutar un corte.
- Debemos tener en cuenta que con un cuchillo desafilado corremos riesgos de cortes o accidentes debido a que ejercemos una mala fuerza lo cual nos sitúa en el riesgo de una manipulación incorrecta exponiéndonos a heridas.
- La postura corporal correcta es indispensable a la hora de ejecutar un corte.

### **Las láminas de los cuchillos pueden ser:**

- **Acero al carbono:** Son apreciadas por ser las que toman más filo y lo conservan por más tiempo, su gran defecto es que se oxidan. Además se manchan si toman contacto con productos ácidos, se oscurecen al cortar cebolla o huevo y a veces dan sabor metálico a los alimentos.
  
- **Acero inoxidable:** Si no son de óptima calidad, pierden el filo con mucha rapidez y es difícil lograr que lo recuperen. Las mejores y más caras son de

acero forjado. Las más económicas se fabrican a partir de una barra de acero que se corta y se afila.

- **Acero-molibdeno-vanadio:** Cortan tan bien como las de acero al carbono, no se oxidan, mantienen el filo y se afilan con facilidad. No son cuchillos económicos.
- **Cerámicas:** Resultan excelentes para cortar frutas y vegetales. Casi no pierden el filo y carecen por completo del riesgo de oxidación. No se parten con golpes ni caídas. Tampoco son económicos.

## TÉCNICAS DE CORTES DE VEGETALES

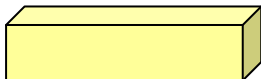
### CORTES:

Son procedimientos aplicados a las verduras y frutas. Se usan con la finalidad de diferenciar preparaciones que llevan los mismos ingredientes, dar mejor presentación a los platos, agilizar los tiempos y puntos de cocción.

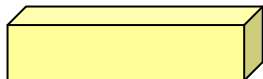
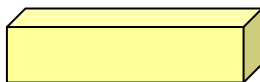
La importancia y prolijidad son la base de toda preparación ya que los cortes influyen directamente en cuanto a la presentación del plato, punto y tiempo de cocción.

### **CORTES APLICADOS A PAPAS.**

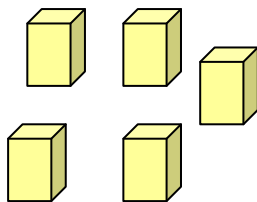
- ❑ **Papa Pont-Neuf:**
- ❑ Corte en bastones de 1 cm x1 cm x 7 cm de largo. Se fríe o se blanquea y luego se fríe.



**Aplicaciones:** guarniciones.



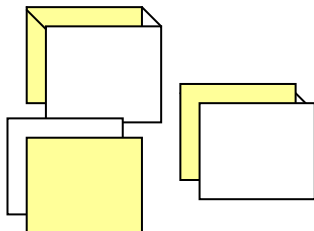
- ❑ **Papa Mirepoix:**



Corte a partir de un pont neuf, en cubos de 1 cm x 1 cm.

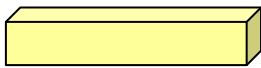
- ❑ **Paysanne / Paisana :**

Corte regular, con caras de 1 cm por 1 cm y 1 mm de espesor.

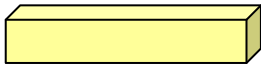
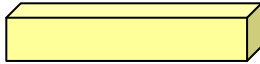


**Aplicaciones:** para sopas o guarniciones.

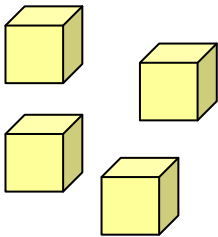
□ **Bâtonnets / Bastones:**



Corte regular de 0.5 cm por 0.5 cm de cara y 5 cm de largo.



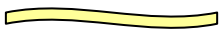
- **Jardinière / Jardinera (Macedonia para frutas):** Corte en cubo de 5 mm de lado a partir de un bastón.



**Aplicaciones:** para vegetales carnosos, bases de sopas, ensaladas, guarniciones, etc.

**Ejemplo:** Ensalada rusa.

□ **Allumettes - Papa Fósforo:**



Corte en bastón de 2 mm x 5 cm de largo. Se fríe.



**Aplicaciones:** fritas como guarnición.

## **TORNEADOS**

Hay dos formas de tornear: una es reproducir a menor escala la forma original del vegetal.

La otra forma es la de tornear el vegetal con cortes en facetas logrando de 5 a 7 caras parejas.

Según el tamaño se pueden blanquear y terminar la cocción en un salteado, hervido o glaseado.

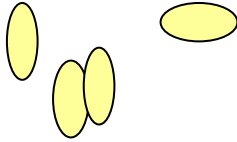
**Aplicaciones:** Guarniciones.

**Ejemplo:** zanahorias y papas.



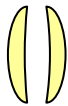
□ **Olivette:**

Torneado con una cuchara de 2,5 a 3 cm de largo.



**Aplicaciones:** papa y zanahoria.

- **Cocotte:** Torneado de 4 a 5 cm de largo. Son finas, blanqueadas desde frío y luego salteadas.



**Aplicaciones:** papa, zanahoria, nabo, etc.

□ **Inglesa:**

De 5 ½ a 6 cm de largo. Son cocidas en salsas prolongadas o al vapor.

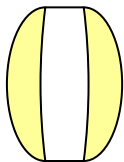


**Aplicaciones:** papa.

□ **Château:**

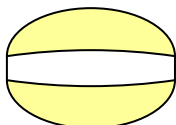
7 cm de largo, pesan de 80 a 90 gr. Se blanquean desde frío, luego son salteadas o glaseadas.

**Aplicaciones:** Papas, batatas, mandioca, etc.



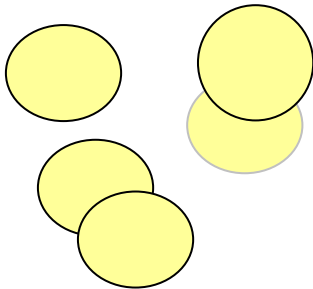
□ **Fondant:**

Es la más grande de todas, su tamaño va de 6 a 8 cm de largo y su peso es de 90 gr aproximadamente.



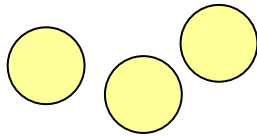
**Aplicaciones:** se utiliza comúnmente como guarnición.

- ❑ **Papa Parisienne:** Corte en esferas realizado con cuchara especial (cuchara Parisienne).



**Aplicación:** Se puede hervir, hornear o freír, como guarnición.

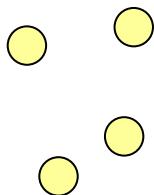
- ❑ **Papa Noisette:**



Similar a la anterior, pero de menor tamaño. Se realiza con la cucharita noisette.

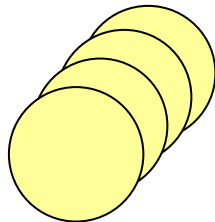
**Aplicación:** Se puede hervir, hornear o freír, como guarnición.

- ❑ **Papa Perla:** Idem a la anterior. La de menor tamaño. Se realiza con cucharita perla.



**Aplicación:** Se puede hervir, hornear o freír, como guarnición.

- ❑ **Papa panadera o española:** Corte en ruedas de 2 mm a 5 mm.

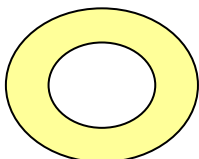


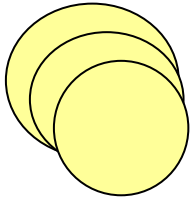
**Aplicación:** Se hornea o fríe.

**Ejemplo:** patatas panaderas, tortilla.

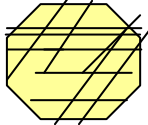
- ❑ **Papa Chips o inglesa:** Similar a la anterior, es del *mínimo* espesor posible.

**Aplicaciones:** Se fríe como guarnición.





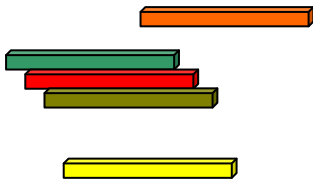
- ❑ **Papa rejilla:** Similar a Chips sólo que los cortes se realizan cruzados sobre la mandolina.



**Aplicaciones:** Rejillas provenzal, guarniciones.

### **CORTES PARA OTROS VEGETALES:**

- ❑ **Julienne - Juliana:**



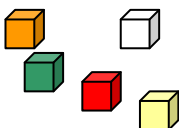
Cortes delgados y alargados, no debe ser más largo que el ancho de una cuchara sopera, 6 cm de longitud por 2 mm. de ancho.

Se utiliza para guarniciones, sopas, consomé, ensaladas, etc.

**Aplicaciones:** zanahoria, pimiento, calabacín, apio, puerro..

**Ejemplo:** Hortalizas salteadas.

### **Brunoise:**



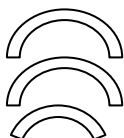
Corte en cubo a partir de la juliana o allumette. Primero se corta el vegetal en juliana, luego se corta transversalmente en brunoise. 2 mm x 2 mm

**Aplicaciones:** Para sopas, guarnición de un consomé, ensaladas, salsas frías, salteados, rellenos (duxelles), etc.

**Ejemplo:** Salsa tártara.

### **Cortes aplicados a Cebolla**

- ❑ **Plume- Pluma:**

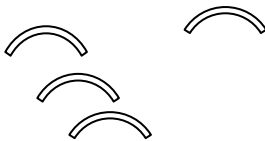


**Aplicaciones:** Corte sólo para la cebolla. Se pela la cebolla reservando la raicilla, se divide longitudinalmente en dos y luego se hacen cortes siguiendo la fibra, manteniendo el punto de contacto sobre la raíz. Se lo utiliza para sopas, guisos, etc.

**Ejemplo:** guisados, rellenos.

❑ **Émincé:**

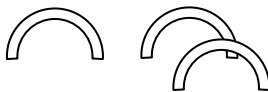
Similar al corte anterior, sólo que en este caso no se mantiene la raíz.



**Ejemplo:** ensaladas, rellenos, rehogados, fondos.

❑ **Julianne / Juliana / Medio aro:**

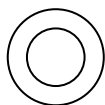
Corte en láminas finas o gruesas en sentido contrario de la fibra.



**Ejemplo:** ensaladas, rehogados.

❑ **Aros:**

Corte en láminas enteras finas o gruesas en sentido contrario de la fibra.



**Ejemplo:** ensaladas, guarnición (fritas).

❑ **Ciselé:**

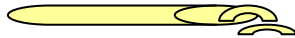
Corte aplicado a la cebolla y al ajo, se realiza haciendo un corte vertical sobre una mitad manteniendo el extremo de la raíz hacia fuera sin cortar. Luego realizar dos incisiones horizontales, terminando en cortes verticales irregulares.



**Ejemplo:** guarniciones y rellenos.

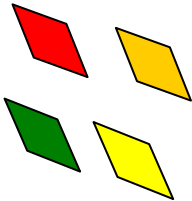
❑ **Chiffonnade:**

Corte realizado sólo en hojas verdes, se emparejan las nervaduras de las hojas luego se enrolla y se corta transversalmente lo más fino posible.



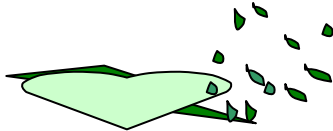
**Aplicaciones:** en caldos, sopas, ensaladas, decoraciones.

- ❑ **Diamante:** Se corta el vegetal de manera oblicua (diagonal). El tamaño puede variar.



- ❑ **Brunoise fino:**

Corte realizado con hojas de hierbas frescas.



**Aplicaciones:** al romero, salvia, estragón. Orégano, perejil, ciboulette, etc, Se lavan y secan, luego se pican lo más fino posible.

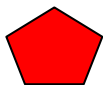
**Ejemplo:** Para cualquier preparación espolvoreando en forma de lluvia.

**Aplicaciones:** en hortalizas aromáticas (Zanahoria, puerro, apio, cebolla, ajo, cebolla verdeo), se emplean para clarificar caldos cortos (court buillon), etc.

## ▪ CORTES IRREGULARES DE DIFERENTES TAMAÑOS

- ❑ **Matignon:**

Corte irregular de descarte, de poco espesor, se utiliza para cocciones cortas.



**Aplicaciones:** en hortalizas aromáticas: zanahoria, puerro, apio, cebolla, ajo, cebolla verdeo. Se emplean para clarificar, caldos cortos (court buillon).

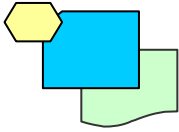


**Ejemplo:** caldo de gallina.

- ❑ **Matignon blanc:**



Corte irregular de descarte, de poco espesor.

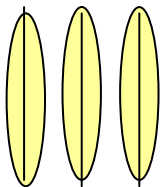


**Aplicaciones:** se utiliza en hortalizas blancas (apio, blanco de puerro, cebolla de verdeo) para clarificar, en caldos claros, sopas claras.

**Ejemplo:** sopa de cebolla.

□ **Papa inflada- soufflée:**

Se corta la papa, pelada, longitudinalmente de un espesor de 1 ½-2 mm, se blanquea en aceite de 160° C, luego se fríe en un segundo aceite a 190° C, se mantiene en éste hasta que se inflen y doren, retirar, escurrir, salar y servir inmediatamente.

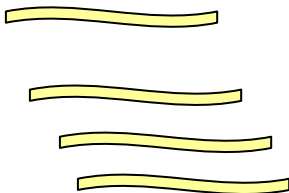


□ **Cheveux / Cabello:** Corte en bastón de 0.5 a 1 mm x 5 de largo. Se fríe.



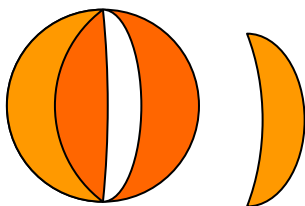
**Aplicaciones:** fritas como guarnición.

□ **Paille / Paja / Pay:** Corte en bastones de 1 ½ mm x 5 cm de largo. Se fríe.



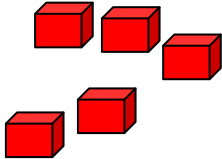
**Aplicaciones:** papas paja provenzal, guarniciones, revuelto.

□ **Gajos pelado a vivo (CORTE EXCLUSIVO DE CITRICOS)**



Se cortan los dos extremos de un cítrico, se apoyan en la tabla luego se cortan los lados desde arriba hacia abajo en su totalidad siempre sacando la membrana blanca de la naranja luego se toma el cítrico con la mano sin apretar y con un cuchillo de oficio se van retirando los gajos sin piel tratando de no romperlos.

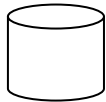
- ❑ **Concassé:** Corte exclusivo del tomate. Previamente se debe pelar el tomate, luego se corta en cuartos y se retiran las semillas, posteriormente en tiras de 5 mm de ancho y luego transversalmente, deben resultar cubos de 5 por 5 mm.



**Aplicaciones:** Crudo o cocido.

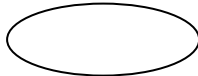
**Ejemplo:** en preparaciones calientes se agrega sobre el final.

- ❑ **Fileteado de champignons:** Corte en láminas finas con el tallo incluido. Se puede utilizar en champignones o en otras hortalizas.



**Aplicaciones:** Salteados, guarniciones, etc.

**Ejemplo:** Champignones, zucchini, etc.



- 
- **APLICACIONES Y LIMPIEZA DE HORTALIZAS**

- ❑ **Puerro:** Cortar las hojas mas duras y reservar para fondo.  
Extraer la raíz. Realizar 2 incisiones en forma de cruz.  
Lavar bajo el grifo de agua fría.



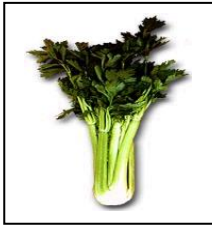
**Aplicaciones:** para todas las recetas con puerro.

- ❑ **Espárragos** Retirar la corteza exterior / inferior del mismo con pelapapas.



**Aplicaciones:** Guarniciones, salteados.

**Apio:** Retirar las fibras del apio cortando la punta y tirando hacia abajo.  
Puede también realizarse con pelador.



**Aplicaciones:** Guarniciones.

□ **Pimiento:**



Quemar la piel con la ayuda de un soplete o directo a la llama. Colocar en una bolsa plástica hermética para facilitar la condensación de líquidos y así poder retirar la piel de manera más sencilla.

**Aplicaciones:** Guarniciones.

□ **Ejotes:** Cortar el extremo externo tirando en sentido contrario.



**Aplicaciones:** Guarniciones, para ensaladas.



## TÉCNICAS Y MÉTODOS BÁSICOS DE COCCIÓN

La mayoría de las frutas y muchas verduras se pueden comer crudas, así como la carne, pescado, mariscos y los huevos en algunos casos pero, en general las sustancias alimenticias deben estar sometidas a una cocción.

Existiendo incluso algunos productos que forzosamente deben ser cocidos como: el arroz, las papas, las legumbres secas, las pastas, entre otros.

### PRINCIPIOS DE LA COCCIÓN

La cocción puede ser definida como la transferencia de energía de una fuente de calor hacia la comida.

