

Fundamentos Culinarios

ASIGNATURA 1.5



CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA



1. Identificar las labores, funciones y responsabilidades de ser Chef de cocina.



2. Conocer la terminología y vocabulario culinario utilizado en cocina.



3. Conocer e identificar a cada uno de los integrantes de las brigadas de cocina y comedor.



4. Aprender la correcta utilización de los diversos equipos y utensilios de una cocina.



5. Identificar y realizar los principales cortes y técnica de cocción de verduras.



6. Preparar correctamente los diferentes fondos, salsas madre y derivadas más utilizados.



7. Preparar las salsas emulsionadas calientes y frías.



Utilizar las técnicas correctas para el manejo, corte y cocción de alimentos.

PLAN DE ESTUDIOS

1er SEMESTRE

ASIGNATURA 1.5

TEMA: LA FIGURA DEL CHEF

- 1.5.1 El uniforme y áreas de desarrollo.
- 1.5.2 Brigadas de cocina y sala comedor.

TEMA: EQUIPAMIENTO DE COCINA

- 1.5.3 Generadores de calor, hornos, fogones.
- 1.5.4 Instalaciones y aparatos frigoríficos.
- 1.5.5 Maquinaria de lavado.
- 1.5.6 Materiales neutros y en complemento.
- 1.5.7 Robots y nuevas tendencias.
- 1.5.8 Terminología culinaria Español – inglés.

TEMA: FUNDAMENTOS CULINARIOS

- 1.5.9 Los cortes de verduras y papas.
- 1.5.10 Los fondos y los caldos.
- 1.5.11 Técnicas de ligazón.
- 1.5.12 Las salsas, historia, definición y términos.
- 1.5.13 Clasificación de salsas y desarrollo.
- 1.5.14 Las salsas en la cocina internacional.
- 1.5.15 Las salsas en la cocina mexicana.
- 1.5.16 Las sopas, historia y clasificación.
- 1.5.17 Las sopas y su uso mundial.

FUNDAMENTOS CULINARIOS



LA FIGURA DEL CHEF

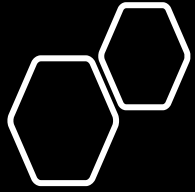
El Chef de la cocina profesional moderna tiene las mismas aptitudes que el Chef de hace cientos de años: la capacidad de preparar excelente comida y presentarla de manera atractiva.

La diferencia es que hoy por hoy al Chef se le considera a la par de los demás profesionales.

En otra época, el Departamento del Trabajo de los Estados Unidos solía clasificar a los Chefs en la misma categoría que los empleados domésticos, pero hoy día las cosas han cambiado.

Existen unas organizaciones que agrupa a los Chefs profesionales, como federaciones de Chef y Asociaciones de Chefs que, junto con otras organizaciones gremiales, se ocupa de promover la condición de profesional de los Chefs. Hay muchas oportunidades de desarrollo profesional que giran alrededor del perfeccionamiento de las aptitudes de los Chefs y nunca ha habido tal cantidad de opciones profesionales.





LA FIGURA DEL CHEF



EL CAMINO HACIA LA CONDICIÓN DE CHEF

Los profesionales de la cocina usan el término “Chef” de una forma sumamente precisa. Es una forma de tratamiento que se usa únicamente con quienes han alcanzado un cierto nivel de competencia y responsabilidad.

Mucha gente cocina, pero muy pocos llegan a ser Chefs.

Los dos caminos que se pueden tomar para hacerse Chef son ingresar en un programa formal o informal de aprendizaje o hacer un curso en alguna academia de cocina. Las academias de cocina son un camino moderno. Los programas de aprendizaje pueden ser estructurados o no estructurados y pueden ser gratuitos o de paga.

Las Federaciones Culinarias, las Asociaciones de Chefs o las organizaciones gremiales que representan a los profesionales de las artes culinarias, mantiene un listado de los programas formales de aprendizaje que hay en el mundo gastronómico.



La mayoría de los profesionales de las artes culinarias deben pasar por toda una serie de puestos de trabajo relacionados con la cocina para poder llegar al nivel de “Chef.”

La secuencia suele ir desde tareas corrientes de todos los días hasta funciones de mayor responsabilidad en la organización de una cocina, pero no existe una serie de pasos que ofrezca la garantía de que se va a alcanzar el nivel de “Chef.” Cuando el término “Chef” se usa correctamente, es para referirse a una persona que tiene la autoridad en una cocina profesional.

Y para quienes alcanzan ese estatus, mediante el proceso de aprendizaje o capacitación nunca termina. La carrera siempre en marcha del profesional de este sector está llena de cursos de mejoramiento profesional, programas de viaje, seminarios y afines.



EL UNIFORME DE CHEF

Aunque el uniforme de Chef se remonta a la antigüedad, en la actualidad cumple un papel importante que va más allá de simplemente completar la apariencia del Chef de antaño, y sirve para mantener la seguridad de los profesionales de la cocina mientras se manejan en un entorno potencialmente peligroso como el de una cocina profesional, ajetreada y muy activa.

LA FILIPINA

La filipina o “Veste Blanc” se diseñó siguiendo la tradición militar. El diseño de doble solapa interpone una barrera doble de tela entre el área del pecho y las quemaduras que pueden causar el vapor, las salpicaduras y los derrames, y se puede abotonar rápidamente por el lado opuesto para cubrir manchas de alimentos. Las mangas de la chaqueta se deben llevar a todo lo largo, sin arremangar, para que cubran lo más posible del brazo y lo puedan proteger contra quemaduras y salpicaduras calientes.





LOS PANTALONES

La tela de pata de gallo de los pantalones de los Chefs tuvo su origen en el atuendo de los grandes cazadores ingleses o “English Master Huntsman,” y la tela tradicional se eligió con la idea de esconder los derrames.

Al igual que la chaqueta, los pantalones de Chef están diseñados para brindar protección y se deben llevar sin bolsas, ya que éstas pueden acumular líquidos calientes y restos. Idealmente deberían tener un cierre con botones a presión y NO se deberían llevar cinturón, todo esto para poder quitárselos rápidamente si se produce un derrame caliente.

EL GORRO O TOQUE

El gorro o “Toque Blanche” se remonta a mediados del Siglo VII a.e.c. ya que en aquel entonces, los cocineros estaban obligados a usar el toque de la misma forma que la realeza de la época debía llevar puesto su tocado, el cual se convirtió en un símbolo de lealtad a la corona.

El gorro mantiene recogida la cabellera del Chef, impidiendo que caigan cabellos en la comida. También sirve para enjugar el sudor de ceños recalentados, los pañuelos cumplen una función similar de enjugar el sudor.



EL MANDIL

El mandil es otro de los elementos diferenciadores del Chef de cocina que siempre lleva mandil largo y siempre de un color blanco impoluto. Desde tiempos memoriales este elemento ha sido parte esencial y obligatoria en las cocinas mundiales, actualmente se ha vuelto cada vez más práctico ya que cuenta con 4(cuatro) caras o vistas, ya que si por algún motivo se manchara, rápidamente se puede cambiar porque el chef de cocina siempre ha de estar impecable para recibir clientes, atender a la prensa o para atender compromisos que puedan surgir.

Ningún otro cocinero exceptuando Chefs de Partida o Sous Chef puede llevar dichos mandiles. Los cocineros deberán usar delantales de peto.





EL PICO

Principalmente es un triángulo de tela ligera y absorbente que se utiliza en forma de “corbatín” y su principal razón es la absorción del sudor y la protección de la garganta ante cambios bruscos de temperatura.

El color varía según el uniforme empleado a fin de que combine con éste, o algunos lo emplean también por tipo de cocina o rango.





LOS ZAPATOS

Digamos que una de las pocas desventajas de trabajar en un laboratorio es que el 90% del tiempo laboral se permanece de pie. Por lo tanto, uno de los accesorios principales son los zapatos, los cuales, para ser cómodos deberán de ser sumamente seguros, de tal manera que las obligadas cualidades serán: antiderrapantes, fáciles de poner y quitar, impermeables, resistente al fuego y de preferencia lisos, sin cordeles.



Los establecimientos donde laboran los Chefs son variados y cada vez son más, a medida que aumenta la diversidad de nuestras sociedades.

ÁREAS DE DESARROLLO DE UN CHEF

Lo primero que viene a la mente cuando uno piensa en el medio de desempeño de un Chef, es un restaurante.

En general, los restaurantes se dividen en establecimientos finos (conocidos a veces como restaurantes de “mantel blanco” o de categoría), restaurantes casuales o tipo bistró, restaurantes familiares y los de comida preparada. Dentro de cada una de esas categorías generales puede haber establecimientos o cadenas propiedad de una sola persona.

Los hoteles, clubes privados, comedores institucionales (como los de las entidades educativas o los centros asistenciales) y el catering son otros medios donde los Chefs de pueden desarrollar. Algunas empresas tienen sus propios comedores, donde laboran profesionales de la cocina con formación académica. También ha venido en aumento el número de Chefs privados.



Un número cada vez mayor de supermercados y tiendas de abarrotes están agregando a sus selecciones “comidas caseras” o platillos para llevar a la casa. Este segmento creciente incluye alimentos listos para comer, así como comidas listas para calentar, que el cliente termina de cocinar en su casa.



Las líneas aéreas, las empresas que se ocupan de la investigación alimenticia, los medios de comunicación (televisión, revistas de comida, libros de cocina, etc.) también necesitan profesionales de la cocina.



Diferentes áreas de desarrollo profesional de un Chef.



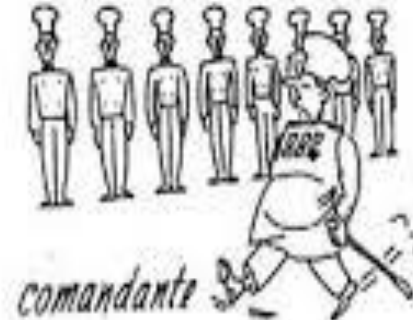
Restaurantera



De investigación



Artística



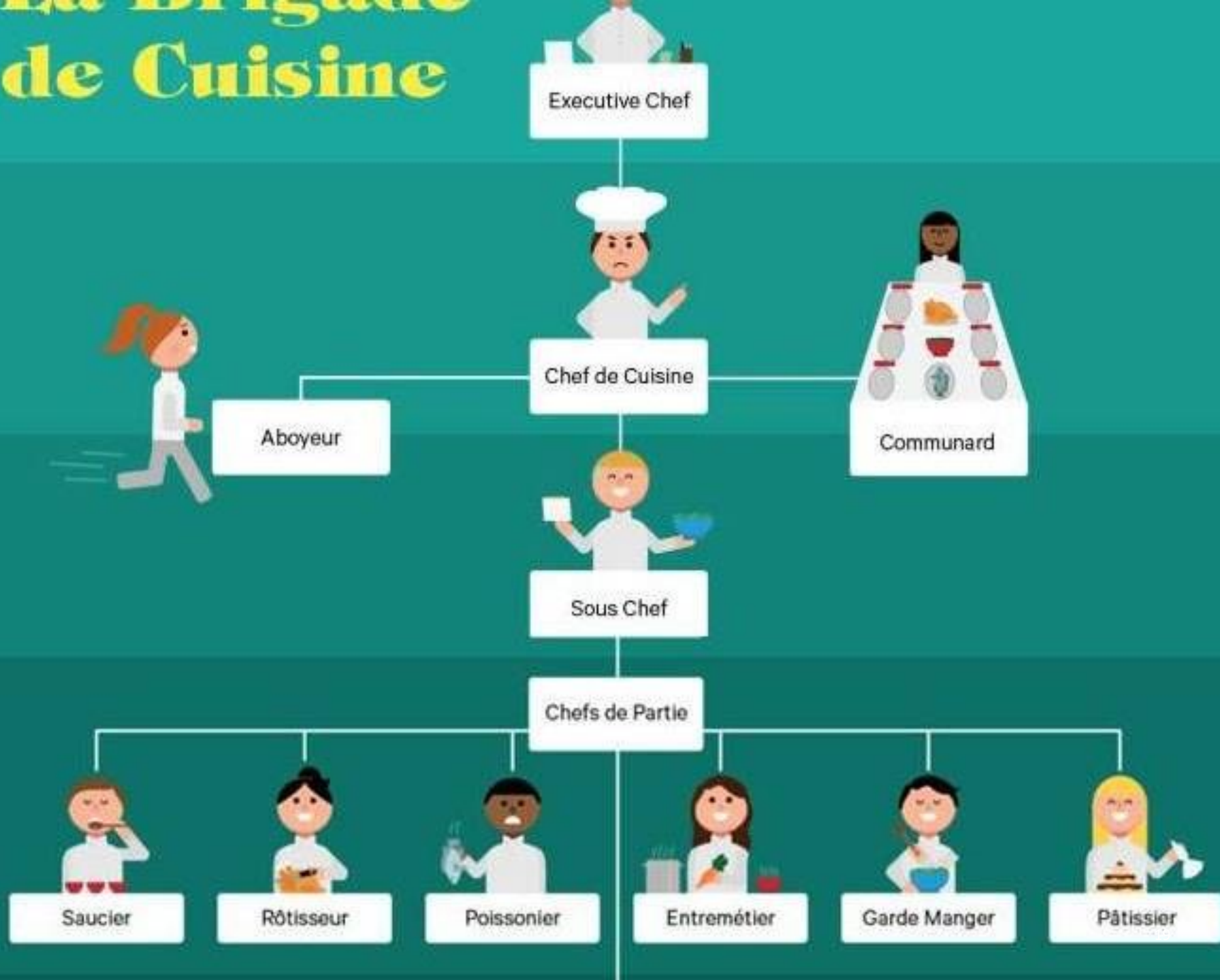
BRIGADA DE COCINA.

1.- La brigada de una cocina es el conjunto laboral de cocineros, aprendices y ayudantes bajo el mando del Chef de cocina.

2.- El tamaño de la brigada depende de los siguientes factores:

- Tipo y tamaño del negocio.
- Organización del negocio y de la cocina.
- Infraestructura .
- Horario del negocio.
- Tipos de menús y otros factores.

La Brigade de Cuisine



ORGANIGRAMA DE LA COCINA

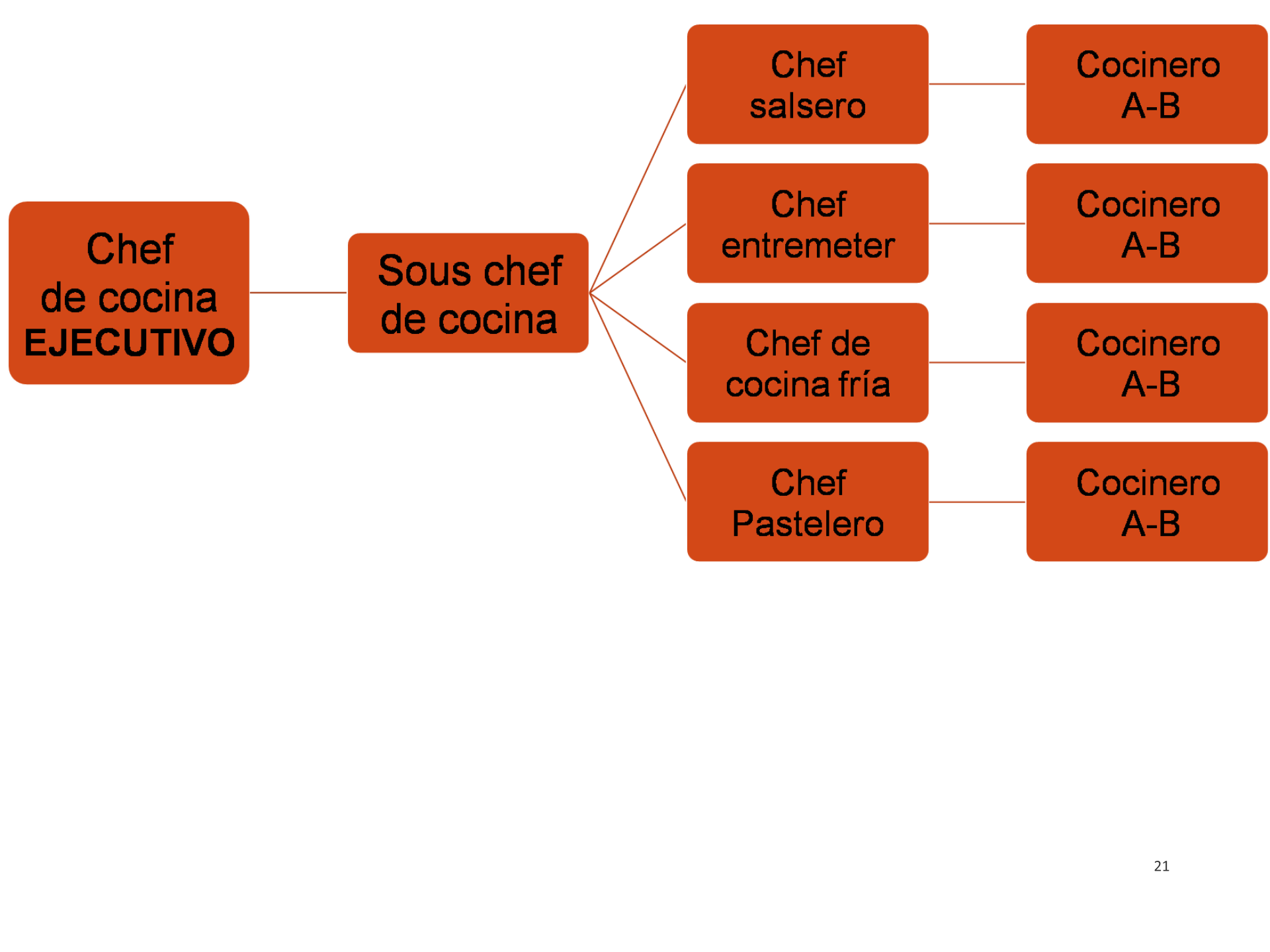
Incluso doscientos años atrás había que contar con algún tipo de sistema manejable de preparación y servido de comidas para “poner orden en el desorden” propio de un restaurante muy ajetreado.

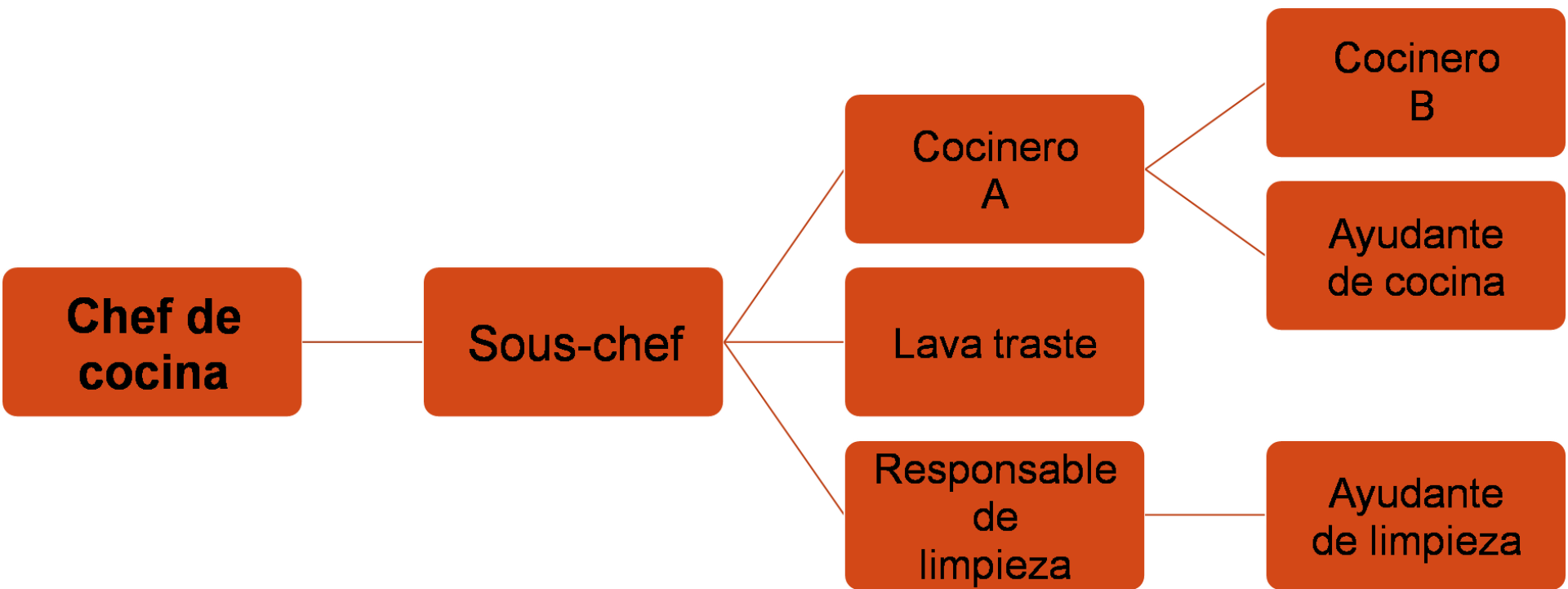
Uno de los métodos que creó Escoffier en la cocina profesional fue el sistema de brigadas y aunque este sistema se ha venido modificando levemente a través del tiempo, toda cocina actual guarda un cierto parecido con esta estructura. He aquí una estructura característica del personal, junto con sus responsabilidades:

El número de cocineros de línea de un restaurante depende de la cantidad de comensales que atienda el establecimiento. Mientras más comensales haya, más especializadas serán las tareas.

En algunos establecimientos de categoría todavía se emplean los antiguos nombres en francés de los diversos puestos de trabajo, aunque esta práctica se está haciendo cada vez menos corriente.







SUS DIFERENTES RESPONSABILIDADES

- Muchos podría decir que en un restaurante todo se encuentra fríamente calculado, pues aunque se trata de un área de mucha faena, cada quién tiene un rol específico que desempeñar para que los platillos lleguen al comensal con el correcto sabor, temperatura y tiempo.
- El clásico sistema de brigada u organigrama en la cocina fue establecido por Auguste Escoffier en el siglo XIX, con la finalidad de ordenar grandes operaciones con complejos menús.
- La brigada clásica incluía el siguiente escalafón de profesionales:
- **CHEF EJECUTIVO:** Responsable directo, con la ayuda del Sous-Chef de la producción, supervisión y control de toda la cocina en general la cual se divide en estaciones o partidas que son controladas por los jefes de partida o "Chefs de Partie".

- **SOUS-CHEF:** Es el responsable que la producción de los eventos sea la correcta, según las ordenes y objetivos del Chef Ejecutivo. Suele participar activamente en la mise en place de estos eventos. Reemplaza al Chef en su ausencia normalmente combinado con un Chef de Partí.

- **CHEF DE PARTÍ:** El jefe de partida es el encargado de distribuir los trabajos que sus superiores le han atribuido, siempre considerando la preparación de sus cocineros y ayudantes para llevar a cabo el trabajo lo mejor posible y de la manera más rápida.

- Tienen la obligación de formar a sus cocineros y ayudantes, dado que el jefe de partida debe trabajar codo a codo con ellos.

- Debe asumir responsabilidades desde la propia partida, marcando el trabajo y realizando aquellos que requieren de mayor responsabilidad.



El Chef Paul Bocuse y su equipo de trabajo.

DIFERENTES CHEFS DE PARTÍ

- **CHEF ENTREMETIER:** Su rango es solamente inferior a la del Chef y a la del sub jefe en el caso de que lo haya. Elabora todas las sopas y consomés, las hortalizas y sus guarniciones, también prepara todas las papas excepto las fritas; por último cocina los huevos, los arroces, las pastas.
- **CHEF SAUCIER O SALSERO:** Hace salsas, carnes, aves, carnes de caza, pescados, crustáceos y entradas calientes, parrilladas, rostizados y comidas fritas.
- **CHEF RÔTISSEUR O ROSTIZERO:** En una brigada más grande hace sólo parrilladas, rostizados y comidas fritas.
- **CHEF GRILLARDÍN O PARRILLERO:** Responsable de todos los alimentos a la parrilla. Esta posición puede ser combinada con la del Rôtisseur.
- **CHEF FRITURIER O FRITURERO:** Responsable de todos los alimentos a freír. Esta posición puede ser combinada con la del Rôtisseur.



- **CHEF RESTAURATEUR O DE ESPECIALIDADES:** Solamente en brigadas grandes tal vez en cocina satélite, hace comidas a la carta del menú de especialidades.

- **CHEF POISSONNIER O PESCADERO:** Solamente en brigadas grandes como ayuda del Chef Saucier y realiza comidas de pescados, moluscos y crustáceos.

- **CHEF GARDE-MANGER O COCINA FRÍA:** Está a cargo del control de la cocina fría, de los refrigeradores y congeladores; corta carnes, aves y pescados para mise en place y elabora comidas y salsas frías.

- **BOUCHER DE CUISINE O CARNICERO DE HOTEL:** Solamente en brigadas grandes como ayuda del Garde-Manger; deshuesa y corta las carnes.



- **CHEF PÂTISSIER O PASTELERO:** Hace los dulces, postres, panes, masas y pastas para los demás puestos.
- **CHEF TOURNANT O TURNANTE:** Reemplaza cualquier puesto de cocina excepto el Chef y Sous Chef.
- Es el responsable de cubrir las ausencias en la brigada y en tiempos fuera del servicio realiza comidas pedidas y mise en place.
- **CHEF ABOYEUR O CANTA COMANDAS:** Se encarga de recibir las órdenes del Salón comedor y las direcciona a las diferentes áreas de cocina.
- Es la última persona que verifica el correcto montaje del platillo antes de salir a comedor, labor que en ocasiones realiza el Chef o Sous Chef.





LA COCINA PROFESIONAL

“El Chef de televisión que luce tan tranquilo y calmado dista mucho del Chef de la vida real que trabaja en una cocina de verdad”.

He aquí algunos detalles interesantes sobre la vida en una cocina profesional moderna:

La cocina característica funciona de 12 a 14 horas al día y la mayoría del personal trabaja durante todo ese tiempo. Puede que haya algunos turnos escalonados, pero la mayoría de los integrantes del personal trabajan largas jornadas.

Los chefs inician el proceso de preparación de los ingredientes muy temprano, comenzando con los que más tardan en cocinarse y muy a menudo trabajan hasta la hora del servicio y durante toda la comida.



Ya que la mayoría de los restaurantes abren de noche, los días de fiesta y los fines de semana, el personal también debe trabajar durante esos días.

La semana de trabajo es de seis días y un día libre, lo que significa que el personal muy rara vez se puede tomar dos días seguidos de descanso.

La mayoría de las cocinas son pequeñas, así que el personal debe trabajar en un área atestada. Imagínese a cuatro o cinco personas adultas en un lugar estrecho que centellea con el rápido movimiento de cuchillos y lenguas de fuego; donde reina un ajetreo constante.

Ésta es una de las razones por las que es tan importante mantener el orden en la cocina.



- La temperatura en una cocina puede llegar a rebasar los 38°C (100°F), e incluso cuando hay ventiladores o alguna clase de sistema de acondicionamiento de aire, la cocina es un lugar sumamente incómodo.
- Durante los servicios muy atareados puede verse a los cocineros de línea tomando agua a grandes tragos para reponer el vital líquido.
-
- Es rara la vez que el personal come los mismos alimentos que se sirven a los comensales. Por lo general se hace una comida “en familia” inmediatamente antes del inicio del servicio.
- Esta comida en común del personal suele prepararse y consumirse rápidamente, y es “frugal”, desde el punto de vista del costo del restaurante. En algunos lugares hay una mesa para esas comidas, pero en otros la comida se engulle de pie en cualquier rincón.



- Todo el mundo tiene que llevar el paso. El ritmo de trabajo es rápido y las tareas están interrelacionadas, así que si alguien se rezaga, todo el proceso se ve afectado. Ya que en una cocina hay muy pocos embotellamientos, si acaso, la capacidad de cada quien de trabajar eficientemente es fundamental para toda la operación.
- Desafortunadamente, la animosidad entre el personal delantero y el personal trasero se remonta a tiempos inmemoriales y muchos Chefs consideran a los meseros y a los “bármes” como trabajadores pasajeros no calificados que se presentan al trabajo a última hora y procuran marcharse lo más pronto posible.
- Por otro lado, los meseros a menudo consideran a los Chefs como maniáticos desbocados.

- Si se tiene en cuenta estas realidades de la vida del Chef, no es prudente tratar de atender ningún tipo de actividad distinta a la preparación de la comida durante un servicio, que suele ser de 11:00 a.m. a 2:00 p.m. para el almuerzo y de 6:00 a 10:00 p.m. para la cena.
- En cuanto a la temporada del año, a menos de que el restaurante esté ubicado en un lugar de temporada, como un destino de playa o un centro de esquí; las vacaciones son períodos extremadamente ajetreados.
- Los Chefs muy pocas veces disponen de una oficina espaciosa, a diferencia de los ejecutivos de cualquier otro campo. Se pueden considerar afortunados si tienen un escritorio en algún rincón tranquilo.
- Por lo tanto, el trabajo por lo general se hace en espacios estrechos y atestados o de simplemente de pie.



TUNIA BLANCA®

BY THIERRY BLOUET

EDUCACIÓN Y CAPACITACIÓN CONTINUAS

Cada vez más dueños y gerentes imparten o reciben capacitación adicional en la preparación de comidas, esta capacitación puede ir dirigida al personal interno o a terceros.

El ramo de la restauración tiene fama de alta rotación de personal, así que si un gerente o dueño desea mantener la continuidad del estilo, debe haber algún tipo de capacitación interna, forzosamente.

Hay factores externos, tales como tendencias de cocina nuevas, que pueden hacer necesario capacitar de manera continua al Chef y al personal de la cocina en general.

La oferta de formación o de una mayor capacitación también puede ser una forma de captar aspirantes calificados. Esa formación o capacitación puede tener lugar en el restaurante o en otro sitio.

- Puede que los dueños y los gerentes no tengan las aptitudes ni los recursos necesarios para impartir esa capacitación por sí mismos y a menudo recurren a proveedores que se encargan de prestar servicios específicos o de dar una mayor capacitación a su personal.

- Entre los profesionales de la cocina existe el deseo cada vez mayor de continuar mejorando sus aptitudes y la cantidad de cursos de mejoramiento profesional que se ofrecen va en aumento.



ASOCIACIÓN DE CHEFS
SUDCALIFORNIANOS
www.adcs.supersitio.net



VISION GASTRONOMICA  online
CENTRO DE CAPACITACION Y FORMACION PROFESIONAL





COMPETENCIA CULINARIA

En muy pocas profesiones se da la cantidad de competencias que hay para los Chefs.

Los patrocinantes de estas competencias de cocina pueden ser asociaciones de cocineros profesionales o compañías privadas locales o internacionales, e incluso juntas o consejos de empresas productoras de artículos de consumo masivo.

Hay hasta Olimpiadas Culinarias en las que equipos de diversos países compiten por el honor de ser los mejores del mundo.

Hay compañías que a menudo patrocinan competencias para promover alguna marca o ingrediente.



1er Congreso Internacional de Cocina Mexicana



- Las juntas o consejos de productos de consumo masivo, como el Beef Council (consejo de empresas productoras de carne de res de EE.UU.), organizan competencias para promover el consumo de sus productos. Aparte de estas contiendas en las que los Chefs compiten codo a codo, también hay concursos de recetas en las que los Chefs trabajan en la privacidad de sus cocinas perfeccionando platillos nuevos.
- Estas competencias, aparte de gratificar el ego de los afortunados ganadores, ofrecen una oportunidad para que los chefs pulan sus aptitudes. Los premios suelen ser medallas o trofeos grabados, pero a veces también hay premios en metálico.



BRIGADAS DE SERVICIO DE SALA

DEFINICIÓN

Por Brigada de Servicio se entiende a un conjunto de personas que se relacionan entre sí, con la finalidad de efectuar un servicio. Este conjunto de personas se organizan jerárquicamente y cada una de ellas se responsabiliza por actividades determinadas. Existen dos tipos de brigadas para realizar el servicio de comidas: EUROPEA Y AMERICANA.

