

DESAYUNO Y CAFETERÍA ASIGNATURA 3.4



CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA



1. Al finalizar este tema y subtemas del capítulo 2.4 del Técnico Superior Universitario, en la especialidad de Chef de Cocina Internacional, el alumno será capaz de:



2. Conocer la materia prima requerida para elaborar el desayuno.



3. Utilizar los diversos equipos para la elaboración de desayuno



4. Realizar las diferentes técnicas de cocción de huevo.



5. Identificar las diferentes variantes de los desayuno clásicos del mundo.



6. Identificar los diferentes componentes que integran el desayuno.



7. Saber reconocer las variantes utilizadas también en el servicio de cafetería.



8. Reconocer la importancia de los sándwiches, sus variantes e ingredientes.

PLAN DE ESTUDIO

TEMA: HISTORIA Y DESGLOSE DEL DESAYUNO

- 2.4.1 Características del desayuno
- 2.4.2 Desayunos completos
- 2.4.3 Los diferentes tipos de desayuno

TEMA: PROTAGONISTAS DEL DESAYUNO

- 2.4.4 Ingredientes básicos del desayuno
- 2.4.5 El huevo, métodos de cocción
- 2.4.6 La leche como producto y los animales productores

- 2.4.7 La mantequilla, la producción y sus usos
- 2.4.8 El yogurt y la crema, orígenes y tipos
- 2.4.9 Los jugos, zumo y néctar, básicos del desayuno
- 2.4.10 Las jaleas, mermeladas y confituras

TEMA: VARIANTES QUE INTEGRAN LA CAFETERÍA

- 2.4.11 Cafés, té, tisanas e infusiones en general
- 2.4.12 Los sándwiches, variedades y preparación



CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario

DESAYUNO Y CAFETERÍA
ASIGNATURA 3.4
CLASE # 1

HISTORIA DEL DESAYUNO



DESAYUNO

El desayuno es la primera comida que se consume en el día, siempre por la mañana. El nombre deriva del hecho de que uno no come mientras duerme, por lo que al levantarse por la mañana se encuentra en ayunas, rompiéndose ese ayuno al tomar esta comida.

El desayuno es la comida fundamental del día, ya que consumirlo o no, nos afecta de forma notable a corto y a largo plazo. Algunas consecuencias de no desayunar (o sólo beber un poco de café) son decaimiento general, mal humor, falta de concentración, bajo rendimiento físico e intelectual debido todo ello fundamentalmente a la falta de glucosa, lo que a su vez supone una alteración de nuestro organismo.



Desayunar eleva los niveles de glucosa en la sangre, y de esta forma ayuda al cuerpo a Funcionar Con mayor efectividad. El rendimiento diario mejora con un desayuno adecuado ya que ayuda a memorizar, concentrarse y aprender.

Asimismo, se ha demostrado que los niños que no desayunan o que sólo toman un vaso de leche, rinden menos en el colegio que los que ingieren un desayuno adecuado.

Estudios recientes afirman que el desayunar ayuda a acelerar el metabolismo, lo cual es un factor beneficioso para prevenir la obesidad.



HISTORIA

En la edad media los alimentos del día se dividían en dos únicas comidas, una a media mañana, el almuerzo y una última a media tarde, el desayuno era permitido a niños, enfermos, trabajadores o guerreros que necesitasen vitalidad extra.

El “desayuno” es en sí es la negación del ayuno; no ingerir alimentos hasta bien entrada la mañana era una muestra de dominio y control frente a la oración y la cercanía con Dios.

A pesar de ello, en algunas comunidades religiosas se mantuvo el desayuno como práctica habitual en memoria a la instauración de esta comida por Jesús en el Monte de los Olivos, cuando ofreció a sus apóstoles pan y olivas tras la larga noche de oración y aislamiento, iniciando así en ellos esta desconocida comida al amanecer.



CARACTERÍSTICAS DEL DESAYUNO

EL DESAYUNO SALUDABLE

El desayuno basado en la dieta mediterránea es uno de los más sanos y recomendables. Se considera que un desayuno correcto debería aportar aproximadamente de un 20% a un 25% de las calorías totales consumidas al día. Idealmente, se le debería dedicar un mínimo de 15 minutos, en una atmósfera tranquila y relajada.

El desayuno debería incluir hidratos de carbono, como pan, cereales, galletas, tostadas, Hot Cakes, etc., una ración de lácteos, como un vaso de leche y alguna pieza de fruta. También debería incluir alimentos ricos en proteínas, como huevos, queso, etc.

A media mañana se puede comer alguna pieza de fruta, un pequeño bocadillo, jugo natural, etc., y el consumo de dulces tales como bollería, croissants, rosquillas, chocolatinas, etc. debe limitarse.



EL DESAYUNO EN MEXICO

En los desayunos fuertes, que bien pueden constituir un almuerzo, el platillo central suele ser de huevos preparados de distintas formas, acompañados de frijoles con chile y tortillas. También se acostumbra, dependiendo de la región, los Chilaquiles (totopos guisados con salsa y queso), Molletes (pan blanco con frijoles y queso derretido) o Menudo.

El café o el jugo de naranja (o de alguna otra fruta) son también elementos indispensables.

En el norte del país se acostumbra la "machaca" (carne seca y deshebrada) que puede comerse en burritos (tacos con tortilla de harina), o con huevo. En el sureste, principalmente en el estado de Yucatán, existe una arraigada costumbre de desayunar tortas de cochinita los domingos. La cochinita pibil es uno de los platillos más reconocidos de esta zona.

Los niños acostumbra antes de ir al la escuela desayunar cereal con leche y fruta o con yogur u otra fruta.





EL DESAYUNO ENERGÉTICO

Es un desayuno completo y sano que te ayudará a normalizar rápido a tu organismo:

Un vaso de leche de soya.

Una cucharadita de levadura de cerveza.

Una cucharadita de germen de trigo.

Una cucharadita de polen.

Una cucharadita de miel.

Tres cucharaditas de avena en copos.

Se hierve todos unos minutos y se toma por la mañana.

DESAYUNOS COMPLETOS

- * Cereales, leche, plátano.
- * Yogurt, pan integral tostado, un trozo de queso.
- * Galletas integrales, yogurt, toronja.
- * Galletas de arroz, leche, huevo, kiwi.
- * Cereales, yogurt, ensalada de frutas.
- * Galletas de cereales, yogurt, jugo.
- * Brioche, leche con chocolate, mandarina.
- * Cereales con leche descremada, frutas.
- * Yogurt con frutas, pan tostado.
- * Queso con poca grasa, salchicha, pan.
- * Bagel pequeña con crema, fruta o jugo.
- * Omelette de claras con verdura, tortilla.
- * Frijoles refritos, tortilla, fruta.
- * Hot Cakes integrales con fruta y leche.



A top-down view of a white ceramic coffee cup filled with dark coffee, topped with a layer of foam. The cup sits on a white saucer. The entire scene is set against a background of a large pile of dark brown, roasted coffee beans. A portion of a burlap sack is visible in the upper right corner, spilling beans. A semi-transparent white circle is overlaid on the left side of the image, containing the text.

EL CAFÉ

El café no solo tiene calorías y es parte integral de nuestro desayuno latino, podemos tomarlo solo o con leche con azúcar o endulzado.

QUE DEBEMOS DESAYUNAR

El desayuno debe aportarnos el 25 % de la energía total diaria. Por lo tanto, no se entiende como un desayuno correcto el tomarse una taza de café, leche o zumo deprisa y sin apenas sentarnos. Un desayuno correcto sería aquel que incluye un lácteo, un cereal y una fruta. el lácteo suele estar representado por una taza de leche, acompañada o no por otras sustancias (chocolate, café, etc.). Los lácteos son la principal fuente de calcio de la alimentación, y aquellas personas que suprimen el desayuno, difícilmente llegan a alcanzar las recomendaciones diarias de este mineral imprescindible para el correcto desarrollo y crecimiento de los huesos.

Cabe destacar que la única diferencia entre los lácteos enteros y los desnatados, se haya en la cantidad de grasa, y no en la cantidad de calcio. Conviene por lo tanto tratar de tomar leches y lácteos descremados o semidescremados. El queso fresco también se presenta como una buena opción en el desayuno como aporte de calcio.





Cuando hablamos de un cereal en el desayuno nos referimos generalmente a pan, galletas o cereales de desayuno. De todos estos, el alimento que presenta menor cantidad de grasa son los cereales de desayuno, que además suelen presentarse fortificados en vitaminas, minerales y/o fibra. Son una excelente elección en el desayuno, que puede romper la monotonía frente a la clásica rebanada de pan.

El pan y las galletas son otras opciones válidas, en las que debemos cuidar las cantidades de grasa. El pan es un alimento rico en hidratos de carbono y muy aconsejado, pero se le ha identificado como un alimento que “engorda” mucho. La verdadera causa de esta mala fama, radica en los acompañamientos que suele llevar (mantequilla, margarina, salsas, foie, etc.). Respecto a las galletas, conviene elegir aquellas que sean bajas en grasa y ricas en fibra.

Las galletas y el pan integral nos ayudan a aumentar la cantidad de fibra de la dieta, ayudándonos a prevenir el estreñimiento.

Por último hemos hablado de una pieza de fruta. Tradicionalmente, y también por la falta de tiempo, esta toma suele darse como jugo. Nuestro consejo es preferir la pieza de fruta entera frente al jugo, ya que en el jugo perdemos la fibra y otras sustancias; en el caso de tomar jugo, mejor que sea un jugo natural que un jugo comercial, ya que estos en ocasiones presentan altas cantidades de azúcar. No obstante, entre tomar jugo comercial o no tomar fruta, nos inclinaremos siempre por la primera opción. Empezar la mañana con un buen desayuno nos ayuda a afrontar el día con energía renovada y a encauzar el ritmo adecuado de nuestra alimentación.



¿POR QUE ES IMPORTANTE EL DESAYUNO?

Un correcto desayuno aumenta la capacidad física, la resistencia al esfuerzo, el nivel de concentración y mejora la capacidad de comprensión de la lectura.

La ausencia del desayuno provoca hipoglucemias al faltar alimentos durante más de 10-12 horas, lo que ocasiona cambios en el metabolismo.

En la época escolar, mejora la capacidad de atención en clase, el estado de salud general, y el comportamiento.

El combustible principal de nuestro cerebro es la glucosa, que aportaremos con el desayuno.

El desayuno ayuda a controlar el sobrepeso, al evitar ingestas de alta energía en horarios descontrolados (pinchos, bollería, pastelería, etc.) y activar la capacidad para quemar grasas. Colabora en el establecimiento de una ingesta diaria fraccionada y organizada.

Mejora la calidad de la dieta al aumentar la ingesta de vitaminas, minerales y fibra. Se hace muy difícil cumplir las ingestas de calcio sin un lácteo en el desayuno. Los cereales y el pan son fuentes de hidratos de carbono que nos aportan cantidades variables de fibra.



Las personas que desayunan tienen valores de colesterol más bajos que los que no lo hacen. Esto se debe a la ingesta diaria que se produce en las personas que no desayunan y después a mediodía consumen una pieza de bollería, pastelería, etc. Un desayuno apropiado debe cubrir el 25 % de las necesidades energéticas diarias.

No se trata de beber algo en el menor tiempo posible, sino de tomarse 10 minutos por la mañana para desayunar.

El primer componente de un desayuno completo será un LÁCTEO. Bien sea un yogur, leche o cualquier otro derivado de la leche como el queso; este lácteo nos aportará calcio, mineral imprescindible para la formación y crecimiento de los huesos.



También incluiremos un alimento del grupo de los CEREALES. Optaremos aquí por pan, galletas o cereales de desayuno.

Los cereales suelen estar reforzados en vitaminas y minerales, siendo también una buena fuente de fibra.

Por último, procuraremos tomar una pieza de FRUTA, bien sea como fruta fresca, o en forma de zumo. De las dos opciones se recomienda la primera por un mayor poder de saciedad, y por aprovechar la fibra y demás componentes que pierde la fruta al exprimirla.



DESAYUNO Y CAFETERÍA
ASIGNATURA 3.4
CLASE # 1

EDAD ANTIGUA

VIDEO

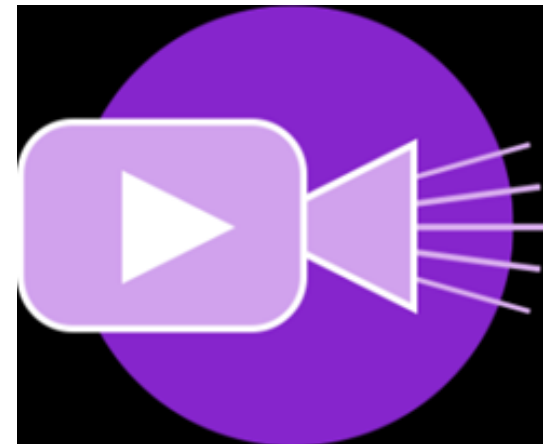
¿Qué debo desayunar? La
importancia de desayunar bien

¿Por qué es importante desayunar?



CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario





CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario

DESAYUNO Y CAFETERÍA
ASIGNATURA 3.4
CLASE # 2

LOS DIFERENTES TIPOS DE DESAYUNO



DIFERENTES TIPOS DE DESAYUNO

DESAYUNO CONTINENTAL

Este tipo de desayuno se basa en la alimentación mediterránea, incluyendo elementos simples, entre los cuales encontramos café, leche, té y zumos.

En cuanto a la comida, el desayuno continental ofrece una grande variedad de pan, sea dulce o salado, el cual se puede acompañar habitualmente con mantequilla o mermeladas. Además, es posible disfrutar de una amplia oferta de bollería, junto con cereales, yogures y fruta. Entonces, nos encontramos ante un desayuno pobre en proteínas, aunque no es nula la presencia de fiambres, como por ejemplo jamón o salami.



DESAYUNO INGLES



Aunque en ocasiones no se hace distinción entre el desayuno inglés y el americano debido a la coincidencia de ingredientes, es sabido que no están compuestos por exactamente lo mismo.



El típico desayuno inglés incluye huevos ya sean fritos, revueltos o escalfados, tocino frito o a la plancha, tostadas, jugo de naranja y té o café, en las cantidades que sean necesarias.



Pero, para ser un verdadero *english breakfast*, también debe incluir salchichas, tomates fritos o a la plancha, champiñones, alubias blancas, e incluso, en algunas ocasiones morcilla.



Además, algunos hoteles suelen agregar cereales o porridge, (avena cocida hasta crear una especie de papilla a la cual se le agrega leche) y también puede encontrarse pan, mantequilla y mermelada.

DESAYUNO AMERICANO

Junto con el continental, el americano resulta ser el segundo desayuno más común y fácil de encontrar.

Este se caracteriza por ofrecer una mayor variedad de proteínas, además de tener un nivel de elaboración más complejo que incluye, como elemento de distinción, la vasta presencia de huevos y carne, servida en platos calientes.



Las modalidades de preparación del huevo pueden ser diferentes, no solamente lo encontraremos al agua, sino que también se ofrecerá revuelto, en tortillas o frito, además de solo o acompañado con verduras.



Otro tipo de delicia son los hot cakes, es decir, panqueques o esponjosas tortitas, las cuales se suelen complementar con siropes, miel o yogur a gusto del comensal.



DESAYUNO FRANCES

El desayuno francés suele seguir las pautas tradicionales de la Europa continental (menos copioso que el de los países anglófonos). Cabe destacar que, en consonancia con la fama de Francia por sus *viennoiseries* (bollerías de origen vienés) y el consecuente desarrollo de la bollería industrial, el consumo de cruasanes, brioques, magdalenas, napolitanas de chocolate, pan de pasas u otros productos de este tipo antes reservado a desayunos especiales, se ha extendido a los desayunos de todos los días.

El desayuno típico del francés medio es el pain et confiture, baguettes abiertas por la mitad untadas en mermelada y mantequilla uno típico del francés medio es el suele acompañarse de bebidas calientes (típicamente café con leche o café solo, pero también chocolate o té) y ocasionalmente precedido de zumos o piezas de fruta.



DESAYUNO BUFFET

Este se caracteriza por ofrecer al huésped una gran cantidad de manjares en libre servicio a cambio de un monto fijo.

Por lo general el buffet abarca casi todo lo que uno pueda imaginarse en cuanto a platos tradicionales de desayunos como son los huevos, frutas, cereales, panes y bollería, entre otros.

Este tipo de desayuno es por el que optan la mayoría de hoteles, ya que asegura satisfacer a la mayor parte de los huéspedes.



EL BRUNCH



La palabra “brunch” viene de la fusión de **breakfast** y **lunch** (desayuno y almuerzo), con lo cual podríamos definirlo como un desayuno tardío. Este concepto de fue introducido por los británicos, y en 1896 salió publicado por primera vez.

