

## APUNTES DE COCINA

### **Arte culinario**

Es el arte de preparar y cocinar los alimentos, conoce como el arte de preparar alimentos. Esto incluye una variedad de la zona, tales como cocinar, la comida de presentación, la comida fotografía, hoteles y restaurantes, y mucho más, podemos decir que la Artes Culinarias es una expresión de las ideas artísticas a través de alimentos o medios relacionados con la alimentación. Con relación a la hotelería y restaurante, el arte culinario es una herramienta impactante para los clientes como comensales, por medio de su relación con el restaurante en el área de la cocina los platillos del menú se preparan con todas las características de primera clase que exigen las artes culinarias, con altos márgenes de calidad, todas las precauciones adecuadas por la higiene y manipulación de alimentos y con las debidas decoraciones para cada tipo de plato. Con respecto a los servicios ofrecidos por las artes culinarias al restaurante de un hotel o como restaurante comercial como establecimiento independiente, deben ser dirigidos por profesionales de las artes culinarias así son llamados a los chefs o personas con los debidos conocimientos de las artes culinarias, para dirigir, capacitar e incluso hasta ayudar a preparar los platos a el personal a cargo de la cocina encargado de la manipulación, preparación y decoración de los alimentos ordenados por los comensales.

### **Mise en place (puesto en su lugar)**

#### **Definición:**

Toda preparación culinaria consta de dos partes:

El despacho (Es el momento en que salen los platos elaborados).

Mise en place (Es la preparación previa).

El éxito de toda cocina o servicio gastronómico depende de una buena mesa en place.

## **Regla para hacer una buena mise en place**

Definir la composición del menú.

Preveer la cantidad aproximada de demanda de cada plato teniendo en cuenta si existen ofertas o sugerencias a menú del día.

Establecer y tener a mano el tipo de recipiente de presentación o sea la dotación de vajilla adecuada de acuerdo al servicio.

Tener a mano y en condiciones todos los utensilios y herramientas, que podamos utilizar durante el despacho.

Tener cortados y preparados todos los alimentos principales que correspondan a nuestra plaza, teniendo en cuenta el manejo de los tiempos, de los productos que requieren largas elaboraciones.

Tener cortados y elaborados todos los alimentos que vamos a utilizar para el acompañamiento y la decoración.

Todas estas pautas son de suma importancia para la eficiencia del servicio.

La clave de una buena organización de una preparación reside básicamente en la mise en place

## **Bases de cocina**

Se llaman **bases de la cocina** a las preparaciones compuestas de diferentes ingredientes, utilizadas luego en nuevas producciones culinarias elaboradas.

La calidad de las materias primas utilizadas en las bases y el cuidado observado en su preparación determinarán el gusto, textura y presentación de las salsas, sopas, y de todos los alimentos acompañados por éstos.

**Las bases de la cocina se agrupan en**

<b>FONDOS</b>	<b>ESPESANTES O LIGAMENTOS</b>	<b>AROMATICOS</b>	<b>MEJORADORES</b>
Claro: de ave, de ternera, vegetales	Roux	Mirepoix	Crema
Oscuros: caldo, demi - glacés, extracto de carne	Fécula c/ líquido	Fines herbes	Yema + crema
Fumet de pescado	Beurre manie	Bouquet garni Bouquet de hierbas	Manteca
Court- bouillon	Huevos Yema + crema	Marinados	Colorantes naturales y artificiales
Especial: de caza Bisques:	Gelatinas	Espicias/hierbas /condimentos	manteca

## FONDOS

**Los fondos son** preparaciones culinarias líquidas, aromáticas oscuras o claras que resultan de cocinar en agua la combinación de huesos, hortalizas, hierbas aromáticas y condimentos.

La cocción de los fondos se caracteriza por ser lenta y prolongada.

Los fondos resultan más o menos concentrados y ligeramente perfumados.

### LOS FONDOS SE CLASIFICAN EN

**Fondos claros:** También llamado caldo blanco de ave o caldo blanco de ternera; resulta un caldo de apariencia transparente e incolora, con sabor muy acentuado al tipo de carne con que fue preparado.

Formula:

**Fondos oscuros:** Se realiza a partir de huesos de ternera . Su nombre deriva del color que toma el caldo al **caramelizar** los huesos en una primera etapa de cocción.

Formula:

**Fumet de pescado:** Es un caldo blanco realizado a base de cabezas y espinas de pescados, hortalizas, jugo de limón y vino blanco. Para obtener un fumet de pescado de sabor delicado, deben utilizarse espinas y recortes de pescado blanco.