BRIGADA EUROPEA

Es una organización en la que el personal tiene labores específicas y claramente establecidas. Podemos distinguir que existe un cuerpo de supervisores que garantiza un buen servicio. Este cuerpo se encuentra integrado por el 1º, 2º y 3er Maître D. La brigada europea, tiene como característica el desempeño de cada uno de sus integrantes supeditados a otros y es recomendada fundamentalmente para restaurantes de gama amplia, hoteles de lujo y clubes.

ESTRUCTURA ORGANIZATIVA.

Primer Maître'D .

Segundo Maître'D .

Tercer Maître'D .

Chef de Trinche.

Chef Sommelier.

Chef de Rango .

Demi Chef .

Commis .

Commis desbarazador .





FUNCIONES INDIVIDUALES

PRIMER MAÎTRE'D:

- Es el responsable de todo el servicio que se efectúe en el hotel, sus funciones son:
- Distribuir, supervisar y controlar el personal a su cargo, dentro de las distintas dependencias donde se realicen servicios.
- Durante los servicios de almuerzo y cena, se encarga de recibir a los clientes en el comedor.
- Debe rendir cuenta a la gerencia y coordinar las relaciones con otros departamentos, en particular con la cocina.

A photograph of two men in formal attire (suits and ties) standing in a restaurant. The man on the left is holding a folder, and the man on the right is holding a book or menu. They are both smiling. The background shows a restaurant interior with wooden paneling and glass display cases containing books and decorative items.

SEGUNDO MAÎTRE'D:

Tiene como función principal: distribuir y organizar el trabajo en el comedor. Durante el servicio ayudara al Primer Maître en la recepción de clientes y será el responsable directo del servicio en ausencia de este.

TERCER MAÎTRE'D:

Es la persona responsable del servicio en un determinado sector del comedor. Se encarga de tomar la orden de comandas, ayuda al Primer y Segundo Maître a ubicar a los clientes que llegan a su sector, así como también de trinchar y flambear en casos necesarios.

CHEF DE TRINCHE:

Se encarga de efectuar el trinchado de carnes, aves y pescados, es decir, determinar y efectuar el corte preciso para cada pieza. Debe supervisar y contribuir a la formación de Commis de Trinche (Auxiliar), quien lo ayudara en las labores menores. Se encuentra bajo la supervisión del Primer Maître.

CHEF SOMMELIER:

Es el encargado de los vinos. Sus funciones principales son elaborar el pedido de los vinos, manteniendo la cantidad y variedad necesaria en la bodega; tomar la comanda de bebidas recomendando u orientando a los comensales en la elección de las mismas, se encarga de la adecuada conservación de los vinos y de la disposición para el servicio; Se encuentra bajo la supervisión del Primer Maître.



CHEF DE RANGE:

Es el responsable del servicio que se efectuará en un rango, el cual está conformado por un conjunto de tres a cuatro mesas. Se le exige conocimientos de trinchado y de la preparación de platos especiales delante del cliente, así como de vinos, destilados, cafés, postres, puros, etc. Es su obligación contribuir a la formación del personal a su cargo. Procurara enterarse de la realización y los ingredientes de los platos que contiene la carta y el menú; estando de esta forma en condiciones de responder a cualquier pregunta de los clientes. Se encuentra bajo la supervisión del Tercer Maître.

DEMI-CHEF:

Sus funciones son las mismas del Chef de Rango, pero con un número de mesas inferior para efectuar servicios más sencillos.





COMMIS:

Es la persona encargada de colaborar en el servicio de mesas, trasladando los alimentos desde la cocina al comedor. Atiende a las indicaciones del Chef de Rango quien es su jefe en todo lo relativo al servicio.

En las actividades de apertura del comedor (mise en place) se encarga del repaso de los útiles de trabajo, limpieza y acondicionamiento del menaje, así como preparar todo lo necesario para el arreglo de los aparadores, guerdones y carros de servicio.

COMMIS DESBARAZADOR:

Es la persona encargada de desbarazar el aparador de los útiles usados llevándolos hasta la zona de lavado. De igual manera surte de nuevo al aparador con el fin de mantenerlos dotados para otros servicios. Este cargo depende del Commis.

BRIGADA AMERICANA

- Es una organización menos compleja que la europea, se adapta con mayor facilidad al servicio de un restaurante, aunque es posible también encontrarla en un establecimiento hotelero.
- La dirección de esta brigada esta bajo el mando del Gerente o Jefe de Alimentos y Bebidas.
- Los integrantes de esta brigada son:
 -
- **ESTRUCTURA DE LA BRIGADA AMERICANA**
 -
 - Maître'D
 - Sommelier
 - Capitán
 - Hostess
 - Mesero
 - Ayudante de Mesero (garrotero)

FUNCIONES INDIVIDUALES

MAÎTRE'D:

- Se encarga de organizar y supervisar directamente el servicio que se efectúa en un determinado punto de venta.
- Coordinar la acción entre el comedor y la cocina, recibir y ubicar al cliente.
- Es responsable ante la gerencia de alimentos y bebidas de todo el servicio en su área.
- El Maître'D es responsable del personal y del salón en el Área de Servicio de Alimentos y Bebidas en restaurantes, cafeterías, bares, catering, hoteles, entre otros establecimientos.



SOMMELIER:

Realiza las mismas funciones que el Chef Sommeliere y en la brigada americana y se le conoce como Wine Stewart. Hoy en día esas funciones son asignadas al capitán en algunos restaurantes.

CAPITÁN:

Es el responsable del servicio de un determinado sector del comedor. Sus funciones son equivalentes a las del tercer Maître, en la brigada europea, dirigir al mesero en el servicio individual de las mesas.

ANFITRIONA O HOSTESS:

Muy frecuentemente femenina, con conocimientos básicos de servicios, bilingüe en lo posible, que le sirve de auxiliar al Maître'D en sus relaciones y trato con los diferentes comensales. Se encarga de recibir y despedir al cliente.



687 [RF] © www.visualphotos.com

- **MESERO:**

Cumple las funciones inherentes al Chef de Range de la brigada europea, siendo responsable del servicio que se lleva a cabo en el rango que le haya sido asignado.

- **AYUDANTE DE MESERO o BUS BOY:**

Su misión principal consiste en transportar los manjares desde la cocina hasta el comedor y suplir de todos los requerimientos relativos al servicio de comedor, surtir el carro para flambear o el gueridón y desbarazar los útiles usados desde el aparador, repasar el material durante el arreglo del comedor y en general con todo servicio.

Debe preocuparse por aprender todo aquello que le permita un mejor desempeño y le sea útil para ser promovido a mesero.





DIFERENCIA ENTRE BRIGADAS

BRIGADA EUROPEA

Estructura organizativa compleja.

Se adapta a las formas tradicionales de servicio.

Existe una mayor y más estricta supervisión.

Hay una estrecha dependencia para realizar sus funciones.

Cuenta con mayor cantidad de personas para el servicio.

BRIGADA AMERICANA

- Estructura organizativa simple.

- Se adapta a las nuevas formas de servicio.

- Existe menor dependencia para realizar sus funciones.

- Cuenta con menor cantidad de personas para el servicio.



EQUIPAMIENTO DE COCINA

INSTALACIONES DE LA COCINA

Al referirnos a instalaciones estamos hablando de los equipamientos y materiales necesarios para el buen funcionamiento de una cocina, de modo que se obtenga el máximo rendimiento, higiene y confort.

Podemos dividir los equipamientos en dos grandes grupos:

- 1.- MOBILIARIOS.
- 2.- INMOBILIARIOS.



COMUNIDAD **HOSTELERA**

A) EQUIPAMIENTO MOBILIARIO

Son los que se adaptan a un espacio previamente establecido y se instalan una vez acabada la obra. En el equipamiento mobiliario se engloba todo aparato que permita preservar, elaborar y cocinar un alimento. Por regla general se clasifican en cinco grupos:

GENERADORES DE CALOR, HORNOS

FOGONES Y OTROS GENERADORES DE CALOR

INSTALACIONES Y APARATOS FRIGORÍFICOS

MAQUINARIA DE LAVADO, MATERIALES NEUTROS, DE COMPLEMENTO

ROBOTS



GENERADORES DE CALOR: HORNOS

A) HORNOS MICROONDAS

Características:

- Pequeños aparatos de acción y uso muy determinados.
- Se usa principalmente para recalentar.
- El proceso de cocción es neutro (no cambia el aspecto del alimento), por lo que sólo se recomienda en casos muy concretos.
- Se colocan sobre una mesa de trabajo o colgados de soportes a la pared.



B) HORNOS DE CONVECCIÓN

Características:

- Son hornos de aire forzado, previamente calentado, que transmite sus calorías a los alimentos a una temperatura constante en todos los puntos.
- Posibilita cocinar varias preparaciones de diferente naturaleza al mismo tiempo, sin mezcla de olores.
- Existen varios tamaños y potencias (desde 9 kw con seis placas de cocción), hasta los grandes, de 2 m de alto, con 24 placas y capacidad para preparar 500 tomates rellenos en menos de media hora.)
- Funcionamiento a gas o electricidad
- Mantiene las cualidades gustativas y dietéticas originales, al conservar intactos los jugos y sabores en el interior de los alimentos.

- **C) HORNOS DE VAPOR**

- **Características:**

- Cuelen por acción del vapor seco a 100°C, preservando todo el aspecto y sabor.
- Especialmente indicados para cocer verduras, pescados y alimentos congelados, ya que por acción del vapor caliente regeneran el producto descongelándolo y cocinándolo a la vez .
- Van comunicados a la red de agua mediante un sistema descalcificador incorporado.
- Permite cocciones simultáneas como el horno de convección.
- Requiere una potencia eléctrica de 5 kw.



D) HORNOS DE PASTELERÍA

Características:

Existen diversos tipos, los más usuales son los de convección por aire forzado y los modulables por cada placa de cocinado.

Pueden llevar anexa una estufa de fermentación.

Requiere una potencia de 10 a 15 kw.

Su tamaño varía entre 2 m de alto, 1 m de profundidad y entre 0'80 y 1'20 de ancho.

Los hay de tipo clásico (electricidad y gas) con puertas basculantes independientes.





E) HORNOS DE LEÑA

Características:

- Recomendados para Snacks, pizzerías, restaurantes al aire libre, etc.
- Son de hormigón refractario sobre una base circular, con una embocadura donde va incorporada la extracción de humos.
- Funcionan con leña, que una vez encendida se distribuye alrededor del perímetro de la circunferencia, dejando un lugar central para colocar los alimentos.
- Especializados para pastas y asados de carne.
- Pueden estar a la vista del cliente.
- El diámetro oscila entre 120 y 180 cm, y la altura total no pasa de los 40 cm.



F) EL HORNO "A GAS"

Es útil para hornear todo tipo de aplicaciones de gastronomía, muy recomendado para restaurantes, hoteles, hospitales, comedores industriales y cafeterías con servicio "a la carta".

Características:

- Un buen compartimiento.
- Termostato de 100 a 300 grados centígrados.
- Interior porcelanizado. Con parrillas niqueladas.
- Frente, costados y patas sanitarias en acero inoxidable.



G) COMBI HORNO

Diseñado con la tecnología de EcoSmart para energía y el uso de agua e incluyen los modos de funcionamiento para el vapor, la convección, y una combinación de vapor y de calor por convección.

Características:

Purga de vapor automático Gold-n-Brown función Browning, y un auto ajuste empotrado rotativo, manija de la puerta con un vapor de ventilación, parada de seguridad de control, incluye la velocidad del ventilador, programa de descalcificación de enfriamiento y función automática.

La Combi cavidad del horno se construye de acero inoxidable de calibre 18, incluye una manguera de aspersión adjunta con impedimento de retorno, y la función de limpieza automática.

H) EL HORNO PARA PIZZA

Es un elemento esencial en los negocios especializados en la preparación de PIZZAS, gracias a sus poderosos quemadores y a su piso refractario permite al usuario la producción de lotes de hasta 6 pizzas de 40 cm de diámetro cada 5 minutos.

Se puede controlar el acabado de la superficie de la pizza abriendo o cerrando las aletas laterales.

Por todo lo anterior podemos considerar a este producto como una alternativa viable para sustitución de los costosos hornos de banda.



OTROS GENERADORES DE CALOR: FOGONES

A) BLOQUE DE COCCIÓN Y/O ESTUFA MÚLTIPLE

Es la cocina propiamente dicha, compactada dentro de un elemento modulable, compuesto de mesa de cocción en la parte superior y horno en la inferior.

Pueden ser murales (adosadas a la pared), o centrales. Las cocinas murales además permiten adosarse entre sí para formar bloques centrales **Características:**

- Material: acero inoxidable de alta calidad, pulido y satinado.
- Las hay de gas, electricidad y mixtas.
- Las dimensiones varían según exija el rendimiento.



- La mesa de cocción tiene varias opciones.
- Llama viva, si es a gas (fuego abierto), con una potencia de 5500 Kcal y 11000 Kcal, si es de doble corona.
- La separación de los fuegos entre ejes del quemador debe ser suficiente para poder colocar una marmita de 600 mm de diámetro.
- Placa de cocción directa de hierro fundido.
- Placa mezcladora y de salsas.
- Grill, con un importante rendimiento calorífico.
- Los hornos (convencionales en bloque de cocción) son de acero inoxidable, en armonía con el conjunto, el interior en chapa vitrificada, aislamiento en fibra de vidrio y sistema de extracción de gases por medio de conductos de extracción.
- Estos bloques de cocción pueden combinarse según necesidades, e incluso permiten alternar gas y electricidad en una misma unidad.

B) LOS ESTOFONES Ó FOGONES

Están diseñados para el fácil y rápido calentamiento de peroles de gran dimensión y peso considerable, por su baja altura permiten el montaje, inspección y manejo del producto en los recipientes.

Tiene robustas parrillas de fierro fundido y resistente estructura en ángulo de acero esmaltado.

Posee tres potentes quemadores por sección, que son regulados individualmente.

Frente y manguete en acero inoxidable.

Disponible en 1, 2 y 3 secciones.



D) PAELLAS BASCULANTES Y/O CACEROLA PARA ESTOFADO

Características:

- Construido totalmente en acero inoxidable tipo es un equipo indispensable para freír, saltear, rostizar y guisar en su cocina institucional, ya que le facilitara las labores de cocción en grandes cantidades.
- Material de acero inoxidable.
- Cubierta rectangular de fondo plano en acero especial de 10 mm de espesor.
- Vaciado por canal de gran tamaño.
- Alimentación de agua por grifo incorporado con capacidad de 80 a 100 litros.
- Movimiento basculante por métodos mecánicos con sistema reductor de ruedas y volante de maniobra o por sistema hidráulico, más sencillo de manejo, pero de mecánica más sofisticada.



C) MARMITA DE COCCIÓN

Características:

- Sustituye en caso de cocinas de gran rendimiento o de cocinas de especialidad a las ollas y perolas de cocción ordinarias, para la elaboración de legumbres, sopas, potajes, arroces, etc.
- Permite controles exhaustivos de temperatura, y por tanto elaboraciones de gran calidad
- El material es acero inoxidable pulido y satinado con colectores de evacuación de gases quemados, de altura variable
- Cubeta de cocción de forma y tamaño variables (85 cm (altura) x 100 cm (profundidad) x 50 a 100 cm de fachada) Para marmitas de 200 litros la cubeta rectangular sería de 75 x 65 x 40 - 45 cm de profundidad
- Material de acero inoxidable.



- Una circular del mismo volumen tendría un diámetro de 75 cm y una profundidad de 45 cm.
- Opción en Baño maría con idéntica construcción y cuba de doble volumen de circuito cerrado en el cual circula el fluido caliente.
- Vaciado de líquidos durante el proceso mediante un grifo con retención de alimentos.
- Tapa o cubierta en chapa de acero inoxidable equilibrada con resortes compensadores para facilitar su apertura.
- Las capacidades normales son de 145, 100 y 70 litros, y en baño maría hasta 50 litros.
- Alterna gas y electricidad en los sistemas energéticos.
- Existen modelos de cocción normal y modelos de cocción a presión, cada vez más en desuso.





E) FREIDORAS

Características:

- Máquinas especializadas para freír en aceites especiales o grasas animales, por medio de inmersión de una cubeta en el líquido hirviendo.
- Existen unidades compactas, con apoyo sobre pavimento, y de tamaño reducido: 90 (altura) x 70 (profundidad) x hasta 35 cm de fachada.
- Material: acero inoxidable.
- Funcionamiento: Gas o electricidad.
- El rendimiento para una pequeña con una capacidad de trabajo de 20 litros es de unos 75 kg de papas a la hora. Estas suelen denominarse freidoras de zona fría, ya que permiten su instalación en zonas de elaboración sin que se comunique la temperatura a otros alimentos en fase de preparación.
- Las hay de gran tamaño con tapa superior basculante, para cocinas de restauración de masas o cocinas especializadas en frituras.
- Cocinan con aceite o con aceite y agua.

F) ASADORES

Características:

Son aparatos rustidores, que dan vueltas a un espetón en el que se ensarta una fila de alimentos, (asar al "ast").

Funcionan a gas o electricidad.

Los tamaños son muy variados, desde los que tiene una capacidad de 5-10 piezas (restauración), hasta los industriales con una capacidad de 80 a 100 piezas.





G) ASADOR DE TACOS AL PASTOR

- Por su total construcción en acero inoxidable, que le permite ofrecer a su comensal un producto de alta calidad e higiene.
- Gracias a su potente quemador infrarrojo le da un cocimiento perfecto a la carne sin resecarla, además cuenta con un práctico comal en la parte frontal para calentamiento de productos aditivos, de acompañamiento o varios.
- Este asador cuenta con una espada central que le permite soportar el total de la preparación, sostenida de una varilla superior graduable para adaptar el grosor del producto.
- Puede ser manual o de rotación mecánica.



H) SALAMANDRA

Características:

- Pequeña instalación de sencillo funcionamiento, cuyo fin es dorar o gratinar los alimentos antes de servir, o incluso elaborarlos en su interior.
- Se sitúan sobre una mesa de trabajo, o adosadas a la pared con la ventana a la altura de la vista (150 cm).
- Sustituye al grill de la cocina doméstica, superándolo en potencia y rendimiento.
- El tamaño es variable según capacidad, oscilando entre 43 cm de alto, 45 cm de profundidad, y de 60 a 80 cm de ancho.



I) GRILL Y/O PARILLA

Características:

- Se denomina así en la cocina profesional a una parrilla horizontal, con soporte perforado y ranurado, para cocinar alimentos al contacto casi directo con la llama, teóricamente de carbón vegetal.
- Los sistemas patentados funcionan por radiación con carbón refractario.
- El poder calorífico oscila entre 10000 y 36000 Kcal/hora.
- Su tamaño también es variable, entre 50 cm y 130 cm de ancho.
- Se colocan sobre mesas de trabajo a la altura de los bloques de cocción o bien en soportes de acero inoxidable.

J) ESTUFAS DE AHUMAR

Características:

- Se emplean para ahumar alimentos en contacto directo con el humo, previamente elaborado con una adecuada mezcla de serrín.
- Las estufas modernas de acero inoxidable sustituyen a las antiguas cámaras de ahumar, que se situaban en los laterales o trashogueros de las chimeneas de leña o carbón.
- Funcionan a gas o electricidad.
- Su aspecto es similar al de una nevera doméstica, excepto en que están coronadas por un tubo para la extracción de humos residuales.





K) COCEDERO DE VAPOR

- Preferiblemente que no sea hermético, ya que no permite su apertura hasta la finalización de la cocción, por lo que sólo pueden cocinarse piezas similares al mismo tiempo.
- Los no herméticos permiten varias los géneros, retirándolos a medida que vayan estando y continuando con la cocción de los restantes.



L) PLANCHAS

Características:

- Existen planchas ya incorporadas en los bloques de cocción, pero en ocasiones se cuenta con este sistema formando un aparato independiente.
- Permite la cocción por contacto con una superficie caliente denominada plancha, consistente en una plancha de acero al carbono, de grueso calibre.
- La energía puede ser gas o electricidad.
- Disponen de una canaleta para la recogida de grasas alrededor de la superficie de elaboración.
- Algunas incorporan una mesa de acero inoxidable en la parte frontal, a fin de ser utilizada como superficie de trabajo.
- Las dimensiones oscilan entre 60 y 130 cm de ancho, y su profundidad aproximada es de 70 a 75 cm.
- Se colocan sobre una mesa o sobre unas patas incorporadas al elemento de cocción.

INSTALACIONES Y APARATOS FRIGORÍFICOS

- Durante los últimos años, y en el contexto de la cocina evolucionada (Nouvelle cuisine), la filosofía de conservación de alimentos ha evolucionado considerablemente.
- Gracias a los medios de transporte y a la disponibilidad casi total de cualquier producto, se ha pasado de grandes cámaras a pequeños espacios refrigerados en áreas próximas a la cocina, en donde las materias primas, previa limpieza y elaboración, aguardan unas horas hasta su consumo.
- Al evolucionar la conservación en frío, también se tiende a sustituir las gruesas paredes inamovibles, por sencillos paneles aislantes en cámaras desmontables y ampliables.

A) CÁMARAS FRIGORÍFICAS

- Normalmente las cámaras suelen estar dispuestas en orden: antecámara, cámara de refrigeración y cámara de congelación, de modo que una hace las veces de vestíbulo para la siguiente, evitándose cambios bruscos de temperatura.
- La puerta de 185 x 80 cm, debe disponer de sistema de seguridad, de modo que pueda ser abierta tanto desde el exterior como desde el interior.
- Dispondrá de termómetro exterior y control de encendido interior, debiendo cuidarse el sistema de traspaso interior - exterior evitando así discontinuidad de temperatura. Existen dos tipos:
- **FIJAS:** Construidas con paneles de obra de 10 a 15 cm de espesor, revestidas en su interior por pintura porosa
- **DESMONTABLES:** Con paredes ajustables de 10 cm de espesor, en sándwich de poliuretano inyectado, sobre dos planchas lacadas y selladas, con juntas de goma.
- El servicio que prestan ambos tipos es el mismo, pero aunque las desmontables son algo más caras, también son más fáciles de ampliar.

B) **ARMARIOS FRIGORÍFICOS**



- Modulables y con puertas independientes.
- De acero inoxidable en su exterior y duraluminio en el interior.
- El aislamiento suele ser poliuretano inyectado in situ.
- Los tamaños varían desde el de una pequeña nevera hasta los 4 m de ancho.
- La profundidad no suele ser mayor de 80 cm y la altura nunca será superior a 2 metros.



C) MOSTRADORES FRIGORÍFICOS CON CAJONES

- Mueble de acero inoxidable con un tablero para trabajos y espacio inferior para la conservación de alimentos en cubetas gastronorm, a modo de cajones colocados sobre ruedas de nylon de fácil acceso y limpieza.
- Sistema frigorífico de tipo monobloc con evaporador de aire forzado.
- La altura es la cota general en cocina (87 cm).
- Muy versátiles ya que pueden acoger diversas materias, que quedan herméticamente cerrados en cajones individuales.
- Este mismo tipo de mostradores puede tener puertas en lugar de cajones.



Congeladores horizontales



Congelador especial de torre



Conservadores de helados

• **D) SALAD - CHEF**

- Combinación de armario frigorífico con puertas y/o cajones, de encimera con cubetas normalizadas frías, y de una superficie plastificada de madera para la elaboración.

- Indicado especialmente para Snacks, bares, etc.

• **E) OTRAS INSTALACIONES DE FRÍO**

- Armarios verticales similares a las neveras caseras.

- Conservadores de helados y sorbetes en forma de arcón y con acceso superior.

- Congeladores especiales en torre para la distribución vertical.

- Congeladores horizontales para la congelación en capas sucesivas (indicado para el pescado).

- Células Block, que son pequeñas cámaras a medio camino entre un armario frigorífico y una gran cámara.



MAQUINARIA DE LAVADO

- Deberán dimensionarse en relación con el número de comensales que admite el local.
- Por ejemplo, para un restaurante de 100 plazas, con una ocupación media previsible del 60%, y dos servicios diarios, le corresponden los siguientes cálculos.
- Cada comensal utiliza, por término medio:
 - Entre 5 y 7 elementos de loza (plato de pan, aperitivo, postres, café, etc.)
 - Entre 3 y 4 piezas de cristal
 - Entre 9 y 10 cubiertos
- Al 60% de ocupación se generan en cada servicio 60 comandas en un período que no suele superar la hora y media. Por tanto si multiplicamos nos dará que en cada servicio alcanzaremos fácilmente los 500 platos, 300 copas, y algo más de 650 cubiertos. Este cálculo nos ayudará a pensar en cuánta gente es necesaria para la zona de lavado o qué tipo de maquinaria debemos emplear.

A) MÁQUINAS LAVAVAJILLAS INDUSTRIALES DE PEQUEÑA DIMENSIÓN

Con un aspecto similar a las domésticas y un rendimiento de 250 platos a la hora.





B) MÁQUINAS LAVAVAJILLAS INDUSTRIALES MEDIANAS

- Con colocación manual, ciclo estanco, calderín de aclarado, etc. Este es el término medio de lavavajillas industriales y su tamaño exige una mayor atención a la cuestión del espacio (180 cm de alto x 60cm x 60 cm). Su rendimiento oscila entre los 800 y los 1000 platos por hora.

C) MÁQUINAS LAVAVAJILLAS CON CINTA DE ARRASTRE

Para instalaciones de gran tamaño y rendimiento. Pueden acoplarse módulos de lavado y aclarado con una cinta transportadora de bandejas. Su rendimiento está entre los 3500 y los 5500 platos a la hora. En este caso su instalación sí requiere especialmente un espacio adecuado, además de tener en cuenta el posterior almacenamiento de los platos limpios.





D) MÁQUINAS PARA LAVADO DE BATERÍA Y UTENSILIOS DE COCINA

Se usan poco y solo son rentables en lugares donde la mano de obra sea un gran problema.

Su funcionamiento es similar al de un tren de lavado y sus dimensiones aproximadas son de 180 x 120 x 70 cm, con una extensión en planta de más de 3 metros.



MATERIALES NEUTROS

MESAS DE TRABAJO

De acero inoxidable, en diferentes formas y medidas, con soportes cilíndricos también de acero inoxidable. Las hay de diversos formatos:

- Mesas de plano continuado.
- Mesas de despojo, con superficie ligeramente inclinada hacia un sumidero.
- Mesas de corte con tajo, a las que se adjunta una tabla de madera para picar la carne (aunque ha sido sustituida por plástico).
- Mesas de corte con cuba central.
- Mesas con fregadero y escurridor.
- Mesas con cajones.
- Mesas con estanterías inferiores en acero y regulables mediante tornillos de presión.
- Algunas, incluso, con pequeños hornos portátiles de bajo rendimiento.

MATERIALES NEUTROS





B) MESA CALIENTE

Sustituye a los termos de platos o calentaplatos portátiles.

Compuesta por una superficie de trabajo, en cuya parte inferior se ha montado un armario de puertas correderas en una o dos bandas, a fin de mantener caliente la porcelana mientras espera entrar en servicio.

La mesa con doble puerta sirve tanto para el cocinero, como para el camarero.

MATERIALES EN COMPLEMENTO



Báscula de pie



Báscula de mesa



Mesa de infrarrojo

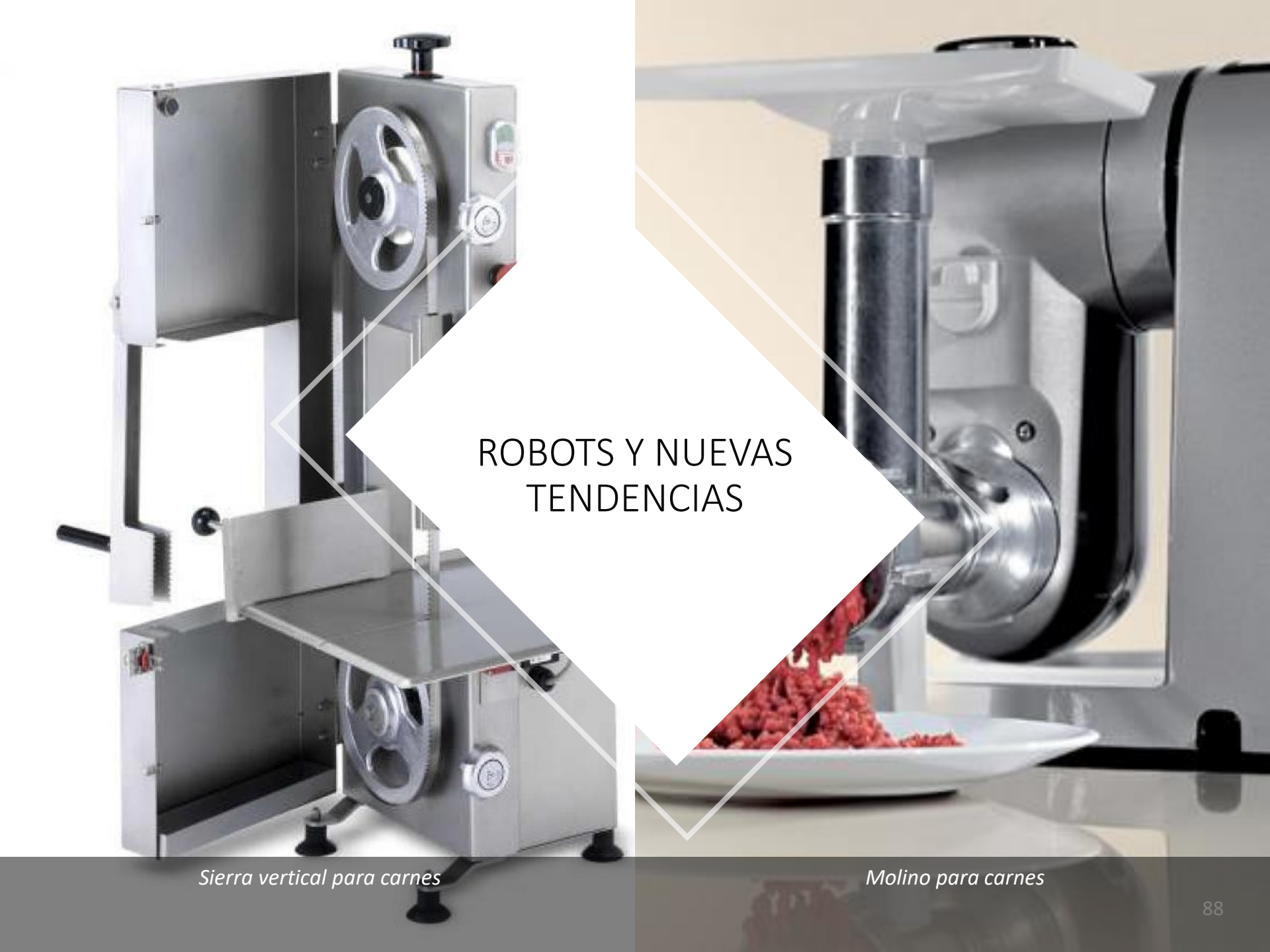
Son los no catalogados en ningún otro grupo y pueden ser útiles en una cocina, entre otros:

- Balanzas y básculas, necesarias en la zona de recepción de materias primas.
- Lámparas de infrarrojos, que guardan el calor de los alimentos durante varios minutos, sin modificarlos.
- Lava legumbres con chorro a presión y secadoras de verduras.



ROBOTS

- Batidoras - mezcladoras, fijas sobre soportes o transportables con mango y eje central. Pueden acoplársele mecanismos para cortar, batir, mezclar, montar, etc.
- Cortadoras de legumbres, con regulación de corte de hasta 15 mm y disco opcional para rallar.
- Peladoras y cortadoras de patatas, de diferente capacidad.
- Pasapurés, con diversos tamices de salida.
- Picadoras de carne.
- Ralladoras de queso, pan y muelas para afilar.
- Cortadora de carne y sierra vertical.

The image is a composite of two photographs. On the left, a vertical meat slicer is shown, featuring a large hand-cranked wheel on the side and a stainless steel body. On the right, a meat grinder is shown in operation, with ground meat falling into a white bowl. A large white diamond shape is superimposed over the center of the image, containing the title text.

ROBOTS Y NUEVAS TENDENCIAS

Sierra vertical para carnes

Molino para carnes



NUEVAS TENDENCIAS

Materiales de neo-restauración,
restauración de masas y restauración
evolutiva

A) NEO-RESTAURACIÓN

Para distribuir comidas calientes se emplea el sistema de emplatado en termo plato sobre cinta transportadora. Este sistema soluciona el problema del tiempo y no deteriora los alimentos.