Se compone de alimentos mayoritariamente típicos del desayuno, pero también de algún plato fuerte, como pueden ser canapés, huevos, salchichas, etc. No hay límites a la hora de cargarte de energía en esta fusión del desayuno y del almuerzo.

DESAYUNO A LA CARTA



Es el tipo de desayuno que se suelen servir en restaurantes y ciertos centros de comidas, donde todas las mesas poseen un muestrario donde el cliente puede visualizar toda la variedad de guarniciones que suele prepararse en el establecimiento, y a la vez la mesa está estéticamente preparada.

La persona a través de esta carta llegan a combinar distintos alimentos a la hora de completar el desayuno deseado, tomando en cuenta que cada alimento elegido tiene un precio distinto.

Este tipo de desayunos es ideal para aquellos comensales caprichosos.

	
TOASTED BAGEL --- Locally Made, HAND ROLLED & Baked Served with Cream Cheese.....	\$4.00
LOGGER BREAKFAST --- Two Eggs, Your Way with Bacon, Veggie, Or Pork Sausage, Hash Browns & Your Choice Of Toast.....	\$11.00
THE PERUVIAN SCRAMBLE --- Two Eggs, Hot Onions, Tortilla Chips, Black Beans, Roasted Potatoes, & Pepper Jack Cheese With Guacamole \$12.00.....	\$12.00
EGGS BENEDICT --- Two Poached Eggs & Hot Pork Loin On A English Muffin Or Potatoes With House Made Hollandaise Sauce. Served with Hash Brown.....	\$13.00
COLUMBIA SCRAMBLE --- Two Eggs, Scrambled With House Smoke Salmon, Tomatoes, Onions & Deli Ham/Cheese, With Hash Browns & Choice Of Toast.....	\$12.00
FARMERS SKILLET --- Bacon, Ham, Or Sausage With Peppers, Onions, Gold Potatoes Scrambled With Three Eggs & Topped With Melted Cheddar Cheese.....	\$12.50
BREAKFAST SKINS --- Two Baked Potatoes Skins Stuffed with Scrambled Eggs, Melted Cheddar Cheese & Bacon, Served With Pico De Gallo.....	\$11.00
EGGS BENEDICT --- Two Poached Eggs & Hot Pork Loin On A English Muffin Or Potatoes With House Made Hollandaise Sauce. Served with Hash Brown.....	\$13.00
TOASTED BAGEL --- Locally Made, HAND ROLLED & Baked Served with Cream Cheese.....	\$4.00
	
SIDES	TOAST FRUIT BOWL HASH BROWNS HOT CAKES \$2.00 \$6.00 \$3.00 \$4.00

COFFEE BREAK

Se trata de los desayunos que son ofrecidos en un área o zona determinada dentro del área de trabajo, o en un local próximo a el dedicado solo para que los empleados desayunen.

Con respecto al refrigerio lo más habitual es tomar un café con pastas, pero también puede incluir bebidas como té y zumos, así como otro tipo de alimentos ligeros.



DESAYUNO ROOM SERVICE

Es el tipo de desayuno que se sirve directamente en las habitaciones de los huéspedes de hoteles de alta categoría.

El huésped solo tiene que especificar con una llamada que desea desayunar y una persona encargada se lo llevará a la habitación utilizando un carro, el cual también lleva mesas plegables con ruedas, para preparar una especie de desayunador dentro de la habitación.



DESAYUNO MEDITERRANEO

El desayuno mediterráneo suele contemplar café, infusiones o leche con cacao, zumo de naranja natural, tostadas con aceite de oliva y tomate, embutidos, fruta, y yogur. En ocasiones este desayuno incluye también bollería, frutos secos, cereales .





DESAYUNO IRLANDES

Es muy parecido al inglés, pero este contiene un alto contenido de grasa, donde suele incluir como base la morcilla.

Se suele acompañar de té.

Actualmente la mayoría de los irlandeses desayunan tostadas de pan de molde con mantequilla y mermelada y cereales con leche. En los supermercados encontrarás una inmensa variedad de cereales.

El desayuno irlandés (Irish breakfast) lo suelen dejar para fines de semana y festivos cuando tienen mas tiempo. Los ingredientes normales de un **desayuno irlandés completo o full Irish breakfast** tradicional son panceta, huevos, tomates fritos , champiñones fritos, pan frito o tostada, y salchichas, acompañado normalmente de una taza de té. También suele añadirse judías con tomate (*baked beans*) y *hash browns*.



DESAYUNO MEXICANO

Lo importante en un desayuno mexicano es la cantidad de energía y nutrientes que aporta, necesarios para afrontar el día, por lo que siempre consistirá en alimentos calóricos, con una fuerte presencia de hidratos de carbono, proteínas y las vitaminas de los vegetales.

La base central de un desayuno tradicional mexicano son los huevos rancheros o los chilaquiles, dependiendo de la región, acompañados de un plato de frijoles con chile y un zumo de frutas.

Los huevos rancheros constan de huevos fritos y pimientos sofritos, con un cierto parecido al pisto español pero colocado sobre tortillas de maíz. Los chilaquiles, por su parte, son algo más laboriosos de cocinar y se componen de totopos, es decir, maíz tostado, bañados en salsa de chile, queso y algún tipo de carne. Además de los frijoles con chile, dependiendo de cada región.



DESAYUNO DIPLOMÁTICO

Se sirve muy tarde, pero todavía en la mañana para festejar ocasiones especiales. Contiene canapés, vino espumoso o champagne.

En este tipo de desayuno las preparaciones llevan una elaboración más detallada y la selección de productos es de acuerdo al presupuesto acordado a este tipo de evento por lo general alto y selecto.



DESAYUNO Y CAFETERÍA

ASIGNATURA 3.4

CLASE # 2

VIDEO

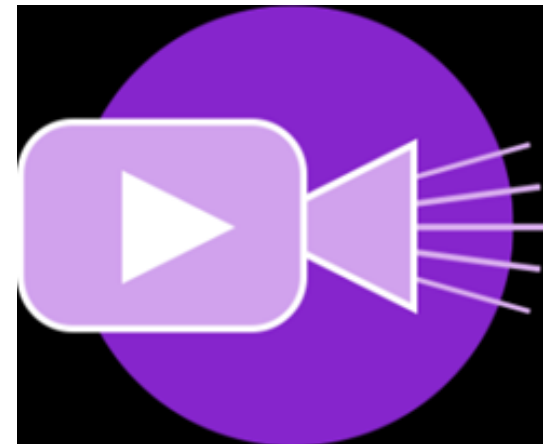
Tipos de desayunos

Desayunos por el mundo



CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario





CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario

DESAYUNO Y CAFETERÍA
ASIGNATURA 3.4
CLASE # 3

LOS HUEVOS

DIFERENTES TIPOS DE COCCIÓN





INGREDIENTES BÁSICOS DEL DESAYUNO

EL HUEVO

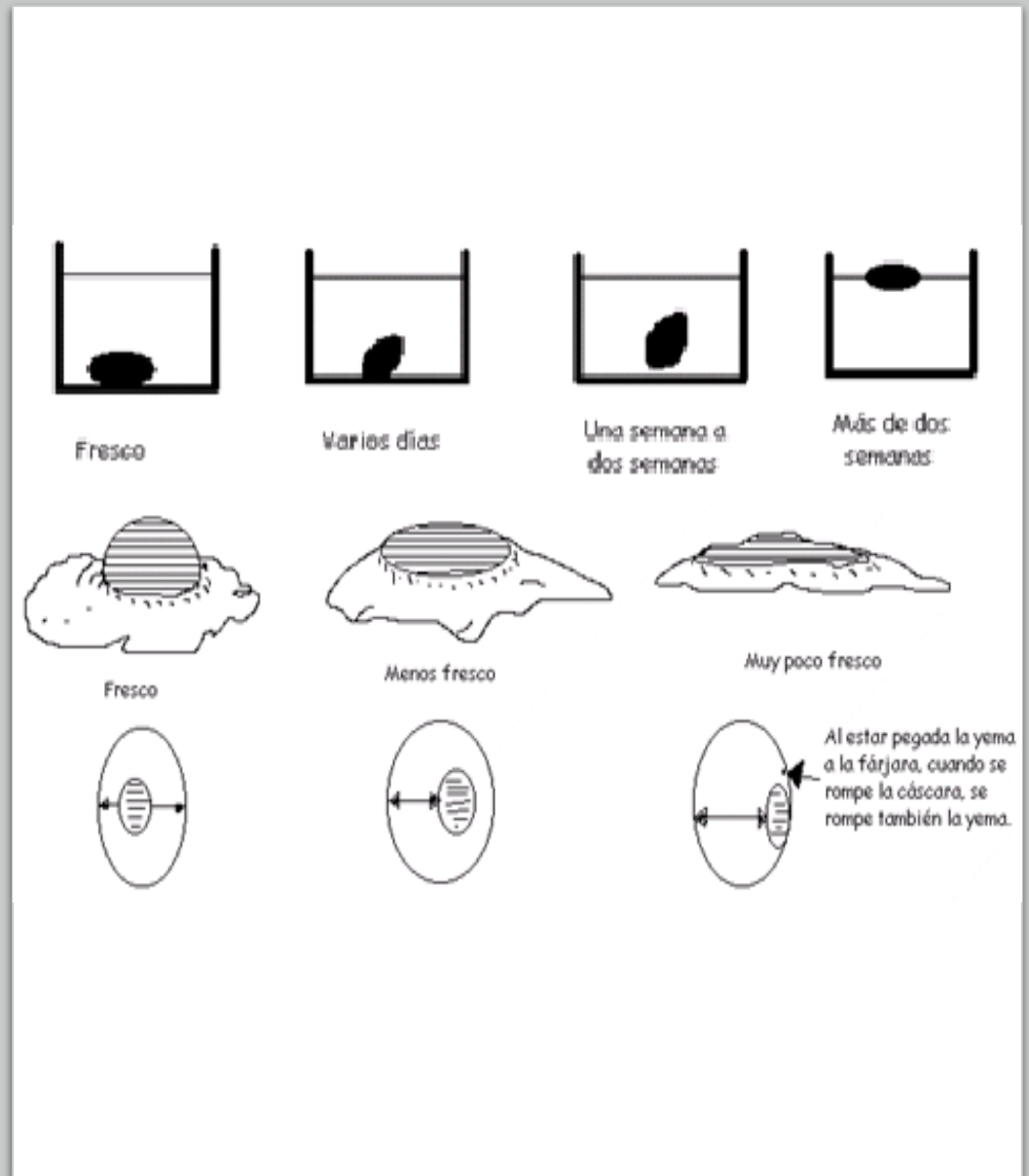
Ideal para la alimentación, el huevo es un gran alimento por no decir completo, debido a la calidad y cantidad de sus proteínas y a su relativo bajo costo.

El huevo de gallina es el de mayor demanda en nuestro país se compone de tres partes: la cáscara, la clara de albúmina y la yema o vitelo.

El peso medio de un huevo es de 60 g. La clara contiene fundamentalmente albuminoides; la yema materias grasas y, a pesar de su poco volumen, es seis veces más nutritiva que la clara, además de que contiene gran cantidad de fósforo

LA FRESCURA DEL HUEVO

El huevo es de preparación muy fácil y es, por tanto, un elemento que no puede faltar en la dieta del hombre. Por ello resulta ideal en la preparación de diversas recetas y elaboraciones de platos. Es importante que tome nota de la frescura de los huevos debido que entre más frescos más nutrientes contienen, y una forma fácil de comprobarlo es colocarlos en un recipiente con agua fría, si se van al fondo es que están muy frescos, si flotan ya son viejos.

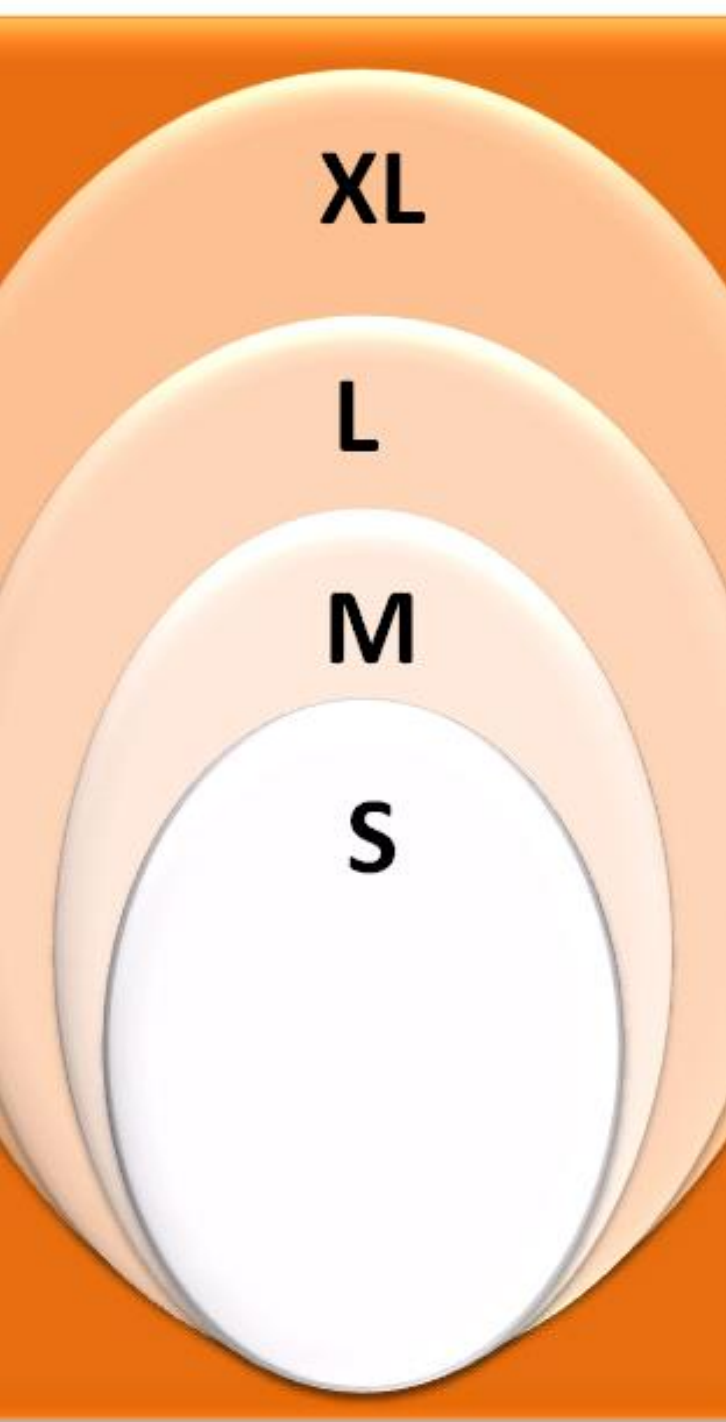


CARACTERÍSTICAS

Los más consumidos, con gran diferencia, son los de gallina, seguidos por los de pato y ganso; también se consumen los huevos de codorniz que son muy pequeños, bien como exquisitez gastronómica o para niños pequeños. Los huevos de avestruz y ñandú son también comestibles y pueden llegar a pesar 1.3 kg. Casi todos ellos proceden de explotación industrial: avicultura. Los huevos empleados en el consumo humano son por regla general y en su gran mayoría no fertilizados (excepción del balut indonesio).

HUEVO DE GALLINA: Composición (por cada 100 gramos)

PARTE DEL HUEVO	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	AGUA	MINERALES
Clara	11.0	0.2	88.0	0.8
Yema	17.5	32.5	48.0	2.0
Cáscara	3.3		1.6	96.0



TAMAÑO

Los huevos blancos y los huevos morenos únicamente se distinguen por el color de su cáscara, en función de la raza de la gallina que los ha puesto, ya que su contenido nutricional es el mismo.

Los huevos de gallina, pueden ser de variados tamaños; siendo muy pequeños en aves jóvenes y grandes en aves adultas.

Un huevo pesa en promedio unos 60 gr aproximadamente, el reparto entre las diferentes partes del huevo es así: 60% clara, 30% yema, y un 10% la cáscara y membranas. La diferencia radica, que al ser más grandes, la cáscara es más frágil y propensa a romper.

CLASIFICACIÓN SEGÚN EL PESO

- XL** Súper grandes: de 73 gramos o más
- L** Grandes: entre 63 y 73 gramos
- M** Medianos: entre 53 y 63 gramos
- S** Pequeños: menos de 53 gramos

CONSERVACIÓN Y CUIDADOS

Los huevos son la fuente más frecuente de salmonelosis, la causa suele estar en restos de excremento de gallina que puedan quedar adheridos a la cáscara, si entran en contacto con el interior y si se toman en crudo.

El peor error que se puede cometer es lavar un huevo y guardarlo varios días para comerlo. Esto permite la entrada de gérmenes, que contaminarán el alimento y, posiblemente, afectarán la salud del comensal.