Ésta energía altera la estructura molecular de la comida cambiando su textura, sabor, aroma y apariencia. Pero ¿por qué se cocina la comida? La respuesta más lógica es que hace que esta tenga mejor sabor. La cocción también destruye los microorganismos indeseados y hace que la comida sea más fácil de ingerir y digerir.

Para poder cocinar de manera exitosa, primero se debe entender cómo el calor es transferido: **por conducción, por convección y por radiación.**

También deberán entender que es lo que hace la aplicación de calor a las proteínas, azúcares, almidones, agua y grasas en las comidas.

Tal vez, mas importante aún, tendrán que conocer cuales son los métodos para transferir el calor apropiadamente.

El método de cocción que se elija va a dar al producto terminado ciertas características específicas, como textura, apariencia, aroma y sabor.

### Transferencia de calor:

El calor es un tipo de energía. Cuando una sustancia se calienta, es debido a que sus moléculas han absorbido energía, y ésta, hace que vibren rápidamente, se expandan y choquen entre sí. A medida que las moléculas se mueven, éstas colisionan con otras moléculas, causando que se transfiera energía. Cuanto más

rápido se muevan las moléculas, en una sustancia, mas alta será la temperatura que la sustancia adquiera.

El calor puede ser transferido a las comidas por vías tales como: **conducción, convección o radiación**. El calor entonces, viaja a través de los alimentos por conducción.

### **Conducción:**

La conducción es la vía más fácil de transferir calor. Es simplemente el movimiento del calor, de un ítem a otro, a través del contacto directo. Por ejemplo, cuando la llama de una hornalla toca la base de una sartén, el calor es conducido a la sartén. El metal de la sartén, entonces, conduce el calor a la superficie de la comida que se encuentra apoyada en el fondo de la sartén.

Algunos materiales conducen calor mejor que otros. El agua es un mejor conductor de calor que el aire.

### **Convección:**

La convección transfiere calor a través de fluidos, los cuales pueden ser líquidos o gaseosos. En realidad, la convección es una combinación de la conducción por ejemplo en contacto con la superficie de la cacerola se calienta por conducción y en la mezcla, en la cual las moléculas dentro de un fluido (aire, agua, grasa), se mueven desde un área caliente a una fría. Existen dos tipos de convección: natural y mecánica.

**Convección Natural:** ocurre a causa de la tendencia en la cual los líquidos calientes, al igual que los gases suben, mientras que los fríos bajan. Esto causa una constante y natural circulación de calor. Por ejemplo, cuando se coloca una cacerola con caldo sobre una hornalla encendida, las moléculas que se encuentran en la base de la cacerola se calientan. Estas moléculas van a subir a la superficie, mientras las frías y más pesadas se van a hundir.

Una vez que llegan al fondo de la cacerola se calientan y comienzan a subir. El continuo ciclo crea corrientes dentro del caldo, haciendo que éstas distribuyan el calor de manera pareja.

**Convección Mecánica:** depende de ventiladores o de revolver continuamente los alimentos para hacer circular el calor de manera más rápida y más pareja. Esto explica porqué los alimentos se calientan más rápido y de manera más pareja cuando se los revuelve. Los hornos convectores están equipados con ventiladores que aumentan la circulación de las corrientes de aire acelerando el proceso de cocción. Pero los mismos hornos convencionales dependen de una circulación natural de aire caliente para transferir energía caliente hacia los alimentos que van a ser horneados o rostizados.

### **Radiación:**

A diferencia de las vías de conducción y convección, la radiación no necesita contacto físico entre la fuente de calor y los alimentos que están siendo cocidos. La energía es transferida a través de ondas de calor o luz que chocan contra los alimentos. Existen dos tipos de calor radiante que se utilizan en la cocina: el infrarrojo y el microondas.

**Cocción con Microondas:** este método depende de la radiación generada por un horno especial que penetra en los alimentos, la cual agita las moléculas de agua creando fricción y calor. Esta energía luego se esparce por el resto de los alimentos, a través de la conducción (y por convección, en líquidos).

La cocción con microondas es mucho más rápida que otros métodos de cocción, ya que la energía penetra en los alimentos a unos cuantos centímetros de profundidad, haciendo que todas las moléculas de agua se muevan al mismo tiempo. El calor es generado rápida y uniformemente a través de los alimentos. La cocción con microondas no le da un color dorado a las comidas, sin embargo, les deja una textura blanda y seca haciendo, de éste, un horno inaceptable como reemplazante de los hornos tradicionales.

### **Efectos del calor:**

Los alimentos están compuestos de proteínas, carbohidratos (azúcares y almidones), agua y grasas, además de pequeñas cantidades de minerales y vitaminas. Ocurren ciertos cambios en la forma, textura, color y sabor de los alimentos cuando se les aplica calor a cada uno de estos nutrientes.

Entendiendo estos cambios y aprendiendo a controlarlos, va a ser posible que se preparen comidas con las características deseadas.

### **Coagulación de Proteínas:**

El término correcto, para la cocción de proteínas, es la desnaturalización. Las proteínas son moléculas grandes y complejas que se encuentran en todas las células vivientes, tanto animales como vegetales. La desnaturalización es la transformación irreversible del estado líquido o semi-líquido, al estado sólido de las proteínas, por ejemplo en la carne: parte de la proteína (fibra) se desnaturaliza mientras que la mioglobina sale con los fluidos titulares para formar el jugo de la carne. A medida que las proteínas se cocinan pierden su humedad, se encogen y quedan firmes, un ejemplo es el pasaje del estado líquido de las claras, a uno sólido cuando son calentadas; y el asentamiento de la estructura de las proteínas del trigo (conocido como gluten) en el pan, durante el horneado. La mayor parte de las proteínas completan su desnaturalización entre los 71° C y 85° C.

### **Gelificación de los almidones:**

Gelificación es el término correcto cuando se cocinan almidones. Los almidones son carbohidratos complejos, presentes en plantas y granos tales como: las papas, el trigo, el arroz y el maíz. Cuando una mezcla de almidón y líquido es calentada, unos cambios notables pueden ser vistos. Los gránulos de almidón absorben el agua causando que ellos se hinchen, se ablanden y clarifiquen levemente. El líquido, visiblemente, se espesa, debido a que el agua es absorbida por los gránulos de almidón y éstos se hinchan ocupando más espacio y formando un gel.

La gelatinización ocurre gradualmente, arriba del margen de temperaturas que van, desde los 66° C hasta los 100° C, dependiendo del tipo de almidón utilizado. La gelatinización de los almidones afecta, no sólo a salsas o líquidos, a los cuales se les agrega almidón, por el solo motivo de querer espesar una salsa, sino también a cualquier mezcla de almidón y líquido que se calienta. Por ejemplo; la harina (un almidón) en la masa de una torta, se gelatiniza al absorber el agua proveniente de los huevos, leche u otros ingredientes, a medida que la torta se cocina. Estas causas forman parte del secado y afirmamiento de las preparaciones hornedas.

### **Caramelización de los azúcares:**

El proceso de cocinar azúcares es más conocido como caramelización. Los azúcares son carbohidratos simples, A medida que los azúcares se cocinan, gradualmente cambian de color, (más marrón) y sabor. El azúcar caramelizado es utilizado en muchas salsas, dulces y postres.

Pero la caramelización del azúcar también es parcialmente responsable del sabor y el color de las costras de pan y de la coloración de las carnes y verduras. De hecho, es el proceso de caramelización, el responsable de la mayoría de los sabores que asociamos con los diferentes métodos de cocción.

La sacarosa (azúcar común de mesa), comienza a dorarse cerca de los 170°C. Los otros tipos de azúcar, encontrados en distintos alimentos, como la maltosa, la lactosa y la fructuosa, también se caramelizan, pero a diferentes temperaturas. Debido a que es necesario que existan altas temperaturas para que se doren los alimentos (caramelización), la mayoría, sólo se dorará en la parte externa y sólo a través de la aplicación de calor seco. Como el agua no se puede calentar a más de 100° C, los alimentos cocinados con métodos de calor húmedo no llegan a calentarse lo suficiente como para caramelizarse. Los alimentos cocinados con métodos de calor seco, incluyendo aquellos que utilizan grasas, llegarán a alcanzar altas temperaturas donde el dorado ocurre.

### **Evaporación de agua:**

Todos los alimentos contienen cierta cantidad de agua. Algunos alimentos, especialmente los huevos, la leche y las verduras de hojas están compuestos casi en su totalidad por agua. Incluso el 75% de las carnes crudas se conforma de agua. A medida que la temperatura interna de los alimentos sube, las moléculas de agua se mueven más rápido, hasta el punto donde ésta se transforma en un gas (vapor) y se evapora. Esta evaporación del agua es responsable del secado de los alimentos durante su cocción.

### **Derretimiento de las Grasas:**

La grasa es una fuente de energía, para las plantas y los animales, que la almacenan. Las grasas son sustancias que no se disuelven en agua. Su textura varía de muy firme a líquida. Los aceites son lípidos que permanecen líquidas a temperatura ambiente.

Las grasas se derriten cuando se calientan, se ablandan y luego se vuelven líquidas. Ellas no se evaporan. La mayoría de las grasas pueden ser calentadas a altas temperaturas sin que se quemen, de esa manera se las puede utilizar.

### **Métodos de Cocción:**

Los alimentos pueden ser cocidos en aire, agua, grasa o vapor. Este conjunto de métodos es conocido como el medio de cocción.

Existen dos grandes grupos de métodos de cocción: **Cocción con calor seco y cocción con calor húmedo.**

**Cocción con calor seco:** Son aquellos métodos que utilizan aire o grasa como medios de cocción. Entre ellos se encuentran: **el asado, el grillado, el horneado, el rostizado, el salteado, el frito (con sus dos variantes: de poco aceite y mucho aceite).**

Los alimentos que son cocinados con los métodos de cocción de calor seco adquieren un buen sabor, debido al dorado de la comida.

**Cocción con calor húmedo:** Son aquellos métodos que utilizan agua o vapor para la cocción. Podemos ver: **el pocheado, el hervido, la ebullición y la cocción al vapor.**

La cocción con calor húmedo es utilizada para enfatizar los sabores naturales de los alimentos.

Otros tipos de cocción emplean una **combinación de los métodos de cocción de calor seco y húmedo.**

Los tres más significantes son el braseado estofado y el guisado.

Cada uno de estos métodos de cocción puede ser aplicado a una amplia variedad de alimentos: carnes, pescados, verduras e inclusive postres.

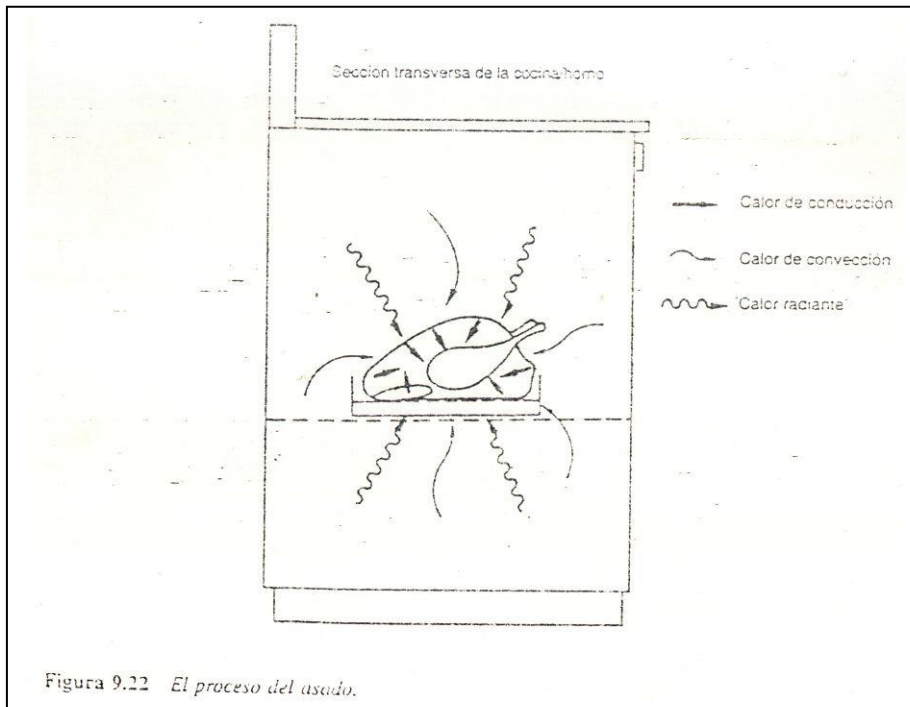
Aquí veremos las características generales de estos diversos tipos de cocción.

### **COCCIÓN CON CALOR SECO**

La cocción con calor seco es el proceso de aplicar calor, ya sea de manera directa, cocinando los alimentos con el calor directo de una llama, o indirecto, envolviendo los alimentos con aire o grasa calientes.

#### **ASADO**

Utiliza calor radiante de una fuente que se encuentra en la parte superior para cocinar los alimentos. La temperatura a la cual se encuentra la fuente de calor radiante puede llegar a alcanzar los 1093° C. La comida al ser asada se coloca sobre una rejilla metálica previamente calentada. El calor radiante que se encuentra en la parte superior de los alimentos los cocina, mientras que la rejilla caliente de la parte inferior los marca con líneas entrecruzadas mediante conducción.



Alimentos delicados que pueden ser arruinados si son puestos de manera directa sobre una rejilla, o aquellos donde no se desea que queden marcadas las líneas entrecruzadas, pueden ser colocados sobre una bandeja precalentada bajo el calor radiante. De esa manera, los alimentos se van a cocinar con calor indirecto proveniente de la bandeja precalentada y con calor directo, proveniente de la fuente de calor superior.

**Será interesante tener en cuenta:**

- 1- Seleccionar la carne, porque este método no reblandecerá el tejido conjuntivo fibroso.
- 2- Tener en cuenta que la superficie del alimento pierde agua hacia la atmósfera y se torna crujiente.
- 3- El empleo de rociado de grasa- aceite caliente durante el proceso de cocinado favorece que se produzca el dorado de la superficie y que el alimento presente un exterior húmedo aunque crujiente.



## **GRILLADO**

Aunque es similar al asado, el grillado utiliza una fuente de calor localizada por debajo de la superficie de cocción. Los grills pueden ser eléctricos o a gas, o pueden quemar madera o carbón, lo que le dará un sabor más ahumado a los alimentos. Los alimentos grillados son identificados, generalmente, por sus marcas entrecruzadas dadas por las rejillas donde se encuentran apoyados.

## **ROSTIZADO Y HORNEADO**

El rostizado y el horneado son los procesos de envolver a los alimentos con aire seco y caliente, en un ambiente cerrado. El término rostizar se aplica, más comúnmente, a carnes y aves, mientras que el horneado se utiliza cuando se refiere a pescados, frutas, verduras, almidones, panes o postres. El calor es transferido por convección hacia la superficie de los alimentos, y luego penetra por conducción. La superficie se deshidrata y los alimentos toman un color dorado debido a la caramelización, completando de esa manera el proceso de cocción.

## **SALTEADO**

El salteado es una técnica de cocción con calor seco que utiliza la conducción para transferir el calor de la sartén caliente hacia los alimentos, con la ayuda de una pequeña cantidad de grasa.

El calor, entonces, penetra los alimentos a través de la conducción. Altas temperaturas son utilizadas para saltear.

Los alimentos están cortados, generalmente, en trozos pequeños para promover una cocción uniforme.

Para saltear alimentos de manera correcta, comience por calentar una sartén sobre la hornalla y luego agregue una pequeña cantidad de materia grasa. La materia grasa debe apenas recubrir la base de la sartén.

Caliente la grasa o el aceite hasta el punto en donde apenas comienza a hacer humo. Los alimentos a ser cocinados deben estar lo más secos posibles para obtener una coloración uniforme y para evitar que salpiquen hacia afuera de la sartén. Coloque los alimentos en la sartén en una sola capa (no superponer los alimentos).

El calor debe ser ajustado para que cocine a los alimentos de manera completa. No debe estar tan caliente para que queme el exterior de los mismos, y el interior permanezca crudo.