Los carros distribuidores, calientes o fríos, se sitúan a ambos lados de la cinta. Se coloca una bandeja en circulación sobre la cinta y se va llenando al llegar a cada puesto de distribución según lo indicado en la tarjeta que lleva cada bandeja.



B) RESTAURACIÓN DE MASAS

La cocina de masas, destinada a colectividades, catering, etc. quizá es aún más compleja que la neo - restauración. Tiene que trabajar de antemano y conservar los alimentos sin deterioro hasta el momento de su consumo. Por tanto la calidad depende fundamentalmente de los medios de conservación. Se emplean dos tipos de contenedores:

C) CARRO DE CALOR HÚMEDO

Aparato que dispone de una unidad de 1200 w con turbina impulsora de aire, termostatos de control, parachoques de goma, etc.

Mantiene el calor y la humedad, permitiendo conservar la comida en perfecto estado durante 3 ó 4 horas, lo cual reduce las tareas culinarias y por tanto, el personal.

Debe tenerse en cuenta que este tipo de cocina debe resultar barata al cliente, aunque no en base a la merma de la calidad, sino en base a la reducción de costos de producción.

D) CÉLULA DE REFRIGERACIÓN RÁPIDA

Es una derivación de la cámara de frío. Consiste en un equipo que impulsa aire frío mediante grandes ventiladores, para que penetre el aire en el interior de los alimentos sin llegar a congelar sus células. Su objetivo es bajar rápidamente la temperatura de los platos cocinados.

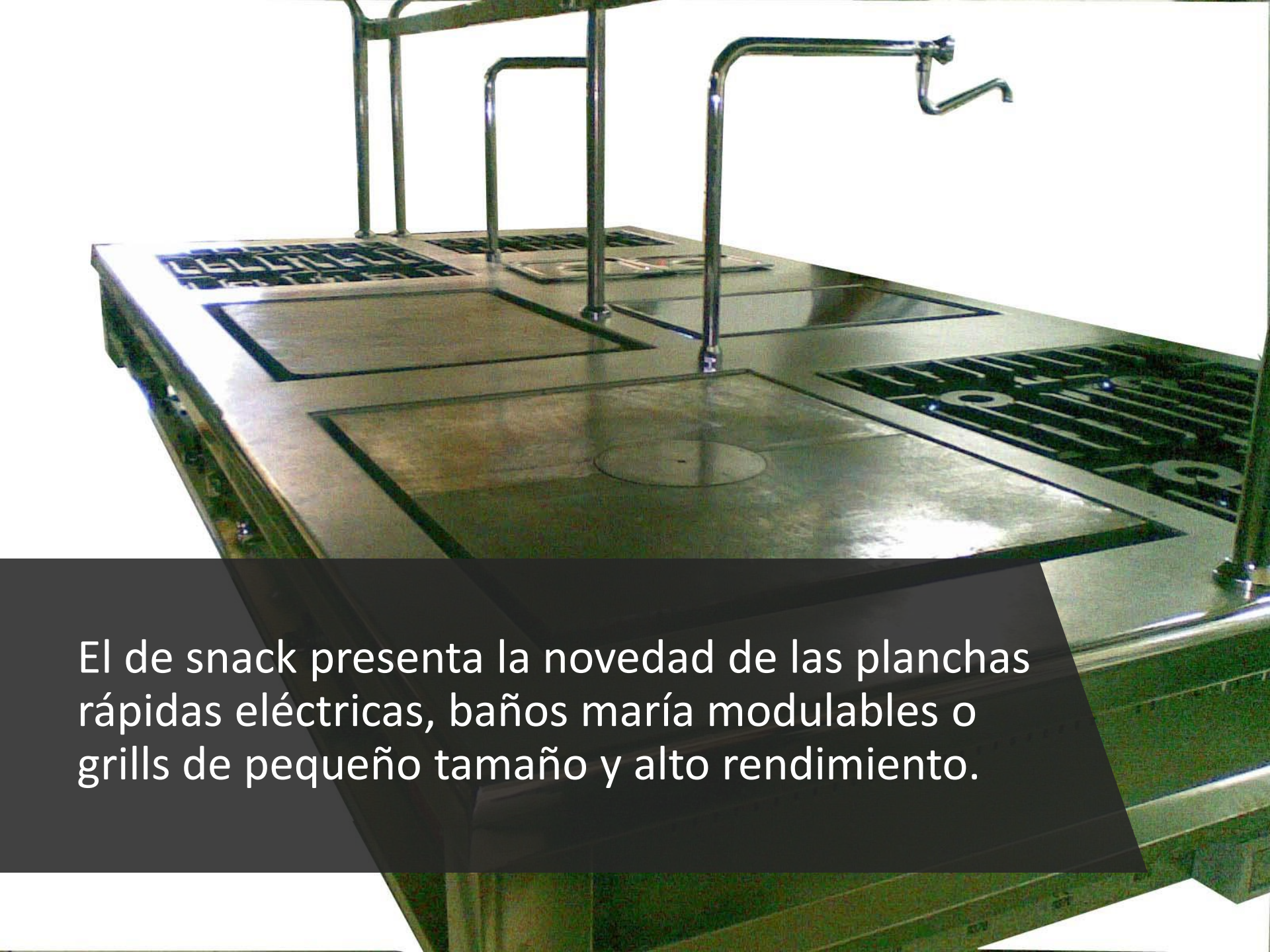
- Un alimento cocinado conserva sus propiedades de defensa sanitaria siempre que se caliente por encima de los 70 -80°C, y con seguridad una vez pasados los 100°C. Si este mismo alimento se enfría por debajo de los 70°C entra en condiciones de óptima formación bacteriológica, que sólo podrá evitarse o bien manteniéndolo por encima de esos 70°, o bien enfriándolo rápidamente hasta los 10°C (en menos de 1 hora), que en principio es la temperatura que asegura la estabilidad y preservación de gérmenes.

- Puesto que la primera opción es más limitada, se opta por la segunda, que permite una ventaja complementaria, ya que una vez el alimento enfriado a 10° puede trasladarse a otra cámara de conservación a 2° en la que puede conservarse hasta un máximo establecido de 5 días.





- En estas cocinas todo está diseñado hacia una economía del espacio, sin embargo cada tipo de establecimiento tiene sus diseños propios.
- El self-service presenta grandes adelantos tecnológicos, como las placas frías orientadas hacia el público, los baños maría empotrados con resistencias no inmersas en el agua y regulación individual, y los distribuidores automáticos de rejillas calientes, o los mostradores de bebidas con bares refrigerantes.
- El de buffet para hostelería dispone de bancos de calor húmedo para la conservación de alimentos cocinados, estanterías con circulación de aire caliente para almacenar la vajilla de emplatado inmediato.

A stainless steel commercial kitchen counter with built-in electric griddles and a faucet. The counter is made of polished stainless steel and features several rectangular griddle units. A chrome faucet is mounted on the right side. The background is plain white.

El de snack presenta la novedad de las planchas rápidas eléctricas, baños maría modulables o grills de pequeño tamaño y alto rendimiento.

TERMINOLOGÍA CULINARIA ESPAÑOL - INGLÉS

- **ABRILLANTAR (*GLASSING*)**

- Dar brillo a una preparación con jalea o grasa, (jalea en repostería y grasa en cocina).

-

- **ACANALAR (*CHANNEL*)**

- Hacer estrías a un género cualquiera para que al cortarlo quede con una forma dentada en los bordes. Se hace con un instrumento llamado acanalador. Se suelen acanalar limones, zanahorias, patatas, calabacines, etc.



ADEREZAR (*DRESSING*)

Sazonar una preparación. También se utiliza en ocasiones para definir la operación de darle a un plato una presentación más vistosa.

ADOBAR (*CURING*)

Poner un género crudo (lo más normal son los productos del cerdo, costilla, lomo, etc.) en un preparado llamado adobo que consiste en pimentón, especias y sal para darle un aroma especial, suele ir seguido de un proceso de oreo. Originariamente era un método de conservación.



ALBARDAR (*COVERING*)

Consiste en cubrir con láminas de tocino un género, generalmente carne o aves, para aportarle grasa y/o evitar que se queme el exterior de la pieza al cocinarla.



ALIÑAR (*DRESSING*)

Se utiliza sobre todo para las ensaladas y se refiere a la operación de añadir los elementos de condimentación de la ensalada.



AVIAR / ARREGLAR (AVIAN / FIX)

Preparar aves (por extensión se utiliza para otras piezas) para su cocción. Consiste en todas las pre elaboraciones previas que hay que realizarle a una pieza: limpieza, flameado, mechado, bridado, etc.



ASUSTAR (SCARE)

Añadir una pequeña cantidad de un líquido frío o hielo a una preparación en ebullición para que deje de hervir por unos instantes.





BLANQUEAR O ESCALDAR **(BLANCH OR SCALD)**

Introducir un género en un líquido hirviendo durante un corto espacio de tiempo para facilitar su pelado, reducir su volumen o pre cocinarlo.

BRASEAR (BRAS)

Cocinar un género con dos métodos de cocinado:

1º- **Concentración:** Dorar el género en una grasa para formar una capa protectora.

2ª- **Expansión:** Añadirle elementos de condimentación y un elemento de mojado corto.





BRIDAR (*FLANGE*)

Sujetar con un cordel fino un género (aves, pescados, piezas de carne, etc.) para apretar su carne y que conserven la forma que se les da después del cocinado.



CONFITAR (*CONFIT*)

Cocer un género sumergiéndolo en grasa caliente (90°C) y tapado, para que se cocine sin que tome color. Los géneros suelen ser pequeños ajos, cebolletas, pato, etc. Estos se conservan dentro de la grasa.

ESCAMAR / DESESCAMAR **(FLAKING / DESCALING)**

Retirar las escamas de un pescado cualquiera raspando la piel a la contra.



ESPUMAR / DES ESPUMAR **(FOAMING / DEFOAMING)**

Retirar la espuma que se produce en los líquidos al llegar al punto de ebullición (fondos, potajes, caldos, etc.) y que queda flotando en la superficie del líquido. Está formada por las impurezas de los géneros que se cuecen.





CINCELAR (*CHISELING*)

Hacer incisiones en una pieza (se utiliza sobre todo para pescados) para facilitar su proceso de cocción, generalmente en los asados.

CLARIFICAR (*CLARIFICATION*)

Dar transparencia a un caldo eliminando las partículas o impurezas que tenga en suspensión, se hace por medio de elementos clarificadores (clara de huevo, verduras, carnes magras, etc.)



CLAVETEAR (NAILLING)

Introducir en un género cualquiera, ya sea frutas, aves, pescado, res, puerco, etc., unas piezas de clavo, que es una especia extraordinariamente aromática.

ENCAMISAR (SLEEVING)

Cubrir las paredes interiores de un molde con un género, dejando un hueco central para rellenar con otros géneros, de tal forma que al desmoldearlo, el género con que hemos encamisado el molde quede forrando la preparación.



LOS CORTES DE VERDURAS

PRINCIPALES CORTES DE VERDURAS



Hilo o paja



Fosforo



Francesa



Chip



Parisien



Juliana fina



Juliana



Bastones



Brunoa fino



Brunoa



Pluma



Media luna



Juliana



Torneado



Jardinera

DEFINICIÓN

EXISTEN CIERTOS CORTES MUY UTILIZADOS EN LA COCINA HOY EN DÍA.

Y, ¿por qué nos interesa cortar las verduras de distintas formas?

Tenemos, fundamentalmente, tres motivos: para diferenciar platos que llevan los mismos ingredientes, para dar una buena presentación al plato y para reducir tiempos de cocción.

- Esta referencia nos servirá para entender mejor las recetas que requieren cortes específicos o para descubrir nuevas formas de decorar y hacer un poco más originales nuestros platos.
- Si vamos a hacer cortes decorativos, nos conviene utilizar cuchillos pequeños y manejables (siempre bien afilados), pues un cuchillo grande nos dificulta la tarea y hasta puede causar accidentes.

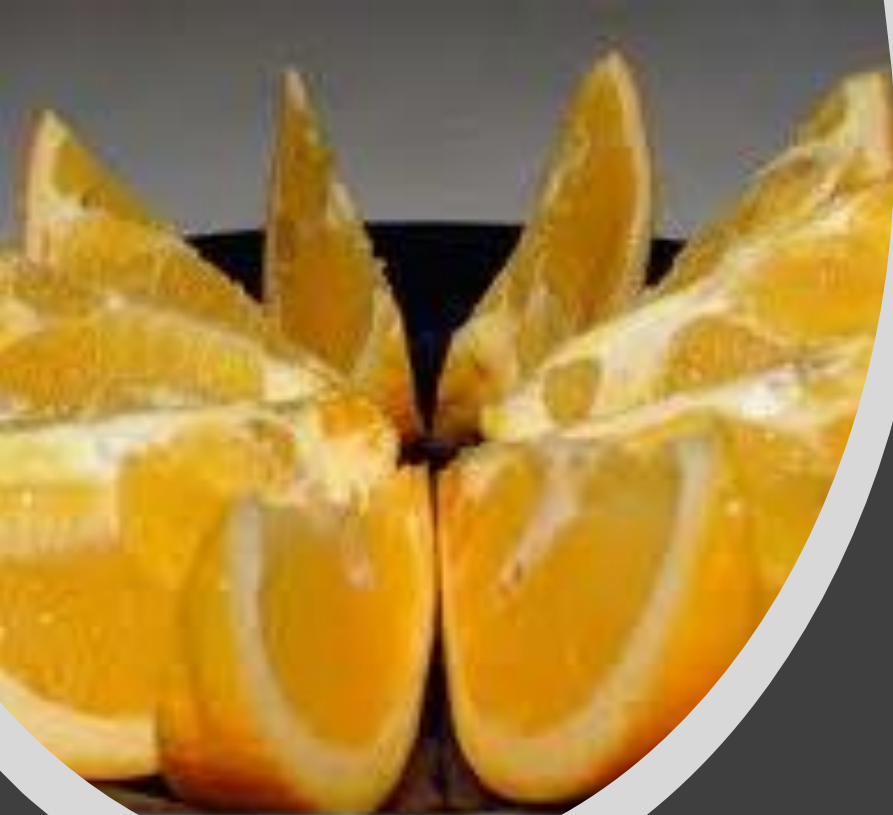


- Se pueden conseguir una gran variedad de cuchillos para distintos usos específicos (para hacer rizados, dentados, boleadoras y sacabocados).
- En todo caso, y sin importar el cuchillo que utilizamos, nuestros cortes deben ser parejos, para asegurar una cocción uniforme y para que no se vea afectada la presentación.

LOS CORTES MÁS UTILIZADOS Y COMUNES

- **BASTÓN:** Corte rectangular de 6 a 7 cm. de largo, por 1 cm. de ancho. Se utiliza principalmente para papas fritas y otras verduras (como la zanahoria).
- **BRUNOISE:** Se usa para la confección de sopas y algunas salsas. Es el corte en dados o cubos muy pequeños (3 mm) y se utiliza generalmente en hortalizas de raíz como las cebollas, el cebollín y el ajo porro, o en tubérculos como la papa.





- **CASCOS, CUARTOS O GAJOS:** Se utiliza este en papas, huevos duros y tomates. Consiste en cortar en trozos a lo largo cada pieza (fruta o verdura). Dependiendo del tamaño de ésta, el número de gajos que puede obtenerse.

- **CHIFFONADE:** Superponer las hojas de verdura formando varias capas y luego arrollar para cortar con un cuchillo de buen filo en forma transversal (como anillos) con un grosor de 3 a 5 mm. Al desenrollar, quedan tiritas bien finas.





- **CONCASSE:** Es una técnica culinaria que se hace a ciertas verduras y por regla general se menciona con el tomate, que consiste en escaldar previamente para poder pelar y eliminar de esta forma más fácilmente la piel externa, y luego cortar para quitar el interior: pepitas, huesos, etc. Se pica finamente: el nombre "**concasé**" en francés significa: finamente picado.

- **DADOS:** Son verduras o frutas cortadas en dados grandes aproximadamente de 1cm cúbico, mezcladas entre sí, es como una "**brunoise**" pero se diferencia en el tamaño que es mucho más grande.



EMINCÉ: Da como resultado tiras gruesas de 1 cm. de ancho por 4 cm de largo, aproximadamente.

Generalmente se lo utiliza para papas, tomates, verduras de hoja o tortas de huevo.



GIRATORIO: Procedente de la cocina asiática que presenta las verduras bien alargadas. Se cortan las verduras de modo sesgado (en sentido diagonal al longitudinal) y tras el primer corte se le da a la verdura 1/4 de giro (90 °) y se efectúa el siguiente corte.



- **JARDINERA:** Cortar los vegetales en tiras de 4 mm de ancho por 4 mm de espesor y 4 cm de largo.

http://www.cocinascentrales.com/imagenes/Reportajes/C_Juliana_ek2.jpg



- **JULIANA:** Corte del grosor de un fosforo (2 mm. de ancho por 2 mm. de espesor) y un largo no mayor de 6 cm. Cuando se aplica este corte a la cebolla, se lo conoce como "pluma".

Corte Juliana

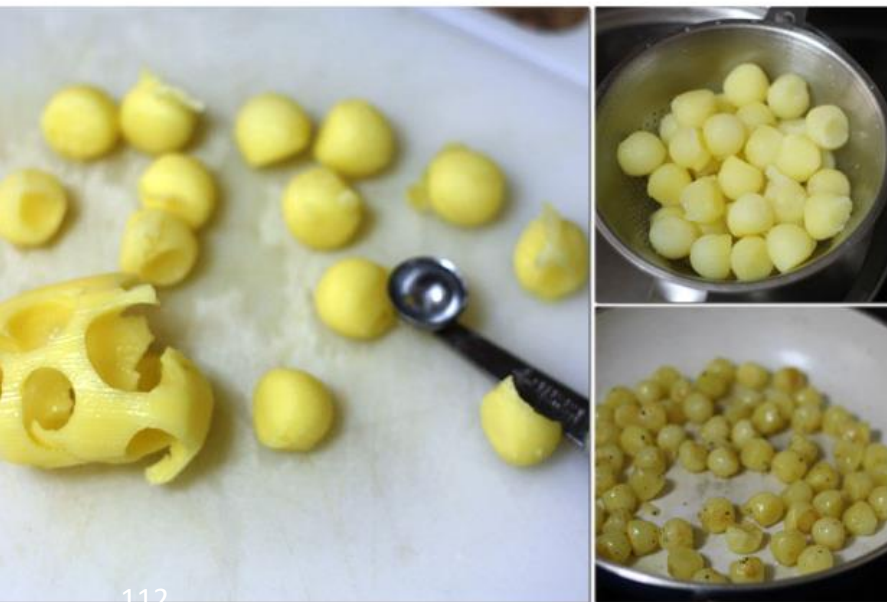
- **MACEDONIA:** Cortar las hortalizas en cubos de unos 5 mm de lado, utilizada generalmente para realizar un *“ragout”*.

- **MATIGNON:** combinación de un corte Mirepoix y Macedonia.





- **MIREPOIX:** Corte en cubos de 1,5 cm. de lado aproximadamente, se utiliza generalmente en verduras que luego serán salteadas en aceite o manteca clarificada a fuego suave y utilizadas como base de salsas o caldos, etc.



- **NOISETTE:** Se trata de realizar una forma redonda, como pequeñas pelotitas y se logra con la utilización de un sacabocados (boleador) o cucharita para papas.



- **OLIVETTE:** Es un torneado en forma de barril de unos 2 cm de largo.

- **PAISANA:** Se trata de cortar los vegetales en cubos de 1 cm. de lado por 5 mm de espesor, partiendo de un bastón y siguiendo con cortes transversales. Los vegetales deben de ser carnosos y firmes como el calabacín, la zanahoria o los nabos.



- **TORNEADO (CHÂTEAU):** Es una forma de rallar a las verduras para ponerla presentables para un plato (generalmente papas, zanahorias o zapallitos), se trata de realizar una forma parecida a una pelota de Rugby, terminada en 5 o 7 caras iguales.

- **VAN DICKE:** Corte decorativo que se utiliza generalmente para frutas y verduras de forma redondeada. Se hacen cortes en forma de zigzag. Por ejemplo, se usa para hacer canastas de sandía, melón, etc.





- **VICHY:** Corte exclusivo para verduras alargadas (como zanahorias). Consiste en hacer rodajas de 2 a 3 cm. de espesor, lisas o acanaladas. Vicky Maigre (Rodajas delgadas) y el Vichy Gros (Rodajas gruesas).

- **PICAR PEREJIL (CORTAR FINAMENTE):** Perejil en rama muy finamente cortado con cuchillo del chef y una tabla a picar, después se lava con una manta de cielo y se lava en agua fría para quitar el exceso de clorofila, bien exprimir antes de sacar de la manta de cielo.





CORTES POPULARES PARA PAPAS

PAPAS ALLUMETTES: Corte de unos 5 cm de largo por 1mm o 1.5 mm de ancho.



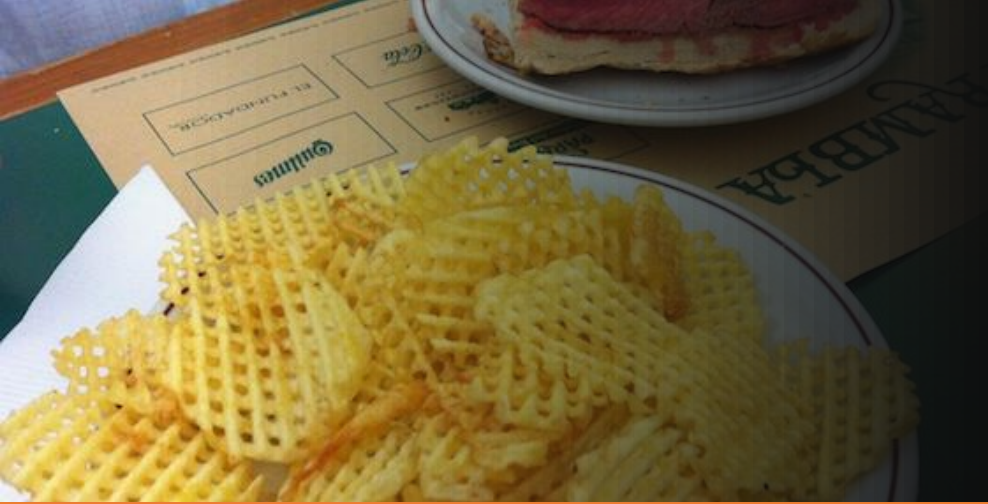
PAPAS CHIPS: Corte en rodajas muy finas, para hacer fritas. Si se desea un corte más parejo y preciso es aconsejable utilizar mandolina.



PAPAS PAILLEE (HILO O PAJA O CABELLO):
Parecidas a las papas bastón, pero con un
espesor de 1 mm.



PAPAS PONT-NEUF: Parecidas a las papas
bastón pero de 1,5 cm. de espesor y 7,5
cm. de largo.



PAPAS REJILLA: realizado con una herramienta especial que confiere a la verdura una forma de rejilla entrelazada.



28 Parm

Ingredients for 10

POTATOES (PREPARED)

PARSLEY CHOPPED

OIL

BUTTER

SALT TO SEASON

Cut the potatoes in cubes, wash and drain.

Shallow fry in hot oil, season and finish with butter.

Remove from the heat and sprinkle with chopped parsley.

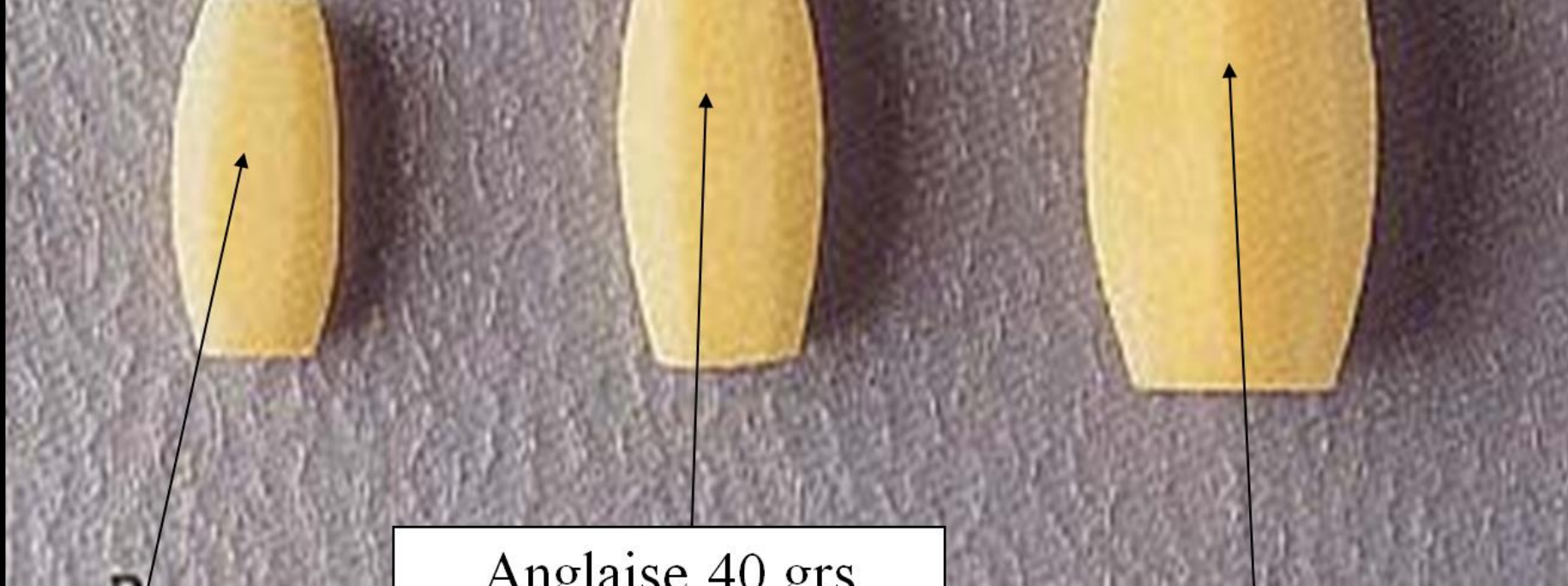
PAPAS RISOLÉE O PARMENTIERE O CASCADA: Cortar las papas en cubitos de 1 o 2 cm. de lado.



PAPAS SOUFFLÉ: corte en rodajas de unos 3 mm de espesor. Se prepara friendo estas papas en aceite caliente (170 - 180 C), durante 6 minutos. Luego se retiran y se colocan sobre papel absorbente y se dejan enfriar. Finalmente se vuelven al aceite para terminar la cocción, donde se inflan.



PARIS (PARISIENNE): Similar al corte noisette, pero en esferas más grandes. Se obtienen con una cucharita No. 25



Anglaise 40 grs

- **PERLAS:** Similar al corte noisette, pero en esferas más pequeñas. Se obtienen utilizando una cucharita No. 10 o 12.
- **RODAJAS:** Se realiza de diferentes grosores, como se necesite, generalmente se acostumbra realizarlos de 2 mm de espesor, que denominaremos "a la española".
- **TORNEADO COCOTTE:** Se trata de un torneado liso de 5 a 6 mm de espesor.
- **TORNEADO FONDANT:** Se trata de un torneado con una cara plana y 4 redondeadas, 8 cm de largo y 90 grs. de peso.

LOS FONDOS Y CALDOS

12
1

SUS USOS

El caldo sirve como alimento en sí mismo, pero frecuentemente, en un tipo de cocina más elaborada, se utiliza como base para preparar otros platos más sofisticados, como sopas, salsas o guisos.

En algunos países o regiones, por ejemplo, el *caldo de pescado* es también conocido como fumet. Los caldos de carne son la base para las preparaciones llamadas fondos. En este particular caso tenemos dos clases de fondos:

FONDO CLARO: Es una reducción de un caldo de carne (sin rostizar).

FONDO OSCURO: Es una reducción de un caldo de carne hecho con los huesos previamente asados en el horno.

FONDO DE VERDURA: Es de un caldo de verdura

FONDO DE AVE: Es una reducción de un caldo de aves hecho a base de hueso y verdura.

FONDO DE PESCADO (FUMET DE PESCADO): Es una reducción de un caldo de pescado hecho a base de hueso y verdura.



Fondo claro



Fondo oscuro



Fondo de verduras



Fondo de ave



Fumet de pescado

COMO SE ELABORAN LOS FONDOS Y CALDOS

Un caldo es, en gastronomía, un plato muy sencillo, es decir, el agua en que se ha cocinado algún alimento, usualmente carnes o vegetales. Así, caldo de pollo es simplemente agua en que se ha cocinado un pollo, caldo de pescado es agua en que se ha cocinado un pescado, caldo de res es agua en que se ha cocinado carne bovina, etc.





FONDO CLARO

Ingredientes:

- Agua
- Huesos
- Mirepoix
- Bouquet garni o hierbas aromáticas

Preparación:

Poner todos los elementos limpios y troceados en una marmita con agua fría. Poner al fuego hasta que empieza a hervir. Bajar el fuego y dejar cocer desespumando constantemente durante al menos 2 horas. Colar y quedarse solo con el líquido.



FONDO OSCURO DE TERNERA



Ingredientes:

- Mirepoix
- Agua
- Huesos
- Vino tinto
- Bouquet garni o hierbas aromáticas
- Hueso de ternera dorados
- Pasta de tomate





FONDO OSCURO DE TERNERA

Preparación:

Meter en una placa al horno los huesos troceados (rodilla y caña preferentemente) y dejar dorar unos 15 minutos. Pasado este tiempo añadir las verduras limpias y troceadas y dejar en el horno otros 15 minutos más.

Doramos en una sartén la carne limpia y troceada del zancarrón. Poner los huesos, la verdura y el zancarrón en un recipiente con el agua fría. Poner la placa en el fuego, quitar la grasa, añadir pasta de tomate, harina y desglasar con vino tinto los jugos de la placa.

Repetir la misma operación con la sartén. Añadir los jugos resultantes en el recipiente anterior. Poner a fuego fuerte hasta que el líquido suelte el hervor y mantener a fuego muy bajo desespumando y asustando de vez en cuando un mínimo de 8 horas. Colar y desgrasar. Dejar reducir hasta obtener la intensidad del sabor deseado y clarificar el líquido resultante.



FONDO DE VERDURA

Ingredientes:

- Verduras varias
- Hinojo
- Agua
- *Bouquet garni* o hierbas aromáticas

Preparación:

Poner todos los elementos limpios y troceados en una marmita con agua fría. Poner al fuego hasta que empiece a hervir. Bajar el fuego y dejar cocer des espumando constantemente durante al menos 2 horas. Colar y quedarse solo con el líquido.

FONDO DE AVE

Ingredientes:

- Mirepoix
- Agua
- Hueso de aves
- Bouquet garni o hierbas aromáticas

Preparación:

- Poner todos los ingredientes limpios y troceados en una marmita con el agua fría. Llevar a ebullición, bajar el fuego y dejar hervir por espacio de 2 horas desespumando constantemente. Colar y desgrasar el líquido.