Se deben mantener en sitios refrigerados, ya que por regla general un huevo se estropea en un día si se coloca temperatura ambiente, en comparación con los cerca de cuatro días que durará si es puesto en refrigeración.

Cabe señalar que los huevos pueden ser congelados durante varios meses sin ningún problema, siempre y cuando se emplee el proceso adecuado para descongelarlo y consumirlo.

Existen en el mercado huevos pasteurizados. Las autoridades de cada país suelen hacer regulaciones específicas sobre el etiquetado de huevos en las cáscaras de los huevos para que el consumidor esté informado acerca del estado y origen del huevo que consume.



MANEJO Y CONSERVACIÓN DEL HUEVO

REFRIGERAR

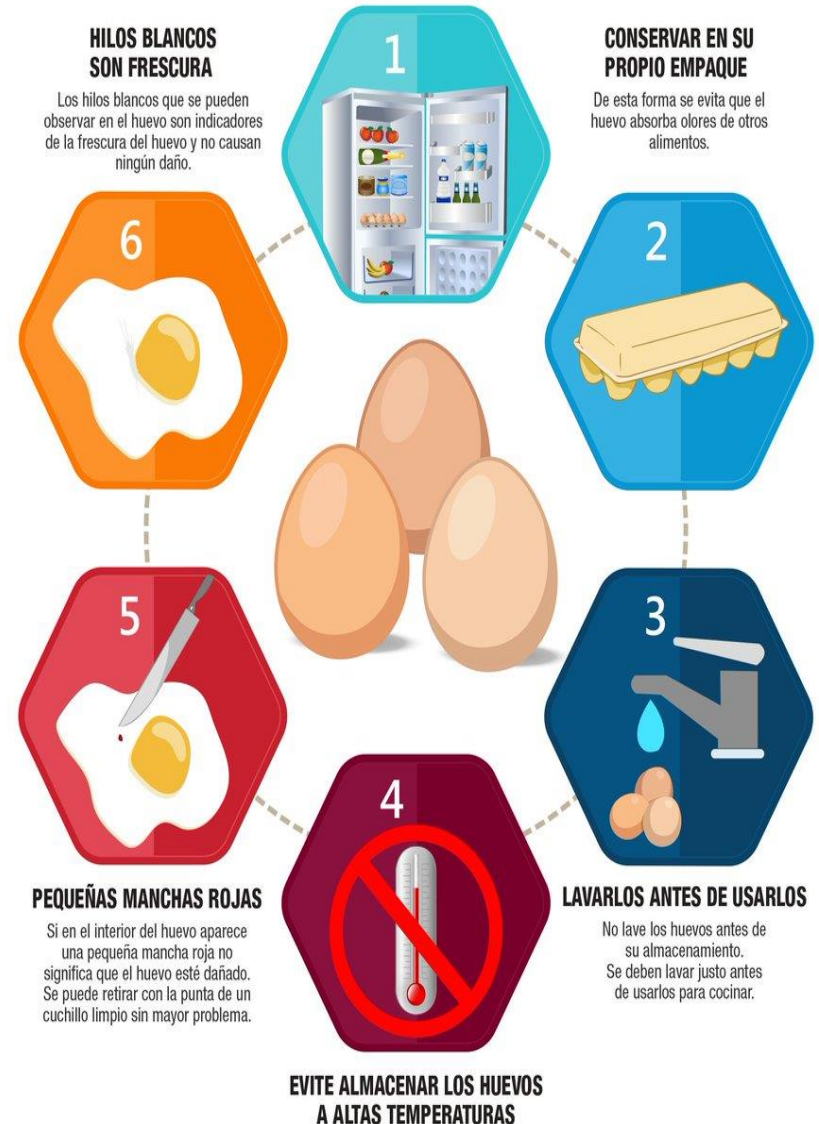
Los huevos son un alimento sensible a los cambios de temperatura. Por esto, una vez comprados en el supermercado deben guardarse en la refrigeradora en la parte central.

HILOS BLANCOS SON FRESCURA

Los hilos blancos que se pueden observar en el huevo son indicadores de la frescura del huevo y no causan ningún daño.

CONSERVAR EN SU PROPIO EMPAQUE

De esta forma se evita que el huevo absorba olores de otros alimentos.





PRECAUCIONES AL ADQUIRIRLOS

No adquirir huevos que presenten grietas en sus cáscaras. Se deben adquirir en recipientes, generalmente de cartón, como hueveras donde estén aireados con sus indicaciones y etiquetas de consumo. No adquirir huevos con restos sospechosos en la cáscara.



Métodos de conservación del huevo

Congelación

- Para ello se cascan los huevos, se le añade un poco de fluoruro de sodio y se introducen en recipientes metálicos bajando la temperatura entre -12° y -15° .

Desecación

- se separan clara y yema secándolas a baja temperatura hasta que adquiere una consistencia primero semi líquida, para llegar a obtener una especie de harina o polvo.

Refrigeración

- consiste en introducir los huevos en cámaras frigoríficas, manteniendo una temperatura de 0° y con un grado bastante alto de humedad; con este método se conservan bastante meses y es considerado el mejor de todos.

Inmersión en silicato de sosa

- Se sumergen en una solución de silicato de sosa, así dicha solución reviste el huevo de una película impermeable impidiendo la descomposición mediante bacterias de los ingredientes que se encuentran en su interior.

PRECAUCIONES EN LA COCINA

1. Tener cuidado al consumir huevos que presenten grietas en sus cáscaras.
2. Limpiar los huevos antes de usarlos.
3. Tener cuidado de que no queden restos de cáscara en la clara o yema una vez abiertos. Y no se debe mantener un huevo abierto fuera del refrigerador.
4. Mantenga el huevo en sitio frío, especialmente en verano, es negativo que los huevos se guarden a más de 25 grados Celsius. El calor acelera su putrefacción.



MÉTODOS DE COCCIÓN DEL HUEVO

Es el resultado de la coagulación y el endurecimiento. Puede realizarse dentro de la cáscara o sin ella, por medio de agua o con un cuerpo graso.

PASADOS POR AGUA O TIBIO

Colocarlo en un recipiente con agua.

Si está hirviendo, cocinar 3 minutos.

Si está fría, llevar al fuego y retirar en la primera ebullición.

Si se desea cremoso, cocinarlo 1 minuto menos.

Debe quedar la clara cocida y la yema casi líquida.

Servir de inmediato en un recipiente porta huevo o un contenedor precalentado.



HUEVOS MOLLET



De igual procedimiento que el anterior, pero el tiempo de cocción es de 5 minutos. Se pueden servir solos o acompañados de diferentes ingredientes o montados sobre pan tostado, siempre y cuando el huevo conserve su forma original.

HUEVOS DUROS



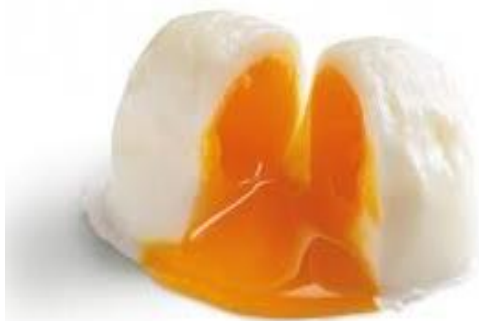
Hervirlos con cáscara durante 10 minutos (más tiempo se oscurecen) y sumergirlos de inmediato en agua fría. Cortarlos con un cuchillo previamente pasado por agua fría para que no se rompan.

HUEVOS MOLDEADOS



Cascar huevos en moldes individuales de flan o timbal, previamente engrasados y cocinar en baño de María en horno caliente entre 5 y 7 minutos. Debe quedar la clara dura y la yema cremosa. Desmoldar de inmediato si se sirven calientes o dejar descansar durante 15 minutos si se sirven fríos. Acompañar con salsa a elección.

HUEVOS POCHÉ



Cascar el huevo en un bol y volcar en un recipiente no demasiado hondo con un litro de agua hirviendo y $\frac{1}{2}$ cucharada de vinagre. Hervir durante 3 minutos o hasta que la clara envuelva la yema y retirar con espumadera. Cortar con un cuchillo los bordes para darle buena forma, sazonar, acompañar con vegetales hervidos y salsas a elección sobre ensaladas o tostadas de pan.



HUEVO FRITO

Colocar aceite o manteca en una sartén, llevar al fuego y, cuando esté caliente, cascar los huevos (no hacer más de 2 por vez). Con una espumadera bañar el huevo, de tanto en tanto, hasta que la clara esté cocida y en la yema se forme una película. Sazonar.



HUEVOS AL PLATO

Colocar en una sartén trozos de mantequilla, llevar a fuego lento y cascar el huevo. Sazonar, cocinar hasta que la clara esté cocida y servir. Si se realiza en recipientes individuales, servirlos en ellos. Si no, retirarlos con una espumadera.

HUEVOS REVUELTOS



Se debe calcular 2 por persona. Calentar en una sartén una nuez de manteca por huevo, agregar los huevos previamente salpimentados y cocinar a fuego lento o en baño de María. Remover en forma continua con cuchara de madera entre 5 y 8 minutos. Deben quedar cremosos y húmedos. Servir sobre tostadas.

TORTILLA DE HUEVO



Calentar en una sartén mantequilla o aceite, incorporar el batido de huevos, remover con cuchara de madera desde el borde hacia adentro y mover la sartén en forma de vaivén para que no se pegue. Cuando haya tomado consistencia, no remover y dejar dorar la base. Invertir con la ayuda de un plato o fuente y dorar del otro lado. Doblarla o agregar ingredientes cocidos.

FRITTATA



Es una especialidad de la cocina italiana similar a la tortilla francesa y que se suele rellenar de diferentes ingredientes tales como carne, vegetales, quesos, setas, etc. En vez de estar elaborada en forma de hoja como el resto de tortillas, la Frittata es abierta y se le añaden los condimentos y acompañamientos en su parte superior (similar a una pizza).

OMELETTE



La diferencia entre tortilla y omelette francesa es que esta última es más cremosa. Se la dora de un lado y dobla en 2 o 3 partes con la ayuda de una espátula. Cuando se las prepara batiendo las yemas y las claras por separado y luego se las mezcla, se denomina "*Mousseline*". Como en la tortilla, se puede agregar otros ingredientes. Por ejemplo: omelette de queso, champiñones, jamón, entre otros.

SOUFFLÉ



Significa soplado.

Es una preparación liviana, esponjosa, que se sirve en cuanto sale del horno en el mismo recipiente donde se lo hornea. La base de esta preparación es una salsa blanca algo espesa, yemas, queso, verduras, jamón, pescado, etc., y las claras batidas en punto de nieve. La proporción es de 4 huevos por cada 1/ 2 litro de salsa blanca y 1 taza de los ingredientes restantes.

Distribuir la preparación hasta las 3/ 4 partes de un recipiente hondo que pueda ir al horno, previamente engrasado.

Llevar a horno moderado durante 35 minutos. Antes de retirar, verificar si está cocido introduciendo una aguja en el centro del soufflé. Si sale limpia está listo para lucirnos.

DESAYUNO Y CAFETERÍA

CLASE # 3

VIDEO

Huevos características y propiedades

Diferencias entre huevos

Calidad del huevo

Trucos para saber si los huevos son

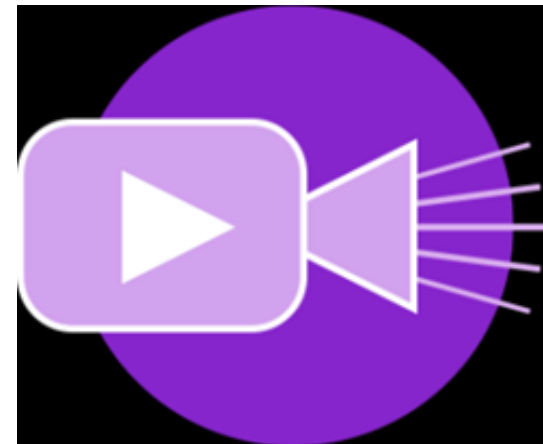
frescos y de calidad

Huevo tibio



CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario



DESAYUNO Y CAFETERÍA

CLASE # 3

VIDEO

Huevos Mollet

Huevo duro

Huevo poché o escalfado

Huevos Fritos

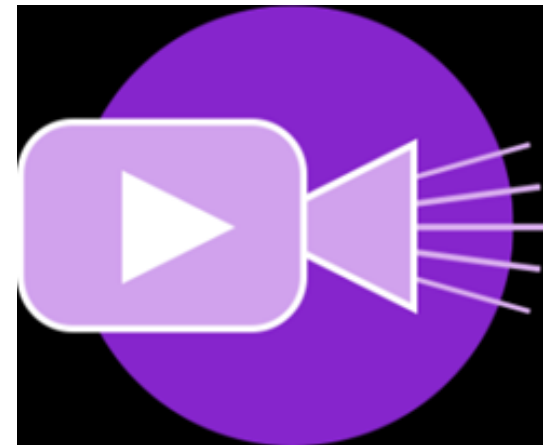
Huevo revuelto

Cómo Hacer Un Omelette



CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario





CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario

DESAYUNO Y CAFETERÍA
ASIGNATURA 3.4
CLASE # 4

LA LECHE



LA LECHE

HISTORIA

Se presupone que la leche apareció junto con las características propias de los mamíferos como la sangre caliente, el pelo, y las glándulas de la piel. Se calcula que la leche apareció hace 300 millones de años, como un tipo de secreción para las crías recién nacidas. De esta manera, la madre proporcionaba un alimento idealmente formulado desde el mismo momento de su nacimiento que le permitía desarrollarse fuera del cuerpo de la madre.

El clima, hace 30 millones de años, cambió, pasando de ser cálido y húmedo a ser

Estacionalmente árido. Esta variación produjo una selección de plantas capaces de crecer de forma rápida y productoras de semilla que sobrevivieran al periodo seco, fomentando la aparición de extensas praderas. De esta manera comenzó a desarrollarse las especies rumiantes capaces de sobrevivir a base de tallos fibrosos y de hierba seca. Su gran cualidad diferenciadora se encuentra en su estómago. Que está altamente especializado y dividido en cámaras, que representa una quinta parte de su peso corporal y aloja a millones de microorganismos que son capaces de digerir este tipo de fibras. La mayor parte de este tipo de microorganismos se encuentra en la panza o primera cámara.





Este proceso primario de descomposición vegetal junto con el proceso de rumia, que consiste en la regurgitación de la comida parcialmente digerida, y que permite a los rumiantes extraer y obtener nutrientes de alta calidad a partir de otros de menor calidad como las fibras. Este detalle es de suma importancia, ya que, en este caso, los humanos encuentran un método de obtención de un alimento de alto valor nutricional a partir de materiales que no tienen apenas valor, como los restos de paja. Los restos arqueológicos parecen indicar que las ovejas y las cabras se domesticaron en las praderas y bosques abiertos de Irán e Irak hace 10.000- 11.000 años, aproximadamente 1.000 años antes de llegar a domesticar los bóvidos mucho más grandes y agresivos. Inicialmente su cría se basaba en la obtención de carne y piel, pero el descubierta del ordeño supuso un gran avance, teniendo en cuenta que de esta manera no tenían que sacrificar al animal para obtener un alimento rico en proteínas de alto valor biológico. Las evidencias más antiguas del proceso de ordeñado, hasta ahora, se han encontrado de los primeros asentamientos de agricultores de Europa del Norte de hace 7.000 años donde se rescataron unos tamices de arcilla. Posteriormente, se encontraron pinturas rupestres con escenas de ordeñado en el desierto del Sahara. Finalmente se han encontrado restos en tumbas egipcias de hace 4.300 años de lo que parecen ser restos de queso.