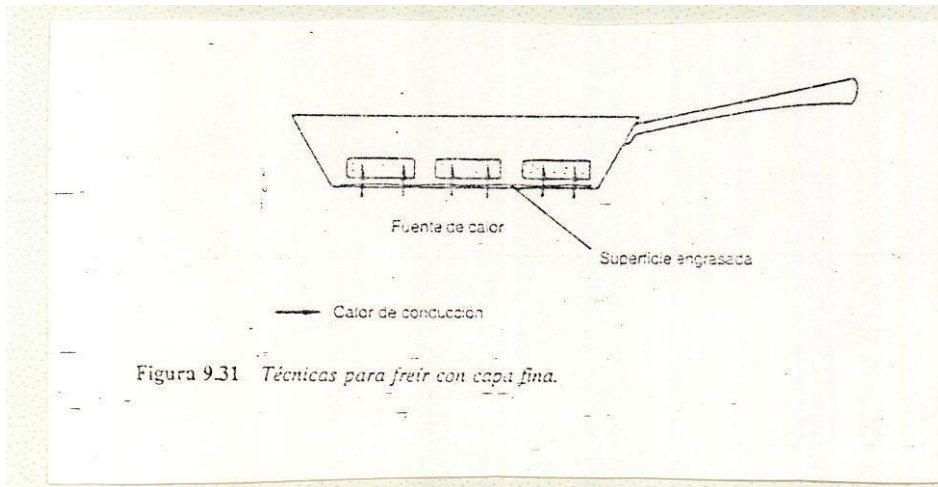
Los alimentos deben ser girados o sacudidos, periódicamente, para desarrollar un color correcto. Es importante mantener la sartén sobre la llama el mayor tiempo posible para evitar que se enfríe demasiado. El salteado, a veces, incluye la preparación de una salsa directamente en la sartén una vez que fueron retirados los ítems cocidos.

### **FRITO (CON POCO ACEITE)**

Este tipo de cocción comparte muchas similitudes, tanto con el salteado como con el frito con mucho aceite. Es un método de cocción con calor seco, en donde se transfiere el calor por medio de la conducción, desde la sartén hacia los alimentos, utilizando una moderada cantidad de materia grasa. El calor también es transferido por la grasa caliente hacia los alimentos mediante convección. Los alimentos que van a ser fritos con poca cantidad de materia grasa, generalmente están empanados a la inglesa. Esto forma un sello que mantiene la humedad de los alimentos en su interior y previene la absorción de la grasa, causando que queden aceitosos.

Para freír en poco aceite un alimento, primero se calienta la grasa en la sartén. Es importante utilizar suficiente grasa, de manera tal que, cuando se agreguen los alimentos, éstos queden cubiertos hasta la mitad o un tercio de su altura. La materia grasa debe estar a una temperatura más baja que la del salteado, en otras palabras, no debe llegar a hacer humo, pero debe estar lo suficientemente caliente como para dejar salir el vapor de la humedad que se encuentra en el interior de los alimentos, y permitir su rápida evaporación. Si la temperatura llegara a estar muy baja, los alimentos absorberían una excesiva cantidad de grasa, si estuviera muy alta, los alimentos se quemarían en el exterior, antes que el interior llegara a cocinarse. Cuando los alimentos se encuentren lo suficientemente dorados darlos vuelta, sin pincharlos, tratando de utilizar pinzas. Siempre es importante dar vuelta los alimentos hacia el lado contrario en el que uno se

encuentra para evitar quemarse, si llegara a salpicar la materia grasa. Una vez que los alimentos se encuentran completamente cocidos retirar y apoyar sobre un papel absorbente para escurrir la grasa. Luego servir inmediatamente.



### **FRITO (CON MUCHO ACEITE)**

Este tipo de cocción es otro de los métodos de cocción con calor seco, que utiliza la convección como método de transferencia de calor hacia los alimentos que se encuentran sumergidos en materia grasa caliente. El calor luego penetra los alimentos cocinando el interior a través de la conducción. Los alimentos que van a ser fritos (con mucho aceite), están generalmente cubiertos por una masa o empanados a la inglesa. Esto mantiene la humedad de los alimentos y previene que absorban grandes cantidades de grasa. Los alimentos fritos deben cocinarse por completo, tomando un color dorado profundo. Los alimentos que van a ser fritos deben tener un tamaño y forma correctos para poder flotar dentro de la materia grasa.

Hoy en día, la mayoría de las frituras se hace en máquinas especiales. Estas freidoras tienen incorporado un termostato que hace el control de la temperatura

más exacto. Para freír alimentos, primero es necesario calentar la materia grasa o aceite a una temperatura que se encuentra entre los 160° - 190° C. Luego, se colocan los alimentos, que deben flotar libremente. Utilizar pinzas para dar vuelta los alimentos si fuera necesario. Una vez que los alimentos estén listos retirarlos de la grasa, escurrirlos sobre un papel absorbente y servir inmediatamente.

### **MÉTODOS DE COCCIÓN CON CALOR HÚMEDO**

Cocinar con calor húmedo es el proceso mediante el cual se aplica calor a los alimentos, sumergiéndolos directamente en un líquido caliente o exponiéndolos al vapor que se obtiene cuando las moléculas de agua pasan a estado gaseoso al absorber calor.

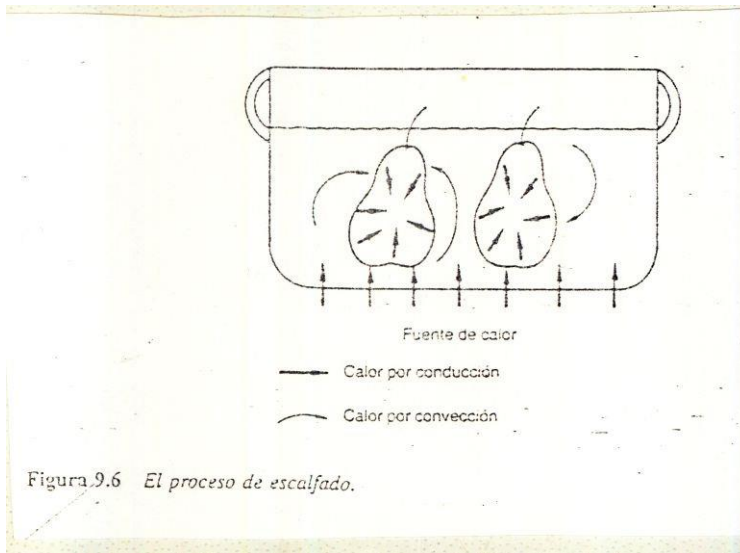
\*Debemos tener suma precaución cuando tocan una superficie fría (puede ser nuestra piel) y pasan a estado líquido liberando el calor absorbido, de ahí las quemaduras dolorosas.

### **POCHADO**

El pocheado es el método de cocción con calor húmedo que utiliza la convección para transferir calor desde un líquido a un alimento. Para pochar, el alimento es sumergido en un líquido que se mantiene entre los 71° - 82° C. La superficie del líquido debe mostrar apenas un pequeño movimiento y no burbujas. El sabor del líquido de pocheado va a afectar en gran medida el sabor final del producto, es por eso que se utilizan para la cocción, fondos court bouillon o caldos en general. El pocheado es usualmente asociado con alimentos que no requieren un largo tiempo de cocción para tiernizarlos, como ser el pescado o los huevos.

Para pochar alimentos es necesario primero llevar el líquido de cocción a ebullición en un recipiente adecuado. Luego, se deben agregar los alimentos, ya sea colocándolos directamente en el líquido de cocción ó bajándolos con un utensilio apropiado para ello. A continuación, ajustar el calor, para mantener la temperatura deseada a través de todo el proceso de cocción. No se debe permitir que el líquido llegue a ebullición, ya que la agitación podría causar que las carnes

se endurezcan y se deshilachen, destruyendo también alimentos tiernos como frutas frescas o pescados. El líquido utilizado para la cocción es muchas veces usado también para la preparación de las salsas que acompañarán los alimentos allí cocinados.



### **HERVIDO (A FUEGO BAJO)**

El hervido es otro método de cocción que utiliza calor húmedo y transfiere el calor de un líquido a un alimento mediante la convección. Para hervir, los alimentos son sumergidos a temperaturas entre los 85° - 96° C. Debido a que las temperaturas para hervir son levemente mayores que las del pocheado debería haber más acción en la superficie del líquido de cocción, apareciendo algunas burbujas de aire, que al ascender lentamente en el alimento, éste se mantiene entero con mejor textura y sabor. Así como en el caso del pocheado, el líquido de cocción tiene un gran efecto sobre el sabor final de los alimentos. Hay que estar seguro de utilizar un fondo o caldo bien saborizado, y agregar una mirepoix de verduras, hierbas y condimentos de acuerdo a la necesidad. Los alimentos hervidos deben mantener su humedad y ser muy tiernos.

### **EBULLICIÓN**

La ebullición es otro de los métodos de cocción de calor húmedo que utiliza la convección, con proceso de transferencia de calor desde un líquido a un alimento.

La ebullición utiliza grandes cantidades de líquido con burbujas rápidas para cocinar los alimentos. Las agusturbulentas, al igual que las relativas altas temperaturas, cocinan los alimentos de manera más rápida que los métodos de pocheado o hervido. Pocos alimentos son verdaderamente cocidos por medio de la ebullición. La mayoría de los alimentos cocinados por medio de la ebullición son en realidad hervidos.

Inclusive los huevos duros son hervidos y no cocidos por medio de la ebullición. Los almidones como las pastas y papas, están entre los pocos alimentos que son verdaderamente cocidos por medio de la ebullición. Bajo una normal presión atmosférica, a nivel del mar, el agua entra en ebullición a 100<sup>a</sup> C. La adición de otros ingredientes o el cambio atmosférico, pueden cambiar el punto de ebullición. A medida que la altura aumenta, el punto de ebullición disminuye, debido a la caída de la presión atmosférica. Cada mil pies por sobre el nivel del mar, el punto de ebullición cae 1<sup>a</sup> C.

La adición de alcohol al agua también disminuye el punto de ebullición, ya que éste entra en ebullición a los 80<sup>a</sup> C. Al contrario sucede si se agrega sal, azúcar u otras sustancias al agua, ya que éstos aumentan levemente el punto de ebullición del agua. Esto significa que los alimentos se cocinan más rápidamente en agua salada debido a que el punto de ebullición está 1<sup>o</sup> a 2<sup>o</sup> c más arriba del nivel del mar.

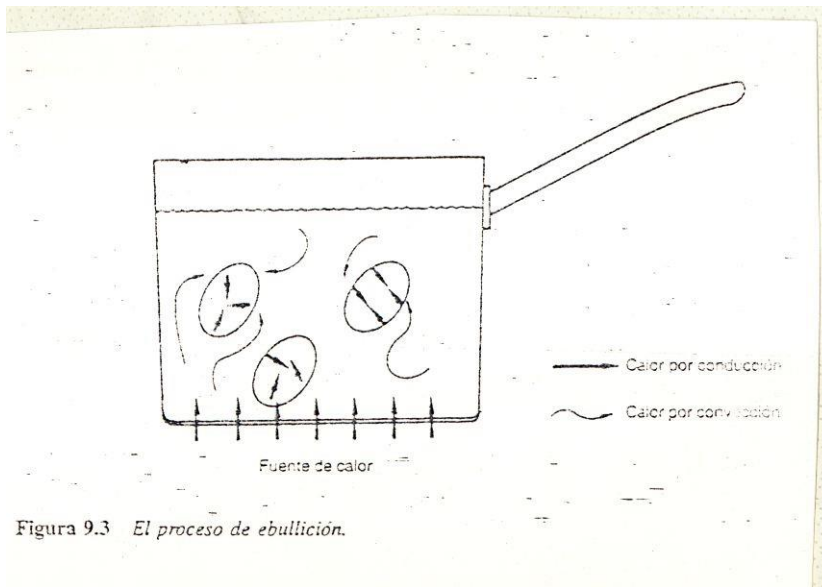


Figura 9.3 El proceso de ebullición.

## COCCIÓN AL VAPOR

La cocción al vapor es otro método de cocción con calor húmedo que utiliza la convección para transferir el calor desde el vapor hacia los alimentos que están siendo cocidos.

Los alimentos son ubicados sobre una rejilla o canasto, apoyados sobre un líquido en ebullición. Los alimentos no deben tocar el líquido, deben estar posicionados de manera tal que permita que el vapor pueda circular alrededor de ellos. Una tapa debe ser puesta para capturar el vapor que se genera en la cacerola y para crear una leve presión que hace más veloz el proceso de cocción. El líquido que se utiliza para cocinar al vapor los alimentos sirve, muchas veces, como base de las salsas que acompañarán a los mismos.

Otros tipos de cocción al vapor son los que utilizan vaporizadores por convección. Los vaporizadores por convección emplean vapor presurizado para cocinar alimento en una cámara cerrada, dado que, a mayor presión más elevada será la temperatura y más rápido la cocción.

## COMBINACION DE LOS METODOS DE COCCION

Algunos métodos de cocción emplean tanto las técnicas de calor seco como de calor húmedo. Los dos métodos combinados principales son el braseado y el guisado. En ambos métodos, el primer paso es siempre dorar los alimentos con

calor seco. El segundo paso, es completar la cocción hirviendo los alimentos en un líquido. La combinación de los métodos es buena para los cortes de carne menos tiernas pero más sabrosas.

### **BRASEADO**

Los alimentos braseados se benefician de las mejores cualidades de la cocción con calor seco y con calor húmedo. Los alimentos que son braseados son, en general, grandes piezas que primero son doradas en pequeñas cantidades de grasa y a altas temperaturas.

Así como en el salteado, el calor es transferido desde la asadera hacia los alimentos, mayormente con el proceso de conducción. Verduras y condimentos son agregados y suficiente salsa o líquido es adicionado para cubrir hasta la mitad o un tercio de la altura del ítem que va a ser cocido. Luego se cubre la asadera y se baja la temperatura de cocción. Los alimentos, son entonces cocinados a temperatura baja, usando una combinación de hervor y vapor para transferir calor desde un líquido (conducción), y desde el aire (convección) hacia los mismos. Esto puede ser hecho sobre una hornalla o dentro del horno. Un largo y lento período de cocción, ayuda a tiernizar el ítem principal. Los alimentos braseados son generalmente acompañados de salsas hechas a base del líquido de cocción.

### **GUISADO**

El guisado también utiliza una combinación de los métodos de cocción con calor húmedo y seco. El guisado es más asociado con pequeñas piezas de alimentos que son primero dorados en pequeñas cantidades de grasa o aceite, o blanqueados en un líquido. La cocción luego se termina dentro de un líquido o salsa. Los guisos tienen agregado suficiente líquido para cubrirlos por completo, y son hervidos a una temperatura constante hasta que quedan tiernos. El tiempo de cocción, es generalmente mas corto para guisar que para brasear, debido al tamaño de los ítems a ser cocinados.

### **ESTOFADO**

En esta preparación lo más importante es el género principal, debe ir la porción entera (de 170 a 250 gr.), logrando que ésta mantenga su forma, ya que esta



cocción es de larga duración (alrededor de 3 horas) dependiendo de la cantidad, lo más importante es que se realiza tapada y con poca cantidad de líquido logrando de esta forma que las hortalizas y los almidones de los tubérculos o cereales den consistencia a esa pequeña cantidad de líquido formando una salsa.

## TÉCNICAS PARA SALSAS FRÍAS

**COCINA FRÍA: Salsas Frías, Mayonesas y Aderezos** Las salsas frías pueden proporcionar una gran variedad de sabores. Sin embargo, se inician con unos pocos ingredientes básicos. Una vez que se logra dominar las técnicas se podrá variar e inventar distintas salsas de acuerdo a los diferentes gustos, preferencias e imaginación.

Las salsas constituyen un valioso complemento a una multitud de preparaciones culinarias.

Son condimentos elaborados que desde los tiempos más remotos se emplean para dar sabor a los alimentos, pueden también considerarse como guarniciones líquidas o semi líquidas que incluyen las más variadas sustancias y que, a diferencia de las guarniciones propiamente dichas, no muestran en general la naturaleza de los ingredientes que las componen; sólo su aroma y su sabor nos revelan con qué elementos han sido preparadas.

La elaboración de las salsas es una de las tareas más delicadas del arte culinario. El salsero o el cocinero encargado de las salsas, para poder dominar su especialidad, debe atender tanto a la dosificación de los ingredientes como a la consistencia del producto obtenido y a su acertada combinación con el plato al que va a acompañar.

Se dice que una cocina es sabrosa cuando en ella existen salsas bien logradas, que a la vez armonizan perfectamente en sabor, aroma y consistencia.

### **SALSAS FRÍAS.**

#### **Definición:**

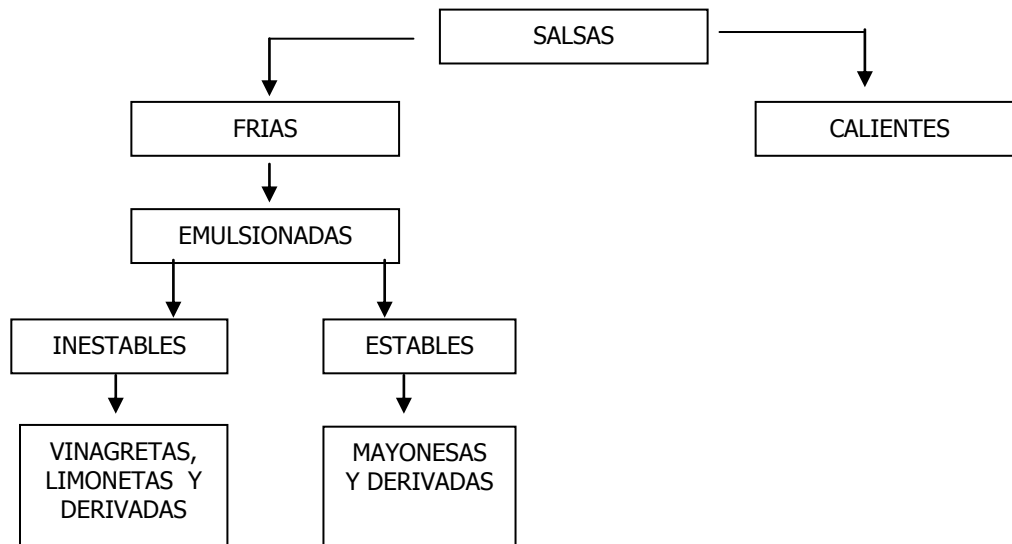
La salsa es un líquido más o menos untuoso, sazonado, caliente o frío, que sirve como guarnición a un plato o ayuda a cocinarlo. La función principal de una salsa es complementar el sabor de un alimento.