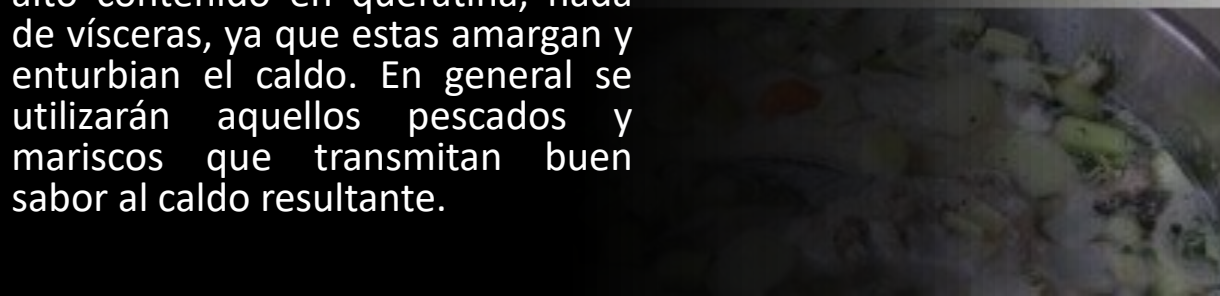
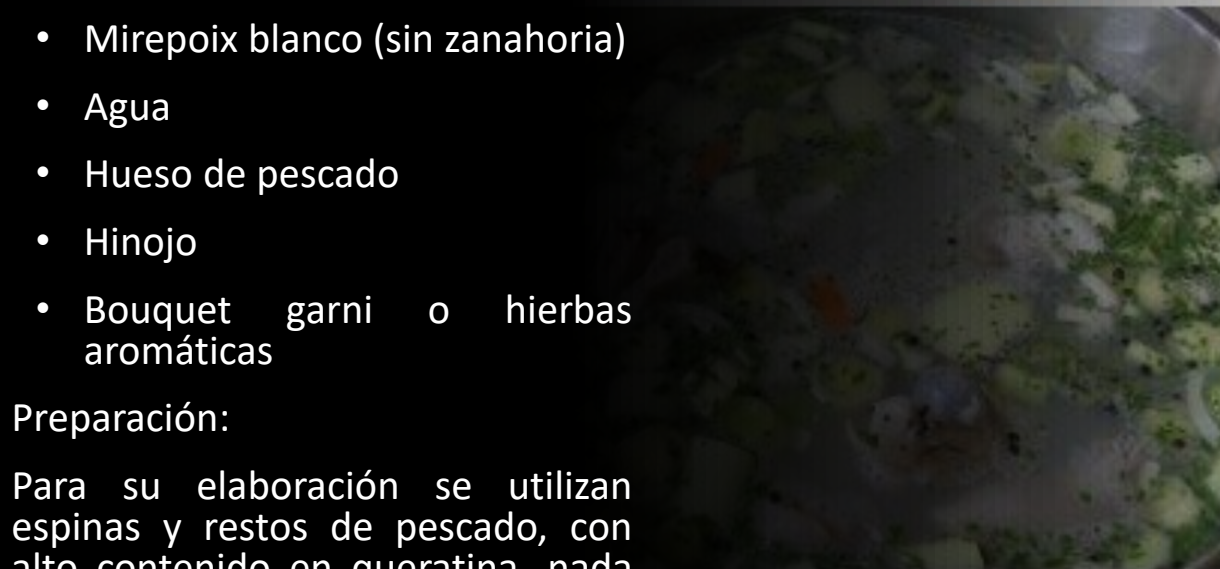
FUMET O FONDO DE PESCADO

Ingredientes:

- Mirepoix blanco (sin zanahoria)
- Agua
- Hueso de pescado
- Hinojo
- Bouquet garni o hierbas aromáticas

Preparación:

Para su elaboración se utilizan espinas y restos de pescado, con alto contenido en queratina, nada de vísceras, ya que estas amargan y enturbian el caldo. En general se utilizarán aquellos pescados y mariscos que transmitan buen sabor al caldo resultante.





Bouquet garni



Mirepoix

FUMET O FONDO DE PESCADO

Partiendo siempre de agua fría, se introducirán con el mirepoix blanco, restos de pescados y mariscos, como espinas, recortes, etc., y **como mencionamos antes, no utilizar vísceras.**

Se lleva el conjunto a ebullición y una vez allí se mantendrá durante 20 o 25 min, nunca más allá de media hora, y durante el proceso de cocción se debe desespumar o eliminar la espuma que se forma en la parte superior de la olla o marmita y desengrasar que significa retirar el velo que se forma de grasa, consiguiendo que al final de la elaboración el caldo quede lo más limpio y claro posible. Al finalizar pasar el conjunto por un colador chino o estameña.

TÉCNICAS DE LIGAZÓN



A close-up photograph of a small, light-colored ceramic bowl filled with several cubes of butter. The butter is a pale yellow color and appears to be at room temperature. The background is a light, neutral color.

LIGAZÓN EN LA COCINA

Son preparados elaborados o productos sin elaborar, que tienen la capacidad de ligar, espesar, dar consistencia o textura a un líquido elaborado o no, que después de haberle sido aplicado una ligazón se puede utilizar como una salsa o una farsa para otros preparados.

Aunque no sea su función principal, hay algunas ligazones que no solamente pueden aportar sabor a la elaboración sino que lo hacen a un nivel considerable.

El momento en que se aplica la ligazón (durante la cocción o al final de la cocción) durante la cocción depende del tipo de cocción y de la ligazón.

Con las ligazones sucede lo mismo que con otras técnicas culinarias, es decir, que el mismo resultado se puede conseguir con diferentes técnicas o con variaciones de una misma.

CLASIFICACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE LIGAZÓN



BASADO EN LA GELIRIFICACIÓN DE LOS ALMIDONES

El proceso de ligazón de estas sustancias se basa en que al contacto de los almidones con el líquido hirviendo, sufren una transformación que hace espesar el líquido al que se le añade. Dentro de todos estos almidones hay diversas formas de utilizarlos y las más importantes son:

- Las féculas (de papa, de maíz, de arroz, etc.).
- El roux.
- La mantequilla manoseada (beurre manié).
- La harina.
- El pan.
- Las reducciones.
- Otros elementos de ligazón.

1.- LAS FÉCULAS DE MAÍZ, ARROZ Y PAPA

Es una sustancia blanca o blanquecina, ligera y suave al tacto, compuesta de granos pequeños, que se extrae generalmente de las semillas, tubérculos y raíces de muchas plantas, y algunas veces de los frutos y tallos, y que, hervida en agua, forma un líquido viscoso. La materia que constituye las féculas tiene las mismas propiedades químicas, sea cualquiera la planta de donde procedan. Todas ellas se caracterizan por ser insolubles en agua fría, por formar con el agua caliente engrudo, por tomar color azul con el yodo y transformarse en glucosa por la acción de los ácidos diluidos y de la diastasa.

La fécula de maíz se presenta como la harina: molida. Es la conocida maicena y que se utiliza para rectificar el espesor de algunas preparaciones que han quedado ligeras o muy líquidas.

Roux blanco

Roux rubio

Roux oscuro



2-3 minutos



4-5 minutos



6-8 minutos

2.- EL ROUX: TIPOS DE ROUX

En todos los tipos de roux se emplea la mantequilla y harina (en la misma proporción), primero se funde la mantequilla a la que se clarifica y luego se vierte la harina hasta que la mezcla pierda sabor a harina. A partir de este momento el roux puede ser de tres tipos:

Roux Blanco: Cocción de la mezcla mantequilla/harina 2-3 minutos. En la preparación de esta roux se tiene cuidado para que la harina no tome color alguno. Se utiliza para ligar salsas blancas, como la bechamel.

Roux Rubio: Cocción de la mezcla mantequilla/harina 4-5 minutos. Se remueve la mezcla en la sartén al fuego hasta que adopte un color dorado. Es utilizado en salsas claras, como la Velouté. A veces se denomina también Roux amarillo.

Roux Oscuro: Cocción de la mezcla mantequilla/harina 6-8 minutos. Se remueve en la sartén hasta que la mezcla haya dado un color tostado. Útil para ligar salsas oscuras, como la Demi glaseé. A veces se denomina también como Roux tostado o Roux morena.



3.- LA MANTEQUILLA MANOSEADA (BEURRE MANIÉ)

Se trata de mezclar harina con grasa, ésta debe de ser mantequilla o margarina; la proporción va a ser sobre un 20% menos de harina que de grasa y se trata de amasar bien la harina en la grasa hasta que quede homogénea, creando una bola y así poder utilizarla; su conservación es indiferente, tanto en nevera como a temperatura ambiente.



4.- LA HARINA

Normalmente, en la actualidad ya no se utiliza harina sola para ligar salsas o similares. Aún así, hay casos concretos, como el fricandó, que dependen en gran parte de la harina con la que ha sido rebozado para determinar el espesor de la salsa, después de una pequeña reducción.





5.- EL PAN

Pan rallado:

Lo utilizamos para trabar o aglutinar farsas y/o elementos sólidos principalmente albóndigas, pan de carne, relleno.

Pan tostado o seco:

Si lo usamos para farsas, previamente lo remojamos en un líquido para después mezclarlo con el resto de ingredientes. Si fuese para salsas que están líquidas se añaden durante la cocción y después se tritura con la salsa.





6.- LAS REDUCCIONES

La ligazón por evaporación del agua y la concentración por la acumulación de proteínas y glúcidos de verduras, carnes, pescados son de los más naturales siguiendo el criterio gastronómico.

Una ligazón de este tipo requiere mucha manipulación en los cortes y una cocción mucho más atenta. Para facilitar este proceso y no tener que estar constantemente espumando y sacando la grasa, se hace un puré con una pequeña parte de verduras o legumbres que estamos cocinando y se incorpora.

También se puede ligar una salsa reduciendo crema de leche o nata líquida hasta buscar el punto de espeso deseado. Se trataría de dos reducciones seguidas, la del fondo de cocción más la de la crema de leche. O la crema de leche directamente en la salsa.

7.- OTROS ELEMENTOS DE LIGAZÓN

- a) **Yema de huevo cocida:** Para ligar o espesar potajes o vinagretas.
- b) **Huevo entero crudo:** Albóndigas relleno y pan de carne.
- c) **Yema de huevo cruda:** En repostería.
- d) **Gelatina:** Garde Manger, cocina fría.
- e) **Sangre:** Salsa de carne salvaje y embutidos.



(a)



(b)



(c)



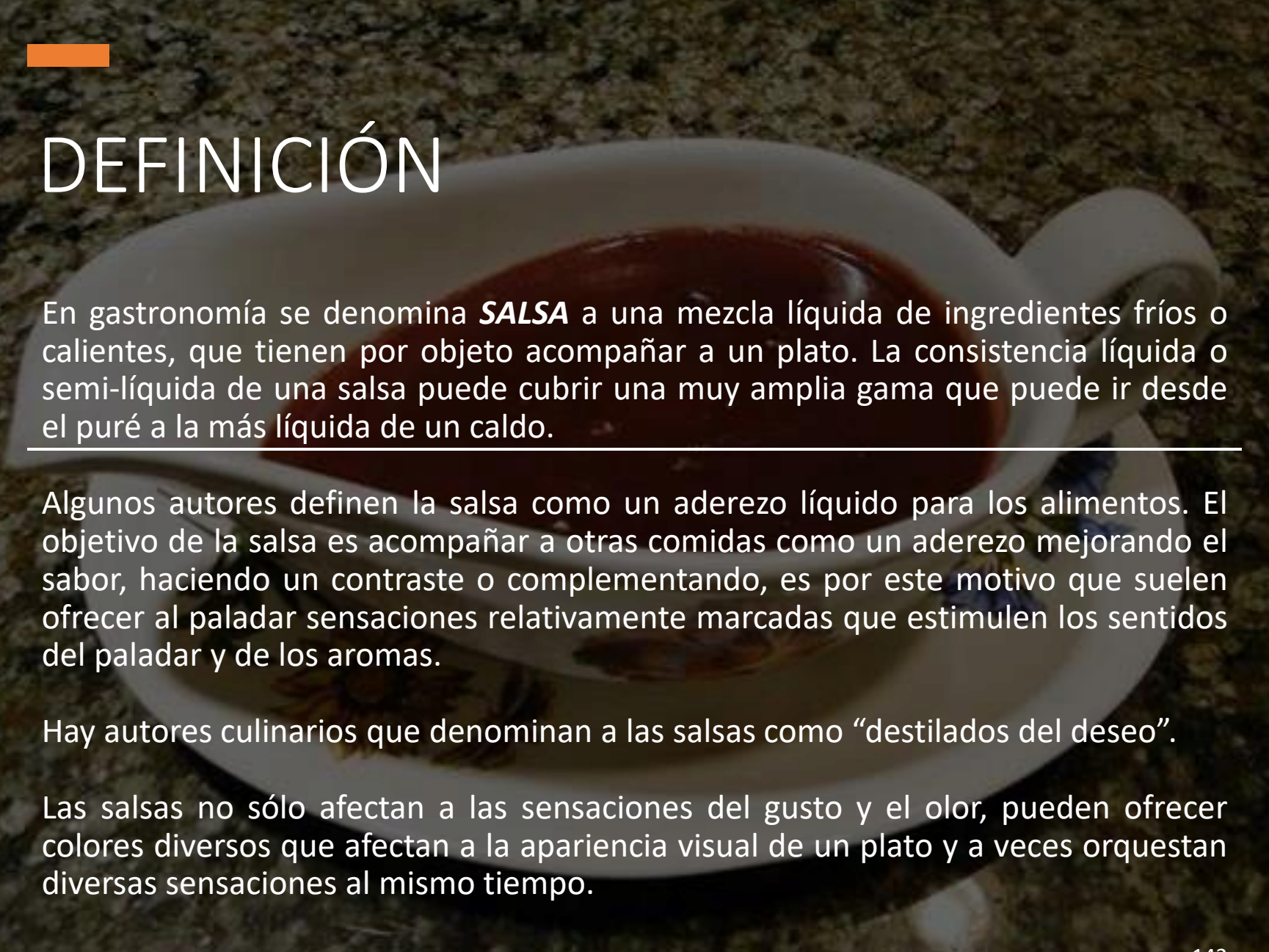
(d)



(e)

LAS SALSAS



A background image showing a white ceramic bowl filled with a thick, red, glossy sauce, likely tomato-based, resting on a white plate. The bowl has a decorative handle on the right side. The background is a dark, textured surface.

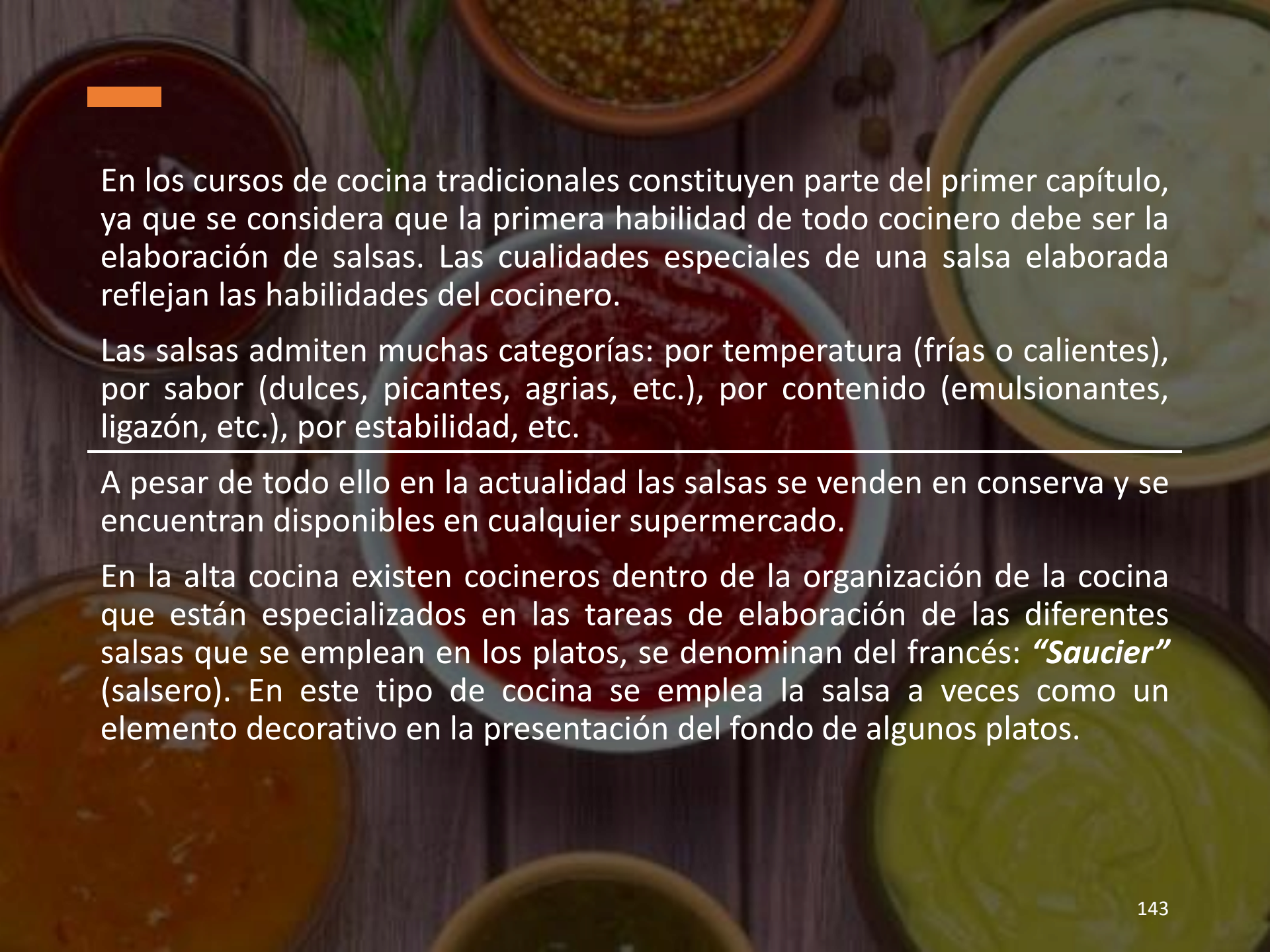
DEFINICIÓN

En gastronomía se denomina **SALSA** a una mezcla líquida de ingredientes fríos o calientes, que tienen por objeto acompañar a un plato. La consistencia líquida o semi-líquida de una salsa puede cubrir una muy amplia gama que puede ir desde el puré a la más líquida de un caldo.

Algunos autores definen la salsa como un aderezo líquido para los alimentos. El objetivo de la salsa es acompañar a otras comidas como un aderezo mejorando el sabor, haciendo un contraste o complementando, es por este motivo que suelen ofrecer al paladar sensaciones relativamente marcadas que estimulen los sentidos del paladar y de los aromas.

Hay autores culinarios que denominan a las salsas como “destilados del deseo”.

Las salsas no sólo afectan a las sensaciones del gusto y el olor, pueden ofrecer colores diversos que afectan a la apariencia visual de un plato y a veces orquestan diversas sensaciones al mismo tiempo.

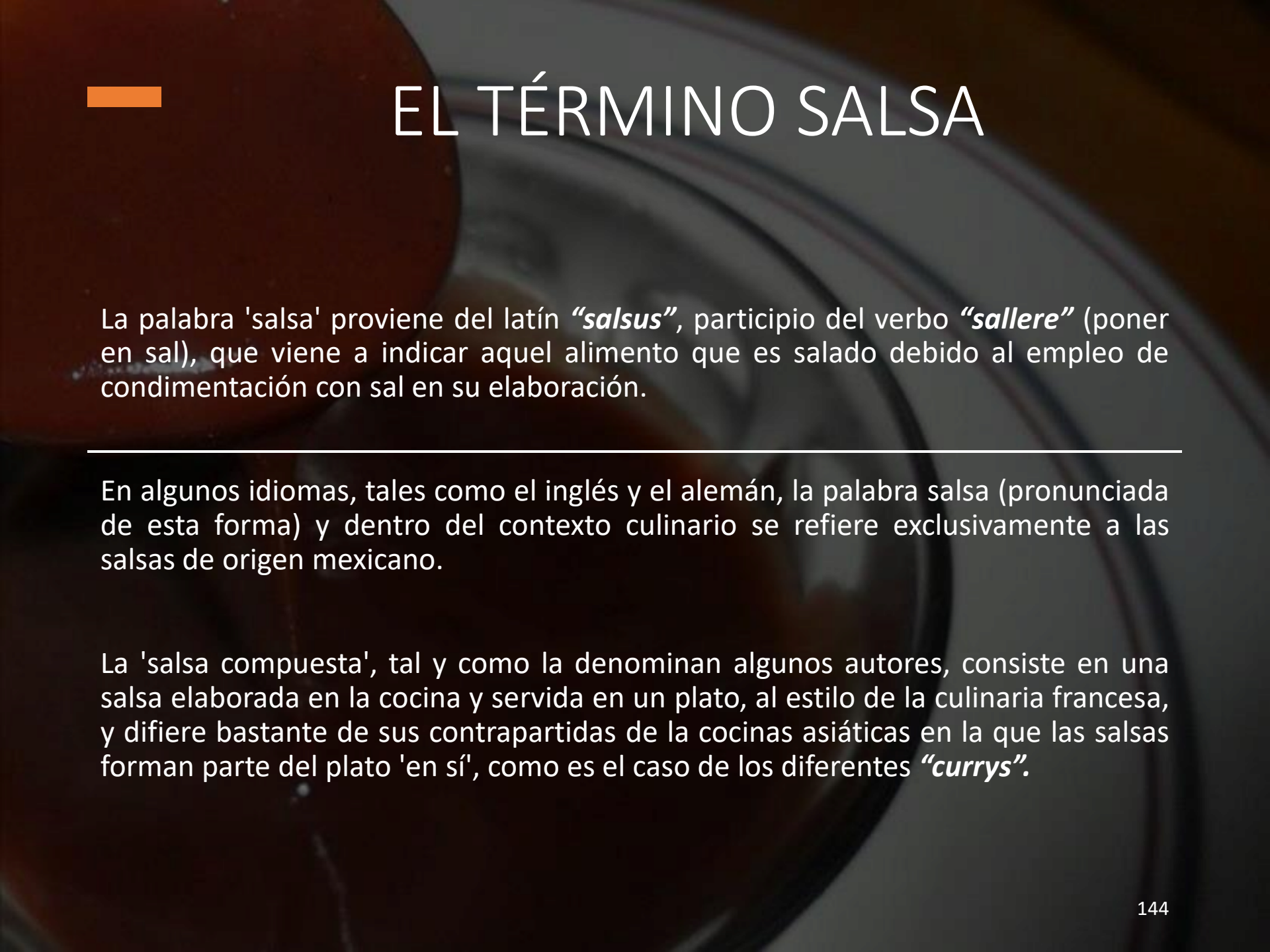


En los cursos de cocina tradicionales constituyen parte del primer capítulo, ya que se considera que la primera habilidad de todo cocinero debe ser la elaboración de salsas. Las cualidades especiales de una salsa elaborada reflejan las habilidades del cocinero.

Las salsas admiten muchas categorías: por temperatura (frías o calientes), por sabor (dulces, picantes, agrias, etc.), por contenido (emulsionantes, ligazón, etc.), por estabilidad, etc.

A pesar de todo ello en la actualidad las salsas se venden en conserva y se encuentran disponibles en cualquier supermercado.

En la alta cocina existen cocineros dentro de la organización de la cocina que están especializados en las tareas de elaboración de las diferentes salsas que se emplean en los platos, se denominan del francés: ***“Saucier”*** (salsero). En este tipo de cocina se emplea la salsa a veces como un elemento decorativo en la presentación del fondo de algunos platos.

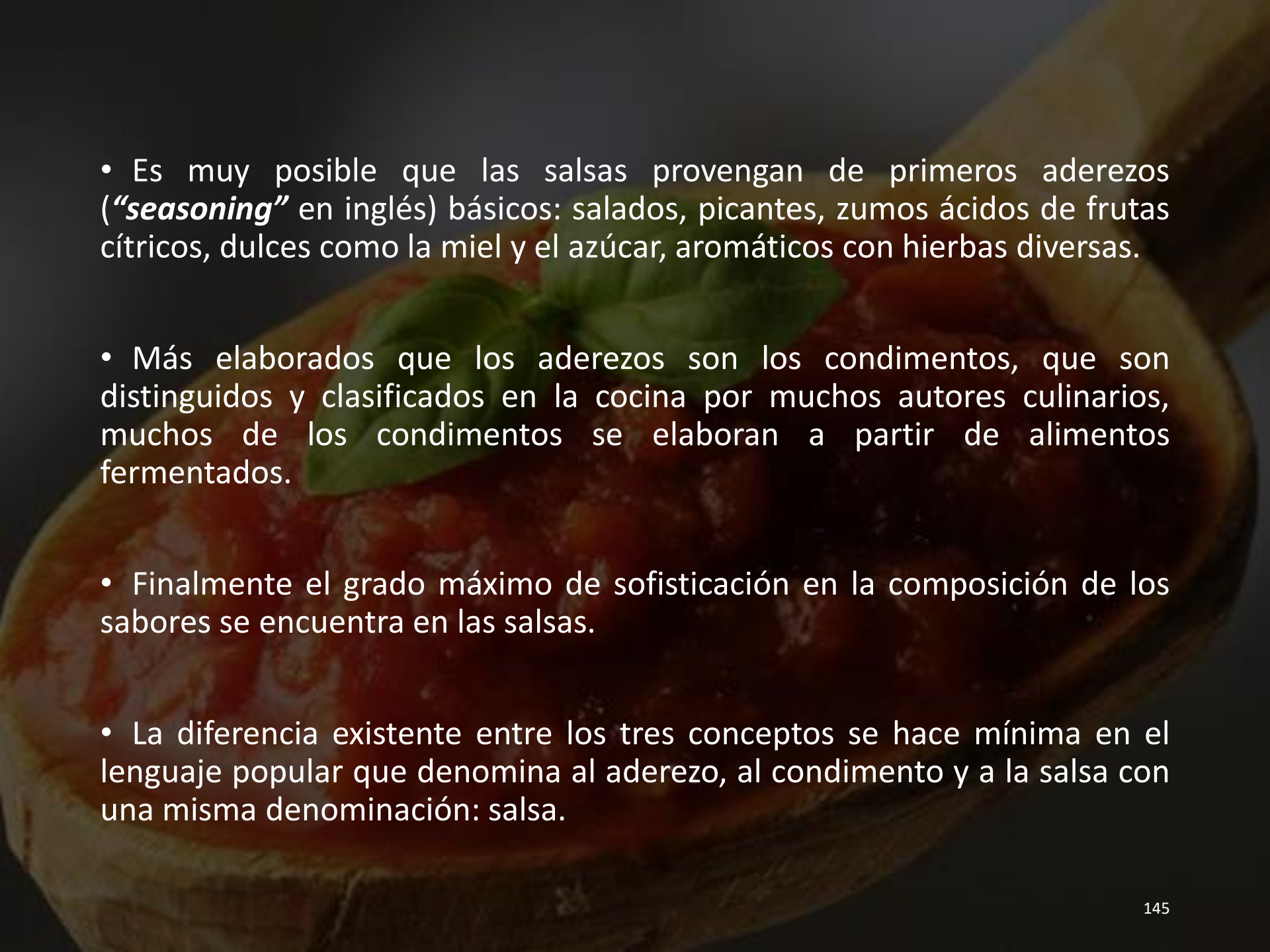


EL TÉRMINO SALSA

La palabra 'salsa' proviene del latín “*salsus*”, participio del verbo “*sallere*” (poner en sal), que viene a indicar aquel alimento que es salado debido al empleo de condimentación con sal en su elaboración.

En algunos idiomas, tales como el inglés y el alemán, la palabra salsa (pronunciada de esta forma) y dentro del contexto culinario se refiere exclusivamente a las salsas de origen mexicano.

La 'salsa compuesta', tal y como la denominan algunos autores, consiste en una salsa elaborada en la cocina y servida en un plato, al estilo de la culinaria francesa, y difiere bastante de sus contrapartidas de la cocinas asiáticas en la que las salsas forman parte del plato 'en sí', como es el caso de los diferentes “*currys*”.

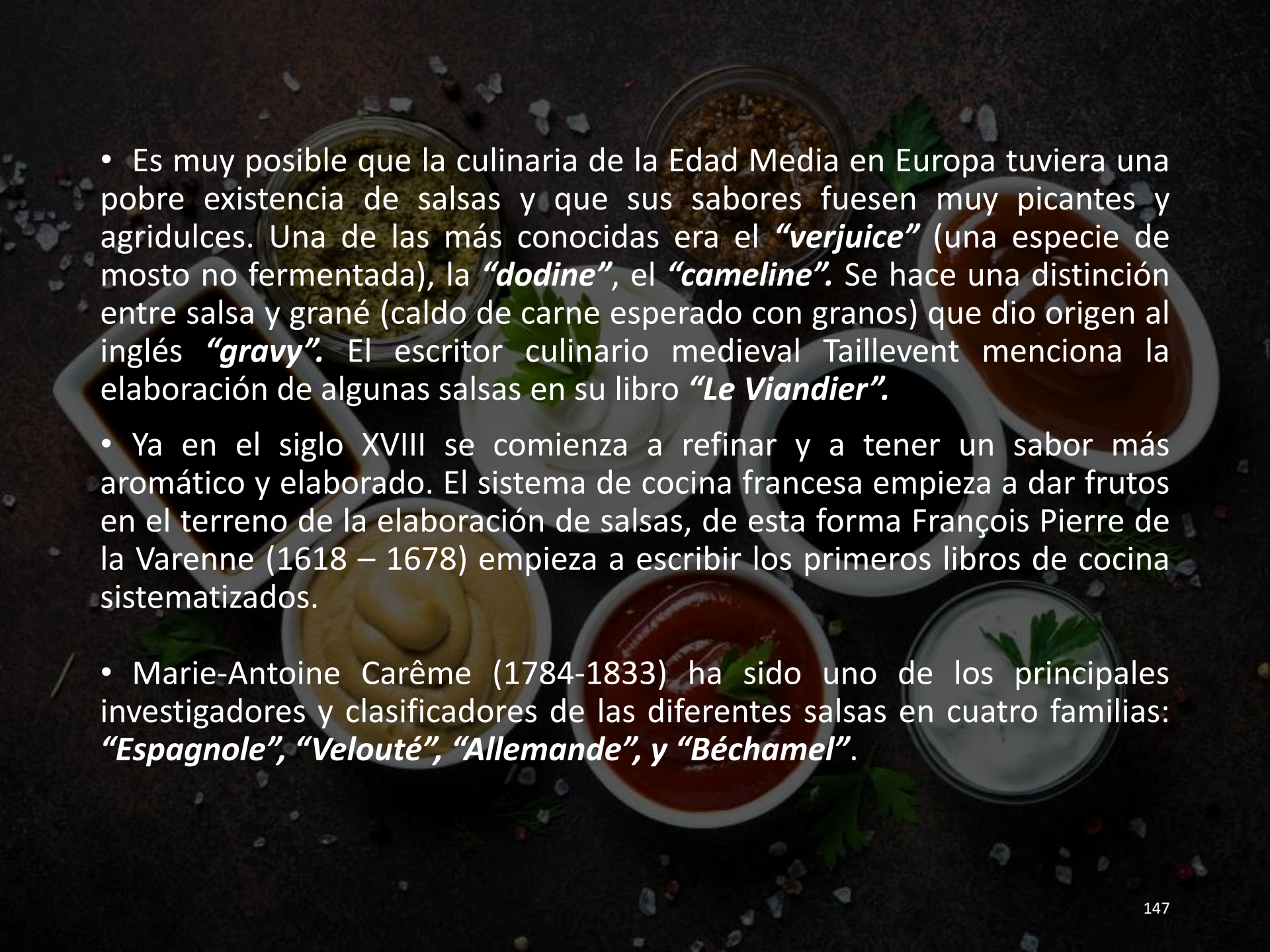
- 
- Es muy posible que las salsas provengan de primeros aderezos (“*seasoning*” en inglés) básicos: salados, picantes, zumos ácidos de frutas cítricos, dulces como la miel y el azúcar, aromáticos con hierbas diversas.
 - Más elaborados que los aderezos son los condimentos, que son distinguidos y clasificados en la cocina por muchos autores culinarios, muchos de los condimentos se elaboran a partir de alimentos fermentados.
 - Finalmente el grado máximo de sofisticación en la composición de los sabores se encuentra en las salsas.
 - La diferencia existente entre los tres conceptos se hace mínima en el lenguaje popular que denomina al aderezo, al condimento y a la salsa con una misma denominación: salsa.

HISTORIA DE LAS SALSAS

Los primeros indicios detallados de la existencia de salsas se remonta a los romanos, los cuales empleaban el garum (que es la salsa reina de la cocina romana), elaborada con intestinos de pescado (se señala a la caballa procedente de Cartagena) marinados en salmuera y fermentados al sol y aderezados con especias.

De esta salsa da cuenta el gastrónomo romano Marcus Gavius Apicius en el siglo I Antes de Cristo en su libro *“De re coquinaria”*, algunas de las denominaciones como *“liquanum”* (empleado como un término genérico a salmueras, marinadas, zumos, etc.).