COMPOSICIÓN DE LA LECHE

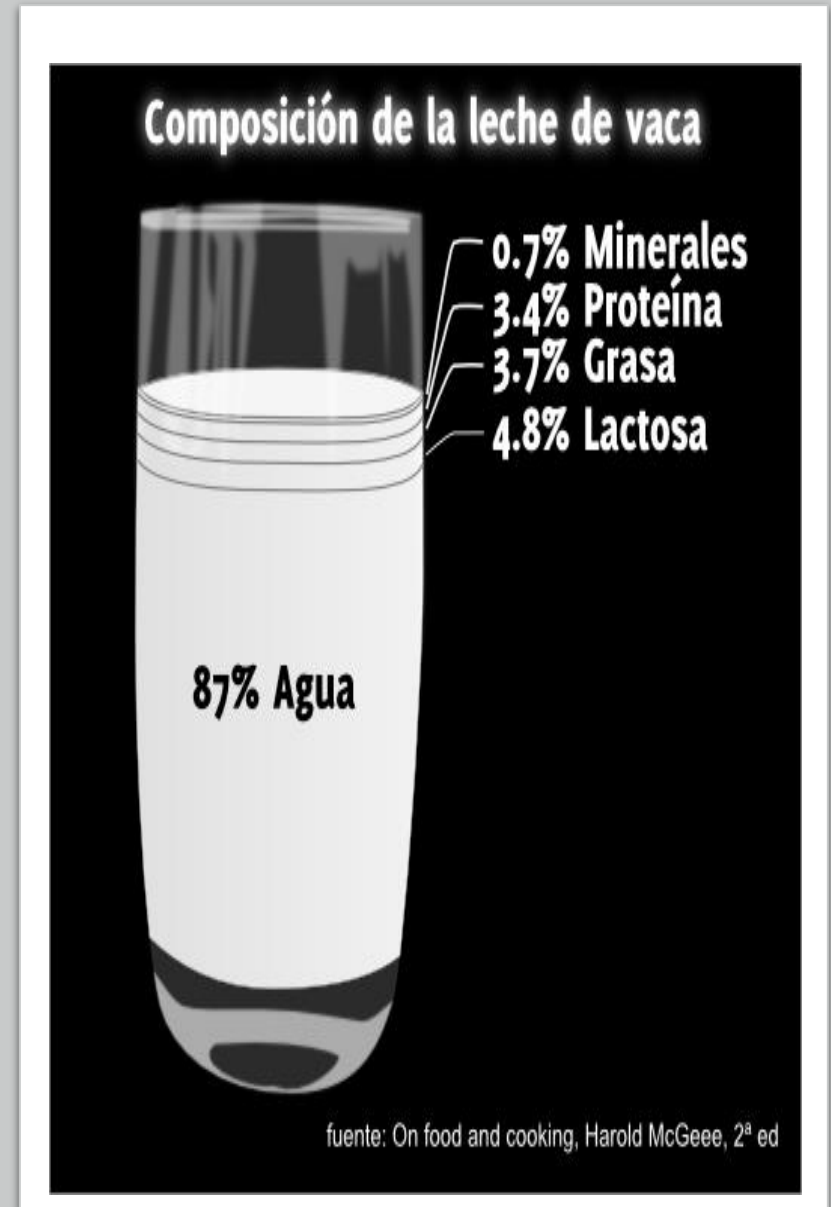
La leche y sus derivados constituyen un grupo de alimentos que aportan principalmente lípidos y proteínas a la dieta, por lo que se consideran alimentos lipo proteicos. Se calcula que el consumo de leche hoy en día asciende a 500 millones de toneladas anualmente.

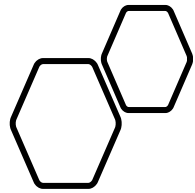
Desde el punto de vista físico-químico, la leche se considera una emulsión del tipo grasa en agua, donde los glóbulos grasos se disponen en el seno de un líquido acuoso.

En este medio acuoso encontramos diferentes componentes como azúcares, proteínas, vitaminas y aminoácidos disueltos.

Paralelamente encontramos una fase sólida compuesta por proteínas complejas básicamente caseínas, fosfatos y otras sales insolubles de calcio. Finalmente encontramos la fase lipídica, compuesta por triglicéridos con presencia elevada de ácidos grasos saturados, esteroides, vitaminas liposolubles, principalmente A y D.

Estos componentes de la leche vienen marcados por la estación del año en la que se realice el ordeño, el alimento recibido, dependiendo si es pasto o grano, y las razas ganaderas. Por otro lado, la leche es un alimento inestable y perecedero que se altera rápidamente, sobre todo por la contaminación microbiana; debe refrigerarse lo antes posible.





VARIEDADES DE PRESENTACIÓN DE LA LECHE

Actualmente existe en el mercado una gran diversidad de tipos de leche, en base a los tratamientos tecnológicos que hayan sufrido. Así, tendremos leche en el mercado diferentes variantes tales como:

- La leche pasteurizada de vida corta y necesitada de refrigeración.
- La leche esterilizada con el proceso UHT (alta temperaturas y tiempos muy cortos) que puede ser almacenada durante meses sin necesidad de refrigeración.
- La leche entera, semidescremada y descremada, en función del porcentaje de grasa que tenga.
- La leche homogenizada, proceso por el cual se rompen los glóbulos grasos de gran tamaño y facilita el proceso de digestión.
- La leche concentrada por evaporación, reducida a 2/3 o 1/3 de su volumen original.
- La leche condensada, que se elabora mediante la adición de sacarosa.
- La leche en polvo, totalmente deshidratada.

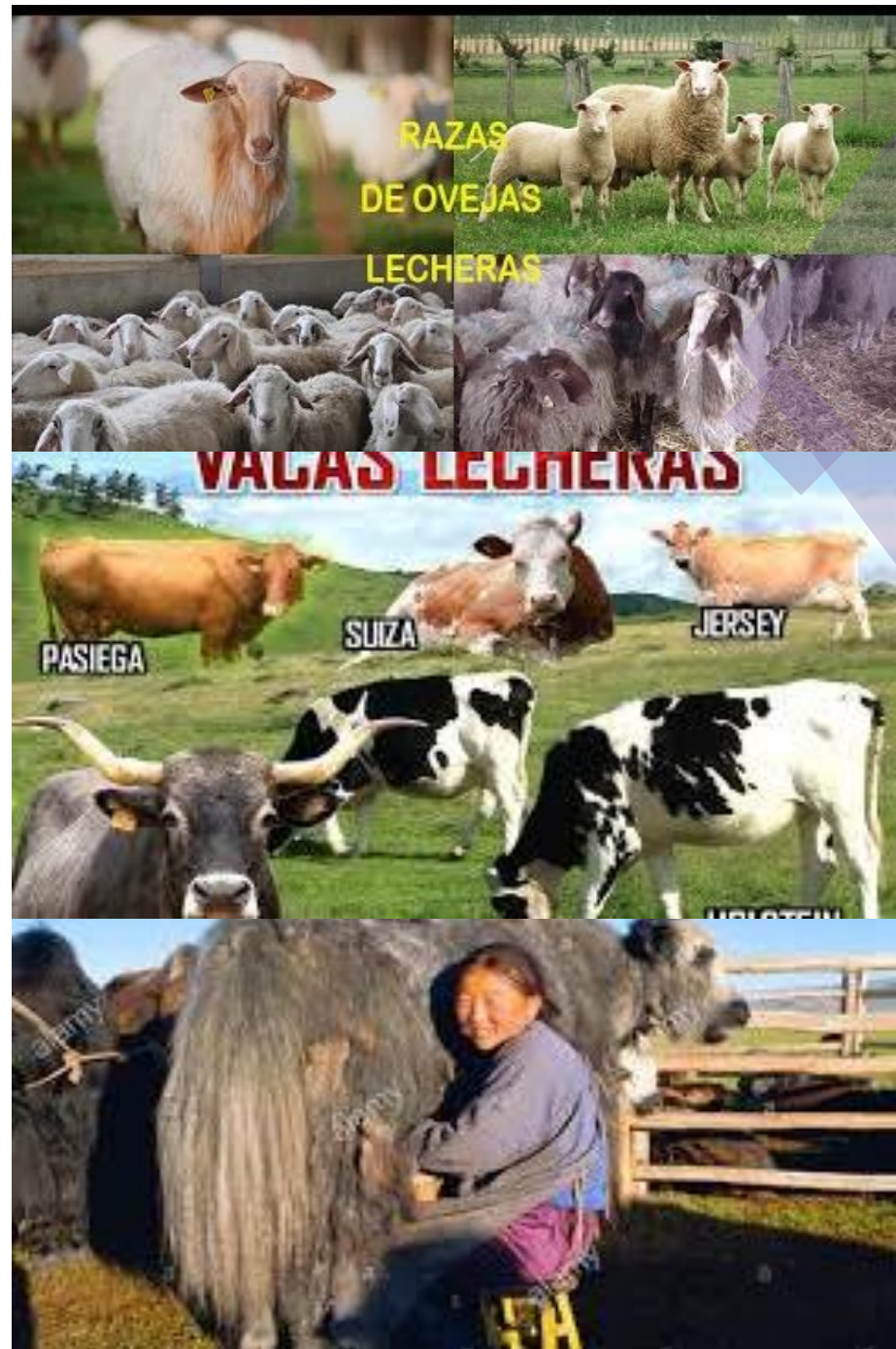


ANIMALES PRODUCTORES DE LECHE

Realmente todos los mamíferos producen leche, pero sólo un reducido número de parientes cercanos han sido explotados por el ser humano. Vacas, carabaos, ovejas, cabras, camellos y yaks fueron, y siguen siendo, unos proveedores fundamentales en la producción de un alimento de muy alto valor nutricional.

Actualmente, la leche que más se utiliza en la producción de derivados lácteos es la de vaca, debido a las propiedades que posee, a la cantidad que se obtiene, a su agradable sabor, fácil digestión, así como la gran cantidad de derivados obtenidos. Sin embargo, no es la única que se explota, a nivel mundial, hay varias especies de animales de las que se puede obtener leche: la oveja, la cabra, la yegua, la burra, la camella y otras camélidas, como la llama o la alpaca, la yaka o hembra del yak, la búfala, la hembra del reno y la alces o hembra del alce.

El consumo de determinados tipos de leche depende de la región y el tipo de animales disponibles. La leche de cabra es ideal para elaborar dulce de leche, también llamado cajeta, y en las regiones árticas se emplea la leche de ballena. La leche de asna y de yegua son las que contienen menos materia grasa, mientras que la de foca contiene más de un 50% de aquella.





La leche se define como un producto íntegro, no adulterado ni alterado y sin calostro, procedente del ordeño íntegro, higiénico, regular, completo e ininterrumpido de las hembras mamíferas domésticas sanas y bien alimentadas. Por lo que para considerarse leche debe:

- Obtenerse después de las primeras 48 horas de emisión de los calostros (producto secretado en los primeros días tras el parto, con un contenido nutricional mucho más elevado que la leche, llegando a ser del orden de 4 veces más rico en proteínas y 1.5 veces más rico en grasa).
- El periodo de ordeño se establece en 305 días.
- El animal productor de leche por excelencia es la vaca.
- La denominación genérica de leche comprende única y exclusivamente la leche natural de vaca. Las leches producidas por otras hembras se designarán indicando el nombre de la especie correspondiente: leche de oveja, leche de cabra, leche de yegua, etc.

LA VACA

La raza Holstein es la que se emplea con mayor frecuencia en las granjas lecheras. La vaca europea e índica "*Bos Taurus*", se comenzó a domesticar hace 11.000 años con dos líneas maternas distintas, una para las vacas europeas y otra para las índicas. El ancestro del actual "*Bos Taurus*" se denominaba "*Bos Primigenius*". Se trataba de un bovino de amplios cuernos que fue domesticado en Oriente Medio, se expandió por parte de África, y dio lugar a la famosa raza cebú de Asia central. El cebú es valorado por su aporte cárnico y por su leche. La variante europea del "*Bos Primigenius*" tiene los cuernos más cortos y está adaptada para la cría ganadera en establo. Es la que ha acabado dando un mayor conjunto de razas lecheras tales como la Holstein, Guernsey, Jersey, etc.



LA BÚFALA

El denominado búfalo de agua "*Bubalus bubalis*" fue domesticado en 3000 a. C. en Mesopotamia. Este animal es muy sensible al calor y su nombre denota la costumbre que tiene de meterse en el agua para protegerse de él. En general, es poco conocido en Occidente. Los árabes lo trajeron a Oriente Medio durante la Edad Media, alrededor del 700 a.e.c. Su empleo en ciertas zonas de Europa data de aquella época.

Por ejemplo, en la elaboración de la famosa mozzarella de búfala italiana. Los productos elaborados con leche de búfala empiezan a sustituir en algunas comunidades a los de leche de vaca.



LA OVEJA

Se domesticó en el mediterráneo, principalmente a partir de “*Ovis Aries*”. A partir de evidencias arqueológicas se han identificado cinco líneas mitocondriales producidas entre el 9000 y 8000 a.e.c. La leche de oveja es más rica en contenido graso que la leche de búfalo e incluso es más rica en contenido proteínico.

Es muy valorada en las culturas mediterráneas.



LA YAKA (Hembra del Yak)

Llamado científicamente “*Bos Grunniens*”, es un bovino de pelo largo que contribuye de forma fundamental en la alimentación de las poblaciones del Tíbet y de Asia central. Posee una leche muy rica en proteínas y en grasas, su concentración es superior a su equivalente vacuno. Los tibetanos elaboran con ella mantequillas y diferentes productos lácteos fermentados. Uno de los más conocidos es el té con mantequilla salado.





LA CABRA

Comenzó a domesticarse en el valle de Éufrates y los montes Zagros a partir de su antecesor "*Capra Hircus*" hace unos 10'500 años. Posee una leche con un sabor y aroma fuertes. La leche caprina es algo distinta a la de la oveja, principalmente en lo que respecta al sabor, contiene una mayor cantidad de cloruros, lo que le da el sabor levemente salado.

Además es más "gruesa" en contenido de caseínas, y presenta mayores niveles de calcio. Con la materia grasa de esta leche se fabrica el queso de cabra.



LA CAMELLA

Es un animal lejano a los bóvidos y los ovicápridos (cabras y ovejas). Fue domesticado en el 2500 a.e.c. en Asia Central. Su leche es muy apreciada en los climas áridos donde algunas culturas la utilizan constantemente, por ejemplo, la gastronomía del noroeste de África.



LOS CÉRVIDOS

En diversas poblaciones cercanas al Ártico es frecuente el consumo de la leche de cérvidos, como el reno y la alces. Esta última se comercializa en Rusia y en Suecia. Algunos estudios sugieren que puede proteger a los niños contra las enfermedades gastrointestinales.



LA LLAMA O ALPACA

Son animales comunes en la serranía andina en América del Sur. Su producción láctea se dirige principalmente al consumo local y no tiene mayor proyección industrial.

LOS ÉQUIDOS: LA YEGUA

La producción de leche de yegua es muy importante para muchas poblaciones de las estepas de Asia central, en especial para la producción de un derivado fermentado llamado kumis, ya que consumida cruda tiene un poderoso efecto laxante. Esta leche tiene un contenido más elevado en glúcidos que la de cabra o vaca y por ello es más apta para fermentados alcohólicos. Se calcula que en Rusia existen unas 230.000 yeguas destinadas a la producción de Kumis.





DIFERENTES TIPOS DE LECHE COMERCIAL

HOMOGENEIZADA: La leche es una emulsión que contiene gotitas de grasa dispersas en una mezcla de agua, azúcares y proteínas. En la homogeneización, la leche atraviesa bajo presión a través de unos diminutos tubos, de modo que las partículas de grasa se rompen y se dispersan de forma homogénea. De esa manera la nata no se separa cuando se deja reposar la leche.

PASTEURIZADA: Esta leche ha sido tratada para eliminar bacterias potencialmente dañinas. La pasteurización consiste en el calentamiento de la leche a 72°C alrededor de 16 segundos o 65°C durante 30 minutos. Este proceso alarga además el tiempo de caducidad hasta 15 días.

ULTRA PASTEURIZADA (UHT): En este caso la leche se somete a mayores temperaturas, que son generalmente entre 140°C a 150°C durante 1 o 2 segundos. Se vende en envases tetra brik y puede almacenarse sin refrigeración durante 6 meses.



DESCREMADA: Este tipo de leche se prepara eliminando la grasa de la leche entera empleando un separador de nata. La vitamina A y otras vitaminas liposolubles también son eliminadas en este proceso, con lo cual esta forma de leche **NO** es adecuada para niños y jóvenes, ya que la grasa que se elimina, es adecuada y benéfica para muchas enfermedades tales como la diabetes, obesidad, colesterol alto, problemas de corazón, etc. En algunas ocasiones esas vitaminas liposolubles son añadidas al final del proceso, así la leche desnatada enriquecida tiene más o menos las mismas propiedades nutricionales que la leche entera.

EVAPORADA: La mitad de la humedad de la leche se elimina por evaporación y seguidamente se enlata. De esa forma puede mantenerse a temperatura ambiente hasta 6 meses.

CONDENSADA: Este tipo de leche enlatada se prepara también eliminando la mitad del agua de la leche, pero después se endulza mucho. Por ello es una leche muy alta en calorías.

EN POLVO: Parte del agua es evaporada y después la leche se trasvasa a una cámara donde se seca para reducir la humedad aún más, obteniéndose leche en polvo. Este polvo se transforma en leche normal simplemente añadiendo agua.