Existen varias clasificaciones para las salsas, según distintos criterios de organización:

### Clasificación:

- Por su color: blancas, rubias y oscuras
- Por su temperatura: frías y calientes

A continuación elaboramos el siguiente mapa conceptual:



- Una emulsión consiste en mezclar dos productos no miscibles (agua y grasa) mediante un agitador que incorpore aire, este puede ser manual o mecánico.

#### Las emulsiones pueden ser estables o inestables:

- **Estables:** Son aquellas en las que, a demás de líquidos y grasas, intervienen agentes emulsionantes y una vez en reposo se mantienen homogéneas. Los agentes emulsionantes son moléculas provistas de dos polos, uno de ellos atrae o fija el agua y el otro la grasa, de manera que se mantiene la homogeneidad en la mezcla.

- El agente emulsionante más conocido y usado es la lecitina, presente en la yema de huevo y en la soja. La elaboración de salsas con huevos crudos, sin posterior tratamiento de pasteurización esta prohibida por la ley.
- **Inestables:** Son aquellas en las que intervienen líquidos y grasas, una vez que están en reposo y pasado un determinado tiempo sus ingredientes se separan.

### **ADEREZOS / ALIÑOS:**

Salsa o aliño para ensalada. En la actual cocina se están utilizando también los jugos obtenidos de los desglasados de carnes de aves mediante tipos de vinagre (jerez, grosella, aceto, sidra, etc.).

### **Vinagretas:**

Salsa compuesta de aceite, vinagre y sal principalmente. Químicamente es una emulsión inestable, las vinagretas se realizan con la siguiente proporción:

- 3 partes de aceite.
- 1 parte de vinagre o ácido cítrico.
- Sal, pimienta.

Se dispone en un perol la sal luego el vinagre o ácido cítrico, de esta manera el ácido o el vinagre disuelve los cristales de nitrato de sodio (sal), ya que sí es soluble en agua pero no lo es en aceite. Luego en forma de hilo se incorpora el aceite, se mezcla enérgicamente hasta lograr una emulsión.

## SALSA MAYONESA

Yemas	6
Aceite	1 L
Mostaza	50 gr.
Jugo de limón	20 c.c.
Sal y Pimienta	c/n

NOTA: La proporción para realizar una salsa mayonesa es de una yema por 50 a 150 cc. de aceite

### Derivadas de la salsa Vinagreta:

Vinagreta + pepinillos, huevos duro, alcaparras, cebolla, perejil

Vinagreta + mostaza de dijon, pimienta molida, salsa inglesa

### Proporciones para una vinagreta:

- Vinagreta con vinagre: 3 partes de aceite por 1 de vinagre
- Vinagretas con aceto: 3 partes de aceite por 2 de aceto.
- Vinagretas con cítricos: 3 partes de aceite por 3 de cítrico.

<b>Cantidades</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Receta:</b> Mayonesa
1 un.	huevo	<b>CATEGORÍA:</b> Aderezo
100 cc	Aceite	
C/n	Sal y pimienta	
1 un.	Limón	

### **PREPARACION**

<b>1</b>	Colocar la yema en un bowl.
<b>2</b>	Batir con batidor de alambre, mientras incorporamos el aceite en forma de hilo, hasta emulsionar.
<b>3</b>	Salpimentar. Agregar jugo de limón.

		<b>Receta:</b>	VINAGRETA
<b>CANTIDAD</b>	<b>I N G R E D I E N T E S</b>		
25 cc	Vinagre de vino	<b>CATEGORÍA:</b> salsa fría	
75 cc	Aceite oliva		
c/n	Sal y pimienta		
		<b>NUMERO DE PORCIONES:</b> 2	
		<b>TIEMPO DE PREPARACIÓN:</b> 10´	<b>DE</b>
		<b>OBSERVACIONES:</b>	<b>SE PUEDE</b>
		AÑADIR MOSTAZA O AZÚCAR	

▪ **P R E P A R A C I O N**

- |   |  |
|---|--|
| 1 | Disolver en vinagre la sal y la pimienta, agregar el aceite en forma de hilo batiendo hasta lograr una emulsión. |
|---|--|

### **COCINA FRÍA: Ensaladas Simples, Mixtas, Completas.**

- Las ensaladas son platos constituidos por vegetales, legumbres, carnes, aves, mariscos, huevos, hierbas o frutas aderezados con aceite, sal y algún ácido (jugo de limón, vinagres, acetos).
- La mayoría de las ensaladas se realizan con elementos crudos, por eso hay que ser muy estrictos con la limpieza.

#### **▪ LAS ENSALADAS**

La palabra “ensaladas” proviene del latín **herba salata**, o sea “hierbas saladas”. Su procedencia sugiere lo que debieron ser las primeras ensaladas: hortalizas recién recogidas, sazonadas con sal y comidas crudas. Hoy en día aun son apreciadas, sin embargo en tiempos de la Roma clásica se conocían ensaladas mas elaboradas, y las transcripciones medievales de los textos culinarios del romano Marco Gavio Aparicio, que vivió en siglo I D.C., describen varios platos de hortalizas crudas y cocidas, adornadas con hierbas frescas y secas y aderezadas con vinagre, aceite y un extracto de pescado salado llamado “**liquamen**”. El aderezo era similar a una vinagreta actual, e incluso el **liquamen** asocia su sabor con las anchoas saladas que se incluyen en tantas ensaladas en la actualidad.

Las hortalizas todavía predominan en la preparación de las ensaladas, pero también se incluye cualquier tipo de carne, volatería o pescados fríos, que con aderezos diferentes a las tradicionales vinagretas, realizados con crema de leche, yogur, o emulsionando yemas de huevo con aceite y limón se transforma en la deliciosa salsa mayonesa, son consideradas ensaladas.

Las ensaladas son tan apreciadas en la actualidad porque pueden presentarse para ser consumidas en cualquier momento. Una buena ensalada podría constituir una entrada. En época de altas temperaturas muchas veces una ensalada completa suele ser el plato único de una comida, en algunos lugares de Francia se suele servir una simple ensalada verde después del plato principal para refrescar



el paladar antes de comenzar con el queso y el postre. Aunque a veces los quesos suelen ser el postre de muchos franceses. Sin embargo en Norteamérica las ensaladas pueden servir de guarnición de un jugoso trozo de carne a la parrilla.

Enteras o trozadas, las hojas confieren color y sabor a las ensaladas; pueden ser utilizadas cortadas en tiras o en forma de receptáculo para una porción individual.

Una amplia variedad de hojas son utilizadas en la preparación de ensaladas. Las lechugas se dividen en tres categorías principales: arrepolladas o de forma compacta, de hoja larga o romanas, y de cabeza suelta. Las lechugas arrepolladas incluyen la variedad de cabeza o cogollo redonda y hojas flexibles (similar a la manteca), la cual tiene un sabor ligeramente azucarado; las delicadas y pequeñas lechugas de jardín y la variedad iceberg (la repollada o capuchina común que conocemos) de hoja crujiente. Las lechugas de hoja larga o romanas tienen hojas recias con un sabor mas pronunciados que las de cabeza redonda.

Todavía es más intenso el sabor de las lechugas de hojas sueltas, como la lechuga hoja de roble. Todas las lechugas son mejores en verano.

Otras hojas alcanzan su mejor momento en invierno. Entre ellas figuran la escarola, la endibia y la hierba de los canónigos. Hay diversas variedad de endibias entre ellas se encuentran la variedad blanca Belga, de hojas crujientes y agradable punto amargo, y la variedad roja, denominada “roja de Verona”, que aunque no es tan fácil de obtener, vale la pena buscarla por su espléndido color. La escarola común tiene una textura jugosa, en tanto que la de Batavia es de hoja muy crujiente; ambas son de sabor intenso. La hierba de los canónigos crece en estado silvestre, pero es interesante cultivarla por sus hojas aterciopeladas y su gusto refrescante.

Otras muchas hojas permiten contrastar los sabores de las ensaladas. Los berros, por ejemplo, tienen un frescor picante. Las hojas jóvenes y tiernas de las espinacas son agradablemente ácidas, mientras que la acedera es de una acidez picante. Se encuentran berros y espinacas todo el año, las acederas crecen desde marzo hasta las primeras heladas invernales. Las hojas de diente de león son algo amargas, en tanto que la verdolaga tiene un sabor fresco y delicado; una y otra deben recolectarse jóvenes, el diente de león en primavera y la verdolaga en verano. Cualquiera que sea la variedad, elíjala con aspecto fresco, elástico y brillante.

### **Ensaladas Simples:**

Una ensalada simple tiene como principal característica el uso de un sólo ingrediente, el cual debe incorporar volumen y colores propios.

### **Ensaladas mixtas:**

Son preparadas con 2 o 3 elementos, la más común de éstas es la típica de lechuga, tomate y cebolla, éstos elementos son mezclados entre sí y se aderezan en la mesa.

### **Ensaladas completas o Compuestas:**

Éstas son preparadas con una gran variedad de ingredientes como: vegetales, legumbres, cereales, etc. Aderezadas con salsas vinagretas, limonetas o salsas ligeras a base de yogur por ejemplo. También encontramos en éstas distintos tipos de corte. **Podemos incluir a éstas, la variedad de ensaladas tibias.** Su característica principal es que van montadas en el mismo plato sin ser mezcladas.

### **Ensaladas Clásicas:**

Son aquellas que tienen nombre propio, por lo tanto no admiten variaciones en su preparación o ingredientes. Ej.: WALDORF, CESAR, NICOISE, CAPRESE, ETC.

	Ingredientes	Receta:	Ensalada rusa
<b>Cantidades</b>			
	<b>Géneros principales:</b>	<b>CATEGORÍA:</b>	
4 un.	Papas	<b>Ensalada compuesta clásica</b>	
2 un.	Zanahorias		
100 grs.	Arvejas	<b>NUMERO DE PORCIONES:</b>	
c.n.	Sal	<b>4 porciones.</b>	
	<b>Aderezo</b>		
C/n	Sal y Pimienta	<b>TIEMPO DE PREPARACIÓN:</b>	
1 Un.	Limón		
10 cc.	Aceite de girasol		
100 grs.	Mayonesa		
	<b>Decoración:</b>	<b>OBSERVACIONES:</b>	
25 grs.	Mix hojas verdes		
1 u.	Huevo		

### PREPARACION

<b>1</b>	Cortar la papa y la zanahoria en jardinera.
<b>2</b>	Cocinar a punto. Incorporar dentro de un bowl todos los ingredientes, sazonar con sal, pimienta, jugo de limón, aceite de girasol y unir con la mayonesa.
<b>3</b>	Armar el plato con el mix de hojas verdes y el huevo duro.

<b>Cantidades</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Receta:</b> Ensalada Cesar
	<b>Géneros principales:</b>	<b>CATEGORÍA:</b>
100 grs.	Lechuga romana	<b>Ensalada Clásica.</b>
60 grs.	Panceta ahumada feteada	
100 grs.	Suprema de pollo	<b>NUMERO DE PORCIONES:</b> <b>1 porciones.</b>
	<b>Aderezo:</b>	
50 grs.	Mayonesa	
20 grs.	Crema	
15 grs.	Anchoas	
1 diente	Ajo	
	<b>Decoración:</b>	
½ u	Pan baguette	<b>OBSERVACIONES:</b>
30 grs.	Queso parmesano	
1 diente	Ajo	
20 grs.	Perejil	

### **PREPARACION**

<b>1</b>	Aderezar las hojas verdes
<b>2</b>	Disponer en el centro del plato profundo las hojas de lechuga, agregar por arriba la salsa y luego los croutones, el pollo y escamas de queso. Croutons: cortar el pan en triángulos y tostar en horno, rociado con aceite de oliva, perejil y ajo.

## TÉCNICAS DE COCINA CALIENTE - FONDOS Y SOPAS

### OBJETIVOS:

- Interpretar y definir la importancia de los “fondos” en el mundo de la cocina.
- Conocer diferentes fondos y sus aplicaciones.
- Aplicar las técnicas adecuadas de elaboración de fondos sopas y cremas
- Reconocer las diferencias entre fondos, clados, sopas, cremas y consomés.

### Objetivos: SALSAS MADRES Y SUS DERIVADOS

- Definir, conocer y distinguir los principios de las salsas madres y sus derivados.
- Aprender métodos de conservación.
- Clasificar salsas.
- Reconocer agentes espesantes.

Salsas
Fondo oscuro de vacuno
Fondo de ave clarificado
Fondo de pescado (fumet)
Salsa española
Salsa demi-glasè
Veloute de ave
Salsa bechamel
Salsa de tomates

## **COCINA CALIENTE: FONDOS, CALDOS Y SOPAS**

Se entiende por fondos todas aquellas preparaciones que abarcan desde caldos aromatizados hasta pequeñas preparaciones que aderezan, ligan, rellenan y homogeneizan platos muy diferentes.

Los fondos son las bases de la cocina clásica. El resultado final de la calidad de un plato dependerá de los fondos utilizados.

### **Fondos**

La elaboración de los fondos es hoy en día poco frecuente, como sustituto a ellos disponemos en el mercado de las pastillas de caldo concentrado, que una vez disueltas en agua desempeñan el mismo papel que un fondo elaborado "artesanalmente".

Los fondos se utilizan en sustitución del agua para ciertas preparaciones, como por ejemplo las sopas. Para obtener un fondo se ponen a cocer en agua fría restos, huesos, y otros desperdicios limpios (de ave, de ternera o de pescado blanco) junto con hortalizas, como cebolla, puerro, zanahoria, etc, que contribuirán a enriquecer más el sabor. Cuando se trata de un caldo de pescado hablamos de "*fumet*".

Después de una cocción suave pero prolongada (unas 3-4 horas) obtendremos un caldo sustancioso que debemos colar antes de utilizarlo. Los fondos de pescado necesitan menos tiempo (unos 30 minutos).

El tiempo de cocción que requiere (hasta 4 horas, en algunos casos) es necesario debido a que se prepara en grandes cantidades, ya que puede conservarse durante varios días, utilizando el necesario y guardando el resto en el frigorífico.

El fondo puede ser blanco u oscuro. En el primer caso se ponen a cocer todos los ingredientes en el agua directamente; en el segundo caso los ingredientes citados se tuestan primero, y posteriormente se añade agua al conjunto para terminar la cocción como en el primer caso.

## **Fondos de cocina**

### **CALDOS CORTOS.**

- Para mejorar el sabor del pescado hervido no debemos cocerlo sólo en agua, sino en lo que llamamos “caldo corto”, que son preparaciones líquidas aromatizadas destinadas a cocer pescados, crustáceos y algunos despojos. Su composición y elaboración variará en función del uso que hagamos de ellos.
- Se denomina también corto cocimiento o medio caldo, traducciones del francés court-bouillon. En definitiva, se trata de agua previamente cocida con especias, hortalizas variadas, aceite, vino blanco o tinto, vinagre o leche, según el tipo de caldo que más convenga.

### **TIPO DE CALDO CORTOS.**

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> <li>▪ <b>CALDOS CORTOS CON USOS HABITUALES</b></li> </ul>		
<b>TIPOS</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>UTILIZACIÓN</b>
<b>BLANCO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agua</li> <li>• leche</li> <li>• sal</li> <li>• limón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducir grandes piezas de pescado en el caldo corto frío y hacer hervir.</li> </ul>
<b>CLÁSICO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zanahoria.</li> <li>• Cebolla.</li> <li>• Bouquette garni.</li> <li>• Sal.</li> <li>• Agua.</li> <li>• Vinagre.</li> <li>• Pimienta en grano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer el caldo 30min., enfriar, añadir el pescado y hacer hervir.</li> </ul>
<b>CON VINO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Igual que el clásico, pero sustituyendo el vinagre por vino.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Igual que el clásico.</li> </ul>

## GENERALIDADES DE USO SOBRE LOS CALDOS CORTOS.

- Cuando los pescados se ponen al fuego con agua fría se cuecen antes, debido a que el agua, al calentarse poco a poco, comprime las masas musculares contra las espinas e impide momentáneamente la acción del calor.
- Si el pescado es muy fresco y se sumerge en agua en ebullición la piel se quebrará por distintos lugares.
- En cualquier caso, y sin excepción, las piezas grandes deberán ponerse a cocinar siempre con agua fría, cuando alcancen la ebullición se retiran del fuego directo, y permanecerán así hasta la total cocción del pescado, a una temperatura aproximada de 95°C, es decir caliente pero sin llegar a hervir.