Cuentan de esta misma época que el emperador Domiciano interrumpió varias veces las discusiones políticas del senado romano para saber qué salsa iba mejor con el rodaballo que se iba a preparar esa noche en un banquete a sus invitados.

- 
- Es muy posible que la culinaria de la Edad Media en Europa tuviera una pobre existencia de salsas y que sus sabores fuesen muy picantes y agridulces. Una de las más conocidas era el **“verjuice”** (una especie de mosto no fermentada), la **“dodine”**, el **“cameline”**. Se hace una distinción entre salsa y grané (caldo de carne esperado con granos) que dio origen al inglés **“gravy”**. El escritor culinario medieval Taillevent menciona la elaboración de algunas salsas en su libro **“Le Viandier”**.
 - Ya en el siglo XVIII se comienza a refinar y a tener un sabor más aromático y elaborado. El sistema de cocina francesa empieza a dar frutos en el terreno de la elaboración de salsas, de esta forma François Pierre de la Varenne (1618 – 1678) empieza a escribir los primeros libros de cocina sistematizados.
 - Marie-Antoine Carême (1784-1833) ha sido uno de los principales investigadores y clasificadores de las diferentes salsas en cuatro familias: **“Espagnole”**, **“Velouté”**, **“Allemande”**, y **“Béchamel”**.



- Carême mostró cómo era posible a partir de estas cuatro salsas madre construir un sistema jerárquico en la elaboración de salsas conocida como: el "sistema francés de salsas".
- Auguste Escoffier (1846-1935) promueve el arte culinario a rango profesional y revisa la clasificación de las salsas que anteriormente hizo su compatriota Carême en: "*Espagnole*", "*Velouté*", "*Béchamel*", "*Hollandaise*" y "*Tomate*". El sistema de Escoffier es el que se ha enseñado a los cocineros del siglo XX.
- En el siglo XX la **Nouvelle** cuisine se caracterizó por un rechazo a los platos complicados, a las salsas espesadas con harina y a las verduras sobre-cocinadas. Se continúa inventando nuevas salsas como la salsa mil islas. Las salsas se empiezan a usar en los acompañamientos de la comida rápida. Ya a comienzos del XXI el cocinero español Ferrán Adrián inventa una salsa casi 'ingrátida' que denomina aire y aplica el concepto de deconstrucción a la alta cocina.



EL CONCEPTO DE LAS SALSAS

- Las salsas suelen ser elaboradas de muchas formas pero uno de los procesos iniciales es a partir de un extracto de la sustancia de uno (o varios) alimentos en un líquido.
- Uno de los procesos más estudiados tras la extracción en la cocina es el espesado.
- Esta operación requiere a veces un procesado mecánico (colado, triturado, picado, etc.), térmico (horneado, hervido, flameado, etc.), químico (gelatina, espumas, espesado, etc.).
- Las salsas suelen incorporar ingredientes típicos del país o lugar donde se elaboran, como por ejemplo el aceite de oliva en las salsas de la cocina mediterránea, los extractos de pescado en Japón, o los derivados lácteos en Francia.

LAS SALSAS COMPUESTAS

Poseen diferentes formas de elaboración que pueden ir desde la simple mezcla de ingredientes como es el caso de las mediterráneas: pesto italiano, el romesco catalán, la skordalia griega, etc.



Ingredientes del pesto



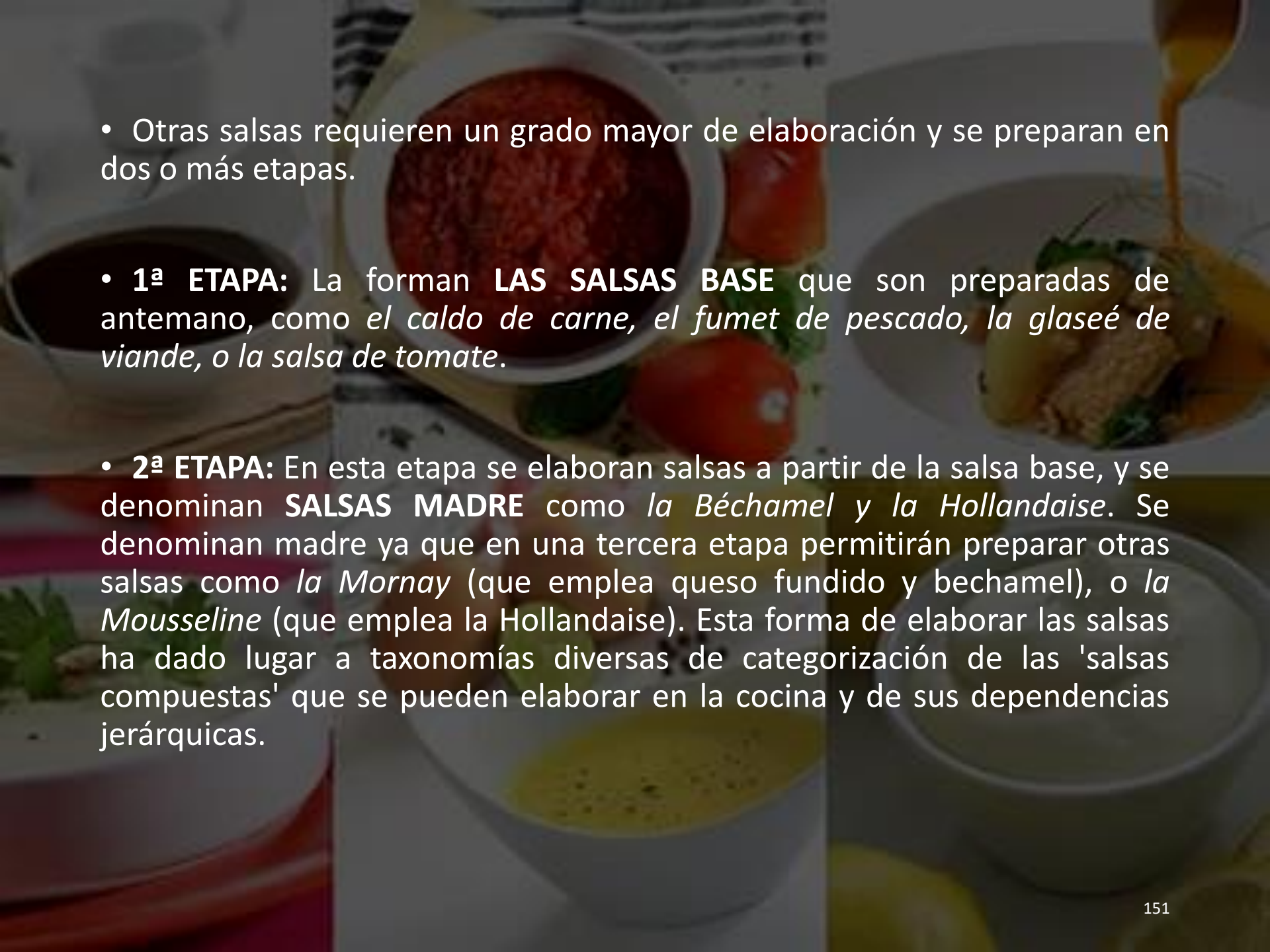
Pesto italiano



Ingredientes del Romesco Catalán



Romesco Catalán



- Otras salsas requieren un grado mayor de elaboración y se preparan en dos o más etapas.

- **1ª ETAPA:** La forman **LAS SALSAS BASE** que son preparadas de antemano, como *el caldo de carne, el fumet de pescado, la glaseé de viande, o la salsa de tomate.*

- **2ª ETAPA:** En esta etapa se elaboran salsas a partir de la salsa base, y se denominan **SALSAS MADRE** como *la Béchamel y la Hollandaise*. Se denominan madre ya que en una tercera etapa permitirán preparar otras salsas como *la Mornay* (que emplea queso fundido y bechamel), o *la Mousseline* (que emplea la Hollandaise). Esta forma de elaborar las salsas ha dado lugar a taxonomías diversas de categorización de las 'salsas compuestas' que se pueden elaborar en la cocina y de sus dependencias jerárquicas.

USO DE LAS SALSAS

- El principal objetivo de una salsa es el de servir de acompañamiento. Según la textura, el aroma, el sabor una salsa puede acompañar a un plato tanto crudo como perfectamente cocinado, frío o caliente.
- En algunos casos la salsa forma parte de la preparación de un plato y por regla general se denomina "en salsa", en estos casos se sirve el plato acompañado de la salsa en un recipiente aparte que suele colocarse en la mesa para que los comensales se dispensen a placer y denominado la salsera.
- En los platos de pasta de la cocina italiana a menudo la salsa empleada en su preparación se confunde con la denominación del plato, de esta forma se tiene ***la carbonara, la putanesca, la amatriciana***, etc. Uno de los objetivos secundarios en la cocina es la de emplear la salsa en la decoración de platos, para ello se emplean sus colores y sus texturas para dibujar estructuras estéticas.





CLASIFICACIÓN DE LAS SALSAS

Desde finales del siglo XVII se ha pretendido clasificar las salsas, el primero en hacerlo fue el cocinero francés **Antoine Carême** que empezó diciendo que las salsas se dividían en dos grupos: salsas frías y calientes.

- Las salsas calientes son las más frecuentes en cocina.
- Las frías se suelen hacer a base de vinagretas o de mayonesa.
- Las salsas calientes se dividen a su vez en salsas blancas a base de bechamel y velouté, y salsas oscuras elaboradas con la salsa española, salsa glasé y la salsa de tomate.

DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO

- Las salsas varían en composición, color, sabor, olor y consistencia de acuerdo a sus ingredientes, preparación y al uso a que se le destinen. En tal sentido, cada salsa tendrá sus características propias. Las salsas son alimentos líquidos espesados, preparados mediante un proceso de cocción lento y cuidadoso, a fin de concentrar al máximo los sabores, olores, elementos nutritivos y gelatinosos de los ingredientes que la constituyen.
- Con las salsas se da cuerpo, jugosidad y sazón a los manjares. Se emplean en carnes, aves, mariscos, hortalizas, pastas y una gran variedad de preparaciones culinarias.
- Hay salsas para todos los gustos, para cualquier estación, para cualquier ocasión, con mayor o menor dedicación, desde las más simples hasta las más elaboradas. Conocemos las grandes salsas, las que forman parte de nuestra historia, son salsas clásicas muy respetadas, dedicadas a platos igualmente especiales.
- También contamos con salsas menores, estas son las que se preparan en poco tiempo, son versátiles, igual acompañan una carne que un plato de pasta, ricas en variedad por no decir innumerables.

COMPONENTES

- Los componentes básicos de las salsas son:
 - **LOS FONDOS:** Constituyen la parte líquida de las salsas y están presentes en todas ellas.
 - **LAS LIGAZONES:** Son los elementos que dan cuerpo y consistencia a las salsas.
 - **LOS AROMÁTICOS:** Son los elementos que mejoran, modifican o dan un sabor característico a las salsas. Están presentes en todas ellas.
- Las salsas también se dividen en salsas crudas o salsas que necesitan cocción y naturalmente, hay una clasificación de salsas por ingrediente base.

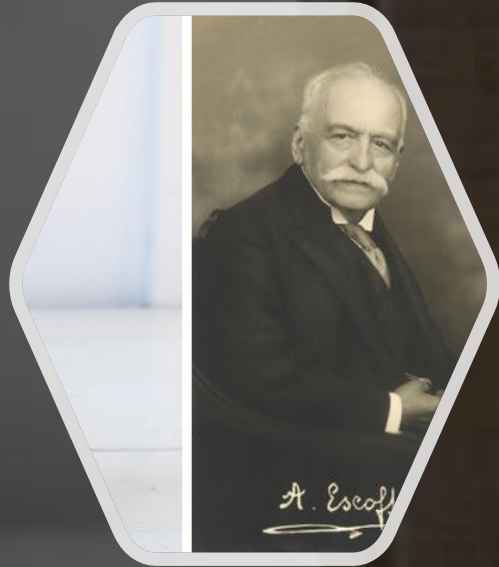
LAS SALSAS EN LA COCINA INTERNACIONAL

El empleo de las salsas en la cocina francesa data de la época medieval. Existen cientos de salsas tradicionales, pero se puede decir que con el advenimiento de la ***Nouvelle Cuisine*** en pleno siglo XX, las salsas adquirieron una relevancia todavía más destacada en esta gastronomía.

En el siglo XIX el Chef Antoine Carême clasificó las salsas en cuatro categorías, cada una de ellas la denominó salsa madre.

Las cuatro salsas madre de Carême eran:

- **ALEMANA:** Elaborada con huevo batido y zumo de limón.
- **BECHAMEL:** Fundamentada en harina más mantequilla o roux y leche
- **ESPAÑOLA:** Elaborada con caldos marrones de vaca, ternera, etc.
- **VELOUTÉ:** Elaborada con caldos ligeros de pescado, pollo, o incluso de venado.



The ESCOFFIER COOK BOOK

- A comienzos del siglo XX, el Chef Auguste Escoffier actualizó la clasificación reemplazando la salsa alemana que contenía emulsiones de huevo por la holandesa y la mayonesa, añadiendo también a la lista la salsa de tomate.
- NOTA: En la actualidad, la lista de Escoffier sigue siendo válida para la mayoría de los Chefs.

LAS SALSAS CALIENTES

- **SALSA BÉCHAMEL.**

- La bechamel (pronunciación en francés: "**besha: mel**"), también denominada salsa blanca o besamel, es una salsa más bien espesa de origen francés, que se elabora añadiendo leche a un roux (una harina sofrita en una grasa).
- La harina suele ser de trigo aunque también se elabora con una conocida harina de maíz. Aunque no es imprescindible, es frecuente aderezarla con nuez moscada. La invención de esta salsa se atribuye al cocinero francés **Louis de Béchameil** (1630-1703).
- La primera receta conocida, aunque era bastante diferente, apareció en el libro **Le Cuisinier François**, (publicado en 1651), del cocinero de Luis XIV, **François Pierre d'la Varenne** (1615 - 1678).



Ingredientes de la salsa Bechamel

UTILIZACIÓN

Dependiendo del uso que se le vaya a dar se puede elaborar más o menos espesa. Si se va a usar para croquetas se hace de forma tal que solidifique, con lo que el nombre de salsa quedaría en entredicho. Sin embargo cuando se usa para cubrir canelones, lasañas o para las espinacas a la crema, se suele hacer más ligera. La receta admite múltiples variaciones, como incorporarle queso, formando una salsa Mornay, cebolla sofrita o todo tipo de carnes, verduras o pescados cuando se prepara para croquetas o para relleno de pimientos.

Otra variación posible es hacerla, por ejemplo, con leche de soja, siendo entonces apta para veganos y alérgicos a la lactosa.



Salsa española actual

- **SALSA ESPAÑOLA.**

En cualquier restaurante de gama media alta. No hay cocinero que se precie que no sepa hacer una salsa española, de hecho en las escuelas de hostelería siempre se enseña. La salsa española se compone de un fondo oscuro, por lo general de ternera o vaca, y por otro lado un roux oscuro.

VELOUTÉ DE POLLO Y/O DE PESCADO.

La Velouté, es una salsa clara que está formada por un fondo claro (de ave o ternera) o un fumet de pescado ligado con un roux blanco o rubio.

Una velouté de ave estaría formada por un fondo de ave y un roux rubio.

La salsa Velouté puede utilizarse como base para otras salsas.

A la velouté de pescado se le denomina "**velouté magra**".

A la elaborada con ternera se le denomina genéricamente "**salsa blanca grasa**".





SALSA POMODORO, ITALIA.

Es una salsa o pasta elaborada principalmente a partir de pulpa de tomate, a la que se le añade, dependiendo del tipo particular de salsa y del país en que sea elaborada. En el caso de México chiles rojos, cilantro, cebolla, vinagre o jugo de limón y sal, en el caso de España e Italia, una fritura de cebollas, albahaca, sal, aceite, ajo y varias especias.

La salsa de tomate hoy en día puede adquirirse envasada en múltiples formas. Conviene saber que en otros países tales como Australia, Nueva Zelanda, India y Gran Bretaña el término salsa de tomate ("tomate sauce") se refiere generalmente al condimento azucarado a base de tomates denominado ketchup.



Platillo de huevos “poché” y salsa holandesa

SALSA HOLANDESA, FRANCIA.

La Salsa Holandesa es una emulsión elaborada con mantequilla y zumo de limón que emplea yemas de huevos como agente emulsionante, generalmente se sazona con sal y un poco de pimienta blanca o incluso con polvo de cayena. Se trata de una salsa de origen francés a pesar de que su nombre haga referencia al origen neerlandés. La salsa holandesa es el ingrediente principal de los huevos Benedict. Es una salsa de un alto grado de dificultad.

SALSA GRAVY, REINO UNIDO.

La salsa Gravy que es empleada tradicionalmente en las carnes asadas, papas, verduras cocidas y acompañado opcionalmente con. Es una salsa muy popular en el Reino Unido y en los Estados Unidos elaborada para acompañar al puré de papas. El gravy es popular también en platos a base de carne de cerdo, pollo, cordero, pavo, ternera, **“Yorkshire pudding”** y estofados. Existen versiones en la cocina del sur de EE.UU. elaboradas a base de chocolate con los denominados **“American biscuits”** (especies de bollos de pan parecidos a los **“scones”** británicos).

En Australia, Canadá y el Reino Unido el gravy se ofrece con patatas fritas. Es muy común con el tradicional **“Sunday Roast”**. El gravy es una parte integral del plato canadiense denominado **“poutine”**.



Platillo de Sunday Roast bañado de salsa Gravy y los clásicos panes “scones”



Medallones de res Café de París.

SALSA CAFÉ DE PARÍS, SUIZA.

Existe la salsa Café de Paris muy empleada como acompañamiento de los Filetes. Es una mezcla elaborada con diferentes especias, licores y hierbas aromáticas, con un total de veinticuatro ingredientes, todas ellas mezcladas con mantequilla semi-fundida. Siempre que se aplica a un plato aparece su nombre reflejado, por ejemplo: Filete Café de Paris.

La salsa, al contrario de lo que cabe pensar, no es de origen francés, sino suizo y lleva el nombre de un restaurante de Ginebra (famoso por servir sólo filetes en la famosa salsa, ensalada, patatas fritas y vino) y que aún existe en la actualidad.



SALSA PONZU, JAPÓN

Es una salsa empleada comúnmente en la comida japonesa. Tradicionalmente se utiliza para complementar el tataki o como salsa para el nabemono, yakitori, tonkatsu y yakisoba.

Está elaborada de mirin, vinagre de arroz, laminillas de katsuobushi y alga (konbu) hervida a fuego lento. Cuando se enfría el líquido es colado para sacar el bonito y se le añade jugo de yuzu o sudachi.



SALSA DE OSTRAS, CHINA

China es muy conocida por la elaboración de salsas basadas en la fermentación de granos de soja así como:

Salsa de ostras: La salsa de ostras es una salsa viscosa de color marrón oscuro que se elabora con las esencias de las ostras en salazón, muy empleada en la cocina asiáticas como puede ser la cocina china, y en la cocina filipina. Algunas versiones se oscurecen con aditivos de caramelo que hacen su papel colorante. El condimento proporciona un sabor **“umami”** que organiza los potenciadores de sabor tales como los **MSG**.



SALSA DE SOYA, CHINA

La salsa de soya es uno de los condimentos más antiguos del mundo y tiene su origen en China, hacia el final de la dinastía Chou. Desde mucho tiempo antes, se acostumbraba conservar las carnes por salazón. El subproducto líquido que se obtenía se aprovechaba como condimento. Cuando el budismo se propagó por el Lejano Oriente, el vegetarianismo se extendió con él, lo que llevó a que se buscaran sustitutos vegetales para los antiguos condimentos que contenían carne.

Uno de estos sustitutos era una pasta salada y fermentada de granos de soja, precursora de la salsa de soja moderna. Con el tiempo su uso se propagó a otros países asiáticos, como Japón, Filipinas, Malasia, Indonesia, etc., siendo un condimento central en las cocinas de estos países.



SALSA OCOPA Y SALSA HUANCAÍNA, PERÚ.

La cocina peruana, al igual que muchas otras cocinas latinoamericanas, sufrió mestizajes en demasía, contando en su culinaria y gastronomía influencias europeas, orientales, sin contar con sus raíces autóctonas.

Pero si a salsas nos referimos, se podrían mencionar dos de las más antiguas y conocidas en esa región andina:

La salsa Ocopa.

y

La salsa Huancaína.

- **Salsa Ocopa:** La salsa de Ocopa o Ukupa es una comida que era preparada en el antiguo Perú con sumo cuidado, que era sazonado y aromatizado con hierbas, para su preparación se empleaban gran cantidad de hierbas y ajíes. La Ocopa es una salsa picante y cremosa, se utiliza para acompañar bocaditos a base de verduras frescas y papas sancochadas.



Salsa Ocopa sobre papas y huevo

- **Salsa Huancaína:** La salsa huancaína es una salsa tradicional peruana que se prepara en base a queso fresco, ají y cebolla, finamente picados, sal y otros ingredientes variables; similar a la salsa Ocopa, pero más simple.



Salsa Huancaína sobre papas y huevo

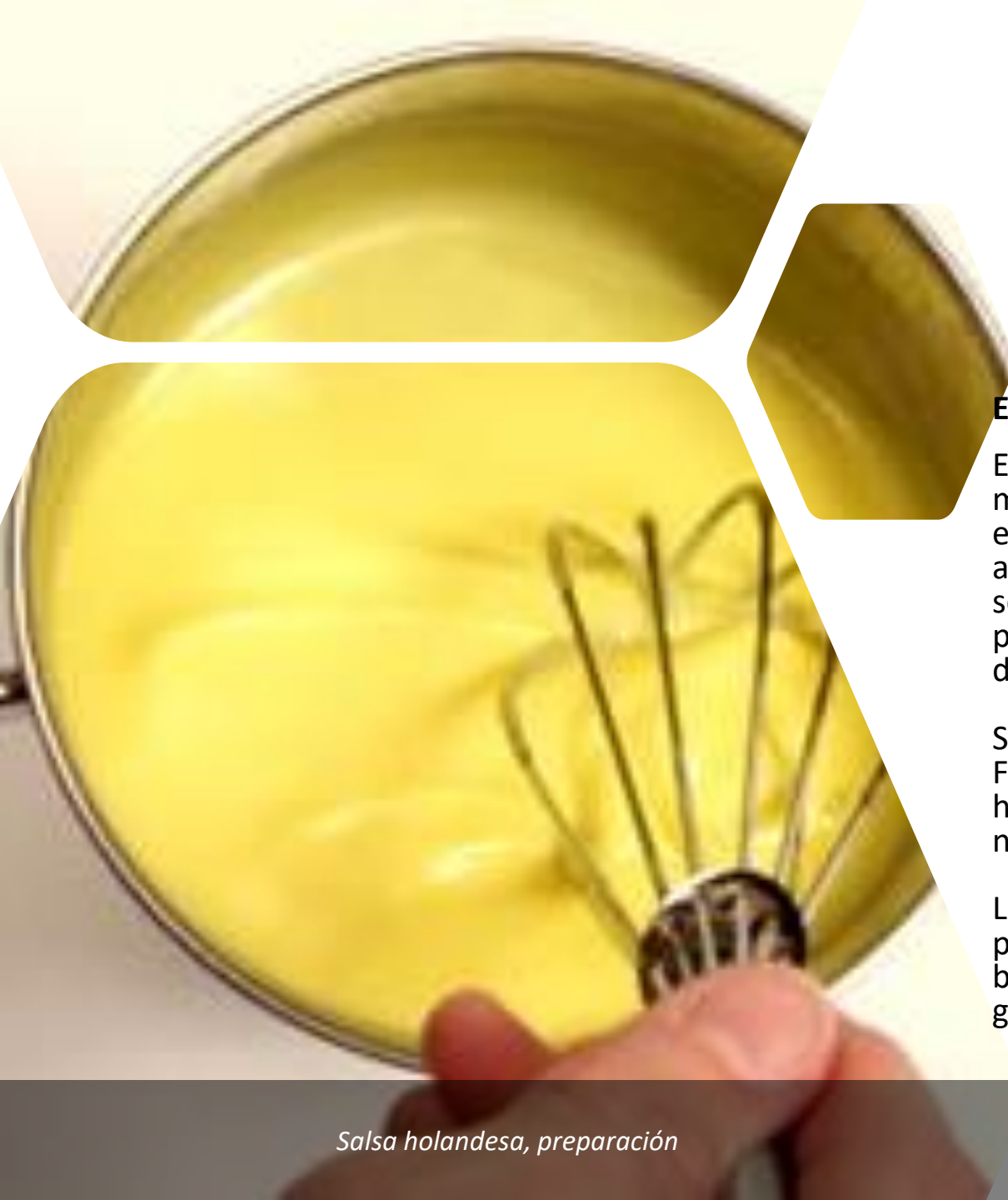


LAS SALSAS EMULSIONADAS

Emulsión por definición es la mezcla de elementos incompatibles como son las grasas y el agua que por medio de unos agentes emulsionantes y un agente mecánico que normalmente es el batidor, hace que esta mezcla sea estable en determinadas ocasiones. Entendiendo por estable cuando después de ligar dos cosas permanecen unidas, e inestables cuando pasado un rato esas dos cosas no permanecen unidas.

La característica principal de las salsas emulsionadas es que su **LIGAZÓN** se efectúa por emulsión del agua con una grasa, para la cual intervienen:

- **1º** Agente mecánico: Batidor o globo.
- **2º** Agente emulsionante: Yema de huevo, ya que contiene lecitina.
- **3º** Temperatura: A más temperatura más fácil de preparar.
- **4º** Proporción: Entre el líquido, el agente emulsionante y la grasa.



SALSAS ESTABLES E INESTABLES

ESTABLES CALIENTES

Es una emulsión elaborada con mantequilla y zumo de limón que emplea yemas de huevos como agente emulsionante, generalmente se sazona con sal y un poco de pimienta negra o incluso con polvo de cayena.

Se trata de una salsa de origen Francés a pesar de que su nombre haga referencia al origen neerlandés.

La salsa holandesa es el ingrediente principal de los huevos a la benedictina. Es una salsa de un grado de dificultad alto.

ESTABLE FRÍA

La única salsa estable fría que existe es la mayonesa. La mayonesa o mahonesa es una salsa emulsionada fría elaborada principalmente a base de huevo entero y aceite vegetal batidos. Se trata de una salsa de origen español emparentada culinariamente con el alioli. Hoy en día es empleada en multitud de platos internacionales como acompañamiento, por regla general de hortalizas y pescados. Su origen ha sido disputa de eruditos desde comienzos del siglo XX.

- En la actualidad se sigue haciendo a mano con batidora, ya no al mortero en España, Italia y Francia, pero en el resto del mundo occidental el consumo de esta salsa es mayoritariamente de origen industrial.



Ingredientes para la elaboración de mayonesa



INESTABLES

INESTABLE FRÍA, LA VINAGRETA.

Vinagreta, del francés *“vinaigrette”*, se trata de una salsa emulsionada que contiene como ingrediente principal cualquier líquido ácido como el vinagre, aunque a veces se tiene en cuenta el jugo de limón en su lugar, y se acompaña mediante una mezcla con un medio graso como puede ser aceite.

Estas salsas una vez elaboradas sus ingredientes permanecen emulsionadas por un tiempo corto luego los ingredientes se separan. Por esa razón se les denomina inestables y la preparación se recomienda en proporciones de 2 o 3 partes de elemento graso por 1 de elemento ácido.



SALSAS UNIVERSALES

Aparte de las ya mencionadas más arriba, hay otras salsas universales como:

- La salsa tártara
- La salsa aurora
- La vinagreta
- La mostaza, en particular la de Dijon en Francia
- La salsa de soya oriental
- La llajua Boliviana
- La harissa magrebí
- El ají peruano
- La salsa verde y roja hechas a base de chile, tomate; muy típicas en México.
- La salsa barbacoa anglosajona
- El pebre chileno
- El chimichurri argentino
- La guasacaca venezolana
- La salsa caruso uruguaya

Como acompañantes
de carnes y pastas,
de forma respectiva,
son asimismo
elementos
tradicionales en la
cocina de muchas
casas de comida a lo
largo del mundo.



A close-up photograph of a hand placing a fresh red strawberry onto a dark chocolate swirl on a white plate. The background is blurred, focusing on the strawberry and the chocolate.

VARIANTES DULCES

-
- Existen también salsas dulces, que se suelen emplear en postres. Así la salsa de chocolate o de caramelo, que acompañan a las tortitas con nata; o la salsa de vainilla llamada *custard*, que los anglosajones suelen emplear caliente acompañando tartas.
 - No todas las salsas dulces se emplean en repostería, tal es el caso de la ketchup, muy empleada para acompañar embutidos y carnes.
 - La salsa con el ingrediente dulce por antonomasia es el MOLE, regalo al mundo. Una salsa espesa abundante donde con frecuencia se remojan o sumergen guajolote o pollo y se presenta con arroz a la mexicana. Plátano, semillas de chile, comino, clavo, canela, chocolate y varios chiles molidos dan lugar al tradicional Mole.