Formula:

**Fondo de vegetales:** No se utilizan productos cárnicos en su elaboración, representan la base de la cocina vegetariana.

Formula:

**Fondos especiales, de caza:** La base de estos fondos es realizada con huesos de animales de caza.

Formula:

**Cort-bouillon:** son caldos corto y perfumados, que se elaboran con poco tiempo, ya que la cantidad de liquido a concentrar es menor. Se puede elaborar igual que los fondos vistos anteriores.

Formula:

**Bisque:** son fondos elaborados unicamente con carcazas de crustaceos (cangrejos, langostinos, camarones, langostas, centolla), se utilizan generalmente para confeccion de salsas, platos con pescados y mariscos y como sopas.

Formula.

## **REGLAS BÁSICAS EN LA ELABORACIÓN DE FONDOS**

Utilizar exclusivamente productos frescos, hortalizas frescas, sanas y limpias.

La cocción debe ser lenta y prolongada.

La temperatura de la cocción debe ser regular, en ebullición reducida.

Controlar el nivel del agua.

La elaboración se empieza con agua fría y sin sal.

Espumar lo necesario.

Terminado el proceso de cocción se debe filtrar el fondo con el chino, evitando que se cuele el resto de hortalizas, las impurezas pueden fermentar y malograr la preparación.

Refrigerar en recipientes etiquetados con fecha de elaboración a temperatura de 4° C.

## **ESPESANTES O LIGAMENTOS**

**Se llama espesantes o ligamentos** a la materia prima o combinación de materias primas que por sus propiedades sirven para espesar o dar consistencia a elaboraciones líquidas como fondos, salsa, sopas, budines, flanes, cremas, soufflé o rellenos.

### **ROUX.**

De acuerdo al punto de cocción que alcanza la harina con la materia grasa, y el color que adopta en consecuencia, encontramos.

#### **-1 Roux blanco**

Se obtiene rehogando harina y manteca, sin que la preparación tome color (3 o 4 min.)

Este roux se utiliza en la producción de bechamel, cremas, veloutes, masas y soufflé.

#### **-2 Roux dorado**

La preparación debe tomar un color amarillo dorado, ( 4 a 6min), y se utiliza para la elaboración de salsas con base de tomates.

#### **-3 Roux oscuro**

Se obtiene rehogando la harina con la manteca hasta que tome color dorado oscuro ( 6 a 8 min.) se emplea para ligar fondos oscuros y confeccionar salsas con base de carnes rojas.

Algunas proporciones:

40grs de manteca + 40grs de harina / es la proporción indicada para espesar una sopa ( 1 litro de caldo). 60grs de manteca + 60 grs. de harina / liga 1litro de leche (salsa bechamel)

Procedimiento de elaboración:

## **A BASE DE FÉCULAS**

**La ligadura con base de fécula se obtiene** haciendo desleír en un recipiente un poco de fécula ya sea de papas, de maíz, etc., con un líquido frío para que no se hagan grumos, ésta preparación debe verterse poco a poco en el líquido a espesar, removiendo incesantemente, hasta el punto de hervor, de esta manera la preparación se ligará rápidamente y quedará con mas cuerpo o consistencia deseada.

Procedimiento de elaboración:

## **BEURRE MANIE**

**Son** bolitas frías realizadas de una pasta de manteca y harina en partes iguales, que se incorporarán en el medio líquido que se quiere espesar, éste debe ser de cocción prolongada para que lentamente se cocine y no quede con gusto o textura de la harina.

Procedimientos de elaboración:

## **GELATINAS**

**Las gelatinas son** preparaciones delicadas, que se utilizan con mucha frecuencia en la composición de diversos platos fríos. Para utilizarla se debe remojar en un medio líquido frío que luego se llevará a temperatura hasta que se disuelva. Se incorpora a la preparación y se deja enfriar.

Procedimiento de elaboración:

## **HUEVOS**

Deben batirse con un tenedor nada más que lo suficiente para que las yemas y las claras queden bien mezcladas, y se pueden incorporar a cualquier tipo de preparación que se lleve a la temperatura correspondiente, el huevo coagula a los 70° C.

## **AROMÁTICOS**

**Se llaman aromáticos** a las composiciones crudas o cocidas que se realizan para mejorar, acentuar o definir el sabor de los caldos, sopas, carnes, salsas, etc.

Estas composiciones se forman con hortalizas, hierbas aromáticas y condimentos.