DESAYUNO Y CAFETERÍA

CLASE # 4

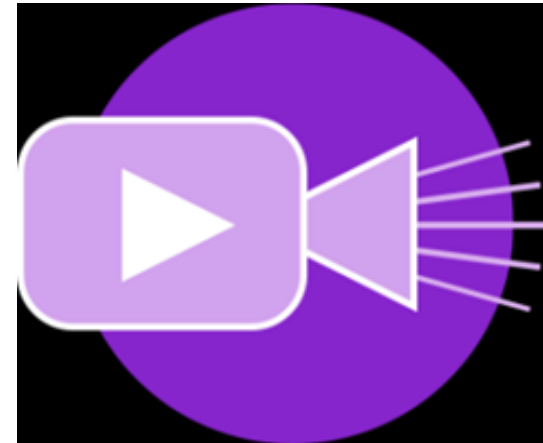
VIDEO

Leche y derivado



CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario





CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario

DESAYUNO Y CAFETERÍA
ASIGNATURA 3.4
CLASE # 5

MANTEQUILLA, MARGARINA

YOGURT



LA MANTEQUILLA

NOTA DE INTERÉS: Antes de desarrollar este párrafo, es importante señalar cual es la diferencia entre mantequilla y margarina, debido a que en muchas ocasiones nos encontramos con estas opciones en el mercado y suponemos que son similares en muchos aspectos y optamos por escoger, en la mayoría de los casos, a la margarina ya que cuenta con un costo más accesible. No está por demás hacer un breve paréntesis para explicar sus diferencias, tanto en procesos, materias primas, producción, salud,

MANTEQUILLA: La mantequilla se obtiene a partir de la crema de leche entera, y su valor nutritivo se debe casi totalmente a su alto contenido graso (82%), ya que el otro componente importante es el agua y contiene unas pocas proteínas, glúcidos y minerales. Desde el punto de vista energético, el consumo de 50 gr de mantequilla, permite a un adulto satisfacer el 15% de sus necesidades calóricas, del 20 al 50% de sus necesidades de vitamina A, y del 15 al 20% de sus necesidades de vitamina D. La mantequilla representa la principal fuente de vitamina A, D y E. Contiene sales minerales como calcio, fósforo, sodio, potasio, magnesio, zinc, manganeso, hierro, cobre, flúor, yodo, cromo y selenio. Su origen animal hace que las grasas saturadas supongan el 70%, las monoinsaturadas el 36% y apenas tiene un 4% de poliinsaturadas, con 230 mg de colesterol y 750 calorías por cada 100 gr, lo que aconseja que no la consuman las personas con arteriosclerosis, obesidad o hipertensión.



MARGARINA

La margarina es una grasa de origen vegetal, elaborada con aceites de coco, palma, girasol, maíz, soja, que se somete a hidrogenación y endurecimiento para su mejor presentación comercial, pasando los ácidos grasos de “Cis” a “Trans”, comportándose como grasas saturadas. El cambio de estructura de las grasas puede resultar peligroso para el organismo ya que los “trans”, lo mismo que las grasas saturadas de la mantequilla, son responsables de provocar un aumento de colesterol malo (LDL) y de disminuir el colesterol bueno (HDL).



MARGARINA VS MANTEQUILLA

HISTORIA

Es muy posible que una agitación accidental de la nata de la leche diera lugar a la mantequilla; es por esta razón por la que la mantequilla fuera empleada y elaborada en los primeros intentos de procesado de los lácteos, quizás en el área de Mesopotamia entre el 9000 y el 8000 a.e.c. La primera mantequilla pudo haberse elaborado de leche de oveja o cabra que en aquella época ya se domesticaban. Un método muy antiguo para la elaboración de la mantequilla se emplea hoy en día en algunas partes de África y en Medio Oriente. La mantequilla era muy apreciada por los vikingos y celtas en el norte de Europa, razón por la cual los romanos y los griegos la consideraban un producto bárbaro y no la incluyeron en su dieta, quizás debido a su poco periodo de conservación que deja el clima mediterráneo a estas latitudes, al contrario que el queso.



CITAS HISTÓRICAS

Anaxandrides, un poeta cómico griego, se refiere a los Tracios como "*boutyrophagoi*", que significa, "comedores de mantequilla".

Plinio en su *Historia Natural* denomina a la mantequilla como "la más delicada comida entre las naciones bárbaras", y describe en su libro las propiedades medicinales.

En la India el "*Ghee*" denominado mantequilla clarificada u oro líquido, se tiene como un símbolo de pureza y se emplea también como ofrecimiento a los dioses especialmente a *Agni*, el dios Hindú del fuego.

En la época medieval, la mantequilla en Europa se elaboraba en Francia, Holanda e Irlanda; la mayor parte de la producción era artesanal. Se consideraba en esos días y en esos países un producto caro; por esta razón estaba disponible sólo para las clases más pudientes o quienes la comercializaban.

En países como Portugal, Italia, sur y este de España, el consumo de grasa de cerdo ha ido decreciendo, pero se ha sustituido directamente por aceite de oliva y no por mantequilla.



Terre par Aug. Delaune Rue St Jacques 171

En el año 1870 la aparición de la margarina, invento del químico francés *Hippolyte Mège-Mouriés*, hizo que se pudiera distribuir entre las poblaciones un sucedáneo de mantequilla a menor coste.

El consumo per cápita de la mantequilla ha descendido en la mayoría de las naciones occidentales durante el siglo XX, en parte por la popularidad de la margarina, que es menos cara y se percibe por la población como más sana.

En los Estados Unidos el consumo de margarina durante los años 50 era mayor que el de la mantequilla y hoy en día ese es el caso en otras naciones. Incluso, en países como Venezuela y Colombia el nombre mantequilla hace referencia a la margarina.

En el arco mediterráneo se sigue prefiriendo, en general, el aceite de oliva en la actualidad, idea reforzada por sus cualidades cardio saludables y nutritivas respecto a las de la mantequilla.



LA PRODUCCIÓN DE MANTEQUILLA EN EL MUNDO

La India produce y consume más mantequilla que cualquier otra nación en el mundo, dedica a este lácteo casi la mitad de su producción lechera a la elaboración de su mantequilla denominada Ghee.

PRODUCCIÓN AÑO 2010

1º Lugar, la India, quien produjo 1'650.000 toneladas métricas de mantequilla.

2º Lugar, se encontraba Estados Unidos con 672.000 toneladas métricas.

3º Lugar, Francia, con 616.000 toneladas métricas

4º Lugar, Alemania con 592.000 toneladas métricas.

5º Lugar, Nueva Zelanda, con un total de 457.000 toneladas métricas.

CONSUMO

En términos de consumo, la India consume casi la totalidad de su producción, cerca del 85%.

Alemania está en segundo lugar detrás de la India, empleando 698.000 toneladas métricas de mantequilla.

Seguido de Francia, con un consumo anual de 648.000 toneladas métricas.

Rusia con un total de 634.000 toneladas métricas.

Y los Estados Unidos, consumiendo cerca de 625.000, toneladas métricas de mantequilla anualmente.



ALMACENAMIENTO DE LA MANTEQUILLA

La mantequilla es un alimento que por sus características físicas y químicas posee una gran resistencia a la contaminación bacteriana. Por esta razón es posible tener la mantequilla a temperatura ambiente durante días sin que sea atacada por bacterias, sin embargo el sabor se ve afectado de alguna forma debido a la oxidación de las grasas de la mantequilla, lo que provoca sabores rancios.

La mantequilla es capaz de absorber los fuertes olores de sus alrededores, es por esta razón por la que se suele aconsejar guardar la mantequilla en el frigorífico dentro de recipientes herméticamente cerrados y alejados de la luz lo más posible.

Guardar la mantequilla en su recipiente o envoltorio inicial, no emplear papel de aluminio como envoltorio, el contacto directo de las grasas de la mantequilla con el metal provoca su inmediata oxidación, en particular en las mantequillas saladas.

Las zonas de la mantequilla expuestas a la luz y al aire suelen tener una zona más amarillenta, reseca o incluso translúcida, estas zonas deben evitarse ya que su sabor es rancio. En estos casos basta con quitar estas zonas, el resto de la mantequilla es comestible.

ETIMOLOGÍA

El yogur, también conocido como yogurt, yogourt o yoghourt, aunque la Real Academia Española (RAE) sólo admite la forma “yogur”, es un producto lácteo obtenido mediante la fermentación bacteriana de la leche. Si bien se puede emplear cualquier tipo de leche, la producción actual usa predominantemente leche de vaca.

La fermentación de la lactosa o el azúcar de la leche, en ácido láctico es lo que da al yogur su textura y sabor tan distintivo. A menudo, se le añade chocolate, fruta, vainilla y otros saborizantes, pero también puede elaborarse sin añadirlos; en algunos países se conoce al de sabor natural como kumis, natural.



HISTORIA

Existen pruebas de la elaboración de productos lácteos en culturas que existieron hace 4500 años.

Los primeros yogures fueron probablemente de fermentación espontánea, quizá por la acción de alguna bacteria del interior de las bolsas de piel de cabra usadas como recipientes de transporte.

Las bacterias *Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus*, responsables de la fermentación de la leche, ya eran conocidas, hacia el 6000 ó 7000 a.e.c., por los tracios que vivían en la actual Bulgaria.





Fueron ellos quienes las utilizaron para inducir la fermentación de la leche de oveja y de esa forma obtener yogur, queso, etc.

Dichos productos son los primeros alimentos probióticos en el mundo.

Bulgaria está considerada como la patria del yogur.

Existen estudios científicos que acreditan que hace 4000 años los tracios (antiguos búlgaros) ya estaban familiarizados con él.

El reconocido científico ruso, fundador de la ciencia de la inmunología y premio Nobel, Ilya Mechnikov, describe el yogur búlgaro como un excelente agente antienvjecimiento. La bacteria que contiene éste, ataca, bloquea y neutraliza las toxinas, depurando el organismo.

La bacteria causante de la fermentación láctica fue descubierta en 1903 por el doctor búlgaro Stamen Grigoroff, quien publicó y presentó su trabajo científico dedicado al yogur ante el Instituto

Pasteur de París, Francia. En su honor, la nueva bacteria descubierta fue llamada inicialmente "*Bacterium bulgaricum Grigoroff*", aunque después pasó a denominarse "*Lactobacillus bulgaricus*".

La bacteria, como afirmaba el científico, bloquea la proliferación de otras que son patógenas, con lo que retrasa el proceso de envejecimiento del organismo humano. Lo más sorprendente es que el "*Lactobacillus bulgaricus*" desarrolla las citadas cualidades y características sólo en el territorio de Bulgaria.



YOGHOUR

Leche cuajada B

Alimento vigor
leal infectante inte

Recomendado pa
enfermos del estó

Las propiedades

YOGHOUR

60 resumen e
salud, belleza, juv
y larga vida

Paseo Gracia, 58,

Teléfono 3.75

Sucursal

Aviñó, 28, ti

Barcelona



El descubridor de la bacteria, el doctor Stamen Grigoroff, trabajó en distintos países europeos antes de regresar a su país, donde comenzó a trabajar en la investigación del cólera. Combatió las enfermedades de sus pacientes, haciéndoles comer rebanadas de pan enmohecido cubiertas con el hongo de la penicilina.

Sin embargo, no fue él quien descubrió la penicilina; lo hizo el británico Alexander Fleming no mucho después. Luego, el doctor Grigoroff trabajó en un hospital de Milán, Italia. Falleció en Bulgaria en 1945.

El yogur permaneció durante muchos años como comida propia de India, Asia Central, Sudeste Asiático, Europa Central y del Este hasta los años 1900, cuando un biólogo ruso llamado Ilya Ilyich Mechnikov expuso su teoría de que el gran consumo de yogur era el responsable de la alta esperanza de vida de los campesinos búlgaros.

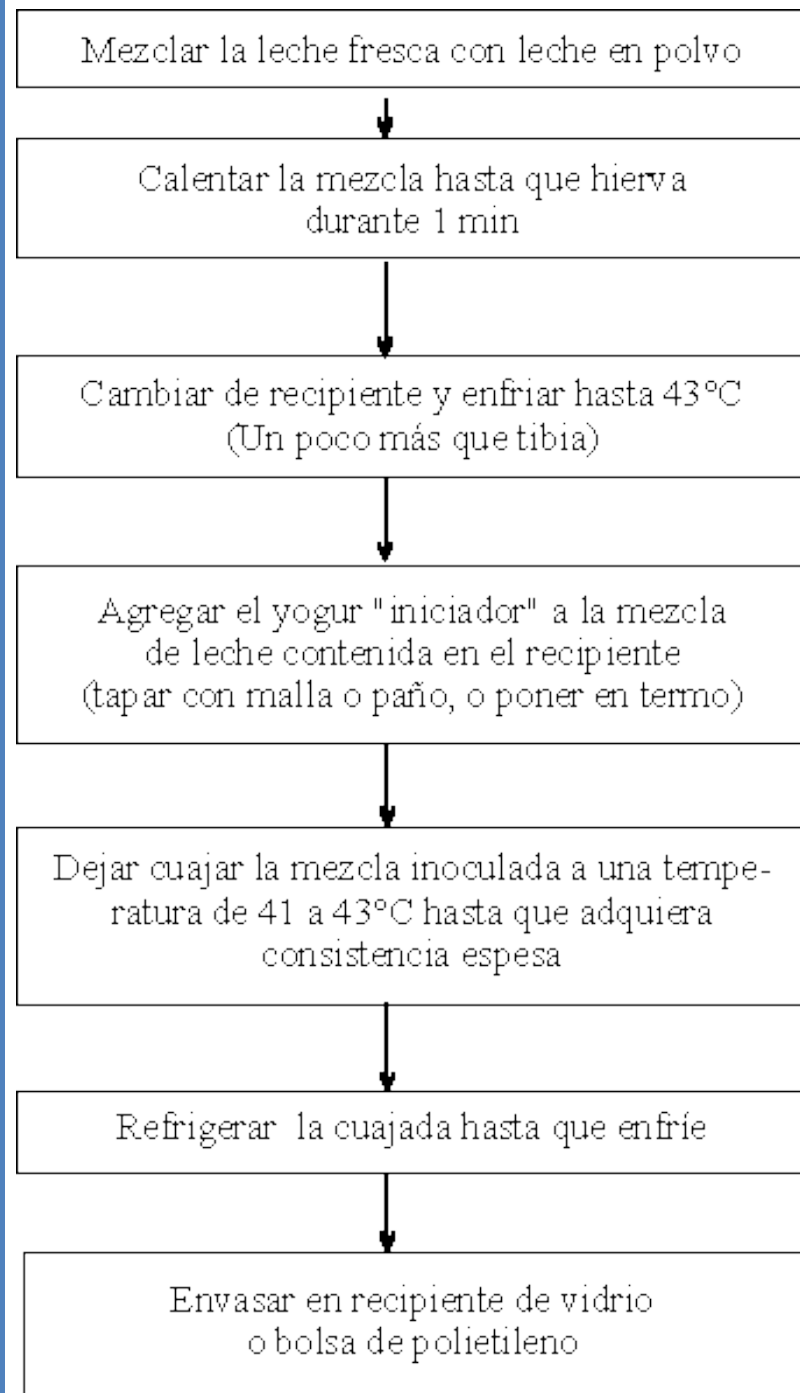
Considerando que los lacto bacilos eran esenciales para una buena salud, Mechnikov trabajó para popularizar el yogur por toda Europa. Otros investigadores también realizaron estudios que contribuyeron a la extensión de su consumo.

COMPOSICIÓN

El proceso de elaboración del yogur data de hace miles de años, sin embargo hasta el siglo XIX se conocían muy pocas fases del proceso productivo.

El arte de producción era transmitido de generación en generación; sin embargo en las últimas décadas, este proceso se ha racionalizado, principalmente por los descubrimientos en diversas disciplinas, como la física e ingeniería química, la bioquímica y enzimología; y sobre todo la tecnología industrial.

La elaboración de yogur requiere la introducción de bacterias 'benignas' específicas en la leche bajo una temperatura y condiciones ambientales controladas (muy cuidadosamente en el entorno industrial).



El yogur natural o de sabores de textura firme, requiere de una temperatura de envasado de aproximadamente 43 °C, y pasar por un proceso de fermentación en cámaras calientes a 43 °C para obtener el grado óptimo de acidez; este proceso puede llegar a durar aproximadamente cuatro horas. Una vez obtenida, debe enfriarse hasta los 5 grados para detener la fermentación.

En los yogures batidos, los de textura cremosa, con o sin frutas, el proceso es diferente, en cuanto la fermentación se realiza en depósitos, previo al proceso de envasado, que se realiza en frío, por lo que no necesita de fermentación posterior. Las bacterias utilizan como fuente de energía la lactosa o azúcar de la leche, y liberan ácido láctico como producto de desecho; este provoca un incremento de la acidez que hace a su vez que las proteínas de la leche precipiten, formando un gel. La mayor acidez (pH 4-5) también evita la proliferación de otras bacterias potencialmente patógenas.

El primer estudio bacteriológico acerca del yogur fue realizado por Grigoroff, quien detectó la presencia de tres distintos microorganismos, "diplostreptococcus". Si el yogur no se calienta hasta matar a las bacterias después de la fermentación, se vende bajo la denominación de «cultivo activo vivo» (o simplemente «vivo» en algunos países), que algunos consideran nutricionalmente superior.