VARIANTES DULCES



RECETARIO, ELABORACIÓN Y VARIANTES

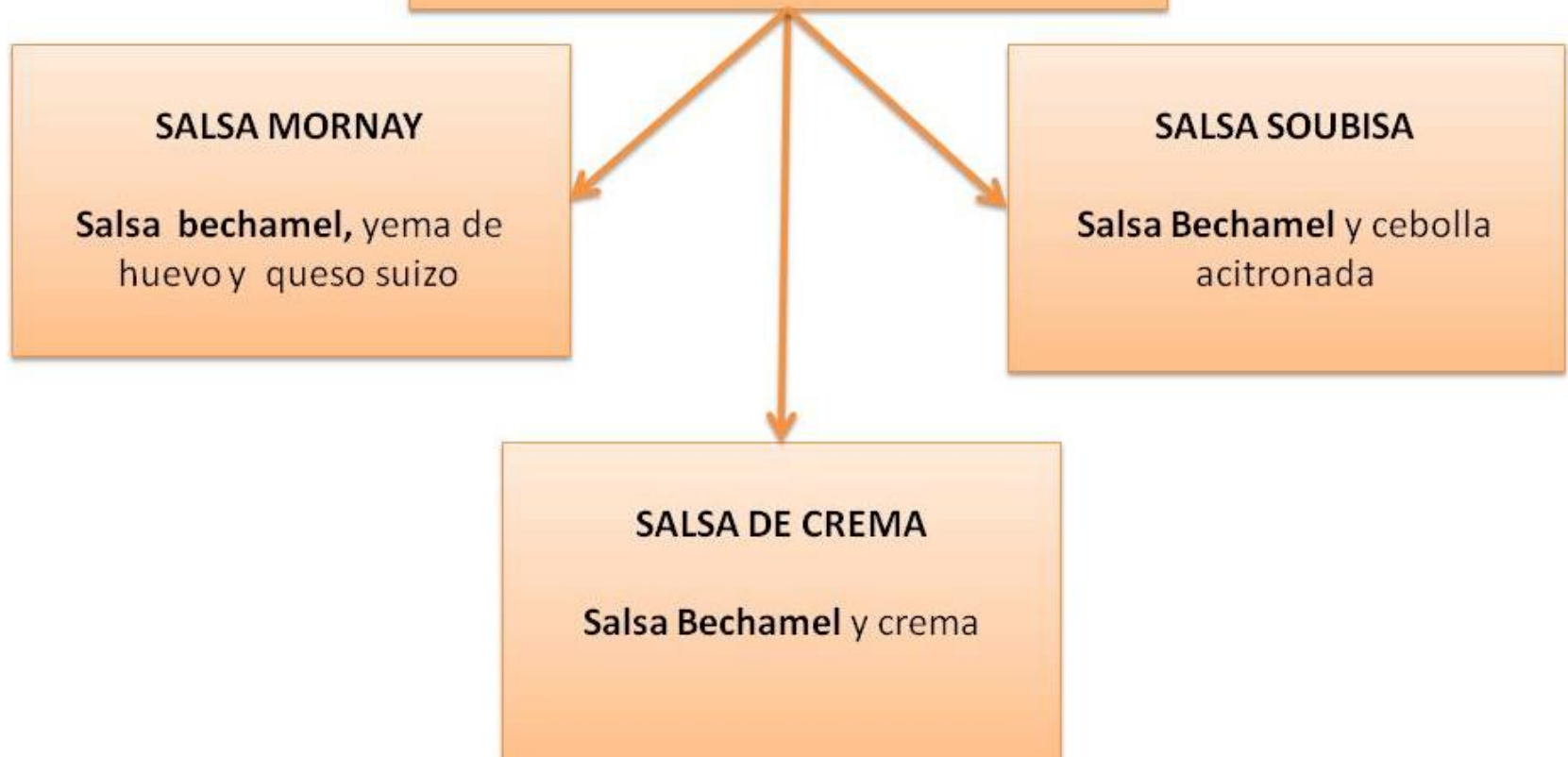
SALSA BECHAMEL

Ingredientes:

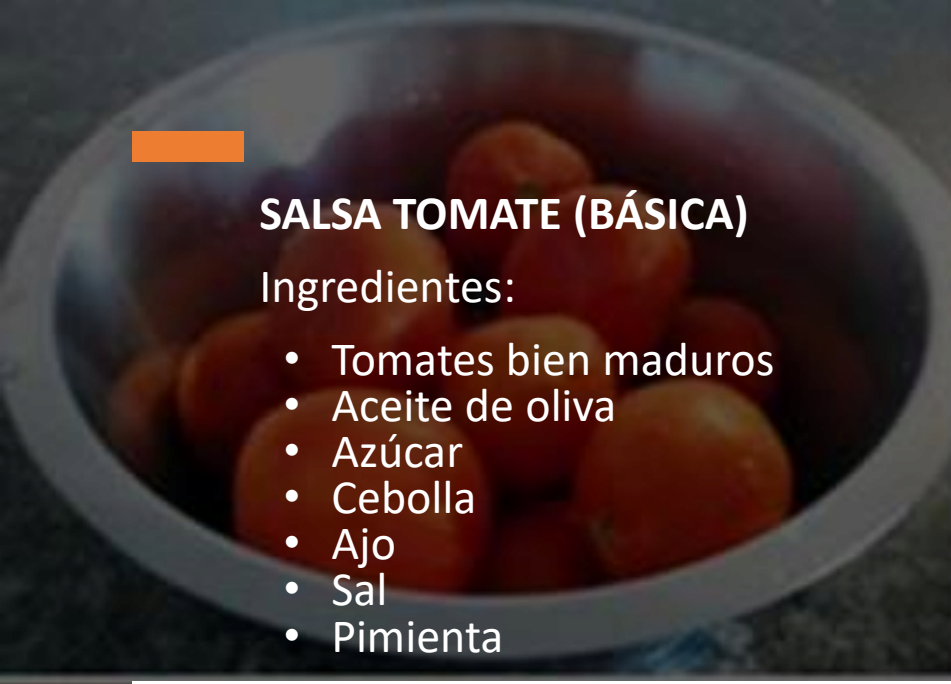
- Leche
- Harina
- Mantequilla
- Sal
- Pimienta de cayena
- Nuez de moscada

Se hace un sofrito con la mantequilla y la harina (roux), se agrega la leche fría, se deja cocer a fuego lento en el baño maría y/o en marmita de remover con el fin que no se pega y que se incorpora bien el roux a la leche dejando una salsa cremosa, terminar con el sazón con la sal, pimienta de cayena y la nuez de moscada. Colar y servir.

SALSA BECHAMEL



DERIVADAS DE LA SALSA BECHAMEL



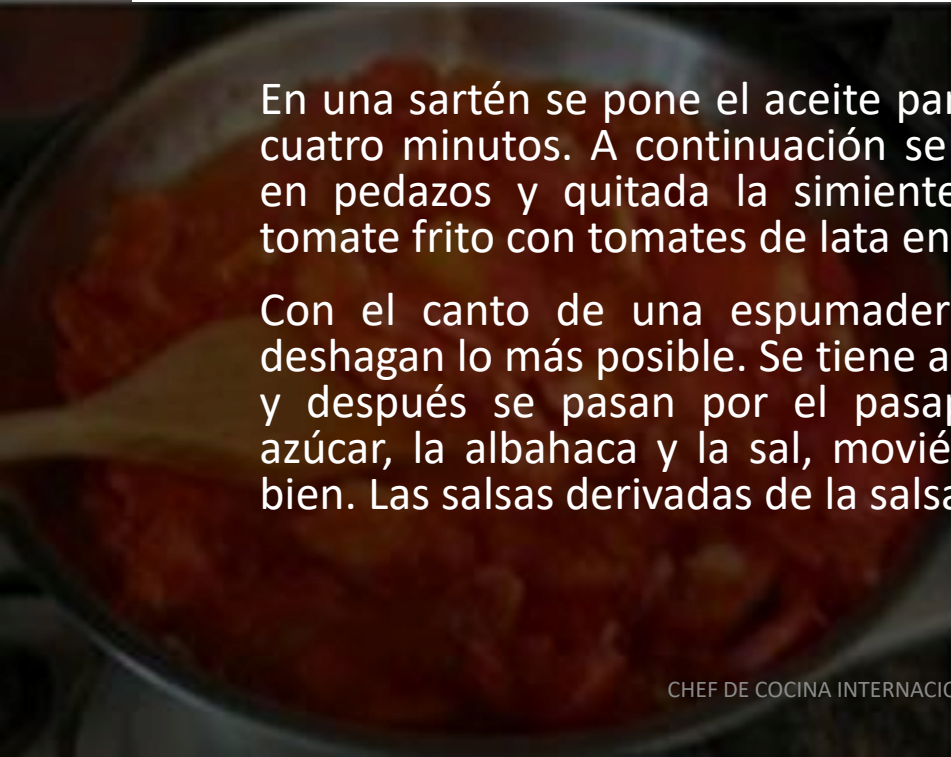
SALSA TOMATE (BÁSICA)

Ingredientes:

- Tomates bien maduros
- Aceite de oliva
- Azúcar
- Cebolla
- Ajo
- Sal
- Pimienta



En una sartén se pone el aceite para freír la cebolla y el ajo unos cuatro minutos. A continuación se añaden los tomates cortados en pedazos y quitada la simiente (también se hace un buen tomate frito con tomates de lata enteros y pelados en su jugo).



Con el canto de una espumadera se machacan para que se deshagan lo más posible. Se tiene así unos 15 minutos en el fuego y después se pasan por el pasapurés. Se añade entonces el azúcar, la albahaca y la sal, moviéndolo y mezclando todo muy bien. Las salsas derivadas de la salsa tomate.

DERIVADAS DE LA SALSA DE TOMATE

SALSA DE TOMATE

SALSA BOLOGNESA

Salsa de tomate, carne picada, cebolla, ajo, vino, zanahoria, hierbas y especias

SALSA NAPOLITANA

Salsa de tomate, ajo, aceite de olivo y albahaca

SALSA CATSUP

Salsa de tomate, vinagre, sal, azúcar y especias

VELOUTE DE POLLO Y/O PESCADO

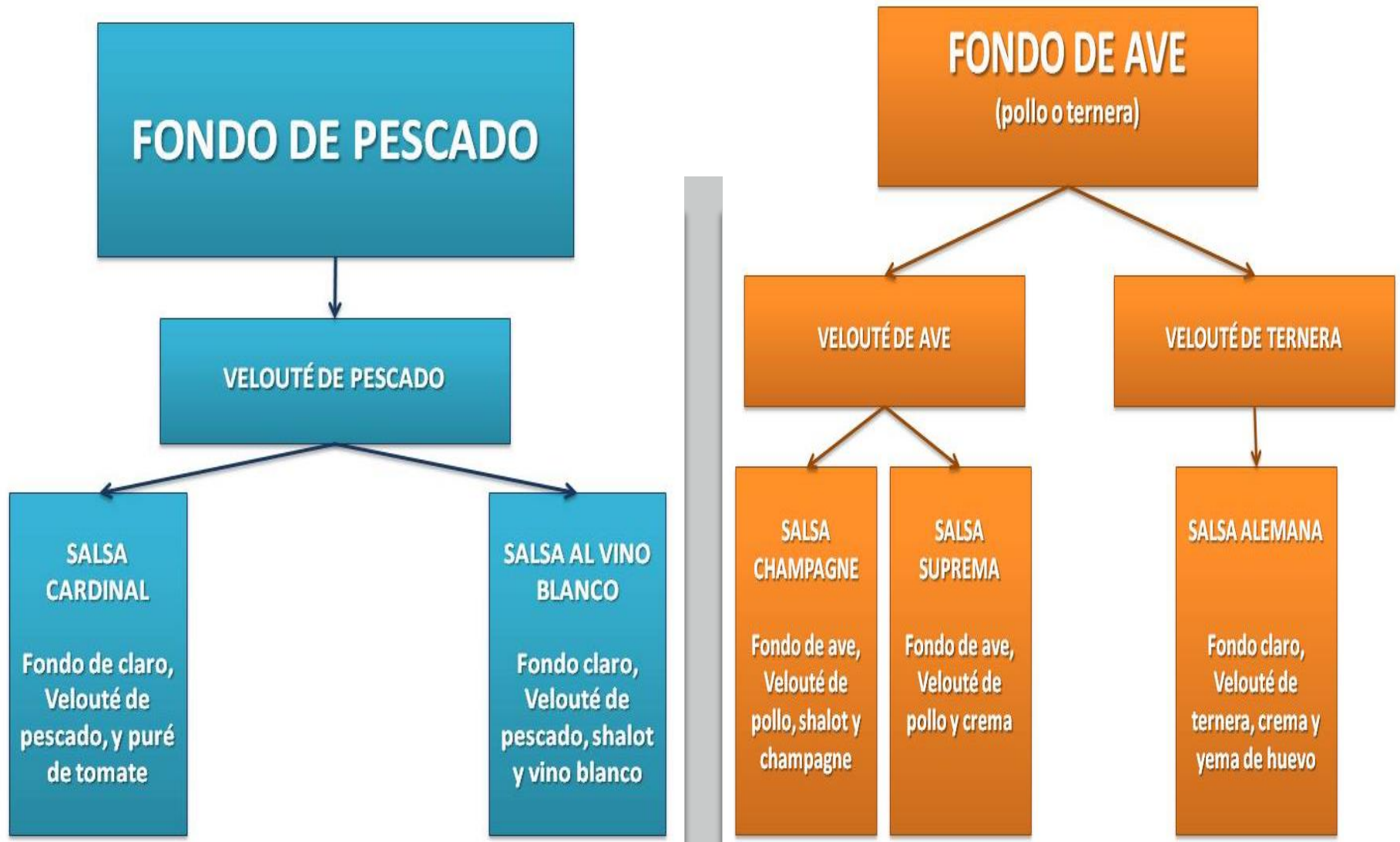
Ingredientes:

- Mantequilla
- Harina
- Fondo de pollo o de pescado
- Sal
- Pimienta

Pon un cazo de fondo grueso a calentar con la mantequilla, cuando se haya fundido retíralo del fuego e incorpora la harina. Vuelve a ponerlo en el fuego y cuece a temperatura media-baja, durante dos o tres minutos, mientras bates con las varillas o una cuchara de madera.

Añade a continuación el **caldo de ave o de pescado** y sube el fuego para que adquiera temperatura rápidamente, no dejes de remover para que no se agarre al fondo. Cuando rompa a hervir, baja el fuego y cuece lentamente durante 20 minutos aproximadamente, hasta obtener una salsa cremosa y espesa.

DERIVADAS DEL VELOUTÉ DE POLLO Y DE PESCADO



DEMI GLASEE O SALSA ESPAÑOLA

Ingredientes:

- *Mirepoix*
- Fondo oscuro
- Huesos de ternera dorados
- Vino tinto
- *Bouquet garni* o hierbas aromáticas
- Pasta de tomate

Meter en una placa al horno los huesos troceados (rodilla y caña preferentemente) y dejar dorar unos 15 minutos. Pasado este tiempo añadir las verduras limpias y troceadas y dejar en el horno otros 15 minutos más. Poner la placa en el fuego, quitar la grasa, añadir pasta de tomate, harina y desglasar los jugos con vino tinto.

Repetir la misma operación con la sartén. Añadir los jugos resultantes en el recipiente anterior. Poner a fuego fuerte hasta que el líquido suelte el hervor y mantener a fuego muy bajo desespumando y asustando de vez en cuando un mínimo de 8 horas. Colar y desgrasar. Dejar reducir al 30% hasta obtener la intensidad del sabor deseado y clarificar el líquido resultante.



SALSA ESPAÑOLA



```
graph TD; A[SALSA ESPAÑOLA] --> B[SALSA BORDELESA]; A --> C[SALSA ROBERTA]; A --> D[SALSA ESTRAGÓN]; A --> E[SALSA DIABLA];
```

SALSA BORDELESA

Salsa española,
shalot , vino
tinto y pimienta
negra

SALSA ROBERTA

Salsa española,
cebolla , vino
tonto y
mostaza de
Diion

SALSA ESTRAGÓN

Salsa española,
vino blanco o
tinto , shalot y
estragón

SALSA DIABLA

Salsa española,
pimienta de
cayena, puré de
tomate y
Cognac

DERIVADAS DE LA SALSA ESPAÑOLA

SALSA HOLANDESA

Ingredientes:

- Yemas de huevo
- Sal
- Pimienta blanca
- Vino Blanco
- Mantequilla clarificada
- Pimienta de cayena
- Jugo de limón o vinagre

Se diluyen las yemas de huevo limpias (sin restos de clara) en agua fría. Se bate sobre fuego al baño María, hasta conseguir una crema espesa y espumosa, que llegue a doblar su volumen. Se agrega la mantequilla previamente clarificada y tibia, poco a poco y sin cesar de batir. Después se añade la sal, pimienta y el zumo de un cuarto de limón y se mezcla de forma envolvente. En ocasiones se cree que la salsa holandesa debe tener una consistencia similar a la mayonesa pero cabe aclarar que esta salsa debe tener consistencia espumosa. Se mantiene al calor de un baño María hasta su utilización por el hecho de ser muy inestable.

SALSA HOLANDESA

```
graph TD; A[SALSA HOLANDESA] --> B[SALSA BERNESA]; A --> C[SALSA MALTESA]; A --> D[SALSA MOUSSELINE]; A --> E[SALSA CHARON]; B --> B1[Salsa holandesa, shalot, vino tinto, vinagre y pimienta negra]; C --> C1[Salsa holandesa, y concentrado de naranja]; D --> D1[Salsa holandesa y crema batida]; E --> E1[Salsa holandesa y puré de tomate];
```

SALSA BERNESA

Salsa holandesa, shalot, vino tinto, vinagre y pimienta negra

SALSA MALTESA

Salsa holandesa, y concentrado de naranja

SALSA MOUSSELINE

Salsa holandesa y crema batida

SALSA CHARON

Salsa holandesa y puré de tomate

DERIVADAS DE LA SALSA HOLANDESA



SALSA MAYONAISA O MAYONESA

Ingredientes:

- Yemas de huevo
- Sal
- Pimienta de cayena
- Aceite
- Jugo de limón
- Mostaza de Dijon

Mezclar las yemas de huevos con la mostaza en un bol y agregar el aceite poco a poco hasta que se obtiene una mezcla semi dura agregar el jugo de limón, sal y pimienta.

LAS SALSAS FRÍAS INESTABLES: Las inestables son salsas que en reposo se desestabilizan, a modo de truco al que le guste la vinagreta ligada o emulsionada le puede añadir una o varias en función de la cantidad. Ejemplo Salsa Vinagreta.



SALSAS EN LA COCINA MEXICANA

Es enorme la variedad de ingredientes que pueden tener las salsas mexicanas, pero lo que nunca les puede faltar es el omnipresente chile. En México, si no tiene chile, no es salsa.

Las salsas no son meros condimentos, sino eje de los sabores como en Francia y en otras cocinas. Un taco de barbacoa sin salsa borracha es como una ensalada César sin queso parmesano.

Sin la existencia del chile, por otra parte, no existirían los antojitos. Sor Juana Inés de la Cruz, en el siglo XVII, dejó en su Libro de cocina una receta de salsa para hacer un clemole oaxaqueño: Un puño de cilantro tostado, cuatro dientes de ajo asados, cinco clavos, seis granitos de pimienta, como un claco de canela, chiles anchos o pasillas, como quisiere, todo lo dicho molido muy bien y puesto a freír luego.





En un Recetario mexicano anónimo del siglo XVIII (CONACULTA, 2002), aparece esta salsa de chilote: Se pica el jitomate crudo y una cebolla en gajos, se cogen unos ajos y se doran en la manteca; ya que está refrito el ajo se echa el jitomate, si está colorado y maduro se echa junto con la cebolla, su punta de clavo, canela, cominos, azafrán, tornachiles y su punta de vinagre y perejil.

En el Recetario de doña Dominga de Guzmán, de 1750, encontramos esta salsa de cáscaras de almendra: La almendra se tuesta; se fríe cebolla muy menudita, jitomate y ajo, y allí se echa la cáscara molida con chilitos y aceitunas a freír.

En el Libro de cocina del hermano fray Jerónimo de San Pelayo, de 1780, aparece esta salsa sin nombre: Fríes en manteca jamón en pedazos, harina o pan, poco jitomate si quieres, cebolla y ajo primero, perejil picado, sazónala echando caldo con azafrán, y le agregas pimienta y chilitos picados.



Del Libro de cocina de la gesta de Independencia, de 1817, son estas dos raras y apetitosas recetas; una es de la salsa adobada: Remojarás en vinagre dos o tres chiles colorados, después de quitarles las semillas los molerás con dos dientes de ajo crudos, cominos, pimienta y su vinagre y sal, la echarás en la salsera y le picarás cebolla cruda menudita y su punta de aceite y orégano seco en polvo.

Otra es la salsa de pinole: Se hace con chiles delgados secos llamados **“coauchiles”**, los tostarás sin quemarlos; los molerás con todo y semillas con su sal, y molerás justamente con un puño de semillas de calabaza tostadas, o de melón, y lo colarás por el cedazo y échalo en la salsera; y se hace más decente hecha de ajonjolí tostado y almendras.

Concluyamos con El cocinero mexicano, de 1831. En él aparece esta sencilla receta que se escucha deliciosa; salsa de chiles poblanos: Se asan, se pelan y se desvenan los chiles poblanos. Se machacan después sin remolerse, y se les añade aceite, sal y cebolla cruda picada.



Otra es la salsa de ajo-comino: Asados unos dientes de ajo y remojados los chiles anchos, se muelen con cominos y un migajón de pan mojado en vinagre. Molido todo se deslíe en vinagre y se sirve. Para variarse el sabor cuando se quiera, se añade un poco de jitomate asado y molido.

La salsa acompaña en general a todos los alimentos. Existe una gran cantidad de salsas de jitomate o rojas, generalmente picantes, que se preparan en cantidades suficientes para un día o dos. Se utiliza en el desayuno, en la comida y en la cena.

Los ingredientes imprescindibles son el tomate rojo o jitomate, el chile y sal. Casi siempre se usan además: cebolla, ajo y cilantro. Hay distintas formas de preparar las salsas mexicanas.

VARIANTES POR COCCIÓN

SALSA CRUDA: Con los ingredientes frescos y estos se cuecen gracias a la acción de los propios ácidos de los ingredientes vegetales, acelerados con un poco de vinagre o de jugo de limón.

SALSA HERVIDA: Se ponen a hervir los ingredientes hasta que se cuecen y se muele.

SALSA ASADA: Los tomates y chiles (y en su caso el ajo) se asan sobre un comal al fuego hasta que se quema la cáscara del tomate y la pulpa se cuece. Entonces se macera en el molcajete y se agregan el cilantro y la sal, entre otras especies.



Salsa cruda: Salsa mexicana



Salsa hervida: Verde de tomatillo



Salsa asada: Roja tatemada



SALSAS VERDES

VARIEDADES MÁS POPULARES EN MÉXICO

- **Salsa verde cruda**, de tomates molidos con cilantro y cebolla, o estos dos últimos picados, idóneas para un taco de chicharrón.
- **Salsa verde cocida**, la indicada en los tacos de cabeza de res, para la cual se hierven en agua el tomate y los chiles con la cebolla, refinándose así su sabor; no se liberan los tacos de más cebolla y cilantro, crudos y picados.
- **Salsa verde frita**, en la cual los mismos ingredientes citados se muelen y se fríen. Esta es la receta recomendada para las enchiladas.
- **Salsa verde asada**, para la cual se asan los tomates sin la cáscara y los chiles serranos y se muelen, con cebolla y ajo crudos.



SALSAS ROJAS

- **Salsa roja cruda;** contiene jitomates, un diente de ajo y dos tipos de chile: serranos frescos y de árbol secos, todo molido en molcajete. Está hermanada a los tacos de carnitas, siempre sin omitir los adicionales cebolla y cilantro picados.
- **Salsa roja cocida,** similar a la verde, pero con jitomate en vez de tomate.
- **Salsa roja frita.** También es igual a la verde, pero con un cambio: un poco de cebolla se muele con el jitomate y el chile serrano y otro poco se pica y se fríe en el aceite, previamente a que se agregue la salsa. Idónea para enchiladas.
- **Salsa roja asada.** Similar a la verde. A veces, adicionalmente se fríe.

OTRAS SALSAS

- **Salsa mexicana,** con todos sus ingredientes picados y crudos: el verde de los chiles serranos y cilantro, lo blanco de la cebolla y el rojo con jitomate, así o más mexicana; obligada sobre un tlacoyo de maíz azul, relleno de frijol o de haba. Se puede sofisticar con aceite de oliva o convertir en ensalada, si se revuelve con trozos de chicharrón.



LAS SOPAS





LAS SOPAS

- Una sopa es una preparación culinaria que consiste en un líquido con sustancia y sabor. En algunos casos posee ingredientes sólidos de pequeño tamaño sumergidos en su volumen. Una de sus características principales es que se ingiere con cuchara. Si no tuviera ingredientes sólidos (vegetales o productos cárnicos) se considera un caldo alimenticio, base de todas las sopas.
- Si se reduce será un consomé. La sopa suele proceder de una preparación culinaria con evaporación, como es el cocido, o mediante retención de vapores: estofado. Tradicionalmente, se puede espesar añadiendo al final de la cocción pan o cereales como el arroz, fideos o pasta menuda.
- Se suele servir generalmente al inicio de cada comida. La primera clasificación suele hacerse en función de la temperatura de servir, es decir en sopas frías, o sopas calientes.



HISTORIA DE LAS SOPAS

Es muy posible que en las primeras preparaciones culinarias humanas fueran remojados en agua con ingredientes culinarios molidos: algo similar a gachas, o migas. Las sopas de pan fueron muy probablemente un alimento básico de las diversas culturas culinarias mediterráneas y europeas en general.

La palabra sopa al igual que sus cognatos sop, soup en inglés, soupe en francés, zuppa en italiano, procede del germánico occidental suppa que se refería a una rebanada de pan sobre la que se vertía un caldo.

Fue posteriormente latinizado en suppa, en torno a los años 500 d. C., conservando su sentido original. A lo largo de la Edad Media pasó a definir a la vez los trozos de pan que se cortaban para remojar en un caldo, y el mismo caldo o líquido que se espesaba con pan



CARACTERÍSTICAS DE LAS SOPAS

- Las sopas toman su nombre de los ingredientes empleados, con propiedades nutricionales y saporíferas características: sopa de pescado, sopa juliana, sopa de espárragos, sopa de arracacha, etcétera.
- Suelen incorporar productos locales que están al alcance de la mayoría.
- Aunque los ingredientes vegetales se cuecen a menudo en agua, cualquier alimento propenso a ser cocido para crear un caldo puede ser empleado para la sopa, como el pollo, el cerdo, la res, el marisco, el pescado, el jamón y los huesos de vacuno.
- Los condimentos empleados con frecuencia son la sal, la pimienta, el pimentón o paprika, el perejil y toda clase de especias.

Algunas sopas pueden tener como ingrediente común el pan, que se añade en el momento del consumo, generalmente preparado en rebanadas de no demasiado grosor. Es el caso de la sopa de cebolla francesa y de la sopa de ajo española.



Sopa de cebolla



Sopa de ajo



• Existen otros ingredientes igualmente indicados para espesar este tipo de plato, como los fideos, las estrellitas o las letras, todos ellos hechos con pasta de harina y a veces huevo, y el arroz.

• Las cocinas del Sureste Asiático y las cocinas asiáticas incluyen una gran variedad de sopas de fideos con diferentes tipos de caldos de pescado, mariscos y carnes, y diferentes tipos de fideos según los países, siendo éstos un elemento diferenciador de la cocina de occidente frente a la cocina de oriente.



SEGÚN SU DENSIDAD Y SU TEMPERATURA

Las sopas se suelen clasificar tradicionalmente en tres grandes bloques, según su densidad:

CLASIFICACIÓN DE LAS SOPAS

- **SOPAS CLARAS O LIVIANAS:** Son las más líquidas, en las que el caldo determina el sabor. En esta categoría entran los consomés.
- **SOPAS LIGADAS O CREMAS:** En estas sopas, se trituran los ingredientes cocidos, generalmente verduras, en puré y se ligan con crema o con un roux. En las sopas llamadas velouté, se parte de un roux que se diluye con un caldo o un fumet, y se puede añadir yema de huevo. Aquí es donde entran en su mayoría las variantes frías.
- **COCIDOS O POTAJES:** Una tercera categoría podría englobar los cocidos, potajes con legumbres y un sinfín de sopas en las que los ingredientes se sirven en el caldo.

EJEMPLOS DE SOPAS



Consomé de pollo



Potaje de lentejas



Crema de zanahoria

SOPAS FRÍAS EN EL MUNDO

GAZPACHO, ESPAÑA

Se conoce como gazpacho a un tipo de preparación culinaria consistente en la elaboración de una sopa fría con ingredientes como el pan, aceite de oliva, vinagre y hortalizas crudas: generalmente tomates, pepinos, pimientos, cebollas y ajo. Se suele servir fresco en los meses calurosos de verano. Su color varía desde el naranja pálido al rojo, según se empleen tomates más o menos maduros (que aportan un colorante natural denominado licopeno).

El origen del actual gazpacho es incierto, aunque se ha considerado un plato del interior de Andalucía, donde los productos de la huerta son abundantes, y los veranos son muy calurosos. Por esta razón se le conoce comúnmente como



Gazpacho Andaluz

SALMOREJO, ESPAÑA

Es una crema que se sirve como primer plato, original de la zona de Córdoba, a base de tomate, ajo, miga de pan, aceite de oliva, vinagre y sal y opcionalmente pimiento verde. Su consistencia es la de un puré o una salsa (a diferencia del gazpacho que es normalmente líquido) y se suele acompañar añadiendo por encima clara de huevo duro picada, jamón serrano picado y un chorrito de aceite de oliva.



Salmorejo español

OKROSHKA, RUSIA

Es una sopa fría muy popular en la cocina rusa. El nombre proviene del ruso que significa picar (en pequeñas partes).

La versión clásica de esta sopa consiste en una mezcla de verduras crudas (como pepinos, cebollas de primavera, rábano), papas cocidas, huevo, jamón con la bebida kvas.

Es posible reemplazar el kvas con kéfir y ácido cítrico. La **Okroshka** es considerada una sopa ideal para el verano y se toma para refrescar.

La mayoría de la gente prefiere poner sobre la superficie una cucharada de **smetana** o de mostaza rusa (algo amarga).



Okroshka rusa

TARATOR, BULGARIA

Es una sopa fría típica de las cocinas de los Balcanes (particularmente la cocina albana y búlgara), que contiene yogurt, pepinillos, ajo y un chorro de aceite de oliva. Se suele servir frío en un cuenco como un refresco que ayuda a pasar los calurosos días de verano en Albania y Bulgaria. Es considerado un aperitivo que se sirve sólo, para ser bebido. Es muy similar a la salsa turca **Cacik** y al acompañamiento de platos con carne griego denominado **Tzatziki**.



Tarator búlgaro

VICHYSOISE, FRANCIA

Es una sopa internacionalmente conocida, y que originariamente procede de la cocina francesa. Esta sopa está elaborada con una especie de puré de verduras entre las que están: el puerro, las cebollas, las papas, y la crema, todo ello en caldo de pollo. Generalmente se sirve frío en un plato.



Vichyssoise francesa

SOPAS CALIENTES EN EL MUNDO

COLOMBIA, ECUADOR, PANAMÁ, VENEZUELA Y REPÚBLICA DOMINICANA.

SANCOCHO, REP. DOMINICANA Y COLOMBIA

El sancocho, en América Latina, corresponde a un caldo espeso o sopa a base de papa, yuca o ñame al cual se agrega alguna carne, por ejemplo (pollo, gallina, pescado, res, etc.), carne que según la cual se seleccione para este plato, le da nombre al sancocho.

Por ejemplo, al sancocho preparado con carne de res se le suele llamar "sancocho de carne" o "entero". Cualquier sancocho se prepara en una olla grande, en la cual se hierven en agua todos los ingredientes, que incluyen, además de los productos mencionados, elote, zanahoria, plátano, condimentos.



Sancocho dominicano

MENUDO, MÉXICO

El menudo o pancita es un platillo tradicional mexicano; consiste en una sopa condimentada hecha con granos de maíz o sin los granos, y el estómago de la res.

En muchas partes del mundo, se piensa tradicionalmente que el menudo es usado como remedio para las resacas, aunque en México también se consume tradicionalmente como plato que se sirve en ocasiones especiales o con la familia.



Menudo Clásico mexicano

AJIACO, AMÉRICA LATINA

Ajiaco, nombre dado a diversas variedades de sopas típicas de Latinoamérica intertropical que tienen como uno de sus ingredientes al ají.

En principio el ajiaco es una salsa bastante espesa y picante. Cuando se añaden bastantes ingredientes sólidos: legumbres y trozos pequeños de diversas carnes a modo de un popurrí (*pote-pourri* u olla podrida) el ajiaco ya es un guiso.

A tal guiso, según las zonas, se pueden añadir más ingredientes (por ejemplo frutos y tubérculos picados en trozos); incluso se denomina ***ajiaco*** al caldo resultante de este tipo de guiso.



Ajiaco

CHUPE DE CAMARONES, PERÚ

El Chupe de camarones es uno de los platos típicos destacados de la gastronomía peruana. Se prepara principalmente en los valles de la Costa Sur, especialmente en la ciudad de Arequipa en el Perú. El plato es conocido en otros países como Panamá, Ecuador y Chile, con variaciones locales en los ingredientes.



Chupe de camarones peruano

BORSCHT, RUSIA

La Borscht, conocida también como **borsch** o **borshch**, es una sopa de vegetales, que incluye generalmente raíces de remolacha, el color rojo intenso característico proviene de la inclusión de este vegetal. También puede servir fría.



Borscht ruso

SOPA DE GUISANTES (CHÍCHARO) FRANCIA

Es una sopa también muy conocida en la cocina holandesa, siendo este uno de los platos nacionales de ese país, aunque también en la cocina sueca y la alemana. El ingrediente principal como su nombre dice es el guisante que se machaca hasta hacer con él un puré; se trata de un plato de origen humilde hoy en día muy popular que se suele servir caliente en los periodos de invierno. Existen muchas variedades de esta sopa en los diversos países y pueden depender hasta en el color que puede ir desde un verde-grisáceo hasta el amarillo dependiendo en gran medida de la variedad de guisante empleada.



Sopa de guisantes francesa

HOCHZEITSSUPPE, ALEMANIA

Es una sopa muy tradicional en el norte de Alemania, en la gastronomía de Baja Sajonia, que suele denominarse con nombre completo como ***Hadler Hochzeitssuppe***, su denominación en alemán se traduce al español como: ***sopa nupcial*** y con ello se indica el motivo tradicional por el que se prepara esta sopa, que suele ser una celebración nupcial.



Hochzeitssuppe alemana

PHỞ, VIETNAM

Se pronuncia (*fob*) y es un plato tradicional de la cocina vietnamita basado en lo que se denomina genéricamente una sopa de fideos. Se sirve en un bol con fideos de arroz en un caldo de carne de ternera con pequeños trozos alargados de carne. Las variaciones suelen llevar vísceras tales como tendones, tripas, o carne picada en forma de albóndigas, muslos de pollo, pechugas de pollo, o incluso otros órganos del pollo (corazón, hígado, etc.).