### **MIREPOIX**

El término mirepoix alude tanto a una composición de hortalizas que tienen por fin aromatizar un plato, como a un tipo de corte de las mismas (dados más o menos grandes rústicos y parejos, según el tiempo de cocción de la preparación a aromatizar)

La composición puede variar.

Cebollas, zanahorias, apio, puerro.

### **FINES HERBES**

Son hierbas finas picadas que se usa en distintas elaboraciones. Perejil, ciboulette, albahaca, tomillo, etc

### **BOUQUETE GARNI**

Ramillete de hierbas aromáticas, que atadas se incorporan a una preparación y una vez finalizada la cocción, se deshecha.

Está compuesto por perejil, tomillo, laurel, según su utilización pueden incorporarse otros elementos como blanco de puerros o ramas de apio y para preparaciones específicas se puede agregar romero, ajedrea o hierbas perfumadas como lavanda o albahaca.

### **MARINADAS**

Las marinadas son preparaciones mas o menos líquidas destinadas, no solo a mejorar el sabor de carnes, sino a facilitar su conservación.



Pueden ser crudas o cocidas

Zanahorias, cebollas, echalotes, apio, ajo, bouquet garni.

Hierbas aromáticas, ajedrea, romero, tomillo, albahaca.

Líquidos, vino blanco, tinto, cognac, aceites.

### **Mejoradores:**

Se llama mejoradores a ingredientes que se agrega a elaboraciones específicas a fin de mejorar su textura, color, sabor, consistencia.

**Crema:** la crema es un lácteo que se utiliza para suavizar salsas claras o sopas. Le otorga cremosidad, sabor y en algunos casos aliviana la textura.

Procedimiento de uso:

**Huevo + crema:** se utiliza para mejorar rellenos y da textura aireada. Se usa para tartas y quiches.

Procedimiento de uso:

**Manteca:** la manteca se usa para dar untuosidad (suavidad y brillo), se usa preferentemente a salsas calientes.

Procedimientos de uso.

**Colorantes naturales y artificiales:** los colorantes se utilizan para mejorar o realzar colores a masas, arroz, caldos.

Los colorantes naturales son: pulpa de espinaca, remolacha, zanahoria, tomates, especias como azafrán, cúrcuma. Pimentón, jugos de hierbas, cacao, tinta de calamar.

Los colorantes artificiales, no se recomienda mucho, ya que en cocción deja un sabor un poco amargo, se usa preferentemente en preparaciones frías o de pastelería. Son aquellos líquidos industriales de colores un poco artificiales.

Procedimiento de uso:

### **Métodos de Cocción**

Son las distintas formas de cocinar los alimentos  
Es cambiar el estado de los alimentos por medio de una fuente de calor, modificando así, su color, sabor y consistencia, mejorando su masticación y digestión.

La cocción tiene dos objetivos fundamentales:

- hacer los alimentos más digeribles.
- proporcionar sabor y aromas.

En el proceso de cocción intervienen:	
Alimento:	Lo que se desea cocinar
Utensilio:	Herramienta que se usara
Método:	Como se lo cocinara
Fuente de calor:	Como llegara el calor

Aire caliente	Cocción en horno
Líquidos en ebullición	Hervir, blanquear, pochar
Cuerpos grasos	Freír, saltear, rehogar
Ondas electromagnéticas	Cocción en microondas

### **Clasificaciones.**

#### **Seco Por concentración:**

Este tipo de cocción permite la concentración de sabores en el interior del producto que cocinemos. La cocción se comienza en caliente por lo que hay ya coagulación en la superficie, lo que evita que los jugos no se escapen.

EJ. Asar, grillar, saltear, freír

### **Húmedo Por extracción:**

Este tipo de cocción permite la extracción de sabores durante la cocción del producto, la cocción comienza en frío por lo que los jugos se escapan al líquido de cocción donde luego se disuelven.

EJ. Hervir, blanquear

### **Mixtas:**

En primer lugar se realiza una cocción por concentración es decir un sellado y dorado, en segundo lugar sucede una cocción por extracción ciertas sustancias nutritivas y aromáticas pasan a través de las fibras hacia la salsa

## **METODOS DE COCCIONES HUMEDOS**

### **HERVIR:**

Temperatura para cocinar 100 °C

Proceso de cocción justo en el punto de ebullición o antes de dicho punto, el medio utilizado para hervir puede ser agua, caldo o salsa.