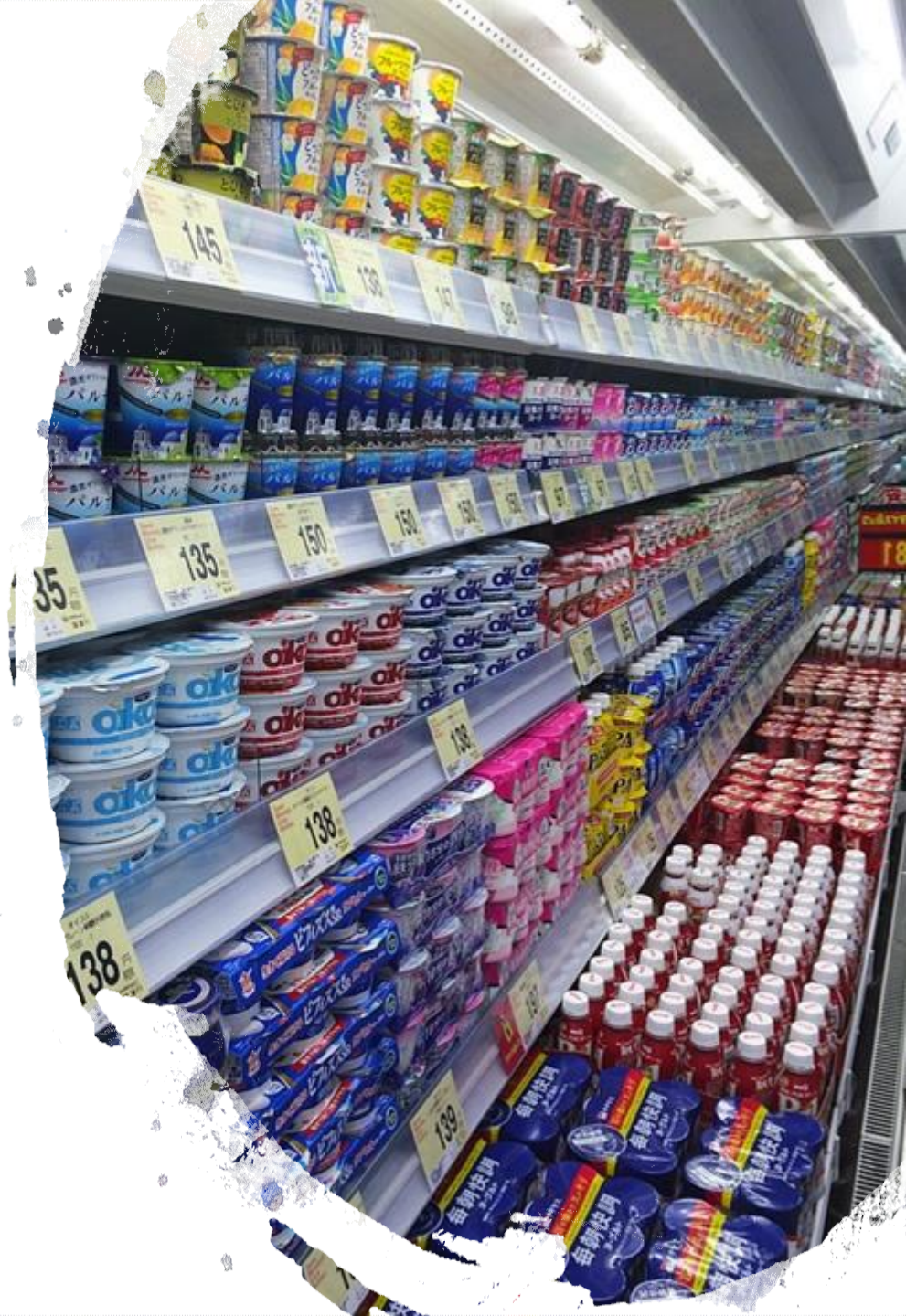


La vida comercial del yogur estando en refrigeración es de 3 semanas, con la finalidad de mejorar la capacidad de conservación del mismo se crea el yogur pasteurizado o de larga duración, que tiene un periodo de conservación de meses y no necesita refrigeración.

Ambas partes enviaron estudios científicos a las autoridades esgrimiendo las diferencias o las similitudes (según los intereses de cada parte) entre las dos variedades. Finalmente el gobierno español permitió la etiqueta «yogur pasteurizado» a esta clase de yogur en lugar del antiguo «postre lácteo».

Debido a que las bacterias fermentan la lactosa contenida en la leche durante el proceso de elaboración del yogur, los individuos que presentan intolerancia a la lactosa pueden disfrutar del yogur sin verse afectados. Nutricionalmente, el yogur es rico en proteínas procedentes de la leche. También contiene la grasa de la leche con la que se produjo. Pueden ser desnatados o con nata añadida como en el caso del yogur griego.

En el proceso de fermentación, los microorganismos producen Vitamina B necesarias para su metabolismo, aunque reducen el contenido de algunas ya presentes en la leche como la cobalamina (vitamina b12) y vitamina C. Contiene minerales esenciales, de los que destaca el calcio, como en cualquier seba lácteo.



DESAYUNO Y CAFETERÍA

CLASE # 5

VIDEO

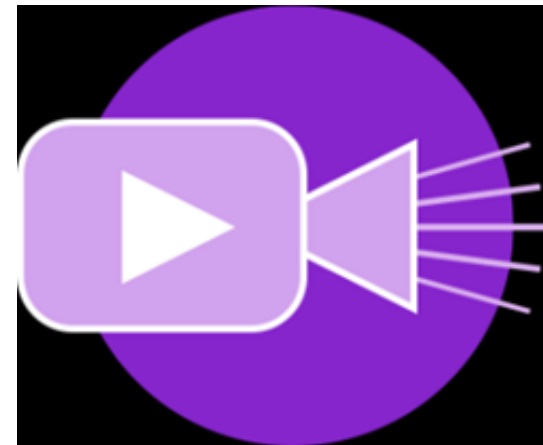
Mantequilla comparado con la
margarina

Proceso de Elaboración del Yogurt



CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario





CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario

DESAYUNO Y CAFETERÍA
ASIGNATURA 3.4
CLASE # 6

LA CREMA
JUGOS Y NECTAR



LA CREMA



La crema de leche o nata es una sustancia de consistencia grasa y tonalidad blanca o amarillenta que se encuentra de forma emulsionada en la leche recién ordeñada o cruda, es decir, en estado natural y que no ha pasado por ningún proceso artificial que elimina elementos grasos. Está constituida principalmente por glóbulos de materia grasa que se encuentran flotando en la superficie de la leche cruda; por esto se dice que es una emulsión de grasa en agua.

Esta capa se puede apreciar dejando cierta cantidad de leche cruda, sin homogeneizar ni descremar, en un recipiente: se puede observar cómo una delgada capa toma forma en la superficie. No debe confundirse con la nata que se observa al llevar a hervor la leche, con la que no tiene que ver.



Esta película se separa mediante un proceso de centrifugado, y se envasa por separado para su uso en gastronomía. De acuerdo a la proporción de grasa que contiene, se distinguen varias clases de crema; las más ligeras se emplean para mezclar con el café o en la confección de sopas y salsas.

Las más espesas, que alcanzan hasta un 55% de contenido graso, se utilizan para elaborar crema batida o chantilly (producto de batirla hasta atrapar burbujas de aire en ella), utilizada para decoración en repostería. Además, la crema extremadamente grasa puede batirse para elaborar mantequilla, que consiste básicamente en la grasa láctea aislada.

CREMA BATIDA O NATA MONTADA



La crema batida, o nata montada, según el país, requiere crema de leche con un 30% de contenido de grasa. La crema se bate con el aire utilizando utensilios fríos hasta montarla, procedimiento usado también frecuentemente en repostería con la clara de huevo, por ejemplo en la elaboración del merengue, y que en el caso de la nata da como resultado un coloide con aproximadamente el doble del volumen de la crema original ya que quedan atrapadas burbujas de aire en una red de gotitas de grasa. Sin embargo, si se sigue batiendo, las gotitas de grasa se unirán destruyendo el coloide para formar mantequilla; el líquido restante es el suero. A veces se le agrega azúcar de repostería (azúcar que ha sido molida hasta quedar extremadamente fina) al coloide para poder reforzar la mezcla y reducir el riesgo de excederse batiendo.

La crema batida puede venderse lista para usar en contenedores presurizados. Se utiliza el óxido nitroso para propulsarla, y cuando la crema sale por la boquilla, produce cuatro veces el volumen de crema; es decir, el doble del volumen producido que batiéndola con el aire.

Utilizando esta técnica, puede prepararse también con dispensadores reusables, similares a un sifón para soda, utilizando cartuchos de óxido nitroso de bajo costo. Sin embargo, la crema batida producida con óxido nitroso es inestable, y regresará a un estado más o menos líquido dada entre media hora y una hora. Por tanto, el método no es adecuado para decorar comida que no será servida de inmediato.



CREMA CHANTILLY

Pese a que a veces se confunde con la crema batida, la crema Chantilly se distingue por su sabor agregado a vainilla, y su mayor proporción de azúcar (60 gramos por cada 200 mililitros de crema). La receta original fue creada por François Vatel en el siglo XVII en Chantilly, Francia.

La crema de Chantilly suele ser la utilizada para helados y repostería, mientras que la crema batida, al ser menos dulce, también suele agregarse a los capuchinos, batidos o café irlandés, entre otros.



A close-up photograph of a bowl filled with a thick, white, creamy substance called nata. The bowl has a red rim. In the foreground, there are several bright red strawberries. The background is slightly blurred, showing more strawberries and a wooden surface.

Nata mol

En muchos países de América Latina y México, se denomina nata a una especie de membrana que se forma en la leche cuando se calienta hasta hervir.

Este significado de la palabra se va perdiendo, ya que la leche se comercializa esterilizada, y por tanto no precisa ser hervida. Se produce por aglomeración de lacto albúmina (una proteína propia de la leche), que se desnaturaliza con el calor. Aunque es similar en aspecto a la crema de leche cuando flota, son químicamente distintos, e incluso tienen sabores y texturas al gusto distintas.

Es preciso diferenciar la nata de la crema, dado que la primera refiere a coagulación de proteínas mientras la segunda refiere a la separación del contenido graso de la leche.

En España, se denomina nata a la crema de leche.

Es la parte grasa de la leche entera y fresca, y suele formar una capa untuosa que flota en su superficie. Es la materia prima con la que se elabora la mantequilla.

En los comercios, se suele encontrar procesada con el sistema UHT, pero se puede encontrar fresca.

TIPOS DE CREMAS

CREMA PARA CAFÉ

Su presentación es en botella,
Cartón o en seco. Su contenido De
grasa es de 15% aprox.



CREMA PARA BATIR

Es una clase de crema dulce para
batir. Su contenido de grasa es de
36% aprox.





JOCOQUE

Se hace de crema, por acidificación con cultivos puros. Su contenido de grasa es de 15% aprox.



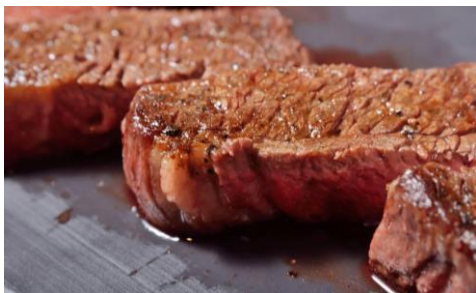
CRÈME FRAÎCHE

Es jocoque, de crema pasteurizada, suavemente sazonado. Contiene 36% de grasa aprox.

LOS JUGOS, ZUMOS O NÉCTAR

El zumo o jugo en algunos lugares llamado también jugas, es la sustancia líquida que se extrae de los vegetales o frutas, normalmente por presión, aunque el conjunto de procesos intermedios puede suponer la cocción, molienda o centrifugación de producto original.





GENERALIDADES

El término hace referencia al líquido resultante de exprimir un fruto.

Así, el jugo o zumo de naranja es el líquido extraído de la fruta del naranjo.

A menudo se venden jugos envasados, que pasan por un proceso durante su elaboración que les hace perder parte de sus beneficiosas propiedades nutricionales.

Generalmente el nombre jugo se aplica a los líquidos que son obtenidos por presión, en tanto que los obtenidos por cocción son llamados infusiones.

Por su parte, el producto obtenido de la cocción de piezas cárnicas se suele llamar caldo o consomé.

También se llama jugo, al líquido que contiene o impregna un producto fresco o cocinado carnes, pescados, verduras—, y que normalmente rezuma cuando este es cortado o manipulado.

Algunos líquidos encontrados en organismos animales son también llamados jugo, como por ejemplo el jugo gástrico.



CARACTERÍSTICAS

Los zumos recién exprimidos son un refresco muy nutritivo, principalmente por las vitaminas que contienen. Sin embargo, según pasa el tiempo sin ser consumidos van perdiendo vitaminas rápida y progresivamente.

Los zumos conservados en tetrabrik, también conocido como tetra pack, suelen ser "zumo hecho a partir de zumo concentrado".

Esto significa que después de ser exprimidos han sido concentrados evaporando el agua mediante calor, y posteriormente se les ha añadido agua para envasarlos.

Esto permite transportar menos agua y ahorrar costos, pero este proceso destruye gran parte de las vitaminas, lo que elimina la principal cualidad nutritiva de los zumos.

Para prepararlos en casa, es necesario poseer un aparato llamado exprimidor o escariador para obtener zumo de naranja, limón o pomelo.

También se utiliza un extractor para obtener zumo de otras frutas u hortalizas como las manzanas, o zanahorias.

NOTA: El término zumo sólo se aplica al líquido que se obtiene de las hierbas, flores, frutas u otros vegetales.



JUGOS Y LICUADOS NUTRITIVOS

Los jugos y licuados son un método excelente para disfrutar de los beneficios y Propiedades de las frutas y verduras. Con ellos, no sólo se obtienen todas las vitaminas y nutrientes de Estos alimentos, sino que también se puede obtener mediante sus diferentes combinaciones, bebidas deliciosas y sanas que contribuyen la fibra indispensable para el organismo.





JUGOS NUTRITIVOS

Jugo de piña y apio:

Lavar 3 ramitas de perejil, 3 rebanadas de piña, 3 tallos de apio y 1 trocito de sábila. Colocar los ingredientes en una licuadora con 1 taza de agua. Licuar a alta velocidad hasta obtener la consistencia de un jugo. Beber en ayunas. Facilita la digestión y ayuda a quemar grasas.

Jugo rojo carmín:

Lavar y cortar 1 zanahoria, 1 manojo pequeño de espinaca, 1 remolacha pequeña, una vara de apio y 1 naranja sin piel. Ubicar todos los ingredientes en una licuadora con 3/4 taza de jugo de manzana. Licuar a velocidad máxima. Beber bien frío. Nutritivo.

Jugo de manzana, apio y zanahoria:

Lavar y cortar en trozos pequeños, 3 zanahorias, 2 manzanas sin cáscara y 2 ramitas de apio. Procesar o licuar a velocidad máxima. Beber frío después de comer. Desintoxicante.

Jugo de sandía:

Licuar 2 tazas de sandía en cubos, 2 tazas de melón en cubos, 1/2 cucharadita de jengibre. Beber fresco y recién preparado. Ayuda a bajar de peso.

DESAYUNA LICUADOS FRUTALES



LICUADOS SALUDABLES

Licudo de banana y guayaba: Licuar o procesar a velocidad máxima, un plátano pelado y cortada en cubos, 4 guayabas maduras, 1 cucharada de amaranto y 1 vaso con leche. Previene y combate la anemia.

Licudo de pera y manzana: Lavar y pelar 2 peras y 1 manzana. Cortar en cubos y licuar a velocidad alta junto con una cucharada de amaranto, 1 vaso de leche y 1/2 cucharadita de canela molida. Beber frío. Previene la anemia, la osteoporosis y el cáncer.

Licudo de pasas y mango: Procesar o licuar 2 mangos grandes picados, 1/2 taza de leche descremada, 2 cucharadas de pasas y una cucharada de vainilla. Beber frío. Ideal para personas mayores, aumenta las defensas y previene infecciones.

Licudo de fresa:

Lavar y cortar en cubos 1 pera y diez fresas. Licuar junto con una taza de yogurt natural y 1/2 taza de hielos. Beber recién preparado y fresco. Antioxidante.