El plato se suele adornar con ingredientes tales como cebollinos, cebollas blancas, hojas de cilantro, menta, albahaca, limón o lima, brotes de soja, y pimienta. Estos últimos cuatro ingredientes se sirven en un plato separado para que el comensal pueda condimentar a gusto la sopa.



Phở de res vietnamita

CALDO VERDE, PORTUGAL

Es uno de los platos nacionales de Portugal, y muy apreciado en la cocina portuguesa, sobre todo en la antigua provincia del Minho. En realidad se trata de una sopa elaborada de un puré de papas acompañado de unas tiras de col que le proporcionan el color verde característico, algo de ajo, aceite de oliva y todo ello ligeramente sazonado, pero su combinación proporciona el aroma típico de algunas calles de Lisboa, Oporto, etc. Esta sopa es conocida también en Brasil.



Caldo verde português

RAMEN, JAPÓN

El ramen consiste en una sopa de fideos de trigo sazonada con salsa de soja y aderezada con carne, pescado o verduras. Lo más común es acompañarla con cerdo hervido, pasta de pescado naruto, brotes de bambú y vegetales como espinacas o komatsuna.



Ramen Naruto japonesa

MINESTRONE, ITALIA

Es una especialidad de la cocina italiana similar a una sopa elaborada con vegetales de la época del año, a menudo se le añade algo de pasta o arroz. Los ingredientes más comunes son judías, cebollas, apio, zanahorias, y tomates (todos ellos finamente picados).

No existe una receta fija para la elaboración de la **minestrone**, ya que se suelen emplear las verduras típicas de la estación del año sobre la que se prepara.

Puede ser un plato puramente vegetariano, o por el contrario puede contener carne, o ingredientes de carne como caldo de pollo.



Sopa Minestrone italiana

CHOWDER, ESTADO UNIDOS

Chowder es cualquier variedad de sopas, enriquecida con sal, algo de tocino y cuajada con harina, o más tradicional con *ship biscuits* o *saltine crackers* (especie de galletas) y leche.

En la cocina estadounidense el clam chowder se elabora con crema o leche en la mayoría de los lugares, o con tomate como el denominado "Manhattan Clam Chowder", el Corn chowder es una sopa espesa que se elabora con granos de maíz.



Sea food Chowder

WON TON, CHINA

Esta delicia de la cocina china, más que una sopa parece una pasta italiana, que en lugar de servirse cubierta de salsa se sirve en un caldo de pollo. Prueba distintas variantes, como cambiar el relleno de carne de cerdo y camarones por otros mariscos o carnes.

Si te gusta, puedes sustituir el caldo por una salsa liviana.

La sopa won ton es una receta de origen chino, que consiste en un caldo con una pasta fina rellena.

Se pueden preparar fritos, cocidos o al vapor.



Sopa Won ton

SOPA DE TORTILLA, MÉXICO

Una de las recetas favoritas de los mexicanos y, sin lugar a dudas, una de las mejores sopas que se puedan probar en nuestro país.

Son tiras de tortilla frita en caldo de pollo con una salsa de jitomate, epazote y chile pasilla frito. Deliciosa servida como la tradición indica: con queso panela, crema y aguacate.



Deliciosa y tradicional sopa de tortilla

LAS SOPAS INSTANTÁNEAS

Las publicidades nos aseguran que tienen las mejores cualidades, en los medios de comunicación se ven como manjares humeantes que nos resuelven una comida y nos quitan el hambre en menos de cinco minutos.

Sin embargo, estas pócimas tienen unos cuantos detractores que las critican. Aseguran que se trata de uno de los peores productos que podemos ingerir y hasta, incluso, dicen que pueden llegar a causar terribles enfermedades.



Clásica presentación en envases térmicos

ALIMENTO DAÑINO O POTABLE, VERDAD O MITO

EL SECRETO EN UN SOBRECITO

Claro que son una buena alternativa para dar saciedad. El mayor problema que presentan estos potajes es que tienen un exceso de sodio. Se trata de un alimento como cualquier otro, sólo que está deshidratado. Es decir que, al reconstituirse con agua y someterse a la cocción (aunque algunas sólo hay que prepararlas con agua caliente), restablecen sus características nutricionales y organolépticas (condiciones físicas de la materia que pueden percibir nuestros sentidos como sabor, textura y aroma).

¿SIRVEN PARA UN RÉGIMEN ALIMENTARIO?

Como dijimos antes, son un buen recurso que brinda la sensación de saciedad. Pero hay que tener en cuenta que si bien algunas no aportan nada de calorías hay otras que sí. Depende de que sean Light y de que tengan o no agregados de fideos, arroz, pollo o vegetales.

¿Y QUE HAY DEL GMS, GLUTAMATO MONOSÓDICO?

Sin embargo, mucho se habló acerca de los males que pueden causar, debido a que manifestaron que en su fórmula contienen algunos ingredientes químicos perjudiciales para el organismo. Pero los especialistas no están de acuerdo, ya que aseguran que se trata de sólo de un mito que sirvió para difamarlas.

La mayoría de los comentarios surgieron de estudios en los que se usaban grandes dosis de GLUTAMATO MONOSÓDICO para evaluar sus efectos adversos.

En ese momento se conoció como síndrome de restaurante chino (debido a que se decía que en estos lugares se cocinaba con un ingrediente llamado *ajinomoto*, que contenía este químico).

Pero en realidad nunca pudo demostrarse que los efectos adversos fueron provocados por ese aditivo. Con lo cual, finalmente, se desestimó dicha versión por completo la versión.

EL GLUTAMATO MONOSÓDICO es un agregado muy utilizado en la industria alimentaria como potenciador del sabor y se lo considera un aditivo seguro, porque hay cientos de estudios que avalan su uso.

La dosis considerada peligrosa para la salud es mil veces mayor a la cantidad consumida como aditivo alimentario.

Entonces, basta de prejuicios, las sopas instantáneas pueden seguir ocupando un lugar privilegiado en la alacena de nuestra cocina.



¿CON QUÉ FRECUENCIA CONVENDRÁ INCLUIRLAS EN NUESTRO MENÚ?

Si no hay problemas de salud asociados, como hipertensión, enfermedades renales o cardiopatías, por mencionar algún ejemplo, no hay razón para limitar su consumo.

Siempre y cuando se empleen en el marco de una alimentación sana y balanceada. De todas maneras, nos regala una opción para aquellos que tengan prohibido o no están seguros de consumirlas:

“Una alternativa muy sana son los caldos caseros”.

Pueden conservarse unos cuantos días en la heladera y basta con calentarlos en el horno microondas, explica. Tienen menos contenido de sodio y puede realizarse con los ingredientes que se prefiera, colándolos o almacenándolos, según el contenido calórico que se pretende conservar”.

VALOR NUTRITIVO DE LOS ALIMENTOS



¿Cómo interpretar las "reglas" sobre como consumir 5 frutas y verduras al día?

Usualmente nos recomiendan cinco porciones al día de frutas y verduras para gozar de una buena salud. De hecho este debería de ser cinco como mínimo.

Sin embargo muchas personas no saben exactamente que significa cinco raciones. Por ejemplo. ¿se incluyen papas? ¿Cuál debe ser el tamaño de una ración? ¿es preciso que las cinco raciones sean diferentes? ¿todo tiene que ser fresco?

1. El peso de las cinco raciones debería ser de al menos 400 gramos de fruta o verdura lista para comer.



2. *Varié sus elecciones tanto como le sea posible.*

Las distintas frutas y verduras poseen diferentes cualidades nutritivas.

Por ejemplo, los aguacates son ricos en grasas y vitamina E, mientras que las zanahorias tienen abundante beta caroteno y apenas tienen grasa. Intente tomar cinco frutas y verduras al día.



3. *Los productos pueden cocinarse pero es mejor hacerlo sin demasiada grasa o azúcar añadidos.*

Aunque las verduras se pueden cocinar con un poco de aceite. Intente comer una ensalada cruda al día.



4. Las papas, camotes, y tubérculos de este tipo están excluidas de entrar como ración, ya que son hidratos de carbono feculentos y deben incluirse en el grupo de los hidratos de carbono complejos.

No obstante *pueden consumirse otros tubérculos como los colinabos, nabos, chirivías y zanahorias.*



5. Las legumbres como los ejotes, frijoles, lentejas, y soja también son adecuadas.

Pero dado que cuentan como fuentes de proteínas y contienen una considerable de hidratos de carbono feculentos, es mejor conseguir las cinco raciones al día de otros alimentos y considerar las legumbres como proteínas bajas en grasas y féculas. A diferencia de la mayoría de verduras, las legumbres en general, no contienen vitamina C. (solo las que presentan brotes).



6. Puede incluirse los zumos de frutas y hortalizas, aunque es mejor limitarse a una ración al día porque la fibra se pierde y el azúcar de los zumos puede provocar caries si se toma en grandes cantidades.

Resulta aconsejable beber zumos recién exprimidos en lugar de comprarlos.

Se excluyen por supuesto los Refrescos a base de extractos de zumo de frutas.



7 .Las frutas secas están permitidas, aunque el resto de las cinco raciones diarias debe provenir de otras frutas y verduras.

Aunque la fruta seca suele ser rica en fibra y puede contener minerales y vitaminas, carece de vitamina C y es rica en energía y en azúcar.



8. Las frutas y verduras congeladas o en conserva también están permitidas. Los productos congelados poseen un valor nutritivo similar a los frescos (si se recogen y se conservan inmediatamente).

Por lo general, los productos enlatados no son tan recomendables como los frescos. Si se opta por ellos, no deben contener azúcar ni sal, y es preferible recurrir a ellos como Sustitutos ocasionales de los productos frescos o congelados.



9. Los frutos secos y las semillas están excluidos. Se pueden consumir en pequeñas raciones, pero no deben de contar como una ración de las 5, aunque pueden acompañar a nuestros alimentos.



10. Los productos preparados pueden incluirse, siempre y cuando se compongan de suficientes frutas o verduras como para formar una ración.

Es valida un pay casero de manzana por ejemplo, al igual que las verduras en un guiso o de una empanada.

(Las frutas o verduras mezcladas que almacenen el peso de una ración cuentan como tal.)

Muchos alimentos procesados no alcanzan el tamaño de una ración.

Los productos como salsas y las sopas preparadas pueden incluirse si alcanzan el tamaño de una ración, pero deben saber que su contenido en grasa puede ser elevado.



11. Todas las frutas y verduras no mencionadas pueden incluirse (siempre y cuando se sigan las pautas sobre raciones que aparecen).



TIPS PARA UNA DIETA SALUDABLE

lunch ideal

-30% vegetales



Pimientos

Ensaladas

Berenjena

Pepinos

Rabanos

Coles de bruselas

Tomares

Zanahoria

Champiñones

Broccoli

Apio

Setas

Coliflor

Espinaca

Maiz

Chicharos

Lechuga

Quintoniles

Frijoles

Calabaza

-30% granos



Papa

Pan de grano entero

Cereales integrales

Arroz integral

Panes integrales

Galletas integrales

Couscous

Pastas integrales

Quinoa

Tortilla de maiz

-25% proteína



Pollo

Queso Oaxaca

Salmon ahumado

Pescado

Queso Panela

Quesos "blancos"

Tofu

Queso Cottage

bajos en grasa

Soya

Jamon de pavo

Huevo

Atún

-10% fruta



5% grasa



Aceite de oliva

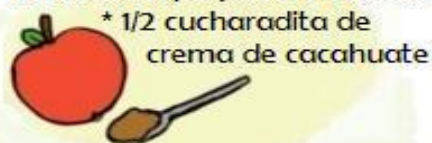
Nueces

Semillas

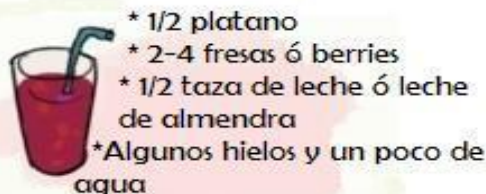
DELICIOSOS Y SALUDABLES SNACKS

Trozos de manzana con crema de cacahuete.

*1 manzana pequeña en rebanadas



Smoothie de platano y fresas



Tacos de Jamón de pavo rellenos
*1 rebanada de jamón de pavo ó de pollo.

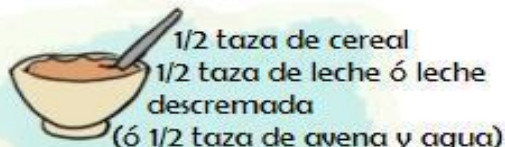


*1/2 taza de espinaca ó vegetales de su elección.
Enrollar y disfrutar.

Frutas congeladas



Cereal y Leche



Fruta y yogurt (Parfait)



* 1/2 taza de yogurt natural ó bajo en grasa
* 1/2 taza frutos rojos
Granola cantidad al gusto

Palomitas naturales



3 tazas de palomitas reventadas
Opcional: Limón, poca sal, poca salsa)
(Sin mantequilla)

Pan integral y mermelada



*1 rebanada de pan integral
*1 cucharadita de mermelada sin azúcar ó
1 cdita de crema de cacahuete natural

Omellete de verduras



* 1 huevo
* 1/2 taza de vegetas cortados
Opcional: especias.

Mezclar todo y cocinar con aceite en spray ó muy poca cantidad de aceite.

Fruta con canela



*1 manzana grande o un platano
*1 cdita de canela
Opcional:
calentar en microondas la manzana .







100 Calorías
De nueces



ALIMENTOS PARA QUE TU METABOLISMO SE ACELERE



Agua

Jamon de Pavo



Aguacate



Espinaca



Manzanas



Canela



Frijoles



Leche de Soya



coffee



Brocoli



Té Verde



Almendras

Avena



Toronja



Yogurt Natural



Espinaca
49% Proteina



Coliflor
40% proteina



Pepino
24% Proteina



Tomates
18% Proteina

Sandwiches para Lunch infantil con cremas y mermeladas bajas en grasas.



Queso crema y pepinos



Ensalada atun y jitomates



**Crema de maní baja en grasa
almendras y pasas**



Hummus dip y pimientos



**Pure de manzana y
rebanadas manzanas**



Queso crema y blueberries



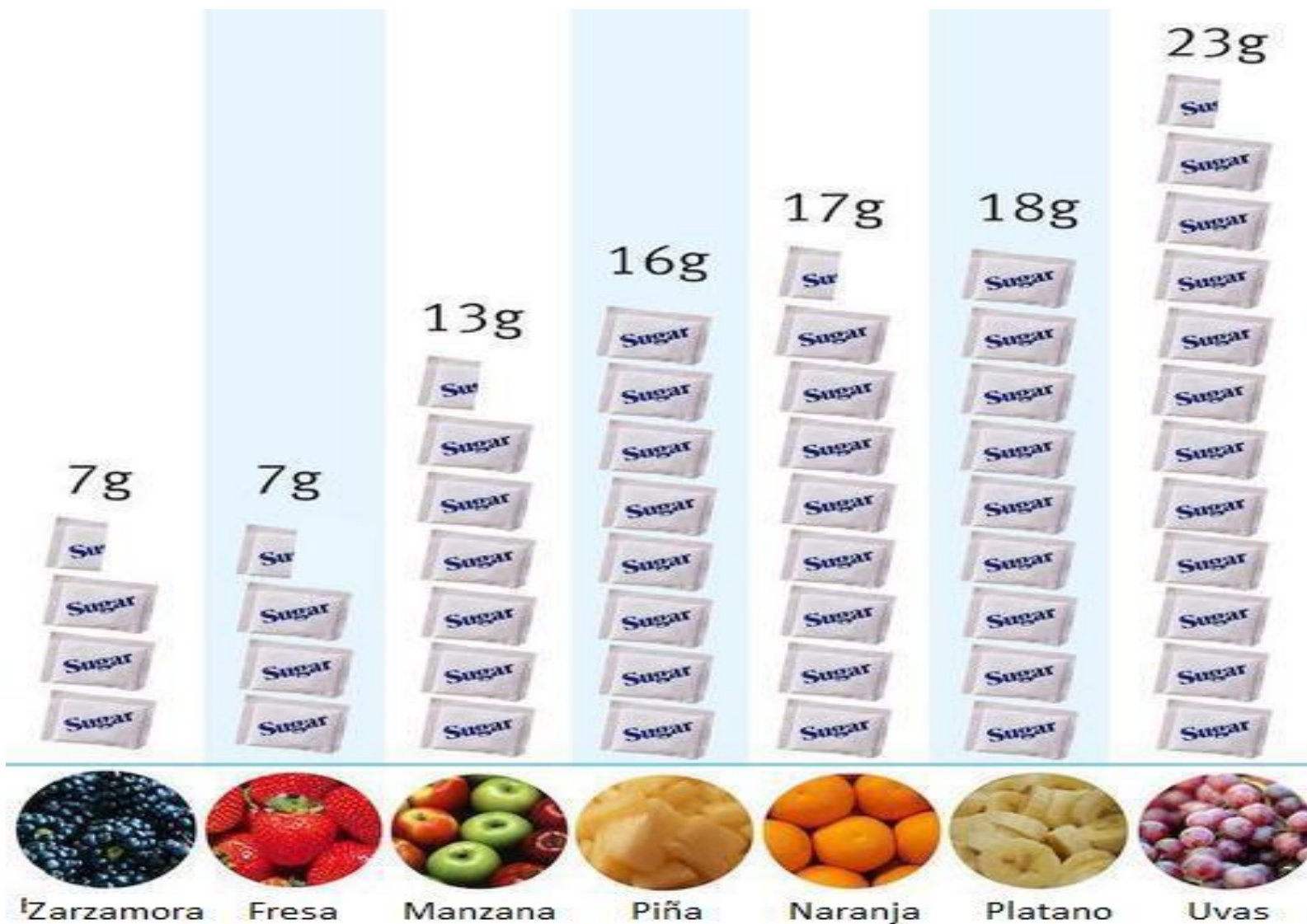
**Jamón de pavo, queso
crema ó oaxaca y zanahoria**



**Queso crema con
blueberries y fresas**



**Mermelada baja en
azúcar y queso crema**



Basado en una porcion de taza

ALIMENTOS ALTOS EN FIBRA



Arroz integral



Col.



Frijol



Aguacate



Frambuesas



Brocoli



Avena



Chicharos



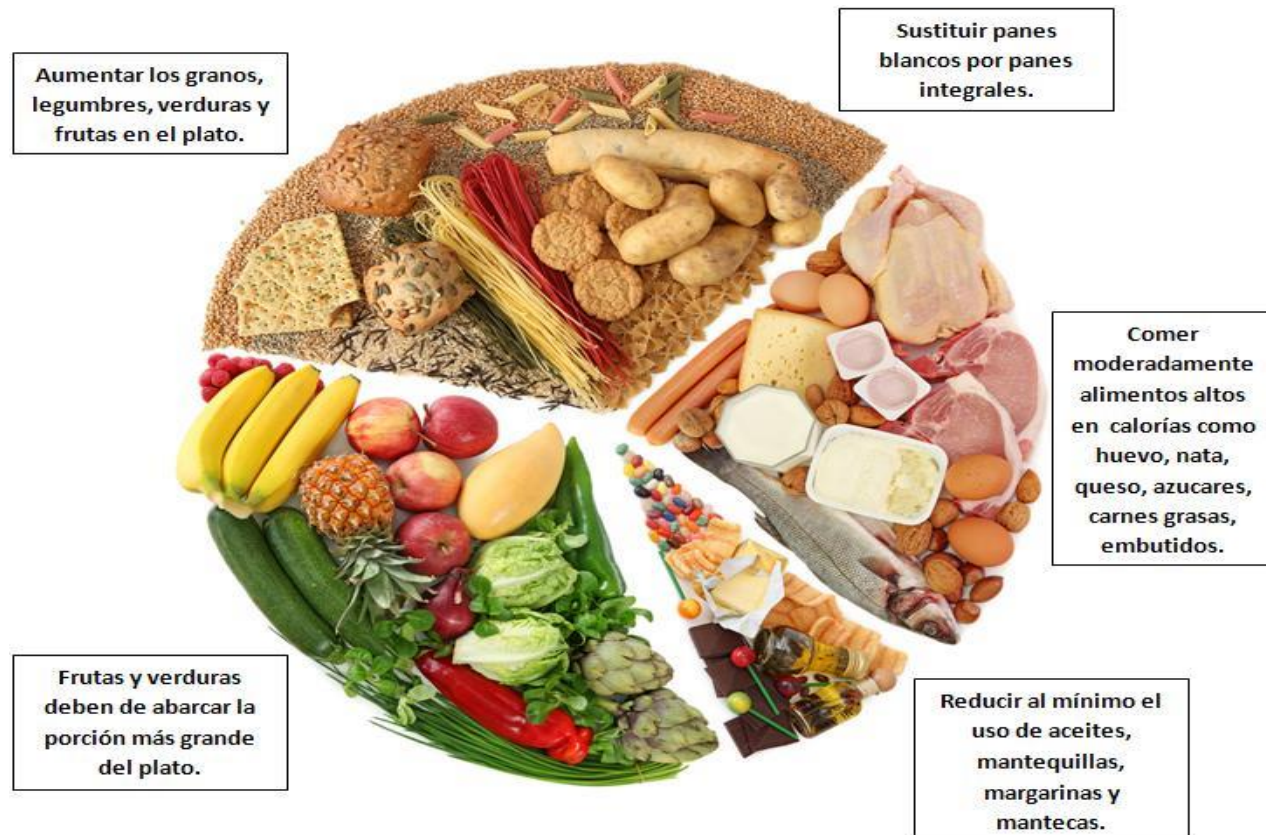
Cereal integral

Una dieta alta en fibra ayuda a reducir el colesterol, ayuda a sentirte lleno durante mas tiempo, reduce el riesgo de enfermedades del corazón, constipacion, hemorroides, cancer de colon, azucar alta en sangre, diabetes y obesidad.

GUÍA BÁSICA DE COCINA NUTRICIONAL

Las porciones son importantes

En el día es importante tener en cuenta qué cantidad adecuada de alimentos (frutas, vegetales, pan, grasas, carnes, quesos, dulce, etc.) vamos a comer.



Emplear raciones moderadas

Elegir unos platos grandes lleva a servir porciones grandes. Un plato pequeño ó mediano con una porción moderada crea la ilusión de satisfacción al comer. Elegir platos pequeños y medianos es de gran ayuda para estar satisfechos con una cantidad moderada de alimento.



Balancear dieta respecto a la edad, estado de salud, peso, y actividad física.

En el día un hombre a de consumir alrededor de 2,000 kcal, la mujer alrededor de 1,500 kcal. En el caso de los niños de los 0 a 10 años pueden consumir las mismas calorías sin importar su sexo. Para niños mayores de 10 años, la ingesta de calorías vendrá determinada por su **sexo**. Por lo general, los niños requieren más calorías que las niñas. Otros factores que influyen son la altura, la composición corporal y su nivel de actividad. Un adolescente muy activo tendrá que tomar muchas más calorías que otro que no realice ningún tipo de **actividad, al igual que los adultos.**

Bebés 0-5 meses	650 calorías diarias
Bebés 5-12 meses	850 calorías diarias
Bebés 1-3 años	1300 calorías diarias
Niños/niñas 4-6 años	1800 calorías diarias
Niños/niñas 7-10 años	2000 calorías diarias
Niños 11-14 años	2,500 calorías diarias
Niñas 11-14 años	2,200 calorías diarias
M -Adolescentes 15-18 años	3.000 calorías diarias
F - Adolescentes 15-18 años	2.200 calorías diarias
Hombres adultos	2,000 calorías diarias
Mujeres adultas	1,500 calorías diarias

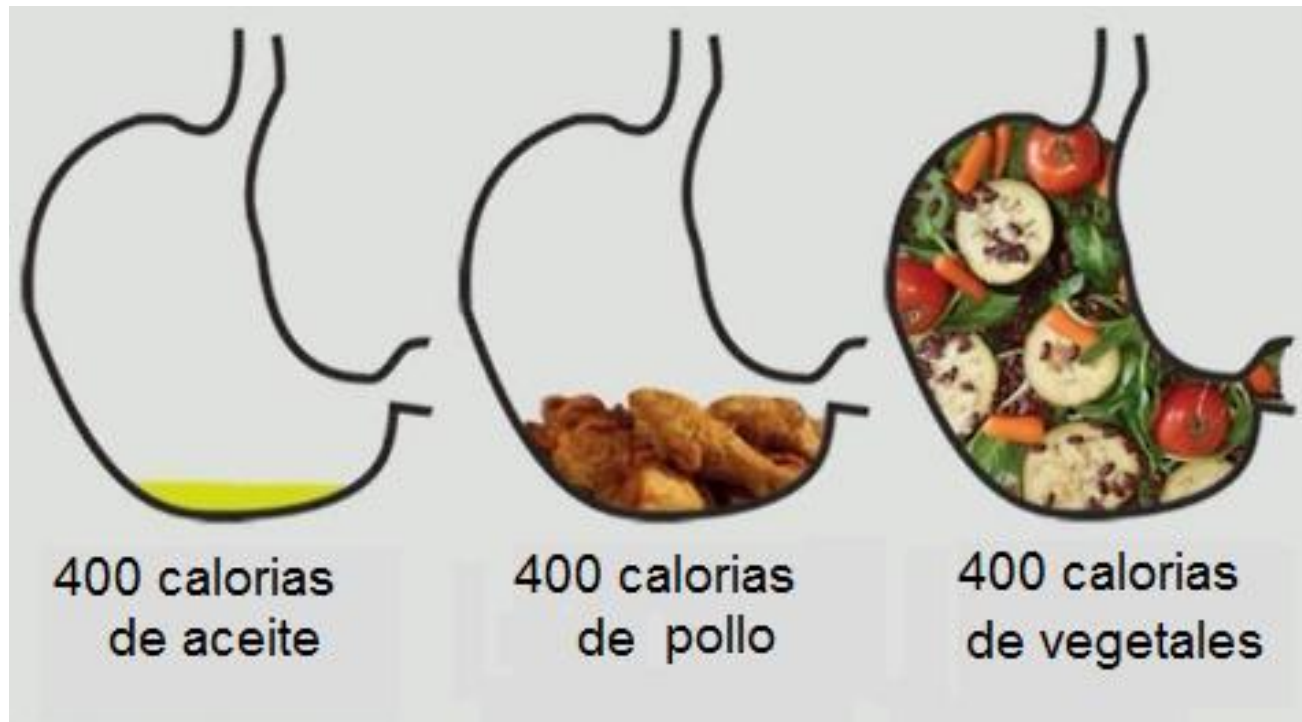
Plan sugerido:	Mujeres adultas	Horario	
DESAYUNO	600 KCAL	7:00 am - 9:00 am	Desayuno grande, el más importante.
LUNCH	400 KCAL	10:00 am - 12:00am	Lunch para escuela o trabajo.
TENTENPIE	200 KCAL	3:00pm - 5:00pm	Tentempié saludable fruta y/o verdura.
CENA	300 KCAL	6:00pm - 8:00 pm	Cena ligera.
TOTALKCAL:	1,500 a 1,600		

Plan sugerido:	Mujeres Hombres	Horario	
DESAYUNO	700 KCAL	7:00 am - 9:00 am	Desayuno grande, el más importante.
LUNCH	600 KCAL	10:00 am - 12:00am	Lunch para escuela o trabajo.
TENTENPIE	300 KCAL	3:00pm - 5:00pm	Tentempié saludable fruta y/o verdura.
CENA	400 KCAL	6:00pm - 8:00 pm	Cena ligera.
TOTALKCAL:	2,000 a 2,100		

Porciones y Calorías.

Cuando consumimos grandes cantidades de vegetales y frutas podemos sentirnos más satisfechos al consumir la mayor cantidad de estos.

A diferencia de grasas y carnes, poca cantidad de grasa y carne contendrán grandes cantidades de calorías en porciones pequeñas.



Cada tiempo de comida debe incluir 8 grupos de alimentos.

Frutas y vegetales son esenciales para quedar satisfechos con la mayor cantidad posible.

Aumentar productos de grano entero (panes integrales) y yogurt natural.

Añadir más frutos secos.
Reducir consumo de quesos amarillos

Consumir carne solo de 2 a 3 días por semana.
Medio kilo por semana.

Limitar postres, sal y dulces. Evitar salsa de soya, inglesa, mostaza.

Consumir con mayor frecuencia pescados, y legumbres.

Usar con moderación mantequilla, margarina y mayonesa.

Evitar alimentos ricos en Kcal, especialmente grasas y azúcares.



¿Si necesito rehidratarme?

1. Agua natural, la primera elección siempre debe ser agua simple.
2. La segunda opción jugos naturales, aguas naturales y frutas como melón, sandia, agua de coco, cítricos, etc.
3. Evitar agua azucarada artificialmente tang, kool, kool-aid, etc.
4. Evitar bebidas como boing, del valle, jumex, que contienen mucha azúcar.
5. Evitar a toda costa refrescos y bebidas energizantes.
6. Reducir el consumo de bebidas alcohólicas. Preferir vinos tintos sobre blancos estos sobre cocteles

TOP 10 DE ALIMENTOS RICOS EN AGUA



96% Agua



96% Agua



95% Agua



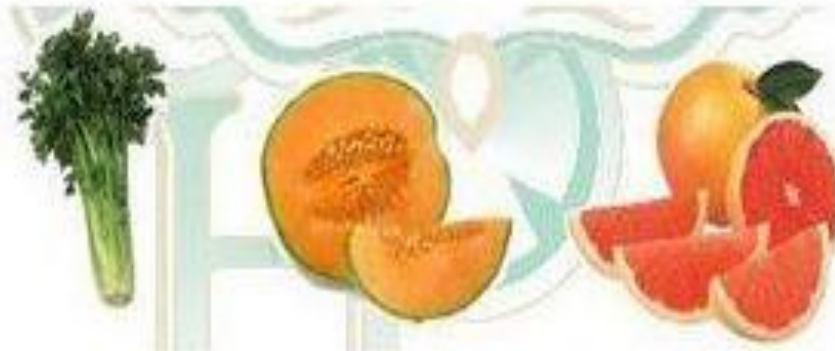
95% Agua



94% Agua



95% Agua



95% Agua

92% Agua

90% Agua



89% Agua

**Tu no comerías 22 sobres de
azúcar al día.**

**¿Entonces porque los estás
bebiendo?**



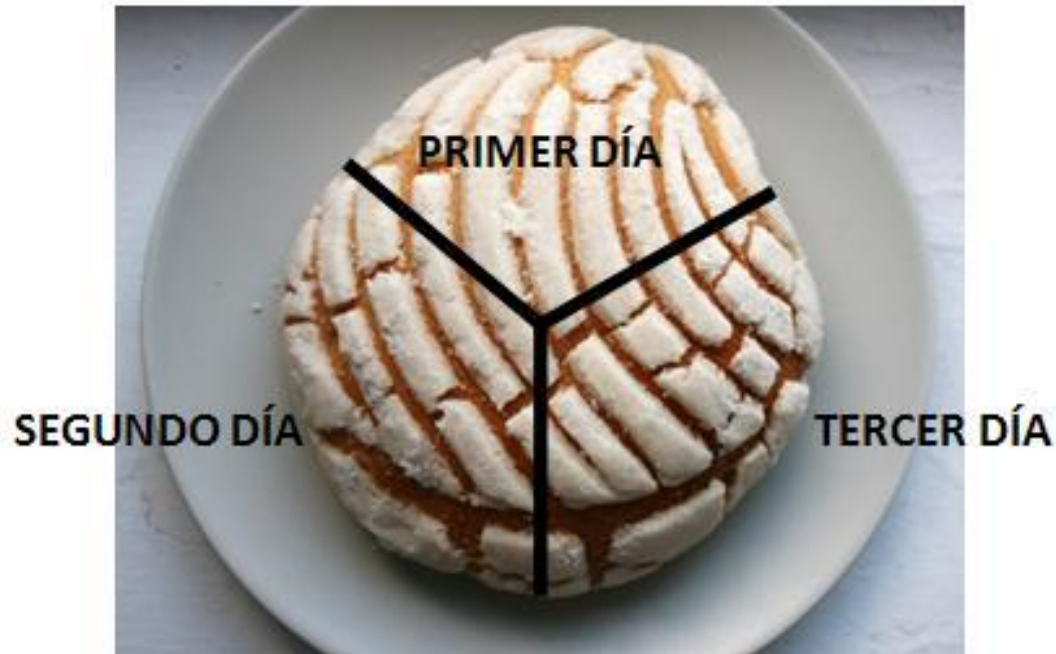
¿Si quiero comida rápida, frituras, antojitos, pan dulce blanco, galletas, embutidos, enlatados ó procesados?