## CALDOS CORTOS BLANCOS.

- Son preparaciones líquidas aciduladas y generalmente opacas que se utilizan para evitar la oxidación de ciertas materias primas utilizadas en cocina. En algunos casos sirven también para su cocción y conservación.
- Su composición básica suele ser: harina, agua fría, jugo de limón, sal y aceite.
- Normalmente se elaboran mezclando todos los ingredientes evitando la formación de grumos.
- Se aplica generalmente en la elaboración de verduras como cardos, alcachofas, tallos de acelga, etc., y también para la cocción de algún despojos blanco (manitas, callos, caretas, etc.).



## GLASAS O CONCENTRADOS.

- Son preparaciones que se obtienen por la reducción de fondos líquidos no ligados, elaborados con los elementos de base de los que deseamos extraer el concentrado (ternera, ave, caza, pescado, etc.)

### ***FONDOS SOPAS CREMAS Y VELOUTES*** **FONDOS, SOPAS CREMAS Y VELOUTES**

- **SOPAS** Definición: Es una preparación líquida, mas o menos perfumada producida por un buen caldo, al hacer hervir o pochar carnes, huesos, verduras, en agua y sal.
- **Clasificación: Las sopas pueden clasificarse en:**
  - Caldos.
  - Consomés.
  - Sopas claras de vegetales.
  - Cremas.
  - Sopas de purés.
  - Bisqués.
  - Sopas especiales (incluyen regionales e internacionales).
  - Sopas frías.

La habilidad para hacer sopas, involucra desde la preparación de bases con excelentes cualidades en sabor y aroma así como en combinaciones y depuraciones, hasta la presentación del producto terminado.

## Caldo:

- Caldo es un medio líquido filtrado de un **fondo** elaborado a partir de carnes, aves, pescados o vegetales, éstos son utilizados para la elaboración de sopas y salsas.
- Su sabor es rico y balanceado así como su aroma, además de que éste último estimula inmediatamente el apetito.
- El caldo primitivo (medio líquido sabroso filtrado de un fondo claro) sin sal es un caldo neutro.
- Con el agregado de sal se convierte automáticamente en una sopa (**consomé**).

## 2. Consomés:

- Son caldos clarificados o no partiendo de fondos, gracias al hervido lento de un fondo con los ingredientes conocidos como clarificadores.
- La combinación de ingredientes de la clarificación (carne molida, claras de huevo, tomates, vegetales y hierbas), elimina cualquier partícula suspendida en el caldo; al mismo tiempo que fortifica el sabor y aroma.
- Los mejores consomés son cristalinos y completamente libres de grasa.
- La mayoría de éstos son servidos calientes, con una guarnición como quenefas, vegetales, hierbas u otras preparaciones especiales que son a la vez, la que les dan el nombre profesional al consomé. Ej: Consomé Celestino, que lleva una guarnición de crepés a las finas hierbas cortados en fina juliana.

En concreto podemos decir que las características de un buen consomé son las siguientes:

- Sabor intenso y exquisito.
- Cuerpo rico.
- Sabor perdurable en la boca.
- Color oro o ámbar oscuro (depende del consomé).
- Balance de sabor y aroma.

**Potajes:**

Son densos, untuosos y opacos, con ingredientes suspendidos (carne, pescados, etc.) donde la consistencia fue modificada mediante algún método de ligazón.

**Purés y cremas:**

Los purés son sopas pasadas o licuadas donde el ingrediente principal es el espesante.

Ejemplo: legumbre, sopa de papas.

Las cremas son sopas espesadas y acabadas con crema o no de acuerdo al ingrediente de base.

**Velouté:**

Los veloutés proceden de un caldo básico, bien saborizados hechos con un roux rubio; tienen una consistencia aterciopeladas que es el origen del nombre francés velouté; estas sopas se acaban con una ligazón de yemas de huevo y nata o crema.

**3. Bisqué-sopas de crustáceos**

- Son sopas espesas o tipo estofado de mariscos y hortalizas, con leche o nata.
- Bisques (bisqué) son sopas basadas tradicionalmente en crustáceos como camarón, langosta, cangrejos y otros.
- Los Bisques tienen la misma consistencia que la sopa crema y también lleva una guarnición, generalmente mariscos o del producto principal.
- Se acostumbra agregar un vino generoso en último momento, el método de ligazón es de crema y yemas de huevo.
- Éstas son licuadas y filtradas.

<i>INGREDIENTES</i>		Receta:	
<b>CANTIDADES</b>	<b>Género principal</b>	Fondo Oscuro de Vacuno	
800 grs.	Huesos de ternera	<b>CATEGORÍA:</b>	
	<b>Guarnición Aromática.</b>	Fondo oscuro	
2 Un.	Cebolla	<b>NUMERO DE PORCIONES:</b>	
4 Un	Puerro		
2 Un	Zanahorias grandes		
5 ramas	Apio		<b>TIEMPO DE PREPARACIÓN: 3 horas</b>
4 dientes	Ajo		<b>OBSERVACIONES:</b>
3 un.	Tomate	Sazonar según la aplicación del caldo	
5 litros	Agua		
200 cc	Vino tinto		

#### PREPARACION

1	Colocar en una placa al horno los huesos a una temperatura de 200° por 20 minutos. Una vez lograda la caramelización de los huesos, agregar el mirepoix de vegetales hasta caramelizar.
2	Agregar los ingredientes al agua fría.
2	Cocinar de 3 a 5 hs. espumando cada vez que sea necesario.

	<i>INGREDIENTES</i>	Receta: Fondo de Ave clarificado
<b>CANTIDADES</b>	▪ <b>Elemento Base</b>	
800 gr.	Carcaza de ave, magra	CATEGORÍA: fondos líquidos claros.
	<b>Matignon blanc:</b>	
4 ramas	▪ Apio	
2 un.	Puerros.	NUMERO DE PORCIONES:
2 un.	Cebolla.	
2 un.	Zanahoria	
c/n	▪ Pimienta blanca entera	
c/n	Agua	TIEMPO DE PREPARACIÓN:
	<b>Clarificar</b>	
1 un.	Huevo	
1 un.	Apio, puerro, cebolla	
100 grs.	Suprema de pollo.	OBSERVACIONES:

### PREPARACION

1	Colocar las carcazas en agua fría para desangrar y desgrasar.
2	En una olla con el agua fría agregar las hortalizas y la carcaza de pollo y la pimienta y llevar a fuego mínimo. Espumar cada tanto y retirar a los 90 minutos desde que rompe hervor.
3	Tener previamente cortadas las hortalizas para el clarificado en brunoise y la suprema de pollo picada.
4	Filtrar el fondo. Agregar las hortalizas y el pollo para clarificar. Dejar que rompa hervor. Batir las claras a nieve. Depositar las claras sobre la superficie y bajar la temperatura para que no ebulle el caldo.
5	Cocinar por 5 minutos, retirar las claras con cuidado y filtrar nuevamente.

<i>INGREDIENTES</i>		Receta:
CANTIDADES	▪	Fondo de pescado (fumet)
400 gr.	Espinas, cabeza y cola.	CATEGORÍA: fondo blanco
1 diente	Ajo	
1 un	Zanahoria pequeña	
1 un	Cebolla pequeña	NUMERO DE PORCIONES:
3 ramas	Apio	
c/n	Pimienta blanca entera	
150 c.c	Vino blanco	TIEMPO DE PREPARACIÓN:
c/n	Agua	
		OBSERVACIONES:

### PREPARACION

1	Llevar a una olla el agua fría, las espinas, cabeza y cola de pescado, las hortalizas, el vino blanco y la pimienta entera.
2	Cocinar a fuego mínimo sin que rompa hervor y espumar cada tanto. Cocinar durante 30 minutos. Filtrar y reservar.

### **Clasificación: Fondos básicos o fundamentales**

Son los de uso más frecuente en cualquier tipo de cocina, la mayoría de difícil improvisación, por lo que se deben tener preparados de antemano:

- Fondo blanco o claro
- Fondo oscuro
- Fumet
- Consomé
- Gelatinas: industriales o elaboradas y naturales
- Glacés
- Algunos autores incluyen en este grupo las grandes salsas básicas

### **Fondo blanco o claro**

Puede ser de ave o ternera, según el ingrediente principal. Es un líquido de color blanquecino elaborado a partir de la cocción de restos crudos de carnes.

### **Elaboración**

Poner todo a fuego fuerte, espumar hasta que hierva, reducir el fuego, espumar siempre que sea necesario y cocer de 1 a 2 horas. Colar, desgrasar y enfriar rápidamente para su uso o conservación.

Para obtener un caldo limpio es necesario un hervor lento, espumado y desgrasado perfecto y un colado cuidadoso.

### **Aplicaciones**

- Como base para platos, como arroces, pastas, guisos, potajes, etc., incluidos aquellos que contienen pescado
- Elaborar consomés, gelatinas y veloutés
- Obtener extracto de carne
- La grasa o sebo obtenida en el desgrasado se utiliza en la cocina francesa para la gran fritura y para hacer tostadas

### **Fondo oscuro**

De ternera o caza, según el ingrediente básico. Es un líquido de color oscuro, algo transparente, elaborado a partir de la cocción de restos tostados de huesos.

### **Composición**

La misma que para el fondo blanco, añadiendo tomates maduros y vino, y caramelizando los huesos y vegetales. Parte del agua puede sustituirse por fondo blanco.

### **Elaboración**

Dorar los recortes, desgrasar, añadir hortalizas frescas, tostar, añadir el resto de los ingredientes, poner a fuego fuerte hasta que hierva y seguir la cocción como si se tratara del fondo blanco.

### **Aplicaciones**

- Elaborar platos de carne
- Elaborar salsa española, demi-glace o jugo ligado

- Elaborar extracto de carne

### **Fumet**

Líquido de color blanquecino, algo transparente, elaborado a partir de la cocción de restos crudos de pescados o mariscos

### **Composición**

Restos (espinas, pieles y cabezas) de pescados. Las mejores especies son (solas o mezcladas) lenguado, merluza, rodaballo, rape, lubina, gallo y pescadilla.

El agua será en una proporción de tres veces la cantidad de pescado, a lo que se añade una guarnición aromática, bouquet garní y vino blanco. El fumet también puede ser oscuro.

### **Elaboración**

Como el fondo blanco.

La cocción es más rápida (unos 30 minutos)

Conviene hacerlo a diario, ya que se pone rancio muy rápidamente.

### **Aplicaciones**

Como el fondo blanco, aplicado sólo a platos de pescado.

### **Consomés**

#### **Consomé clarificado**

Se diferencia en que se realiza clarificación, para la cual se utiliza carne molida, clara de huevo y hortalizas. Se remueve y se procede como en el caso anterior rompiendo el hervor. Se pasa por un paño frío y húmedo para desgrasarlo.

Debe resultar un líquido totalmente desgrasado y muy transparente.

Se pondrá a cocer y se procederá al clarificado del líquido, necesario para obtener transparencia. Los elementos que mejor clarifican son:

- Claras de huevo más o menos batidas
- Carne cruda molida
- Hortalizas crudas picadas

Se introduce el elemento clarificador elegido cuando el líquido esté frío y suavemente se lleva al hervor. Por último se cuela.



## **Aplicaciones**

- Como plato servido en taza de consomé, con diversas guarniciones
- Como sustituto del fondo blanco

## **Puntos clave**

- Los ingredientes se ponen en frío
- Se comienza a fuego fuerte, hasta que rompa hervor. Luego se reduce a fuego medio
- Se debe raspar el fondo, pero nunca revolver el consomé, ya que se enturbiaría.
- El color que le proporciona la cebolla puede acentuarse con salsa parís
- Si se va a guardar debe enfriarse lo más rápidamente posible, en el mismo recipiente.
- Si se piensa guardar para más de cinco días es mejor congelarlo
- Todos los consomés se sirven fríos o calientes y por lo general en taza.

## **Clarificación**

- Las claras son imprescindibles en un consomé clarificado
- La carne de vaca sin grasa es la que mejor clarifica

## **Desgrasado**

- Puede realizarse en caliente, con un papel absorbente.
- También puede hacerse en frío, retirando la grasa que se coagula en la superficie

## **Color**

- Para obtener un tono ámbar se añaden unas rodajas de cebolla tostadas en la plancha sin grasa, que pueden incluso estar casi quemadas. Para un color más oscuro se añade Salsa París (caramelo quemado).
- Generalmente los consomés de ave son más claros, los de carne tienen un color medio y los de caza son los más oscuros.

### **Aromatización**

- Suelen aromatizarse con vinos generosos (Oporto, Jerez) o algún licor. También se emplean hierbas aromáticas como condimento, tales como laurel, tomillo, etc.

### **Guarniciones**

- Normalmente, el consomé que lleva alguna guarnición, suele tomar el nombre de ésta.

### **Tipos de consomés**

- De ave.- Gallina, pollo y menos frecuentemente pavo
- De vaca, buey o ternera.- Pudiendo incluir aves o no
- De caza.- Faisán, liebre, ciervo, perdiz y conejo. Se aromatiza con bayas de enebro y, además de un color más oscuro, su sabor es más fuerte, por lo que se sirve en pequeñas tacitas.
- *Gelée*.- Elaborado con huesos y carne muy gelatinosos (morcillo, morros, patas, etc.) Se sirve frío y es muy espeso y gelatinoso, aunque líquido. Se puede improvisar añadiendo gelatina a un consomé simple.
- Doble.- Es el que emplea fondo blanco y carne en su elaboración, en lugar de agua
- De pescado.- Es un fumet clarificado. La clarificación se hace con carne picada del mismo pescado que se añade antes de servir. El fumet de base puede admitir otros pescados. El consomé de pescado no se colorea.

### **Glace o extracto**

Materia gelatinosa muy sabrosa, de fuerte color oscuro, obtenido por la condensación de un caldo clarificado de carne o pescado y con poca o ninguna sal.

### **Elaboración**

El caldo ha de ponerse a cocer en un recipiente de bordes bajos (tipo media marmita). Se espuma periódicamente y se cuela a otro recipiente si hace falta en cuanto empiece a tomar color. Cuando se haya reducido el líquido considerablemente y su tonalidad se vuelve fuertemente oscura, se cuela y se envasa. Se conserva varias semanas o meses, según sea menor o mayor su grado de concentración.

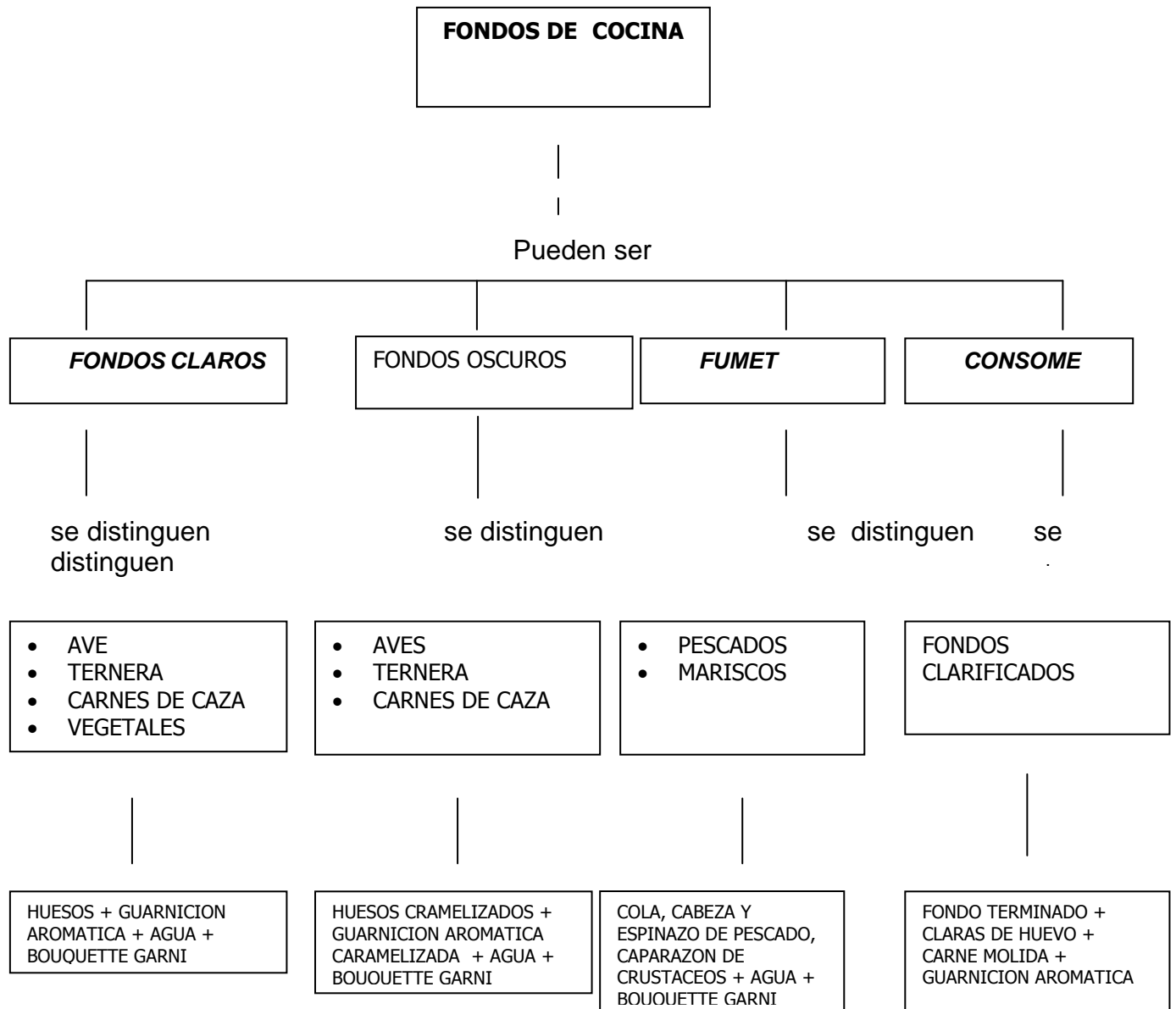
La *glace* deberá aislarse con grasa para su conservación y se tendrá a una temperatura de unos 0°C. El aislamiento se realiza echando la *glace* colada y templada en un recipiente inalterable y sobre ella se reparte manteca o mantequilla derretida. Se deja enfriar y se reserva en cámara. Los envases deben ser pequeños para su consumo rápido una vez abiertos.