La cocción puede tener las distintas formas:

Partiendo de agua fría	Para eliminar impurezas Ej. carnes
Partiendo de agua caliente	Mantiene las sustancias nutritivas sellándolas y evitando extracción de nutrientes. Ej. verduras, pastas, arroz
Con olla tapada	Conserva sabores y sustancias nutritivas Ej. verduras
Con olla destapada	Para evitar que se que genere espuma Ej. pastas, papas, arroz

## **BLANQUEAR:**

Temperatura para blanquear 100 °C

Proceso en el cual se emplea agua como medio transmisor de cocción. Puede ser unos métodos de cocción completa, para pelar verduras o para pre cocinar. Sumergir el producto en el agua hirviendo y refrescar para cortar la cocción.

## **AL VAPOR:**

Temperatura para cocinar 100 °C

Sus cualidades consisten en reducir el tiempo de cocción, mantener los nutrientes de los alimentos, su color, su sabor y su textura. Se pierde menos sustancias nutritivas que con agua, el alimento queda seco y pierde menos líquido.

Se puede cocinar carnes en general, verduras, legumbres, arroz.

Se puede utilizar	
Con presión y vapor seco	Maquinas especiales es decir vaporieras a seco, el vapor se forma en un generador y entra en presión en forma seca.
Con presión y vapor húmedo	Olla a presión
Sin presión y vapor húmedo	Sobre una rejilla y en una olla con agua o caldo en estado de ebullición

## **POCHEAR:**

Temperatura de cocción 80 °C

Se cocina dentro de un líquido que no deberá estar en ebullición. Es un método muy suave a temperatura controlada, se puede cocinar en caldo, agua o fondo. También se lo llama baño maría.

Se puede realizar	
Pocheado directo:	Se cocina el producto dentro del liquido EJ huevos poche, pescados, aves, carnes
Pocheado indirecto Baño maría	Se utiliza para elaboraciones que son muy sensibles al calor y requieren de un tiempo moderado de cocción EJ terrina, sabayon, flanes

## **METODOS DE COCCION SECO**

### **FREIR**

Temperatura de cocción 180 °C 200 °C

Sumergir los alimentos en un medio de cocción graso a temperatura constante o creciente.

No utilizar aceites que contengan ácidos grasos no saturados, Ej. Girasol, soja.

Preferentemente lavar los productos a freír especialmente papa para retirar los excesos de almidón...

Controlar periódicamente la temperatura del termostato.

Los tiempos de cocción varían según el producto a freír. También se puede pre cocinar para acortar los tiempos de fritura o para mantener en mise en place.

Colocar en pequeñas cantidades de lo contrario baja la temperatura del aceite y absorbe mucha grasa.

Los alimentos rebozados en harina y pan rallado de deberán retirar los excesos para evitar que quemem el aceite.

No echar sal en la fritura. Un producto frito con se deberá cubrir con salsa ya que esto ablandaría el crocante.

## **SALTEAR**

Se deberá calentar bien la sartén como también la grasa que contenga.

Colocar los alimentos y saltearlos dándolos vuelta pero nunca pincharlos para evitar que pierdan sus jugos.

Dorar bien los alimentos a temperatura alta y a poco tiempo.

Desglasar la sartén.

Es un método de cocción como también es un sellado en algunos casos.

El salteado se realiza a temperatura alta, poco tiempo y sin agregado de sal para no deshidratar. El rehogado se realiza a temperatura baja, mucho tiempo y con el agregado de sal para extraer sus jugos.

## **GRILLAR**

La parrilla deberá estar bien caliente, no colocarle aceite sino se le untara aceite a la pieza, para que quede la marca de la grilla y no se pegue la pieza y se cierran los poros de la carne.

No pinchar la carne.

Adaptar la temperatura al tamaño de la pieza (trozo grueso menor temperatura, trozo delgado mayor temperatura)

Si se grillan las carnes rebozadas ya que se adhiérala a la parrilla.

Se deberá sentir con el tacto los tiempos de cocción (muy blanda=cruda, elástica=casi cruda, jugosa, poco elástica= a punto y firme y compacta=muy cocida)

La carne de ave y la de cerdo se consume bien cocida, la carne de ternera según los puntos.

## **GRATINAR**

Temperatura de cocción 250 °C - 300 °C

Dorar la superficie del alimento con calor proveniente de la parte superior solamente y a una temperatura muy elevada.

Puede utilizarse como método de cocción o también para terminar la cocción.

Se utiliza manteca, queso rallado, pan rallado, huevo, etc.

## **HORNEAR**

Temperatura de cocción es relativa según lo que se desee hornear pero siempre es inconstante.