El consumo de estos alimentos puede hacerse siempre y cuando se trate de pequeñas cantidades. Leer las etiquetas para saber cuál es la porción adecuada para una dieta de entre 1,500 a 2,000 calorías.

NO DEBE CONVERTIRSE EN UNA OPCIÓN DE MÁS DE 3 VECES POR MES



En el caso de frituras, sopas deshidratadas, pan dulce, galletas, deben de ser alimentos porcionados, dividir en 2 a 3 partes y consumirlos alrededor de 2 a 3 días.



¿Qué quiere decir esto? Que podemos comprar un pan ó paquete de galletas. Comer 1/2 ó 1/3 de porción en el transcurso de 2 a 3 días. No todo el paquete/pan al Momento.

Otros puntos importantes:

Preferir la tortilla de maíz, sobre la tortilla de harina y el pan blanco.



Hay 41 calorías en 1 Tortilla de Harina



Hay 23 calorías en 1 Tortilla de Maíz

1. Variar la dieta, en la medida que sea posible incluir nuevos alimentos.
2. Utilizar alimentos naturales de mercados locales a procesados de centro comerciales.
3. Utilizar métodos de cocción saludables: empapelado, al vapor, hervido, asado, horneado, a la plancha.
4. Evitar agregar crema al café ó té.
5. Disminuir el consumo de sal.
6. Sazonar platillos con especias, hierbas de olor, cebolla, ajo para evitarla sal.



¿Cómo leer etiquetas?

¿Qué es lo principal que debo leer de las etiquetas?

1. Porciones

Siempre verifique primero el **tamaño de la porción**.
Toda la información en la etiqueta se basa en el tamaño de ésta.

**MUCHOS
PAQUETES
CONTIENEN MÁS
DE UNA
PORCIÓN.**

*Ejemplo, el paquete
contiene 4 porciones,
ósea 4 vasos de leche.
Por lo tanto usted solo
puede consumir una
porción de este
alimento, 250ml.*

Información Nutricional		
Tamaño de porción:	250 ml	VNR* por porción 250 ml
Porciones por envase:	4	
Contenido Energético, kJ	644	
kcal	154	
Proteínas, g	7,8	
Lípidos (grasas), g	8,3	
Grasa saturada, g	5,4	
Hidratos de carbono (carbohidratos), g	12	
Azúcares**, g	12	
Fibra dietética, g	0	
Sodio, mg	125	
Calcio, mg	258	29%
Vitamina A, µg equivalentes de retinol	166	29%
Vitamina D, µg	1,25	22%

*VNR: Valor Nutricional de Referencia

** La leche contiene azúcares naturales

2. Calorías

Lo segundo que debemos ver es **cuántas calorías nos aporta una sola porción de este alimento.**

Lo más común es emplear la medida de calorías (kcal) al calcular una dieta. La medida de 154 kcal indica tomamos un solo vaso de 250ml consumiremos 154 kcal. Si tomamos 2 porciones ó sea dos vasos será medio litro (500ml) de leche y estaremos consumiendo 208 kcal.

**UN ALIMENTO ES
BAJO EN
CALORÍAS SI
TIENE MENOS DE
40 KCAL POR
PORCIÓN.**



Fried Bacon
34 grams = 200 Calories



Jack in the Box Cheeseburger
75 grams = 200 Calories



Jack in the Box French Fries
73 grams = 200 Calories



Butter
28 grams = 200 Calories



French Sandwich Roll
72 grams = 200 Calories



Blueberry Muffin
72 grams = 200 Calories



Información Nutricional		
Tamaño de porción:	250 ml	VNR* por porción 250 ml
Porciones por envase:	4	
Contenido Energético, kJ	644	
kcal	154	
Proteínas, g	7,8	
Lípidos (grasas), g	8,3	
Grasa saturada, g	5,4	
Hidratos de carbono (carbohidratos), g	12	
Azúcares**, g	12	
Fibra dietética, g	0	
Sodio, mg	125	
Calcio, mg	258	29%
Vitamina A, µg equivalentes de retinol	166	29%
Vitamina D, µg	1,25	22%

*VNR: Valor Nutricional de Referencia
** La leche contiene azúcares naturales

3. Carbohidratos

Luego, verifique los carbohidratos totales, estos se miden en gramos (g).

El azúcar, el almidón y la fibra vegetal conforman los carbohidratos totales que aparecen en la etiqueta. El azúcar también aparece por separado.

TODOS ESTOS CARBOHIDRATOS ELEVAN SU AZÚCAR EN LA SANGRE.

Si usted tiene diabetes y cuenta los carbohidratos, use el número de carbohidratos totales.

La fibra vegetal aparece justo debajo de los carbohidratos totales. Los panes integrales, las frutas y verduras, al igual que los frijoles y legumbres son ricos en fibra.

COMPRA ALIMENTOS CON AL MENOS DE 3 A 4 GRAMOS DE FIBRA VEGETAL POR PORCIÓN.

4. Grasa saturada y grasas trans.

Verifique la grasa total en una porción y la cantidad de grasa saturada en una porción.

SI UN ALIMENTO TIENE MENOS DE 0.5 GRAMOS DE GRASA SATURADA EN EL TAMAÑO DE LA PORCIÓN EN LA ETIQUETA, EL FABRICANTE DE DICHO ALIMENTO PUEDE DECIR QUE NO CONTIENE GRASA SATURADA. RECUERDE ESTO SI USTED

También debe prestarle atención a las grasas trans en cualquier etiqueta de alimentos. Estas grasas elevan su colesterol "malo" y reducen su colesterol "bueno".

Muchos restaurantes de comida rápida utilizan estas grasas para freír.

**LAS
GRASAS TRANS SE
ENCUENTRAN
PRINCIPALMENTE
EN REFRIGERIOS Y
POSTRES.**

El porcentaje de cada artículo en la etiqueta se basa en una persona que consume 2,000 calorías por día. Sus metas serán diferentes si usted come más o menos de 2,000 calorías por día. Mujeres deben consumir 1,500 kcal por día.

Información Nutricional

Tamaño de la porción, 1 bolsa 7 onzas 195 g (198 g)

Cantidad por porción

Calorías 972 Calorías de grasas (lípidos) 558

% Valor diario*

Grasas totales 64g 99%

Grasas saturadas 16 g 80%

Grasas Trans

Colesterol 0 mg 0%

Sodio 1485 mg 62%

Carbohidratos totales 105 g 35%

Fibra Dietética 9 g 35%

Azúcares

Proteínas 15 g

Vitamina A 9% - Vitamina C 112%

Calcio 10% - Hierro 21%

* Valores diarios en porcentaje se basan en una dieta de 2000 calorías, sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo en sus necesidades calóricas.

©www.NutritionData.com

30 Puntos para una dieta saludable

- 1.- Variación en la dieta
- 2.- Utilizar alimentos naturales antes que procesados
- 3.- Cada tiempo de comida debe incluir 8 grupos de alimentos.
- 4.- Consumir carne solo de 2 a 3 días por semana
- 5.- Añadir más frutos secos
- 6.- Emplear raciones moderadas
- 7.- Escoger alimentos de acuerdo a valores nutritivos
- 8.- Evitar alimentos ricos en Kcal
- 9.- Incluir alimentos nuevos
- 10.- Consumir con mayor frecuencia pescados
- 11.- Reducir consumo de embutidos
- 12.- Utilizar métodos de cocción saludable
- 13.- Reducir consumo de quesos amarillos
- 14.- Utilizar verduras, frutas, productos de grano entero y yogurt natural

- 16.- Incrementar el consumo de leguminosas
- 17.- Evitar agregar crema al café o té
- 18.- Reducir el consumo de antojitos fritos
- 19.- Preferir la tortilla al pan.
- 20.- Consumir cereales integrales
- 21.- Beber agua natural
- 22.- Beber jugos naturales sobre agua azucarada artificialmente.
- 23.- No consumir mucha azúcar.
- 24.- Limitar postres.
- 25.- Evitar el uso de productos enlatados.
- 26.- Limitar consumo de sal y dulces.
- 27.- Usar poca salsa inglesa, salsa de soya y mostaza (altos en sodio).
- 28.- Sazonar platillos con especias, hierbas de olor, cebolla, ajo, para evitar la sal.
- 29.- Reducir el consumo de bebidas alcohólicas. Preferir vinos tintos sobre blancos estos sobre cocteles.
- 30.- Balancear dieta respecto a la edad, estado de salud, peso, y actividad física.

LAS SIETE GUÍAS DE LA COCINA NUTRICIONAL



1.-Cocine todos los alimentos con cuidado para preservar su valor nutritivo, sabor, textura y atractivo.

Coincidir con el método de cocción que seleccione a la comida que se están preparando. Siempre que sea posible, optar por métodos que no usen grasas y aceites adicionales. El asado a la parrilla ó al vapor, son buenos ejemplos. Cuando sea posible, cocinar los alimentos cerca de la hora que están listos para ser servidos. Esto reducirá al mínimo la pérdida de nutrientes, y asegurarse de que la comida está en su mejor momento cuando se sirven . Para aquellas situaciones donde no es posible hacer una comida "a la carta", es preferible preparar comida en masa estilo buffet.



2.- Cambiar el énfasis en los platos, aumentar los granos, legumbres, verduras y frutas como el plato principal.

Las dietas tradicionales en todo el mundo tienen un fuerte uso de cereales, verduras, frutas y legumbres. Estos alimentos ricos en hidratos de carbono y en una gran variedad de vitaminas, minerales y fibra, desempeñan un papel importante en una dieta equilibrada.



3.-Sirva porciones adecuadas de los alimentos, saber que es una receta estándar sirve para todos los alimentos.

El establecimiento de normas para el tamaño de las porciones y la formación. Se ve el beneficio para uno y los invitados.



4.- Seleccione alimentos que ayudan a alcanzar los objetivos nutricionales y guías, que se invitados estén dispuestos a conocer.

En general cuanto mas se esta cerca un alimento de su alto estado nutricional mayor será el beneficio. Frutas y verduras a nivel local, que no viajen tan lejos para llegar al mercado. Esto significa que retendrá mejor los nutrientes. Granos enteros como el germen y salvado intacto son una mejor fuente de una amplia variedad de nutrientes que las variedades pulidas, refinadas o de cocción rápida. Hay casos en que los alimentos procesados pueden ser necesarios.

En ese caso asegurarse de leer la etiqueta de cualquier alimento procesado, envasado, enlatado o congelado.

Hacer comparaciones para estar seguro de que se va a obtener el mejor sabor, la mejor calidad y los aditivos es mejor los menos posibles.



5.-Optar por grasas y aceites mono insaturados y reducir el uso de grasas saturadas.

Limitar el uso de alimentos que contienen demasiada grasa.



6.- Usar alimentos altos en calorías moderadamente (huevo, nata, mantequilla, queso, azúcar refinada).

El desafío consiste en pensar cuales son los que mayor sabor aportan. Reducir las calorías incluye reducir las cremas, quesos, mantequilla y aceites y así no añadir más calorías, gramo por gramo.

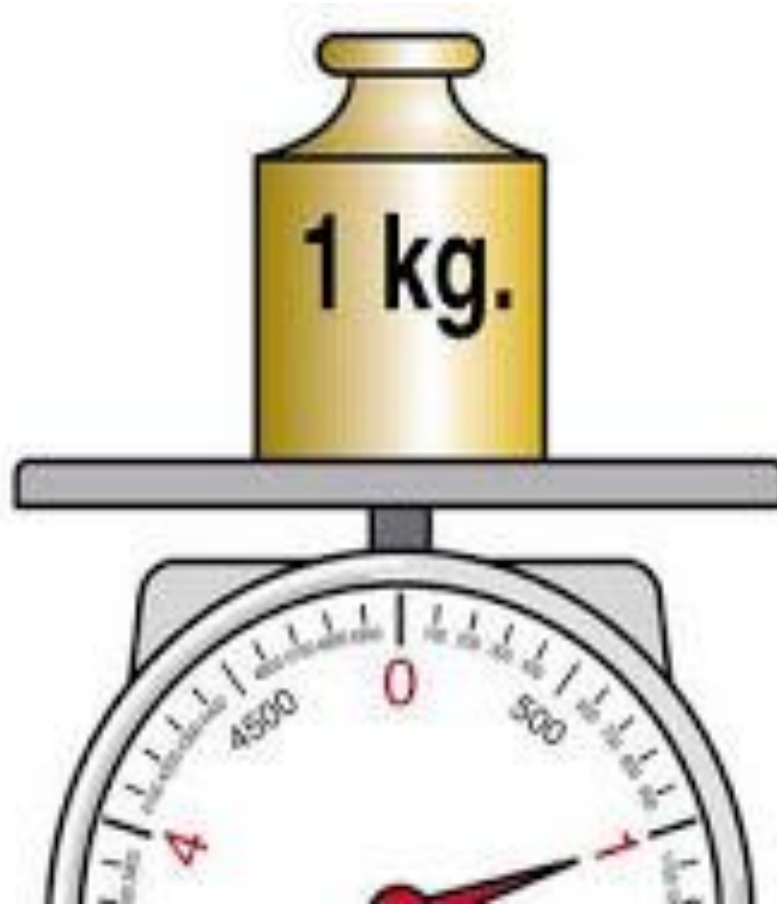


7.- Aprender una variedad de condimentos y saborizantes así como técnicas para ayudar a reducir la dependencia de sal.

- Las recomendaciones actuales para el sodio son relativamente generosas. No hay garantía de que toda una vida de consumo moderado de sal pueda mantener a una persona sin hipertensión. Sin embargo es casi seguro una vez diagnosticada la hipertensión, controlando el consumo de sal y sodio se obtendrá un beneficio.
- Tampoco hay nada que indique que el consumo de sal por debajo del nivel recomendado de 3000 miligramos por día es perjudicial. La sal es un condimento potenciador del sabor de muchos platos.
aprender a añadir solo necesario para
obtener beneficios puede ser suficiente.
- Vinos, vinagre, jugos cítricos, hierbas frescas y bajas en sodio también agregan sabor a los alimentos.
- Alimentos procesados pueden ser altos en sodio. Optar siempre por versiones reducidas



PESOS, MEDIDAS Y TEMPERATURAS



PESOS, MEDIDAS Y TEMPERATURAS

Quizás muchos puedan dar por sentada la importancia que tiene en la cocina, para la ejecución de una receta, la correcta aplicación de estos tres factores a los que nos referimos en este escrito, y tienen razón, cuando se cocina de manera profesional no solo es conveniente, sino necesario respetar las proporciones, sobre todo porque profesionalmente toda receta es resultado de un profundo análisis donde se involucran, entre otras cosas, costos (valor de los ingredientes), rendimiento (cantidades de porciones) y procedimientos (técnicas a utilizar).

Todos los que cocinan profesionalmente saben que no respetar una receta en estos términos constituye un grave error que puede alterar el funcionamiento normal de una cocina, que en el peor de los casos puede significar hasta la pérdida del puesto de trabajo.

Entonces, cuando una receta se diseña se busca entre otras que la misma cada vez que sea ejecutada se obtenga el mismo resultado en sabor, presentación, y lo más importante, en cantidad. Es en este punto donde pesar y medir se convierte en una de las habilidades más importantes para cualquier cocinero pues un desajuste en las proporciones de los ingredientes puede variar significativamente el resultado final de una receta.

Actualmente se utilizan dos sistemas de medidas: El Sistema Anglosajón de Medidas o sistema inglés (Estados Unidos, algunos países del Commonwealth y ¡Panamá!) y el Sistema Internacional de Medidas o sistema métrico decimal (el resto del mundo).

Como para un cocinero profesional es importante conocer ambos sistemas, una explicación de su funcionamiento y características más importantes.



SISTEMA INTERNACIONAL DE MEDIDAS O SISTEMA MÉTRICO DECIMAL

El sistema métrico decimal o simplemente sistema métrico es un sistema de unidades basado en el metro, en el cual los múltiplos y submúltiplos de una unidad de medida están relacionadas entre sí por múltiplos o submúltiplos de 10.

Fue implantado por la **1ª Conferencia General de Pesos y Medidas (París, 1889)**, con el que se pretendía buscar un sistema único para todo el mundo para facilitar el intercambio, ya que hasta entonces cada país, e incluso cada región, tenía su propio sistema, a menudo con las mismas denominaciones para las magnitudes, pero con distinto valor.



Como unidad de medida de longitud se adoptó el metro, definido como la diezmillonésima parte del cuadrante del meridiano terrestre, cuyo patrón se reprodujo en una barra de platino iridiado.

El original se depositó en París y se hizo una copia para cada uno de los veinte países firmantes del acuerdo.

Como medida de capacidad se adoptó el litro, equivalente al decímetro cúbico.

Como medida de masa se adoptó el kilogramo, masa de un litro de agua pura.

Además se adoptaron múltiplos (deca, 10, hecto, 100, kilo, 1000 y miria, 10000) y submúltiplos (deci, 0,1; centi, 0,01; y mili, 0,001) y un sistema de notaciones para emplearlos.

Los objetivos que se perseguían cuando se implementó el sistema fueron:

1. Que fuera neutral y universal.
2. Cualquier laboratorio debía poder reproducirlas.
3. Que fueran de uso práctico.
4. Todos los múltiplos y submúltiplos de las unidades bases serían en base a potencias decimales.
5. Todas las unidades derivadas habrían de usar un mismo conjunto de prefijos para indicar cada múltiplo.

LONGITUD		
Kilómetro	Km	1.000 m
Hectómetro	hm	100 m
Decámetro	dam	10 m
Metro	m	1 m
Decímetro	dm	0.1 m
Centímetro	cm	0.01 m
Milímetro	mm	0.001 m

CAPACIDAD		
Kilolitro	kl	1.000 L
Hectolitro	hl	100 L
Decalitro	dal	10 L
Litro	L	1 L
Decilitro	dl	0.1 L
Centilitro	cl	0.01 L
Mililitro	ml	0.001 L

VOLUMEN		
Kilómetro cúbico	Km ³	1.000.000.000 m ³
Hectómetro cúbico	hm ³	100.000 m ³
Decámetro cúbico	dam ³	100 m ³
Metro cúbico	m ³	1 m ³
Decímetro cúbico	dm ³	0.001 m ³
Centímetro cúbico	cm ³	0.000.001 m ³
Milímetro cúbico	mm ³	0.000.000.001 m ³

PESO Y MASA		
Kilogramo	Kg	1.000 gr
Hectogramo	hg	100 gr
Decagramo	dag	10 gr
Gramo	gr.	1 gr
Decagramo	dg	0.1 gr
Centígrado	cg	0.01 gr
Miligramo	mg	0.001 gr

SISTEMA ANGLOSAJÓN DE MEDIDAS

El sistema inglés de unidades o sistema imperial, es aún usado ampliamente en los Estados Unidos de América y, cada vez en menor medida, en algunos países con tradición británica.

Debido a la intensa relación comercial que tiene nuestro país con los EUA, existen aún muchos productos fabricados con especificaciones en este sistema.

Ejemplos de ello son los productos de madera, tornillería, cables conductores y perfiles metálicos. Algunos instrumentos como los medidores de presión para neumáticos automotrices y otros tipos de manómetros frecuentemente emplean escalas en el sistema inglés.

El Sistema Inglés de unidades son las unidades no-métricas que se utilizan actualmente en los Estados Unidos y en muchos territorios de habla inglesa (como en el Reino Unido), pero existen discrepancias entre los sistemas de Estados Unidos e Inglaterra.

Este sistema se deriva de la evolución de las unidades locales a través de los siglos, y de los intentos de estandarización en Inglaterra.

Las unidades mismas tienen sus orígenes en la antigua Roma. Hoy en día, estas unidades están siendo lentamente reemplazadas por el Sistema Internacional de unidades, aunque en Estados Unidos la inercia del antiguo sistema y el alto costo de migración ha impedido en gran medida el cambio.



GASTRONOMIA MEDIDAS Y EQUIVALENCIAS

Cómo leer las recetas, para utilizar la cantidad adecuada de producto.

Dicen los chefs que el éxito de una receta depende un 40% de la calidad de los ingredientes, otro 20% a la calidad de la receta, y el resto al talento y sensibilidad de la persona que cocina.

En líquidos:

½ taza.	100 cc aprox.
1 taza	200 cc aprox.
2 tazas	400 cc aprox.
5 tazas	1 litro
1 vaso de agua	200 ml
1 vaso de vino	100 ml
1 cucharón	260 ml
1 cucharada	15 ml
1 copa de coñac	40-50 ml
1 taza de té	150 ml



VOLUMEN Y CAPACIDAD:

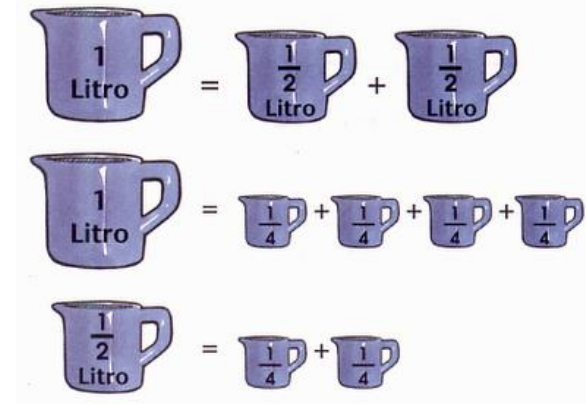
1 Litro = 1000 centímetros cúbicos

1 Litro = 33.81 Onzas

1 Galón = 3.7854 litros

1 litro = 1000 mililitros

1 Litro = 0.2641 Galones



PESO:

1 kilogramo = 2.20 libras

1 Libra = 0.453 Kilogramos

1 Libra = 16 Onzas

1 Onza = 28.35 gramos

1 Tonelada = 1000 kilogramos



Cuando en una receta dice:

Tazón =	1 taza de desayuno
Taza =	1 taza de las de té
Tacita =	1 taza de las de café
Cucharada =	1 cucharada de las soperas
Cucharadita =	1 cucharada de las de postre
Cucharadita de moca =	1 cucharadita de las utilizadas para el café
Vaso =	1 vaso de los de agua
Vasito =	1 vaso de los de vino

MEDIDAS Y EQUIVALENCIAS

Cantidad Producto	Cuchara	Cucharilla	Taza Grande	Taza de café
Agua	17 grs.	5 grs.	150 grs.	90 grs.
Azúcar	18 grs.	7 grs.	120 grs.	70 grs.
Vino	17 grs.	5 grs.	150 grs.	90 grs.
Sal	18 grs.	7 grs.		
Leche	17 grs.	5 grs.	150 grs.	90 grs.
Arroz	17 grs.	6 grs.	100 grs.	65 grs.
Cacao	12 grs.	4 grs.		
Aceite	12 grs.	4 grs.	140 grs.	75 grs.
Harina	15 grs.	5 grs.	100 grs.	60 grs.



Equivalencia de capacidad:

1 cucharadita de agua	5 mililitros
1 cucharada de agua	15 mililitros
3 cucharaditas de agua	1 cucharada
16 cucharadas de agua	1 vaso de agua
1 vaso de los de agua	200 centímetros cúbicos
1 vaso de los de agua	2 vasos de los de vino
1 vaso de vino 100 cc	100 centímetros cúbicos
1 taza de café	250 centímetros cúbicos
1 tazón o taza de desayuno	250 mililitros = $\frac{1}{4}$ de litro = 2 decilitros y $\frac{1}{2}$
1 taza de las de té	150 mililitros = 1 decilitro y $\frac{1}{2}$
1 taza de las de café	100 mililitros = 1 decilitro
1 vaso de los de agua	200 mililitros = 2 decilitros
1 vaso de los de vino	100 mililitros = 1 decilitro
8 cucharadas soperas	100 mililitros = 1 decilitro



Una taza de las de té de:

Agua	1 decilitro y ½
Arroz	150 gr
Azúcar	150 gr
Harina	120 gr
Pan rallado	100 gr
Queso rallado	100 gr



taza de té

Una taza de las de café de:

Agua	100 mililitros = 1decilitro
Arroz	75 gr
Azúcar	75 gr
Harina	60 gr
Pan rallado	50 gr
Queso rallado	50 gr



taza de café

Un tazón o taza de desayuno de:

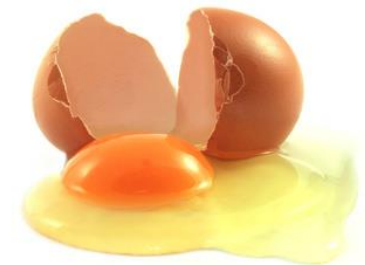
Agua	250 mililitros = $\frac{1}{4}$ de litro = 2 decilitros y $\frac{1}{2}$
Arroz	240 gr
Azúcar	240 gr
Harina	180 gr
Pan rallado	150 gr
Queso rallado	150 gr



tazón

Un huevo:

pequeño	50 gr
mediano	55-60 gr
grande	+ de 65 gr



Pesos y equivalencias varias: de 1 taza en gr

Arroz	200 gr	
Fresas picadas		170 gr
Manzanas picadas	125 gr	
sandía picadas		150 gr
Galletitas molidas	100 gr	
Nueces molidas		80 gr
Nueces en trozos	100 gr	
Pan rallado	100 gr	
Pasas de uva	160 gr	
Pulpa de membrillo	220 gr	
Pulpa de tomate	180 gr	
Maicena o sémola	130 gr	
Chocolate en polvo	100 gr	
Coco rallado	80 gr	
Cacao en polvo		140 gr

Pesos y equivalencias varias: Una cucharada sopera rasa de en gr:

Aceite	15 gr
Arroz	20 gr
Azúcar	20 gr
Café	18 gr
Fécula	12 gr
Harina	15 gr
Leche	17 gr
Levadura	10 gr
Mantequilla	15 gr
Mermelada	20 gr
Miel	10 gr
Nata líquida	20 gr
Pan rallado	15 gr
Hierba picada	10 gr
Queso rallado	15 gr
Sal	15 gr

Aceite:

1 litro de aceite	5 tazas
1 taza de aceite	190 a 200 cc
1 cucharada de aceite	14 a 16 cc
1 cucharadita de aceite	4 a 5 cc
1 taza	15 a 16 cucharadas de
1 cucharada	10 gr de aceite
1 cucharadita	4 gr de aceite
1 vaso de vino	150 ml de aceite
1 vasito de licor	20 ml de aceite



Harina:

1 kilo de harina.....	..8 y 1/2 tazas aprox.
1 taza de harina.....	120 a 130 gr aprox.
1 cucharada rasa harina.....	10 gr aprox.
1 cucharada colmada de harina..	20 gr aprox.
1 cucharadita rasa de harina....	3 gr aprox.
1 taza de maicena.....	100 gr



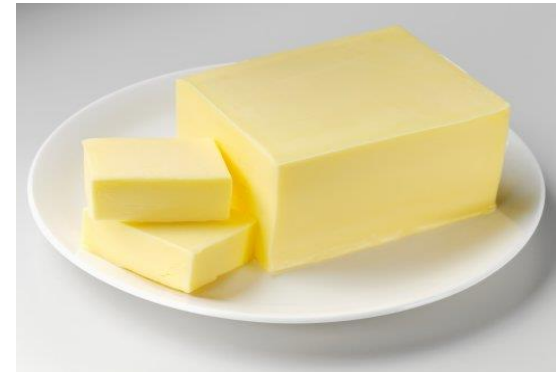
Azúcar:

1 kilo de azúcar	5 tazas aprox.
1 taza de azúcar	190 a 200 gr aprox.
1 taza de azúcar negra	160 gr
1 taza azúcar impalpable	120 a 130 gr aprox.
1 cucharada rasa	11 a 13 gr aprox.
1 cucharada colmada	26 a 28 gr
1 cucharadita rasa	3 a 4 gr



Mantequilla. o Manteca

1 taza	190 a 200 gr
1 cucharada rasa	10 a 15 gr
1 cucharadita rasa	6 a 8 gr
1 cucharada colmada	40 a 45 gr
Una nuez de mantequilla	30 gr



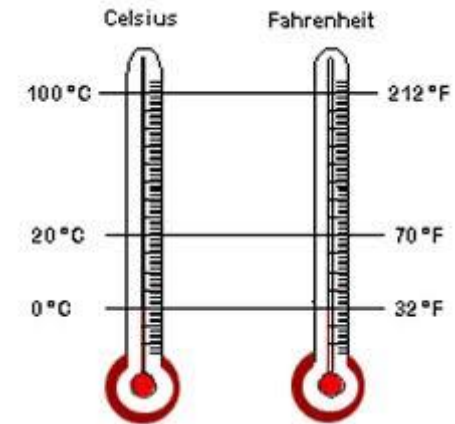
TEMPERATURA

La Temperatura es otro de los factores que se consideran claves en la cocina profesional, pues no solo es importante conocer la cantidad de calor que se le va a aplicar a una preparación, también es útil saber que temperatura alcanzan algunos alimentos cuando están listos.

El termómetro se convierte entonces, en uno de los aliados de los cocineros que más ayuda brindan al realizar su labor. Existen muchas formas de medir la temperatura, pero en cocina son utilizados dos sistemas, cada uno de ellos asociados a su vez, a los sistemas de medidas que aquí se mencionan.

Así, el sistema internacional de medidas utiliza grados Celsius o grados centígrados (°C) y el sistema anglosajón, grados Fahrenheit (°F). Ambos sistemas fueron desarrollados tomando como base el comportamiento del agua en diferentes estados de temperaturas y los cambios físicos que ocurren en el proceso. .

La escala de **Celsius**, fue creada por **Anders Celsius** en 1742, quien definió su escala considerando las temperaturas de ebullición (100° C) y de congelación del agua (0° C); mientras que la escala **Fahrenheit** fue propuesta por **Daniel Gabriel Fahrenheit** (Gdansk, 24 de mayo de 1686 - La Haya, Holanda, 16 de septiembre de 1736) en 1724. La escala establece como las temperaturas de congelación y evaporación del agua, 32 °F y 212 °F, respectivamente.



TEMPERATURAS SEGURAS DE COCCIÓN

TIPO DE CARNE	TÉRMINO DE COCCIÓN	TEMPERATURA INTERNA	
		°F	°C
RES	Rare	140	60
	Médium rare	145	63
	Médium	160	71
	Well done	170	77
CERDO	Temperatura mínima segura	155	74
	Médium	160	71
	Well done	170	77

TIPO DE CARNE	TÉRMINO DE COCCIÓN	TEMPERATURA INTERNA	
		°F	°C
CORDERO	Médium rare	145	63
	Médium rare	160	71
	Well done	170	77
POLLO, PAVO, PATO	Temperatura mínima segura	165	74
PESCADOS	Temperatura mínima segura	145	
CARNE MOLIDA (RES O CERDO)	Temperatura mínima segura	155	



Temperatura del horno entre número y grados de temperatura.

- 1 = 150° C
- 2 = 160° C
- 3 = 180° C
- 4 = 200° C
- 5 = 220° C
- 6 = 240° C
- 7 = 260° C
- 8 = 280° C
- 9 = 300° C
- 10 = 320° C



La temperatura del horno

De 100 a 120°:

Horno a temperatura muy suave. Un papel blanco, puesto en su interior, mantiene su color. Merengues, soufflés, mousses, etc.

De 120 a 150°

Horno a temperatura suave-moderada. Después de 5 minutos, el papel blanco se vuelve amarillo pálido.

Bizcochos genovesa y otros bizcochos esponjosos, y masas quebradas.

De 150 a 200°

Horno a temperatura moderada-media. El papel se vuelve amarillo en pocos segundos. Pastelitos y pastas, petits fours, y masa de los petits choux.

De 200 a 250°

Horno a temperatura media-caliente. El papel se vuelve marrón claro. Pasta quebrada, y tartas de masa compactas.

De 250 a 300°

Horno a temperatura caliente-muy caliente. El papel se vuelve marrón oscuro y ennegrece. Masas de levadura (para brioches, suizos...), y hojaldre