### **Aplicaciones**

Elaborar o reforzar salsas, guisos y otros platos, y abrillantar preparaciones.

La *glace* de carne es la más usada porque también se puede utilizar en platos de pescado.

## CUADRO CONCEPTUAL GENERAL DE LOS FONDOS.



## ELEMENTOS QUE INTERVIENEN EN LA ELABORACION DE LOS FONDOS LIQUIDOS.

- **Elementos de base:** nos referimos a los ingredientes que dan denominación a los fondos.
- **Elementos aromáticos:** se incluyen aquí todas aquellas hortalizas que, por sus características, se denominan aromáticas, además de las hierbas y especias, a las que llamaremos de una manera común “elementos de condimentación”. Así se refleja en el siguiente mapa conceptual:

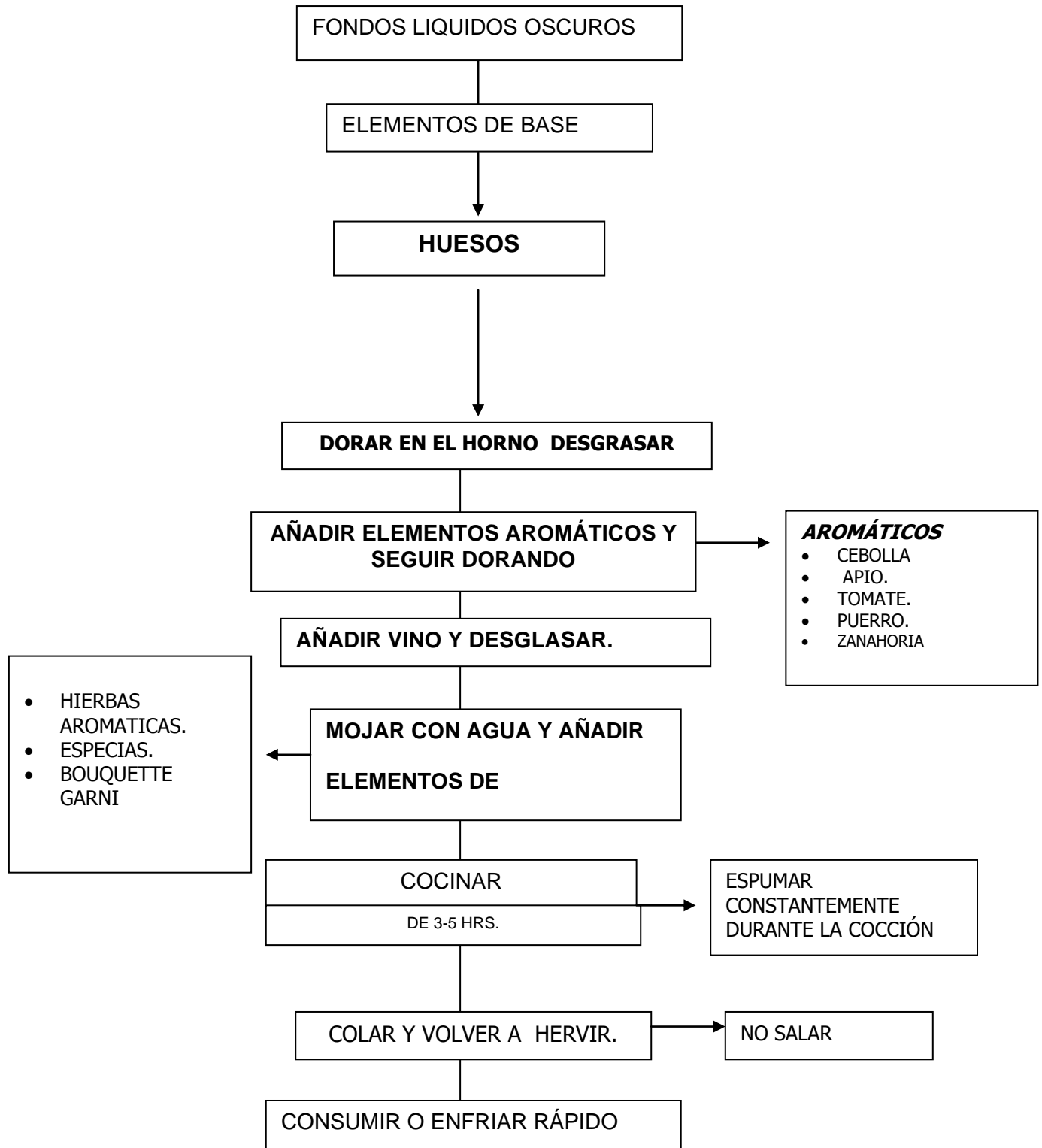
### ELEMENTOS AROMÁTICOS

- Puerro
- Cebolla
- Zanahoria
- Apio
- Tomate (fondos oscuros)

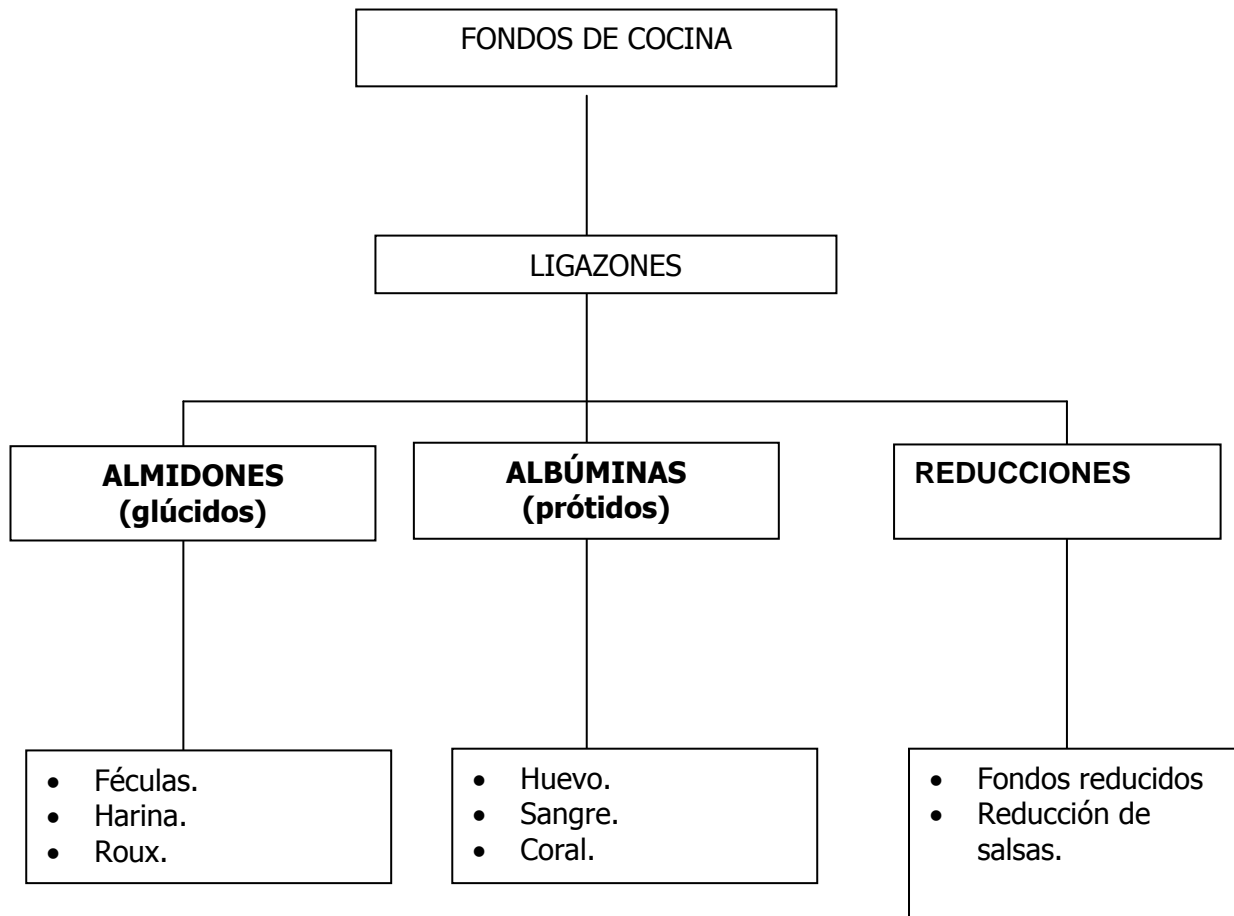
### ELEMENTO SABORIZANTE

- **Bouquette Garní:** hoja verde de puerro, tomillo, laurel y opcional tallos de perejil.
- **Granos de pimienta:** blanca o negra

▪ **ORGANIGRAMA DE LOS PROCESOS DE ELABORACION Y APLICACIONES DE LOS FONDOS LIQUIDOS OSCUROS**



## MAPA CONCEPTUAL DE LAS LIGAZONES



### 1. Ligazones.

- Se consiguen dando consistencia a un líquido, espesándolo con el fin de obtener un preparado más untuoso.
- Conseguimos estos preparados a partir de productos alimentarios llamados ligantes, cuya propiedad es la de espesar, capaces de modificar la textura de los líquidos a los que son añadidos.
- Se puede utilizar para espesar un líquido (fondo, fumet, leche, etc.), y también para modificar el aspecto, el color y el sabor de algunas preparaciones.

## TÉCNICAS Y APLICACIONES DE LOS ELEMENTOS DE LIGAZÓN.

ALMIDONES O GLÚCIDOS		
ELEMENTOS DE LIGAZÓN	ELABORACIÓN	APLICACIONES
<p>Harinas diluidas en agua, vino, fondos, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fécula de papas.</li> <li>- Fécula de maíz.</li> <li>- Harina de arroz.</li> <li>- Sémola de maíz</li> <li>- Tapioca.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se diluye el elemento sobre un líquido frío y se vierte progresivamente sobre el líquido mientras se remueve con un batidor.</li> <li>• Las de tipo sémola se vierten en forma de lluvia sobre líquido hirviendo, sin dejar de revolver este con un batidor</li> </ul>	<p>Pueden ser fondos oscuros ligados.</p> <p>Rectificación de cremas o guisos.</p> <p>Elaboración de cremas de tipo "bisqué".</p> <p>Guarnición de sopas (tapioca)</p> <p>Elaboración de polenta y ñoquis</p>
Migas de pan	Remojar en leche o nata luego escurrir y triturar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboración de rellenos.</li> <li>- quenelles, albóndigas, etc.</li> </ul>
Legumbres y hortalizas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Triturar las legumbres y hortalizas una vez cocidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema basándose en legumbres y hortalizas.</li> <li>- Purés.</li> </ul>
Harina en seco. (cruda y tostada)	Espolvorear directamente sobre las preparaciones cuando están en el fuego. A veces se tuesta la harina antes de realizar esta operación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estofados.</li> <li>- Ragúes.</li> <li>- Etc.</li> </ul>
Harina mezclada con cuerpos grasos (beurre-manie).	Mantequilla pomada que se mezcla con harina a partes iguales. Se incorpora a las preparaciones en pequeñas porciones y sin dejar de remover.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se utiliza principalmente para rectificar el punto de espesor de las salsas.</li> </ul>
<p>Roux :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blanco.</li> <li>- Rubio.</li> <li>- Oscuro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantequilla fundida a fuego y mezclada a partes iguales con harina. Se mueve a fuego lento, más o menos tiempo según el tipo de Roux.</li> <li>• Es conveniente añadir el líquido sobre el Roux cuando está casi frío sin dejar de remover con un batidor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roux blanco: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salsa bechamel.</li> <li>- Veloutes.</li> <li>- Cremas.</li> <li>- Salsas blancas en general.</li> </ul> </li> <li>• Roux rubio: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salsa de tomates.</li> </ul> </li> <li>• Roux oscuro: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salsa española.</li> <li>- Demi-glacé.</li> </ul> </li> </ul>



## SALSAS MADRES Y DERIVADAS

### ▪ LAS SALSAS

Las salsas pueden ser definidas como un líquido untuoso y sabroso, se utiliza en la cocina como complemento del plato, en armonía del género principal y sus guarniciones ya sea de carne, pastas y hortalizas.

También se utilizan para condimentar y realzar las comidas otorgando equilibrio en el plato. Un buen cocinero sabe que las salsas son tan valiosas como la sal y la pimienta, y que jamás deben tapar o superar el sabor de las comidas.

Clasificación: La misma puede hacerse de formas diversas, ya sea por:

**Su temperatura:** frías y calientes.

**Su color:** blancas, rubias y oscuras

Siendo la forma más usual de agruparlas en salsas “MADRES Y DERIVADAS”.

#### **Salsas madres calientes:**

$Líquido + agentes espesantes = salsa madre$

#### *Salsas a base de Leche:*

$Leche + roux claro = salsa bechamel$

#### *Salsas a base de Fondo Claro:*

$Fondo claro (res, ave, pescado) + roux claro = velouté (de res, ave o pescado)$

#### *Salsas a base de Fondo Oscuro:*

*Fondo Oscuro de Vacuno*



*Da Origen*

**Salsa Española**

Es la más importante en la cocina ya que dio origen a la **demi-glacé** y se elabora como aquella. Esta salsa clásica surge de la cocina francesa del siglo XVIII. Se trata de una salsa compleja que tradicionalmente llevaba jamón de Beyona y perdiz y que necesitaba varios días para cocerse. Hoy en día un buen caldo de carne basta para darle a la española su sabor característico.

### **Salsa Demi-glacé**

Esta salsa es tan importante como la **salsa española**, incluso es definida por muchos como *“el sumo grado de la perfección de la española”*.

### **Salsas Rojas:**

Tomate + fondo + roux (opcional) = salsa de tomate
--

### **La Familia de las Salsas Madres Claras**

#### **Salsa Bechamel**

Se dice que fue creada por un financista francés llamado el Marqués de Bechamel (1630-1703) en el reinado anterior de Luis XIV. Seguramente habrá sido su cocinero, que por lealtad a su amo y conveniencia de éste, nunca se supo la verdad. (Eso se cuenta)

Procedimiento: Hacer un roux blanco, incorporar fuera del fuego la leche caliente, mezclar, sazonar con sal, pimienta y nuez moscada, y dar la consistencia deseada, ya que esta preparación va a depender del fin que le demos para tener la consistencia que necesitemos.

**1 Litro de Leche + Roux (60 grs. de harina + 80 grs. de manteca).**



**Salsa Madre Bechamel**

+

300 cc. De crema x litro de leche



**Salsa crema (Salsa secundaria).**

▪ **Salsa bechamel y sus derivadas**



Salsa Madre: **Salsa Bechamel**

Salsas Derivadas:

- **Mornay**
- **Cheddar**
- **Mostaza**
- **Nantua**
- **Soubise**
- **Aurora**

**Salsa blanca de “Res”**

*1 Litro de Fondo Claro de Res*

+

▪ Roux Claro

*(80 grs. de harina + 60 grs. de manteca)*



*Salsa Madre, Velouté de Res*

Liasón

*(100 cc de crema + 2 unid yema)*



**Salsa Alemana**

- Derivados de Salsa Alemana:
- Salsa Húngara: Salsa Alemana + cebolla en emincé + páprika + vino blanco + crema.
- Salsa Curry: Salsa Alemana + cebolla + ajo + manzanas + tomate pelado y picado + bouquet garni + polvo curry + agua de coco + crema.