La temperatura es inconstante es decir puede entrar la pieza a horno fuerte y luego bajarlo para que se selle dentro del horno y queden sus jugos en el interior, como también se puede hornear con horno bajo y luego subir la temperatura.

En horno con calor seco sin líquido, ni grasa y sin tapa. Es decir el producto en un molde o una asadera.

Preferentemente ubicar en el centro del horno ya que aquí se concentra el calor parejo.

Tratar de evitar abrir el horno.

## **ASAR**

Temperatura de cocción relativa según lo que se ase, siempre es constante.

Se realiza en horno y se cocina con fondo de cocción o cualquier otro líquido.

Adaptar la temperatura al tamaño de la pieza.

## **GLACEAR**

Se deberá blanquear antes de glasear para evitar caramelización del azúcar.

Se derrite la manteca con el azúcar, se le agrega el producto y se le incorpora el medio líquido, cocinar hasta el punto deseado.

El producto queda brillante, caramelizado y compacto.

### **Métodos de cocción mixtos**

Es una combinación de húmeda con una cocción seca.

### **ESTOFAR-GUISAR**

Se saltea la elaboración se cubre con líquido y se termina la cocción en el horno hasta el punto deseado.

Se cocina con tapa a temperatura baja y moderada por mucho tiempo.

Se utiliza el método de cocción seco como es el saltear y luego se le incorpora el medio líquido y se lleva al horno, aquí al producto lo cocina la húmeda que despiden en la cocción.

### **BRESEAR**

Se saltea la elaboración se cubre con líquido y se termina la cocción en hornalla, tapado hasta el punto deseado.

Se cocina tapado con el vapor que despiden en la cocción y reduciendo el líquido.

Se utiliza el método de cocción seco como es el saltear se le incorpora el medio líquido y aquí se produce un hervido cocinando el producto.

### **Cortes de vegetales**

En la terminología culinaria existen distintos términos que nos indican a la hora de preparar la mise en place determinar como se debiera cortar el vegetal para preparar cualquier tipo de elaboración, la importancia de su conocimiento nos lleva cada vez mas a conocer todos los secretos de las comidas y su confección.

Solo es cuestión de comenzar a emplearlos y solo con la práctica se llevará a su uso habitual y sin complicaciones.



## **SALSAS:**

### **Definición:**

### **Composición:**

Una salsa esta compuesta de:
Una base: agua, caldo, vino, vegetales, leche
Un agente ligante(no en todos los casos): beurre manie, roux, féculas, huevos
Un aromático: condimento, mirepoix, condimento, bouquet

Clasificación de salsas:

<b><u>Según su consistencia:</u></b>	*salsa ligada:  *salsa emulsionada:
<b><u>Según su uso:</u></b>	*salsa salada:  *salsa dulce:
<b><u>Según su temperatura:</u></b>	*salsa fria:  *salsa caliente:
<b><u>Según su origen:</u></b>	*salsa madre.  *salsa derivada:

### **Salsas emulsionadas:**

Definición de emulsión: es una mezcla homogénea y mas o menos estable de dos ingredientes no misibles (no se unen, aceite y vinagre), por lo tanto para estabilizarla se ele debe incorporar un tercer ingrediente que tenga consistencia para mantenerla unida a través de un tiempo.

## **Clasificación de salsa emulsionadas**

<b><u>Salsa emulsionada inestable fría:</u></b>	<b><u>Salsa emulsionada estables fría</u></b>	<b><u>Salsa emulsionada coagulada caliente</u></b>
<b><u>*</u></b>	<b><u>*</u></b>	<b><u>*</u></b>
		<b><u>*</u></b>

### **Manteca clarificada:**

La manteca es una emulsión Láctea compuesta de proteína, grasa y sólido.

El punto de fusión de la manteca es de 28°C .

Lo mas común es derretir la manteca con el agregado de aceite, para impedir que la manteca se queme.

O sino clarificarla: consiste en derretir manteca a muy baja temperatura y retirarle la parte que se quema.

En este momento la manteca separa 3 fases.

\*una de color blanca que son las proteínas(la capa del centro)

\*una de color amarilla que es la grasa( la capa de arriba) esta es la que se quema por calentamiento

\*una sólida, son los sedimentos (la capa de abajo)

La manteca clarificada o "GHEE" como la llaman en la cocina Indu, japonesa, china, arabe y Thai, se puede utilizar igual que el aceite, ya que soporta una temperatura de 120°C . No solidifica y es mucho mas aromática.