DESAYUNO Y CAFETERÍA

CLASE # 6

VIDEO

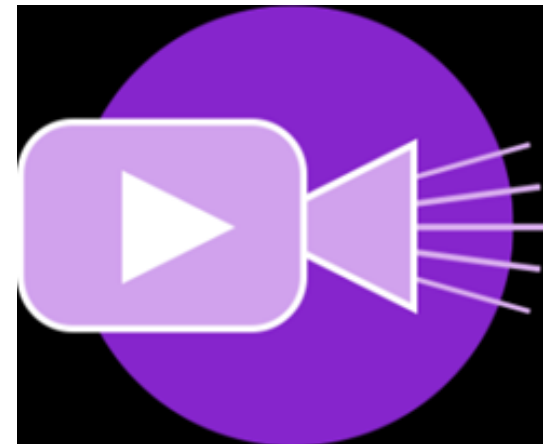
Tipos de cremas

Reconoce la diferencia entre jugo y néctar



CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario





CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario

DESAYUNO Y CAFETERÍA
ASIGNATURA 3.4
CLASE # 7

MERMELADAS Y JALEAS



LAS JALEAS, LAS MERMELADAS Y LAS CONFITURAS

Confituras, mermeladas y jaleas son preparaciones alimenticias que permiten la conservación a largo plazo de frutas perecederas y de recolección estacional.

Actualmente esta transformación resulta muy sencilla, pero los productos

mencionados se consideraron «de lujo» hasta que se conocieron las técnicas de

extracción y refinado del azúcar de remolacha.

Y es que la elaboración de este tipo de conservas se basa en la posibilidad de evitar el crecimiento bacteriano bajo unas determinadas concentraciones de azúcar en el medio que las salvaguarda.





La caña de azúcar, que crecía en la India en estado silvestre, es introducida en el Mediterráneo Oriental por los persas, que caerían bajo el dominio de los árabes.

En el siglo VII, estos últimos implantan su cultivo en Siria, Chipre, el norte de África y España. Con el descubrimiento de América, la planta pasa a los nuevos territorios, donde se aclimata fácilmente.

Hace cuatrocientos años ya se preparaban confituras con toda clase de frutas por cocción con miel, azúcar de caña o vino.

A mediados del siglo XVIII, la nueva técnica de extracción del azúcar de la remolacha abre el camino hacia la industrialización, que culmina en el XIX con el consiguiente abaratamiento de este producto, la mano de obra a bajo precio y la abundancia de fruta.

Es la época de mayor auge de las confituras, en la que tuvo mucho que ver Appert, quien comprobó que el hervido de las mismas en envases de vidrio cerrados las mantiene inalterables mucho tiempo.

Con la denominación genérica de “CONFITURAS”, se entienden los productos obtenidos por cocción de frutas, hortalizas o tubérculos (enteros o fraccionados), sus jugos y/o pulpas, con azúcares (azúcar, dextrosa, azúcar invertido, jarabe de glucosa o sus mezclas) con o sin adición de otros edulcorantes, aditivos e ingredientes.

Comprenden mermeladas, dulces, jaleas, frutas confitadas, glaseadas, cristalizadas o escarchadas, escurridas y almibaradas.



FACTORES CRÍTICOS EN LA PRODUCCIÓN

Para lograr una buena conserva hay que considerar una serie de factores, sujetos a variaciones, que van a proporcionar diferentes preparados: compotas, jaleas, confituras o mermeladas. Esos factores son la cantidad de azúcar, la acidez de la fruta elegida, su contenido en pectina y las condiciones de cocción:

EL AZÚCAR: Añadido a las frutas actúa como agente conservante, inhibiendo el crecimiento bacteriano por elevaciones de la presión osmótica. Es necesario recurrir a este ingrediente porque el contenido natural del mismo en las piezas (entre el 10 y el 15 por ciento) resulta bajo para su conservación.

Una vez cocidas éstas, la proporción adecuada de azúcar oscila entre el 75 y el cien por cien respecto al peso de fruta preparada, o lo que es igual, entre 700 gramos y 1Kg. de azúcar por cada kilo de fruta.

LA ACIDEZ: Todas las frutas contienen ácidos orgánicos (como cítrico, ascórbico, málico y tartárico), que ejercen una acción protectora, evitando el crecimiento bacteriano en mayor o menor medida, como un potente antioxidante. En el caso de las menos ácidas (fresas, melocotones, higos o peras) se compensará añadiendo zumo de limón o vinagre en la preparación. Además, un grado adecuado de acidez evita la cristalización del azúcar.

LA PECTINA: Es una sustancia de naturaleza orgánica presente en la piel y en las pepitas de las frutas. Su función principal en las conservas es proporcionar la consistencia adecuada a estos preparados mediante la formación de un medio gelatinoso. Destacan por su alto contenido en pectina las manzanas y los membrillos. Así, el corazón y las pepitas de las primeras se suelen añadir durante la cocción de ejemplares pobres en esta sustancia al elaborar mermeladas.

LA COCCIÓN

De frutas es un factor tan importante como los anteriores: en primer lugar, elimina la actividad de los microorganismos y, por lo tanto, las posibles fermentaciones en las conservas; además, durante el proceso hay una concentración de los azúcares por evaporación del agua contenida en las piezas. Resulta muy importante ajustar la cocción porque un exceso de intensidad o de tiempo puede suponer una pérdida de pectina y arruinar el producto final.



TIPOS O CLASES



CONFITURAS: Se obtienen al cocer frutas enteras o en trozos en un almíbar con un alto porcentaje de azúcar, que oscilará entre el 65 y el cien por cien respecto al peso de las piezas.

La mezcla, con la consistencia gelificada apropiada, de pulpa y/o de puré de frutas, así como de azúcares. La cantidad de pulpa y/o puré utilizada para la fabricación de 1 Kg. de producto acabado no será inferior, en general, a 350 gramos.

El contenido en materia seca soluble será igual o superior al 60%.

CONFITURA EXTRA: Un alimento, cuya composición es la misma que la de Confitura, salvo que la cantidad de pulpa y/o puré utilizada para la fabricación de 1 Kg. de este producto acabado no será inferior, en general, a 450 gramos.

MERMELADAS: En general, las mermeladas se preparan con frutas troceadas, que se mantienen unas horas en maceración con azúcar, antes de la cocción. La proporción de este ingrediente varía entre la mitad del peso de la fruta y el mismo peso de azúcar que de fruta limpia. A gusto del consumidor o del fabricante.

El producto preparado por cocción de frutas enteras, troceadas o trituradas, tamizadas o no, a las que se han incorporado azúcares hasta conseguir un producto semilíquido o espeso.

La cantidad de fruta utilizada para la fabricación de 1 Kg. de producto acabado no será inferior a 300 gramos. El contenido en materia seca soluble será igual o superior al 40% e inferior al 60%.

MERMELADA EXTRA: Un alimento, cuya composición es la misma que la de la Mermelada, salvo que la cantidad de pulpa y/o puré utilizada para la fabricación de 1 Kg. de este producto acabado no será inferior, en general, a 500 gramos.

COMPOTAS: Se cuecen las piezas troceadas en un almíbar ligero o bien en vino con azúcar en proporción variable, dependiendo de cada fruta. También se pueden preparar con frutas secas, remojándolas previamente en agua templada. Si se van a mezclar especies de distinta dureza, conviene hacer cocciones por separado.



JALEAS: Son preparaciones a base de jugos de frutas, ricas en pectina, cocidas con azúcar, de consistencia espesa pero transparente. Para extraer esos jugos, ni se pelan las piezas ni se eliminan corazón y pepitas. Sólo se lavan y trocean cuando resulte necesario.

Hecho esto, se cuecen, con o sin agua, para ablandarlas y facilitar la extracción del jugo.

Después se aplastan y cuelean.

La cantidad de azúcar dependerá de la cantidad de jugo obtenido, el tipo de fruta y el tiempo de cocción. El primero se pone a cocer, se añade el azúcar cuando esté caliente y se mantiene a fuego lento de 10 a 30 minutos. Se llenan los tarros, previamente estériles, con la jalea caliente. Se cubren, pero no se tapan hasta que esté fría y gelatinizada y enseguida se almacenan en un lugar fresco, seco y oscuro.



ARROPE: Suele elaborarse con calabaza, melón verde y corteza de sandía. Es una técnica diferente a las demás conservas ya que en la cocción se emplea mosto cocido con miel, de consistencia similar a la del jarabe.

MERMELADA: La mezcla, con la consistencia gelificada apropiada, de azúcares y de uno o más de los siguientes productos, obtenidos a partir de agrios: pulpa, puré, zumo, extractos acuosos o pieles. La cantidad de agrios utilizada para la fabricación de 1 Kg. de producto acabado no será inferior a 200 gramos, de los cuales por lo menos 75 gramos provengan del endocarpio.





MERMELADA/CONFITURA BAJO EN CALORÍAS ("LIGHT"): Un alimento, cuya composición es la misma que la de Mermelada/Confitura, salvo que su contenido en materia seca soluble será igual o superior a 30% e inferior a 55%.

MERMELADA/CONFITURA DIETÉTICA: Un alimento, cuya composición es la misma que la de Mermelada/Confitura, salvo que sus edulcorantes, fructosa o edulcorantes artificiales permitidos, son especialmente elaborados para satisfacer las exigencias nutritivas particulares de los diabéticos.

IMPORTANCIA NUTRICIONAL

Todas las conservas de frutas cocidas con azúcar suponen un aporte calórico muy superior al de las piezas frescas, debido fundamentalmente a ese ingrediente. Sin embargo, la cantidad ingerida suele ser baja. Sólo deben evitarlas quienes tengan restricciones de hidratos de carbono en la dieta. En centros de alimentación y tiendas especializadas encontrará preparados sin azúcar añadido. El contenido en vitaminas es más bajo que en las frutas frescas porque una parte importante se pierde durante el procesado, como consecuencia de la cocción. En cuanto a la aportación de fibra, dependerá de si las piezas están peladas o no y de la materia prima (no es lo mismo partir de la piña que del melocotón).

DESAYUNO Y CAFETERÍA

CLASE # 7

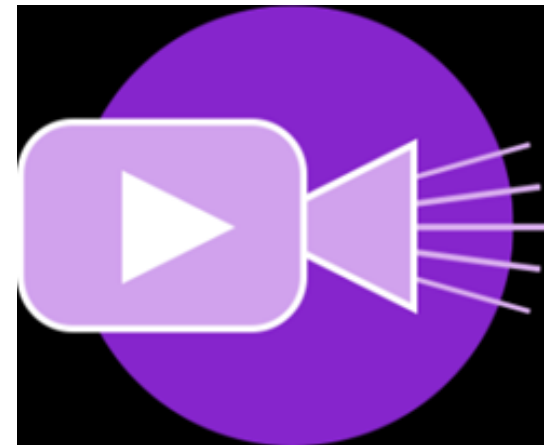
VIDEO

Mermeladas y Jaleas



CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario





CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario

DESAYUNO Y CAFETERÍA
ASIGNATURA 3.4
CLASE # 8

EL CAFÉ



EL CAFE



El café es una bebida de las más antiguas en la historia y es consumida en gran parte del mundo actualmente. Utilizado desde tiempos inmemoriales, es una de las costumbres más extendidas de Occidente. Se estima que cada consumidor de café ingiere anualmente unos 4.5 kilos. La planta de la que se extraen los granos de café es cultivada en sus múltiples variedades por todo el mundo, aunque el más consumido y difundido es el café arábica y todas sus variedades. Una taza de esta bebida en casa disminuirá el sueño matinal y, si acompañamos el café de un desayuno copioso, tendremos energías para comenzar con alegría un día más. En general, alarga la duración de vigilancia y retrasa la aparición de la sensación cansancio, sobre todo en lo que concierne a actividades intelectuales o repetitivas.

Está contraindicado para todas aquellas personas que sufren hipertensión y es recomendable que su consumo diario no exceda las cinco tazas, según los expertos.

ORIGEN



El cafeto es probablemente originario de la provincia de Kafa.

Abisinia



Actual Etiopía (África)

HISTORIA Y ORÍGENES

El árbol de café tiene su centro de origen en la lejana Abisinia (en la geografía actual Etiopía), en el oriente de África. En el mundo sobresalen por su importancia comercial, la especie de los cafés arábigos y los de los cafés robustos. La primera especie abarca casi las tres cuartas partes de la producción mundial y se cultiva principalmente en Centro y Sur de América. El cafeto es probablemente originario de la provincia de Kafa, en Etiopía, pero la cuestión no está resuelta completamente.

Una leyenda muy comentada y difundida sobre el origen del café es la de un pastor de Abisinia (actual Etiopía), llamado Kaldi, observó el efecto tonificante de unos pequeños frutos rojos de arbusto en las cabras que lo habían consumido en los montes, efecto comprobado por él mismo al renovarse sus energías.





Se cuenta que en el año 300 D.C. aproximadamente, el pastor etíope Kaldi vio un efecto extraño en sus cabras después de ingerir unos frutos rojos, haciéndolas estar más activas.

Kaldi decidió probar él mismo aquel fruto procedente de un arbusto pequeño de la zona y comprobó sus efectos energizantes.

El pastor llevó esos frutos a un monasterio y los monjes empezaron a usar el café para estar despiertos en los oficios nocturnos. Probaron distintas recetas con estos frutos rojos hasta descubrir que hirviendo sus granos tostados se obtenía una bebida ideal y energizante.

ESPECIES DE CAFÉ

De las más de cien especies que pertenecen al género *Coffea*, se usan principalmente solo dos para la preparación de la bebida: *Coffea arabica* y *Coffea canephora*. La primera especie abarca casi tres cuartas partes de la producción mundial y se cultiva principalmente desde México hasta Perú.

Coffea arabica (también llamado cafeto arábica o arábico o simplemente café arábigo) es la más cultivada desde la Antigüedad. Representa el 75 % de la producción mundial de café. Produce un café fino y aromático, y necesita un clima fresco. El cultivo del cafeto arábica es más delicado, menos productivo y está reservado a tierras altas de montaña, entre 600 y 2000 msnm. Los diez países con mayor producción de café arábigo, según las estadísticas del 2018/2019, son: Brasil, Colombia, Etiopía, Honduras, Perú, Guatemala, México, Nicaragua, China e India. Además, también son productores Bolivia, Camerún, Costa Rica, Cuba, El Salvador, Ecuador, Haití, la isla de Java, Jamaica, Kenia, Panamá, Puerto Rico, República Dominicana, Tanzania y Venezuela.





Robusta Coffee~ *Coffea canephora*



Coffea canephora (también llamado cafeto robusta) ofrece una bebida rica en cafeína; fuerte y más ácido, usualmente usado para la fabricación de café soluble o instantáneo y mezclas.

El robusta se adapta a terrenos llanos, con rendimientos más elevados. Es originario del Congo Belga (desde el 30 de junio de 1960, República Democrática del Congo).

Hoy en día los diez países con mayor producción de café robusta son: Vietnam, Brasil, Indonesia, Uganda, India, Malasia, Costa de Marfil, Tailandia, Tanzania y Laos⁷ (datos de 2018/2019). Es más resistente que el arábigo (de ahí su nombre «robusta»)⁵⁶ Crece entre 0 y 600 msnm.

También se cultivan, en una escala mucho menor, las especies *C. liberica*, *C. racemosa*, *C. stenophylla* y *C. abeokutae*.

GRANOS DE CAFE



Robusta



Arabica

LA MOLIENDA



El grado de espesor de la molienda tiene un impacto importante en el proceso de elaboración de la bebida, y es crítico saber combinar la consistencia del grado de fineza del café con el método de elaboración para poder extraer un sabor óptimo de los granos tostados. Los métodos de la elaboración del café que exponen la molienda de café a agua calentada durante mucho tiempo necesitan que las partículas tengan un mayor grosor que si, en cambio, se utilizan métodos más rápidos.

Los granos que se muelen demasiado para un determinado método de elaboración expondrán demasiada área superficial al agua caliente y producirán un gusto amargo y áspero. En el otro extremo, si se muele poco y se dejan partículas excesivamente gruesas, se producirá un café débil, acuoso y falta de sabor.

TIPOS DE MOLIDO ☪



FINO

El espresso requiere un molido fino para que la extracción sea perfecta. A muchas personas les ha sido útil para moler en una cafetera normal.



ESPRESSO

TURCO

MEDIO

Es lo que se requiere para filtrar el café perfectamente bien. Hay diferentes grados de medio, dependiendo del tipo de filtro.



CONO Y SIFON

CAFETERA ITALIANA

GRUESO

Se utiliza principalmente para el pote de la prensa, que también se conoce como la prensa francesa.



ALLA Y PERCOLADORA

PRENDA FRANCESA

GRANO

Esta semilla es molida y tostada para obtener el polvo que se utiliza para la elaboración del café.



MOLINO

El índice de deterioro aumenta cuando el café está molido, como resultado de la mayor área superficial expuesta al oxígeno. Con el aumento del café como bebida de *gourmet* se ha hecho muy popular moler los granos en casa justo antes de elaborar la bebida, y hay disponibles muchos aparatos electrodomésticos que permiten realizar este proceso.