### Salsa Blanca de Ave

1 litro de fondo claro de “**AVE**” + **Roux Claro**



Salsa Madre, **Velouté de Ave**

+

100 cc de crema



Salsa Secundaria, **Salsa Suprema**

### Derivados de Salsa Suprema:

- Salsa Champignon: Salsa Suprema + champiñones fileteados + manteca +jugo de limón.
- Salsa Albufera: Salsa Suprema + gelatina de res.

- **Salsa Blanca de “Pescado”**

1 litro de fondo de Pescado + **Roux Claro**



Salsa Madre, **Velouté de Pescado**

+

Reducción de 200 cc de vino blanco

+

100 cc de crema + 2 unidad de yema



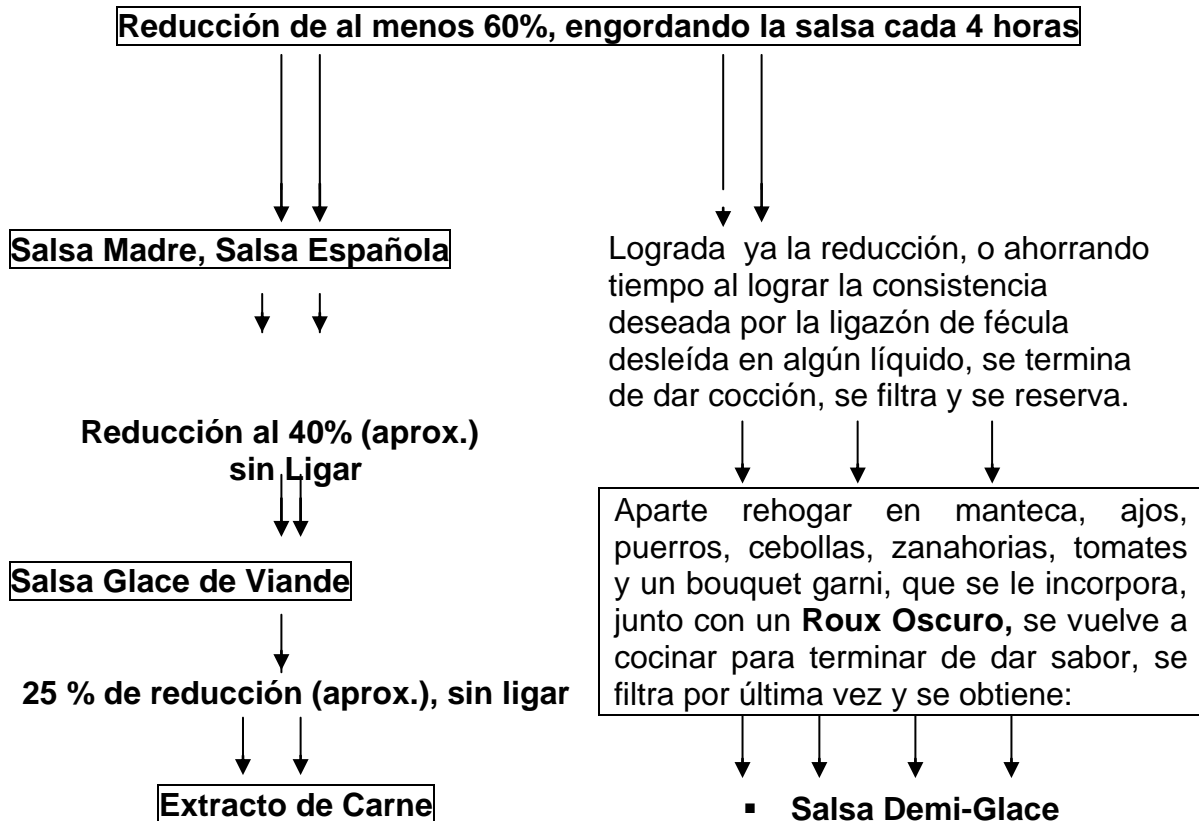
Salsa secundaria, **Salsa de Vino Blanco**

### Salsa de Vino Blanco y sus derivados:

- Salsa Bercy: salsa vino blanco + echalotes en brunoise + manteca + plus de perejil + jugo de limón.
- Salsa Hierbas: salsa vino blanco + plus de perejil + ciboulette + estragón a gusto
- Salsa Normanda: salsa vino blanco + pie de champiñones + salsa de ostras o cocción de mejillones
- Salsa Anchoas: salsa normanda + manteca de anchoas
- Salsa Crustáceos: salsa vino blanco + manteca de crustáceos + cayena + dados de crustáceos.

### **La familia de las Salsas Madres Oscuras**

Huesos y carnes magras, los huesos deben ser de las uniones de las extremidades, junto con hortalizas deben ser llevadas a horno fuerte hasta dorar todos los productos, desgrasar y llevar a una olla. Una vez en la olla agregar harina en forma de lluvia, concentrado de tomate, tocino ahumado, tomates en concassé, ajo, bouquette garni, cocinar, desglasar con vino tinto, agregar agua o un fondo oscuro de vacuno en las proporciones de 10 litros de agua x 7 kilos de hueso.



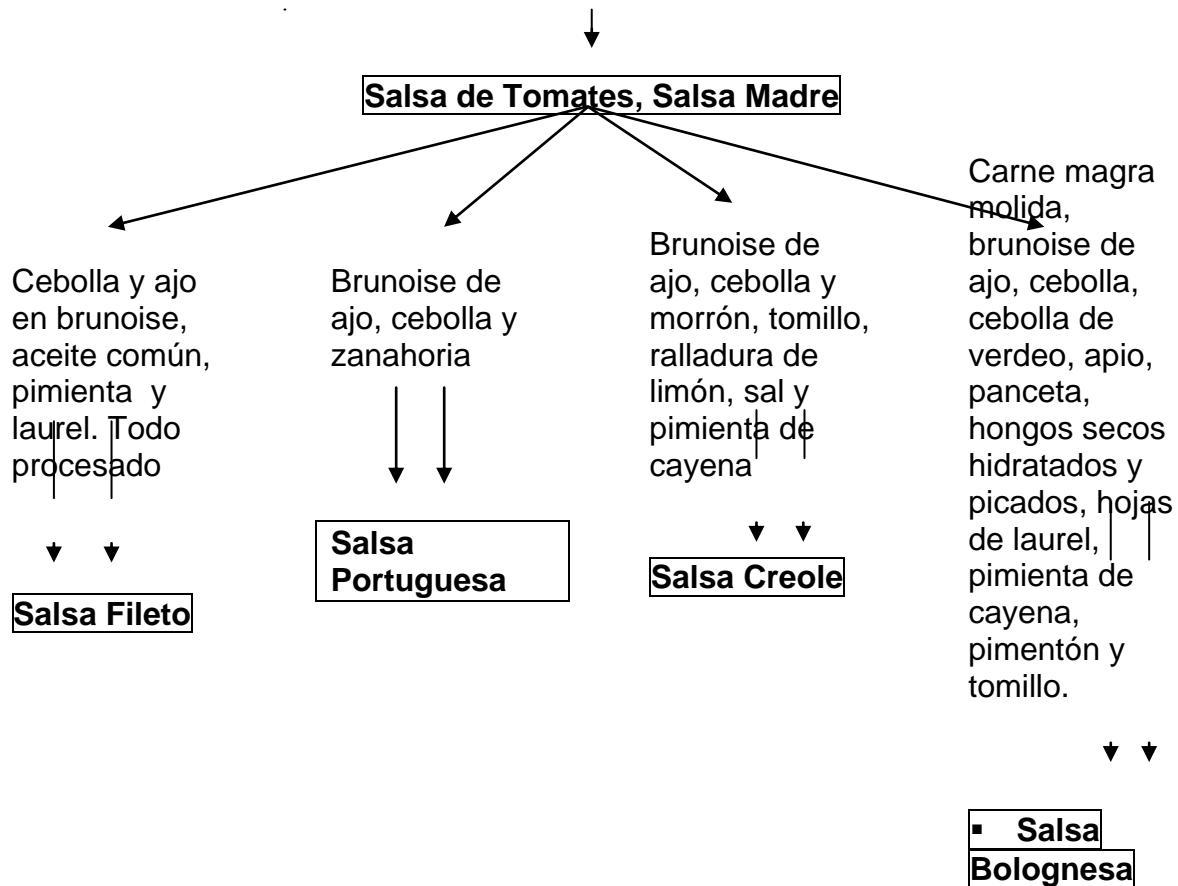
#### **Derivadas de Salsas Madres Oscuras, Demi-Glace**

- **Bordalesa:** Demi-Glace, vino tinto, brunoise de echalote, pimienta en granos molida, tomillo, hoja de laurel, manteca, caracú pocheado en agua salada
- **Robert:** Demi-Glace, cebollas emincé sudadas sin coloración en manteca, vino blanco mostaza en polvo, una punta de azúcar disuelta en jugo de limón o vinagre
- **Merchán de vin:** Demi-Glace, vino tinto, echalotes en brunoise, jugo de limón perejil y manteca
- **Charcutiere:** Salsa Robert con juliana de pepinillos en vinagre
- **Cazadora:** Salsa Demi-Glace, champignones ciselados, brunoise de echalotes, manteca de vino blanco, tomate concassé, plus de perejil.
- **Diabla:** Demi-Glace, vino blanco, echalote ciselados, pimienta en granos, pimienta cayena y vinagre.

- **Madeira** : Demi-Glace, vino madeira.
- **Perigueux**: Salsa Demi-Glace, brunoise de trufas.
- **Vino oporto**: Salsa Madeira, usar vino oporto en lugar de madeira.
- **Salsa italiana**: Demi-Glace, champignones fileteados, echalotes en brunoise, manteca, vino blanco, extracto de tomate, plus de perejil.
- **Champignon**: Demi-Glace, champiñones fileteados, brunoise de echalotes, manteca, jerez, jugo de limón
- **Bercy**: Demi-Glace, vino blanco, echalotes en brunoise.
- **Picante**: Demi-Glace, echalotes en brunoise, vinagre de vino, vino blanco, alcaparras pickles en brunoise, plus de perejil y estragón.
- **Lionesa**: Demi-Glace, cebollas en pluma, manteca, vinagre de vino blanco.  
Pasar por el chino

### **La Familia de la Salsa Madre Roja**

- **Cocina Internacional**
- *Matignon de hortalizas + tomate sin piel y sin semilla + 120% de caldo de hortalizas + reducción*



Cantidad	Unidad.	INGREDIENTES	NOMBRE
1500	Cc.	Fondo oscuro de res	<b>Salsa Española</b>
20	Grs	Extracto de carne	
150	Cc.	Vino tinto	
1000	Grs	Huesos magros	
1	Un	Cebolla grande	<b>RENDIMIENTO</b> 4 Pax
2	Un.	Zanahoria	
50	Grs	Tallos de champignon	



1	Un.	Tomate	▪ <b>NOTA</b>
50	gs	Panceta ahumada	
50	Grs	Harina	
		Bouquette Garni	
1	Un.	Puerro	
c/n		Pimienta negra entera	
c/n		Hilo para bridar	
40	Grs.	manteca	

▪ <b>Nº</b>	▪ <b>PREPARACIÓN</b>
1	Llevar los huesos a dorar al horno, junto con las hortalizas, menos el tomate y tallos de champignon
2	Desgrasar y disponer en una olla a fuego directo, agregar el tomate el concentrado de tomate, los tallos de champignon y la panceta ahumada
3	Agregar la harina en forma de lluvia, evitando que se queme y que se formen grumos
4	Desglasar con el vino tinto y por último agregar el caldo oscuro de res frío
5	Llevar a punto de ebullición y bajarla temperatura a mínimo, espumando de vez en cuando.
6	Dejar que reduzca por lo menos 5 a 6 horas, se puede engordar cada tanto. En el caso que no logre su consistencia por si mismo, podemos acelerar el proceso engordando y una vez filtrado agregar el almidón de maíz desleído en un poco de agua o fondo oscuro, procurando que hierva con el almidón dos minutos como mínimo, sin dejar de revolver

Cantidad	Unidad.	INGREDIENTES	▪ NOMBRE
1000 c.c		Salsa española	▪ <i>Salsa Demi-Glace</i>
100 cc		oportó	
			▪ RENDIMIENTO
			▪ NOTA
			▪
			▪
			▪

▪ Nº	▪ PREPARACIÓN
1	Reducir el vino y colocárselo a la salsa española. Dejar reducir un poco mas y si hiciera falta ligar con roux

▪

INGREDIENTES		<b>Receta:</b> <b>Salsa Bechamel</b>
CANTIDADES		
500 c.c	Leche	<b>CATEGORÍA:</b> Salsa blanca madre
40 grs	Manteca	
40 grs	Harina	<b>NUMERO DE PORCIONES:</b>
c/n	Sal, pimienta y nuez moscada	
		<b>TIEMPO DE PREPARACIÓN:</b>

**PREPARACION**

1	Roux: derretir la manteca e incorporar la harina y cocinar por un minuto para obtener un roux claro
2	Incorporar la leche y cocinar revolviendo 5 minutos, no se deben formar grumos.

INGREDIENTES		<b>Receta:</b> <b>SALSA DE TOMATE</b>
CANTIDADES		
3 un.	Tomates peritas	<b>CATEGORÍA:</b>
20 c.c	Aceite de girasol	
1 diente	Ajo	<b>RENDIMIENTO.</b>
c/n	Albahaca	
C/n	Caldo de hortalizas (sólo si fuese necesario)	<b>TIEMPO DE PREPARACIÓN:</b>

**PREPARACION**

1	Rehogar en aceite de oliva el hajo en brunoise, incorporar el tomate en concasse, el bouquet de albahaca y el caldo. Cocinar de 15 a a 20 min.

## VOCABULARIO TÉCNICO CULINARIO

Abierto: Se dice al arroz cuando se infla, hasta el punto final de romperse (ésto no debe ocurrir).

Ablandar: Romper fibras de carne o vegetal a través de un medio líquido, ácido, calor o golpeándolo en el caso de las carnes.

Abrillantar: Dar brillo con jalea o grasa a un preparado. (Abricotear)

Acanalar: Formar canales o estrías en el exterior de un alimento crudo, antes de ser utilizado.

Acaramelar: Bañar un preparado con caramelo.

Acidificar: Añadir un líquido ácido

Achicar: Ordenar el área de trabajo en forma parcial o total.

Aderezar: Sazonar.

Adobar: Poner un alimento crudo en un adobo con objeto de ablandarlo, conservarlo o darle un aroma.

Albardar: Envolver un alimento crudo en una lámina delgada de panceta para evitar que se seque en la cocción.

Al dente: Término italiano para indicar cocciones firmes de tiempo corto, se usa fundamentalmente en pastas.

Aliñar: Sazonar, aderezar.

- Al vapor: cocción indirecta por medio del vapor de un líquido en ebullición.
- Almíbar: (de hilo) es una variante de almíbar llevado a fuego hasta espesar, al retirarlo debe obtenerse una figura similar a la de un hilo (liviano), debe ser claro y ligero como jarabe.

Amasar: Trabajar una masa con las manos.

Aromatizar: Añadir a un preparado guarniciones aromáticas.

Apagar: Bajar la temperatura de una preparación agregando caldo, vino o licor frío.

Asar: Cocinar un alimento al horno, parrilla o asador con grasa, de forma que quede dorado exteriormente y jugoso en su interior.

Aspic: Nombre que reciben los manjares cubiertos con gelatina.

Ballotine: Preparación hecha con un trozo de ave enrollado y relleno que se cocina escalfado.

Bañar: Cubrir totalmente un alimento con materia líquida espesa.

Baño Maria: Cocción o calentamiento de una preparación en forma indirecta en el cual se sumerge otro recipiente que contiene la preparación, se puede realizar en hornalla u horno.

Batir: Sacudir enérgicamente con los batidores una materia hasta que alcance la densidad deseada.

A nieve: Llevar las claras hasta un punto muy firme y muy blanco.

Bavaroise: Preparado de crema inglesa, gelatina y crema montada más elemento saborizante.

Beurre-Manie: Manteca y harina mezcladas en crudos. Sirve para ligar ciertas preparaciones.

Bisque: Preparación a base de crustáceos molidos con caparazón, espesado con crema.

- Blanc: Caldo preparado con harina, agua y jugo de limón, se usa generalmente para cocinar alcauciles.

Blanquear: Dar un hervor o cocer a medio punto un alimento.

Bleu: Punto de cocción casi crudo, el cual aporta un color ligeramente azulado al exterior y rojo al centro. También se aplica a la forma de preparar algunos pescados de aguas dulces.

Blinis: Especie de crepe hecho con una pasta de leche, levadura y huevo.

Bollo: Pieza de masa a partir de harina y agua básicamente.

Boullabaisse: Sopa hecha con tres tipos de pescado, típica de Marsella.

Bouquet-Garní: Recibe este nombre el compuesto formado por hierbas aromáticas atadas que sirven para preparar salsas, caldos, guisos, etc.

Bouquetiere: Compuesto de verduras cocidas de cinco elementos que se usan para guarnición

Brasear – Bresear: Elaboración donde se aplica la técnica de cocción mixta, utilizando los métodos sellar y hervir.

Bridar: Atar o coser un alimento con el fin de que no se pierda la forma.

Brunoise: Se emplea este término para designar al corte en pequeños cuadraditos, especialmente en las hortalizas.

Butifarra: Embutido catalán hecho con carne vacuna y porcina blanca o negra.

Caldo: Líquido saborizado y aromatizado obtenido luego del filtrado de un fondo.

Caramelizar: Proceso de disolución del azúcar con o sin agua a fuego bajo, también puede aplicarse este término a ciertas verduras salteadas en materia grasa.

Cernir: Pasar por un tamíz.

Chapelure: miga de pan seco, pisado y pasado por un cedazo.

Chaufroiter: napar una pieza cualquiera con una salsa chaudfroid

Chemiser: (encamisar) poner una capa al interior de un molde sea de jalea, helado o de relleno, etc.

Chiffonnade: Corte delgado aplicado a hojas y finas hierbas.

Chino: Tamíz o colador cónico.

Ciseler: (incisión) marcar con el cuchillo dando pequeños cortes a un pescado para facilitar la cocción. Cortar en juliana finas hojas de lechuga, espinacas, acederas, etc.

Civet: Ragout preparado con carne de caza ligado con sangre.

Clarificar: Dar transparencia a un caldo, ya sea agregándole claras durante su cocción o bajando bruscamente la temperatura en refrigerador.

Cocer: Cocinar o guisar.

Cocer a Baño-Maria: cocer lentamente un preparado poniéndolo en un recipiente que a su vez debe introducirse en otro mayor con agua, poniéndose todo junto al horno o sobre fuego directo.

Cocer a blanco: cocer una masa al horno en moldes hasta que tome un tono claro.

Cocer al vapor: cocinar un alimento con vapor de agua.

Cocottes o terrinas: cazuela de barro barnizadas o de porcelana de diferentes formas o tamaños.

Colar: Filtrar un líquido por un colador para quitarle las impurezas.

Concassé: Tomate pelado y sin semillas, cortado en cubos pequeños.

Condimentar: Añadir a una preparación condimentos para darle sabor.

Contiser: pequeños cortes a los pescados o aves para poder introducir lamas de trufa u otro elemento.

Court-bouillon: caldo corto, aromatizado con hierbas, vinagre o vino, que sirve para la cocción de pescados y mariscos.

Cornet: (cucurucho) Aparato hecho de papel blando, fuerte y fino, en forma de cuerno recto y fácil de confeccionar a mano. Sirve para decorar. Cornets de jamón rellenos de huevo hilado.

También se le da este nombre a una espátula plana semicircular que se usa en pastelería.

Crepinette: Membrana fina procedente del estómago generalmente del cerdo ó cordero. Se usa para cocinar carne picada magra.

Coulis: Jugos de frutas licuadas y coladas.

Decantar: Dejar reposar un caldo, para que descendan las impurezas de este medio líquido.

Demi glace: salsa oscura y espesa, hecha con fondo oscuro, roux oscuro y engordada con un salteado. Máxima expresión de la Salsa Española.

Dente: Término ITALIANO. Sirve para describir pastas o vegetales que estén poco cocidas.

Desalar: Sumergir un alimento en agua fría para que pierda la sal.

Dégorger - Desangrar : Sumergir una carne o pescado en agua fría para que pierda la sangre

Descamar: Despojar de las escamas a un pescado

Deshidratar: Secar un alimento por evaporación.

Desglasar : extraer el jugo acaramelado con un medio líquido (caldo, vino, agua, etc.), que se forma en una placa, sartén o cacerola.

Desgrasar: Retirar la grasa de un preparado.

Deshuesar: Separar los huesos de una pieza de carne.

Desmenuzar: Separar una proteína en trozos o fibras.

Desmoldar: Sacar un preparado del molde.

Desplumar: Despojar de las plumas a las aves sacrificadas.

Dépouiller: (Despojar) Quitar la grasa y residuos de una salsa, jugo o fondo. Espumar, quitar la espuma y residuos de un caldo o fondo, etc.

Diluir: Disolver en líquido.

Dressing: Denominación inglesa conocida en español como aderezo.

Duxelles: Preparación a base de champiñones y echalote para salsa, relleno o guarnición.

Ébarber: Limpiar y quitar todo lo que sobresale de los mejillones, ostras y pescado.

Emincé: Corte vertical aplicado a la cebolla.

Empanar: Pasar por harina, huevo batido y pan rallado un alimento que se va a freír.

Emulsión: Unión de dos líquidos no miscibles por medio de una fricción. Ej: agua y aceite.

Engrasar: Cubrir o untar un recipiente con grasa.

Enriquecer: Añadir crema o yemas que aportan materia grasa a una preparación.

Entrecôte: Palabra francesa que significa entre costilla, en la práctica es una porción más o menos gruesa y sin hueso, obtenida del lomo de un vacuno mayor.

Escabechar: Poner un alimento en un preparado líquido llamado escabeche para aromatizar y conservar.

Escaldar: sumergir en agua hirviendo un alimento, manteniéndolo poco tiempo.

Escalfar: 1. mantener en un punto próximo a la ebullición del líquido un alimento sumergido en él.  
2. cocción de pocos minutos.

Escalope: Corte de la carne muy fino. Luego se pasa por harina ó por harina y huevo.

Ecurrir: Separar líquidos de sólidos.



Espaldilla: Pierna delantera de vacuno, cordero o cabrito.

Espolvorear: Repartir un género en polvo en forma de lluvia por la superficie de otro preparado.

Espumar: Retirar de un preparado, con la espumadera, las impurezas que en forma de espuma flotan en él.

Estirar:  
1. Conseguir de un alimento, al racionarlo, mayor rendimiento del normal.  
2. Presionar con un palote sobre una pasta para adelgazarla.

Étouffer - Estofar: Cocinar un alimento (en forma lenta) en su propio jugo más el que posea la guarnición. Se requiere que el alimento se encuentre en un recipiente cerrado perfectamente y a fuego muy bajo.

Estufar: Poner en la estufa o lugar tibio una pasta de levadura, bien tapada para que fermente.

Farce - Farsa: Relleno que se emplea en diferentes preparaciones.

Farcir: Rellenar un ave, un pescado, etc.

Filetear: Cortar un género en lonjas delgadas y alargadas.

Flamear: hacer arder un líquido alcohólico en un preparado

Flamber:( Chamuscar) Prender fuego con un poco de alcohol para quemar el pelo de las patas de cordero, etc. o las pequeñas plumas de aves. También significa agrega una copa de coñac a un plato o asado y prendele fuego.

Finas hierbas: Conjunto de cuatro hierbas aromáticas: perejil, ciboulette, estragón y perifolio.

Fondo líquido: Líquido espeso obtenido por la cocción y reducción de huesos y hortalizas aromáticas.

Fondue: Se conoce así a la mezcla y derretimiento de quesos estilo suizo, inclusive al método y utensilios, suele entenderse como la inmersión de sólidos en líquidos, como la bourguignon o la bagna cauda.

Forrar: Cubrir con manteca y harina un recipiente, o cubrir con una masa delgada el fondo de un molde de tarta o torta.

Freír: Introducir un alimento en un medio graso caliente para su cocción.

Fumet: Fondo líquido aromatizado a partir de huesos de pescado.

Gelatina: Sustancia que se obtiene de huesos y cartílagos, sirve para cubrir, dar consistencia y brillo.

Glace-De-Viande: (Extracto de carne) Es de gran utilidad para muchas preparaciones. Ver en fondos de Cocina, capítulo A.

Glasear: Dorar la superficie de un artículo, sea a la salamandra o al horno, sea con su propio fondo reducido, o napado de Glace de Viande, o con azúcar acaramelado, o natural, etc.

Gluten: Proteína que se desarrolla en la harina de trigo, es lo que le aporta elasticidad.

Gratinar: Hacer tostar la capa superior de un preparado.

Grill: Parrilla, salamandra.

Guarnecer: Acompañar un alimento con otros en menor cantidad llamados guarnición.

Guarnición: Alimentos diversos que acompañan un género principal.

Harina: Sustancia obtenida por la molienda fina de ciertos cereales. Ej. trigo, arroz.

Hervir:  
1. Cocinar un alimento por inmersión en un líquido en ebullición.  
2. Hacer que un líquido entre en ebullición por la acción del calor.

Hojaldre: Masa obtenida a partir de harina y manteca, con la aplicación de técnica de plegado en vueltas simples o dobles.

Hornear: Cocinar los alimentos en horno.

Incorporar: Amalgamar dos sustancias.

Infusionar: Aromatizar un líquido.

Julienne: hortalizas cortadas de 3 a 5 cm de largo por 1 a 3 milímetros de ancho.

Larder: (mechar) acción de introducir tiritas de tocino con una aguja.

Lecho o colchón: Base de verduras, generalmente, sobre la que se coloca un género principal.

Levadura: Microorganismo vivo utilizado para aumentar el volumen de las masas mediante la producción de gas carbónico.

Ligar: Espesar un líquido por medio de un elemento de ligazón.

Ligazón: Elementos derivados (fécula, sangre, huevos, harina, etc.) que se utilizan para ligar salsas, cremas etc.

Macedonia: frutas cortadas en pequeños trozos y mezcladas

Macerar: Poner frutas peladas y cortadas en compañía de azúcares, licores, vinos, jugos, para que tomen sabor y se tiernicen.

Mandolina: Utensilio con filo de diferentes tamaños para cortar frutas y vegetales.

Majar: Machacar.

Marcar: cocinar un alimento sin llegar a su punto final de cocción.

Marchar: Vocabulario utilizado en un despacho

Marinar: Colocar un alimento en compañía de vino, hierbas, vinagre, leche, para aromatizar.

Marmolar: Textura que se obtiene con la mezcla de dos colores en una masa.

Mechar: (Larder) Introducir tiras de tocino en forma de mecha en una carne cruda.

Medallón: Trozo de carne de tamaño mediano de ternera, cordero, etc. Cortar en forma de medallón.

Melaza: Residuo no cristalizable que se obtiene en la elaboración del azúcar.

Merengue: Claras de huevo batidas a punto nieve, elaborados con azúcar ó almíbar.

Mezclar: Incorporar dos o más elementos o sustancias con batidor, tenedor o cuchara.

Mijoter: Cocinar lentamente.

Mirepoix: Hortalizas cortadas de forma irregular que se utilizan para aromatizar fondos, reforzar salsas, etc.

Montar: Batir enérgicamente claras, crema de leche, etc.

Moler: Triturar un producto hasta reducirlo a polvo.

Mortifier: Tener colgada la carne de ave o caza por algún tiempo.

Mousse: Término francés que significa espuma. Preparación ligera obtenida por batido e incorporación de aire.

Mousselina: Se realiza con clara de huevo, proteína (ave) y con agregado de crema. Es cocida.

Napar: Cubrir totalmente un alimento con un líquido espeso que permanezca en él.

Noisettes: Nombre que reciben las papas cortadas en forma de avellana.

Paillar

Paner – Panar: A la inglesa: espolvorear con harina y pasar el artículo por huevo batido, adición de un poco de manteca fundida y aceite y pan rallado seco. A la francesa: panar la manteca fundida sin huevos.

Papillote: Nombre dado a las preparaciones cocidas envueltas en papel.

Parer: (ataviar) Arreglar un artículo, quitarle lo sobrante para darle una forma apropiada.

Pelado a vivo: Pelar un cítrico sin dejar nada de corteza.

Paté: Pasta generalmente obtenida de hígados y materia grasa o carne.

Pâte a choux: Pasta elaborada con manteca, harina, agua y huevo.

Páprika: Pulverización y trituración de pimientos rojos de Hungría que se utiliza para el goulash.

Picar: Cortar finamente un alimento.

Pincer: Dorar rápidamente al horno legumbres, carne, ave, etc., antes de mojar.

Profiteroles: pequeñas bolitas de masa bomba se utilizan tanto en pastelería como en cocina.

Punto nieve: forma que adquieren las claras de huevo al ser batidas y globulizadas.

Quenelles: Preparación en forma oval que se da con dos cucharas.

Racionar: Dividir un alimento en porciones para su distribución.

Rebozar: Cubrir un alimento de una capa fina de harina y huevo batido.

Rectificar: Poner a punto el sazón o color de un preparado.

Reducir: Disminuir el volumen de un preparado líquido por evaporación.

Reforzar: Añadir a una salsa, caldo, etc. una guarnición aromática que intensifique su sabor o color natural.

Refrescar: Poner en agua fría un alimento inmediatamente después de blanqueado para cortar su cocción en forma rápida.

Rehogar: Cocinar con bastante materia grasa fría y sal para liberar los jugos.

Remojar: Poner un alimento desecado, dentro de un líquido frío para que recupere su humedad.

Revenir: (rehogar) cocinar o saltear una carne u hortaliza que se quiere hacer dorar o simplemente cocinar lo justo hasta estar a punto de dorar, antes de mojar el artículo.

Repére: Harina diluída con claras o agua, más o menos consistente.

Rissoler: Dorar en materia grasa para obtener una capa crujiente.

Roux: Mezcla de harina y manteca, en caliente, que se usa para espesar salsas. Hay tres tipos: claro, rubio y oscuro.

Royal: Mezcla de huevos y leche.

Saignant: (sangrante) cocinar una carne o caza de manera que al cortarla esté más o menos rosada y su jugo sea sanguíneo.

Salamandre: Aparato a gas o eléctrico que sirve para dorar o gratinar los artículos.

Salsear: Cubrir un alimento de salsa, generalmente al servirse.

Saltear: Cocinar total o parcialmente con grasa o aceite a fuego vivo un alimento que debe salir dorado y no perder sus jugos.

Sangler: Poner alrededor de un molde, sorbetera o conservadora hielo machacado adicionado de sal gruesa para que la composición del helado se ponga dura.

Saucer: (Salsear o napar) cubrir con salsa un artículo.

Saupoudrer: Espolvorear por encima de un artículo sal, harina, azúcar, etc.

Sauteuse: cacerola baja con fondo semi plano

Sautoir: Cacerola baja.

Sazonar: Añadir condimentos a un alimento o preparación para darle sabor.

Singer: Agregar harina a un salteado para ligar la salsa.

Soufflé: Preparación hecha con claras batidas a nieve, bechamel o crema pastelera, adicionando otras materias primas.

Suer: (sudar) Poner dentro de una cacerola, carne o legumbres, con manteca u otro cuerpo graso, tapar y cocinar lentamente durante unos minutos para que el artículo despidan la humedad.

Suprema: ½ pechuga de ave limpia, desprovista de huesos, piel y materia grasa.

Tamizar: Separar por el uso del tamíz la parte gruesa de un alimento o preparación.

Terrina: Molde rectangular hecho con terracota, aluminio, acero inoxidable o teflón.

Tomber: Cocinar las legumbres o carne dentro de una cantidad de líquido, agua o caldo y manteca hasta su completa evaporación

Tourner – (Tornear): Recortar las aristas de un alimento para darle forma.  
Dar una forma regular e indicada a las hortalizas.

Trinchar: Cortar un alimento cocinado.

Troncons: Trozos o pedazos, sean de pescados o carnes.

Suprema: Media pechuga de ave.

Voiler: envolver o cubrir ciertas piezas de confitura o pastelería con azúcar hilado.

Zeste: Cáscara de algún cítrico utilizado generalmente para postres.

[www.itca.edu.sv](http://www.itca.edu.sv)



# UN FUTURO LLENO DE OPORTUNIDADES

Escuela Especializada  
en Ingeniería

**ITCA**  **FEPADE**

SANTA TECLA - ZACATECOLUCA - SAN MIGUEL - SANTA ANA - LA UNIÓN



**[www.itca.edu.sv](http://www.itca.edu.sv)**

**Sede Central Santa Tecla**

Km. 11 Carretera a Santa Tecla.

Tel. (503) 2132-7400

Fax. (503) 2132-7599

**MEGATEC La Unión**

C. Santa María, Col. Belén, atrás del  
Instituto Nacional de La Unión.

Tel. (503) 2668-4700

**MEGATEC Zacatecoluca**

Km. 64 1/2, desvío Hacienda El Nilo, sobre  
autopista a Zacatecoluca y Usulután. Tel.  
(503) 2334-0763, (503) 2334-0768 Fax. (503)  
2334-0462

**Centro Regional San Miguel**

Km. 140, Carretera a Santa Rosa de Lima.

Tel. (503) 2669-2292, (503) 2669-2299

Fax. (503) 2669-0961

**Centro Regional Santa Ana**

Final 10a. Av. Sur, Finca Procavia  
Tel. (503) 2440-4348, (503) 2440-2007  
Tel. Fax. (503) 2440-3183