Hay varios métodos para producir la molienda de café para elaborar la bebida:

Molienda: basada en dos elementos giratorios que machacan o que «rasgan» el grano con menos riesgo de quemarse. Las cuchillas pueden tener forma redonda o cónica; las últimas son más silenciosas y se atascan menos. Las cuchillas «muelen» el café a un tamaño razonablemente constante, lo que produce una extracción más uniforme cuando se elabora la bebida. Los expertos en café consideran que el molinillo es el único método aceptable de moler el café.

Los molinillos con cuchillas cónicas preservan la mayor parte del aroma y producen una molienda con partículas muy finas y constantes. El diseño intrincado de las cuchillas de acero permite una alta reducción del engranaje para reducir la velocidad de molienda. Cuanto más lenta es la velocidad, menos calor se transmite al café molido, preservando así la máxima cantidad de aroma.

Debido a la amplia gama de cuchillas, estos molinillos son ideales para toda clase de aparatos de café: expreso, goteo, percoladores, prensa francesa. Los mejores molinillos cónicos pueden moler extraordinariamente bien el café para la preparación del café turco. La velocidad a la que muele se sitúa generalmente por debajo de las 500 rpm.

Las picadoras de cuchilla hacen los granos pedazos con una cuchilla girando a muy alta velocidad (de 20 000 a 30 000 rpm).

Este café molido tiene partículas grandes y pequeñas y está más caliente que el café molido en molinillos.

Las picadoras de cuchilla crean «polvo de café» que puede estorbar encima de los tamices de las máquinas de expreso y en las prensas francesas. Este tipo de picadoras son adecuadas solamente (en teoría) para máquinas de café por goteo, aunque incluso aquí el producto es inferior.

También pueden hacer un gran trabajo moliendo especias y hierbas. No se recomiendan para el uso con máquinas de expreso con bomba.

Machacado: El café turco es producido por infusión con una molienda de una fineza casi impalpable. En ausencia de un molinillo con una calidad suficiente, la única forma fiable de alcanzarlo es golpear los granos en un mortero.





En los molinillos con cuchillas en forma de disco, las cuchillas giran a una velocidad normalmente mayor que las cuchillas cónicas de los otros molinillos y como resultado los primeros tienden a transferir algo más de calor al café. Representan la manera más económica de conseguir una molienda constante en una amplia gama de aplicaciones. Son ideales para el uso doméstico.

Picado: La mayoría de molinillos modernos realmente pican el grano en pedazos (y algunos bebedores de café utilizan simplemente una licuadora casera para realizar el proceso).

Aunque gozan de una vida mucho más larga antes de que se desgasten las cuchillas, los resultados son peores, produciendo una molienda poco homogénea y, en consecuencia, darán lugar a una extracción inconsistente y a un producto degradado en la taza.





LA INFUSION

La bebida se obtiene por infusión del café molido en agua caliente. Existen numerosas variantes de este método:

El café turco (o café griego), preparado haciendo hervir en el agua el café molido muy finamente, tres veces. (Se trata del método más antiguo).

El café filtro, preparado haciendo pasar lentamente agua hirviendo a través de un filtro relleno de café molido.

El café expreso (del italiano *espresso*), preparado haciendo pasar rápidamente agua caliente bajo presión a través del café molido.

El *ristretto* (en español significa *restringido*), todavía más corto que el café expreso. La variación de esta bebida consiste en poner más café en el porta-filtros o maneral, dejándolo el mismo tiempo de extracción, y el resultado es una bebida concentrada, con tonos de crema oscura y con abundantes sabores amargos (no siempre).



El café en dos, variante reciente del café filtro y el expreso.

AeroPress, un método artesanal que básicamente utiliza el mismo mecanismo que una máquina de expreso, solamente que manual.

El instrumento es de plástico y es muy parecido a una jeringa, pero grande.

En la punta se le pone un filtro de papel. Combina ambos métodos mencionados anteriormente, dando como resultado sabores concentrados y frutales. Idealmente, para conservar su sabor y frescura, el café debe molerse justo antes de la infusión.

Por deseo práctico, frecuentemente se comercializa ya molido y al vacío. Existen infinidad de métodos de consumo del café, aunque uno de los principales suele ser con azúcar añadida.

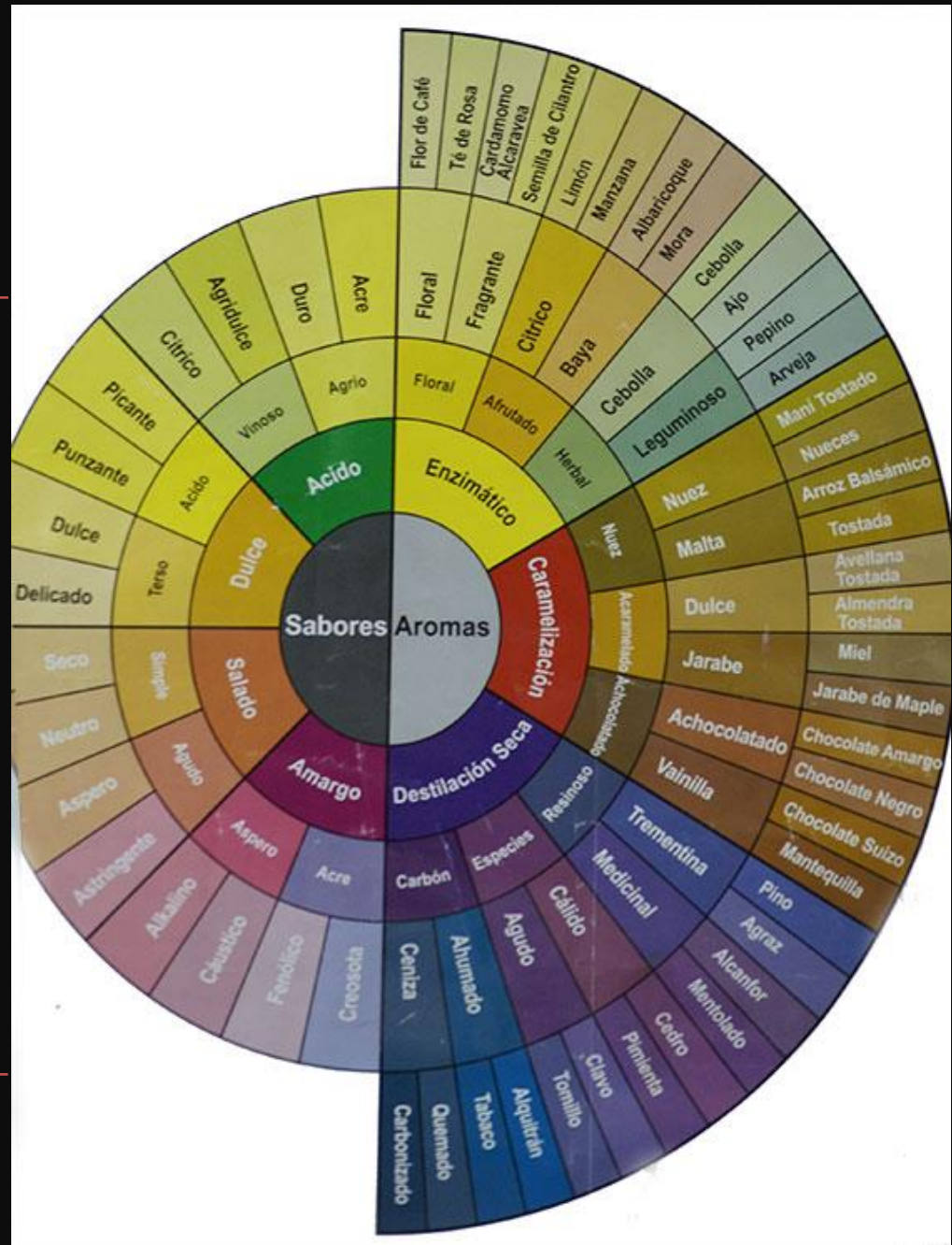
En ocasiones se le añade chocolate o especias como la canela, nuez moscada, cardamomo o una rodaja de limón y hielo. Generalmente se sirve caliente, pero recientemente se han ido extendiendo bebidas congeladas a base de café. En algunos países es costumbre tomarlo también con hielo

PROPIEDADES GUSTATIVAS

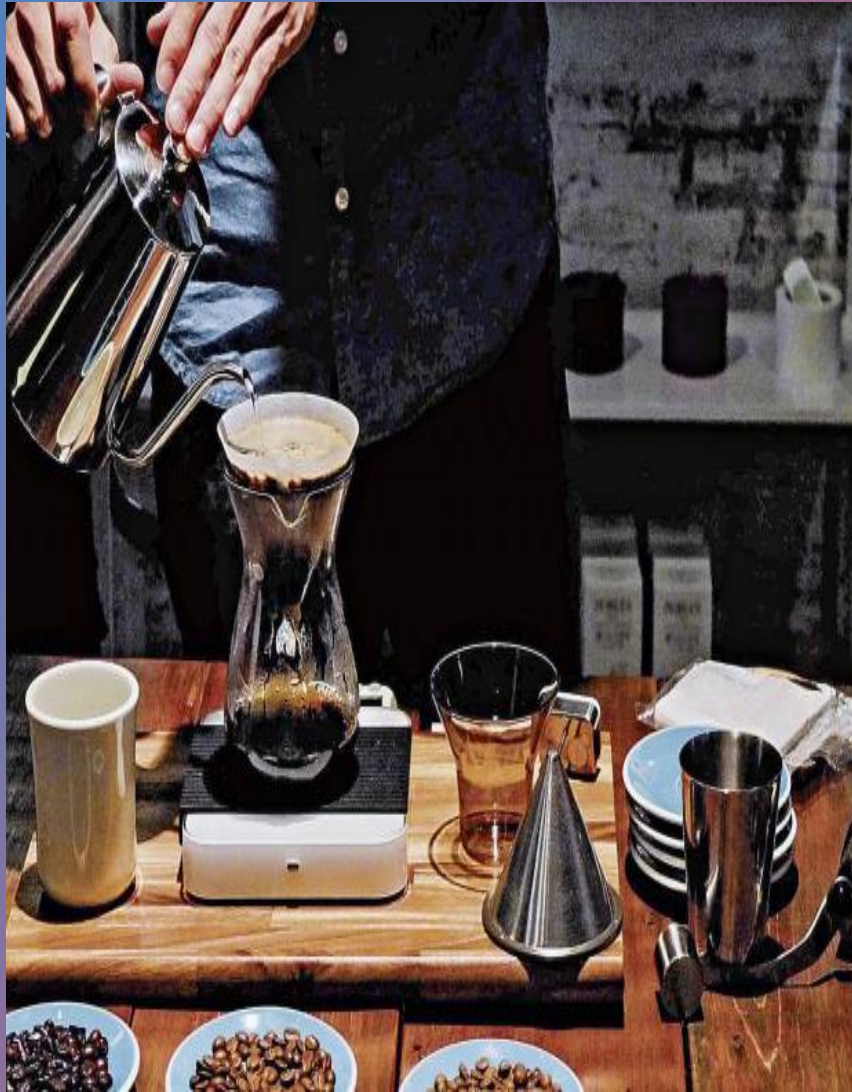
Como en otros productos como el vino, el aroma desempeña un papel preponderante en el placer que da beber una taza de café.

Este aroma es percibido por la mucosa nasal directamente, por la nariz o retronasalmente por la faringe cuando los compuestos volátiles remontan hacia la mucosa olfativa.

Se cuentan al menos 800 compuestos químicos en el café. Su proporción y su naturaleza determinan la especificidad del café en cuestión.



PROPIEDADES GUSTATIVAS



Como ejemplo, y para citar algunos compuestos mayoritarios, se encuentra la vainillina, el guaiacol y el 4-ethylguaiacol (fenólicos y especias), el 2,3-butadion (aroma de mantequilla), el 2-methoxy-3-isobutylpyrazine (terroso), el methional (patata y azúcar) y finalmente el 2-furfurylthiol (aroma, simplemente, de café).

Otros compuestos proporcionan sensaciones de avellana, nuez, caramelo y, de manera más sorprendente, de seta, carne, etc.

La mayoría de estos compuestos se deterioran con el aire y la luz, lo que explica el consejo habitual de conservar el café molido en un recipiente hermético al vacío, al resguardo del calor y la luz. Conservar el café en forma de granos y molerlo en el último momento minimiza la superficie de contacto con el aire, y en consecuencia la probabilidad de degradación de los aromas.

NOTA: Al final del esquema se adhiere una explicación individual y detallada de cada uno de los siguientes ejemplos:



LATTE MACCHIATO: es leche caliente «manchada» con una pequeña cantidad café expresso. El café se agrega sobre la leche. No confundir con el café macchiato (véase más abajo).

CAFÉ CAPUCHINO: es un café expresso al que se le añade leche espumosa. La proporción debe ser 1/3 de expreso, 1/3 de leche y 1/3 de espuma de leche. La palabra «cappuccino» se toma de la semejanza del color de esta preparación con el color de los hábitos de los monjes de esa orden.

CAFÉ CON LECHE (CAFÉ LATTE): es un café expreso con leche caliente. Las proporciones son 1/3 de expreso y 2/3 de leche caliente. En francés es conocido como café au lait (lit. "café con leche").

NOTA: Los capuchinos NUNCA se mezclan, su delicia consiste en degustar por separado cada ingrediente y si lo acostumbra con azúcar, sólo espolvoréela por encima de la espuma y listo.



CAFÉ EXPRESSO CORTADO O MACCHIATO:

es un café expresso con espuma de leche encima. Macchiato significa 'manchado' en italiano, o sea un café «manchado» con espuma de leche. En algunos lugares el macchiato es simplemente un expreso con un toque pequeño de leche caliente para reducir la acidez.

Existe otra gran cantidad de variaciones en la preparación del café, que incluyen otros Ingredientes extras como: licores, cremas y especias. Los nombres pueden variar de país o zonas geográficas

CAFÉ AMERICANO: es un café suavizado con el doble o más de agua de lo normal.

SOLO DOBLE: a diferencia del café americano, no está reducido, y la cantidad de café es proporcional a la de agua, resultando así un café con más cuerpo y sabor que el anterior.



CAFÉ ÁRABE: café con azúcar, hecho a partir de agua hervida con canela y cardamomo.



CAFÉ MOCA O MOKACCINO: es $\frac{1}{3}$ café expreso, $\frac{1}{3}$ de chocolate y $\frac{1}{3}$ de leche.



CHOCOLATEADO: un café al que se le añade chocolate a partes iguales.



CREMA (CAFÉ-CRÈME): un café en el que se añade un poco de crema fresca o una nube de leche.



FRAPPÉ: a base de café soluble y batido con hielo, se puede servir con o sin leche y siempre con una consistencia de nieve.



IRLANDÉS: una bebida con alcohol preparada con un volumen.





CAFÉ DE OLLA: café típico del centro de México (consumido sobre todo en las zonas frías o durante las temporadas de climas fríos) elaborado de preferencia en una olla de barro y al que se le agregan muchos ingredientes: canela, clavos de olor, piloncillo o bien azúcar morena, café tostado muy oscuro y molido medio o fino, vainilla y almendra.



CAFÉ VIENÉS: también llamado cappuccino a la viennese, sólo que en Viena se llama “Melange”; es una preparación compuesta de un café expreso largo bastante claro, al cual se le añade leche caliente batida con crema, y como el capuchino, se adorna el café vienés con chocolate en polvo o en virutas.



CAFÉ CON HIELO: café expreso con hielo y azúcar. Se sirve caliente para disolver el azúcar y posteriormente se vierte en un vaso de base ancha con cubos de hielo.

4 NIVELES DE TUESTE DEL CAFÉ

Cada café tiene su tueste ideal y para cada método de preparación necesitará un tipo de tueste específico.

Tueste claro: El grano es de color canela, sin aceite en la superficie. Tiene acidez pronunciada y resalta los sabores de origen, como aromas florales, frutales y herbales. Presenta alto contenido de cafeína. Ideal para las cafeteras de filtro.

Tueste medio: Proporciona un balance entre acidez, dulzor y aroma. Sin aceite en su superficie. El color del grano es un poco más oscuro y conserva el contenido de cafeína. Gracias a que brinda sabores equilibrados, este tipo de tostado se usa para catar cafés de especialidad, con el fin de determinar su calidad. Va bien tanto para cafeteras de filtro como para las de espresso.





Tueste medio-oscuro: Se caracteriza por un tono marrón intenso, acidez baja, con notas achocolatadas y alto contenido de cafeína.

Se aprecia un poco de aceite en la superficie del grano.

Debido a la caramelización de los azúcares se obtienen sabores a nuez, caramelo y chocolate.



Tueste oscuro: El grano es de color oscuro, casi negro.

Luce brillante debido a los aceites presentes en su superficie.

Aparece un sabor amargo y de especias, pero un buen tueste oscuro puede revelar notas a chocolate o cacao. La acidez es menor, al igual que la cantidad de cafeína.

Está indicado para cafeteras espresso.

DESAYUNO Y CAFETERÍA

CLASE # 8

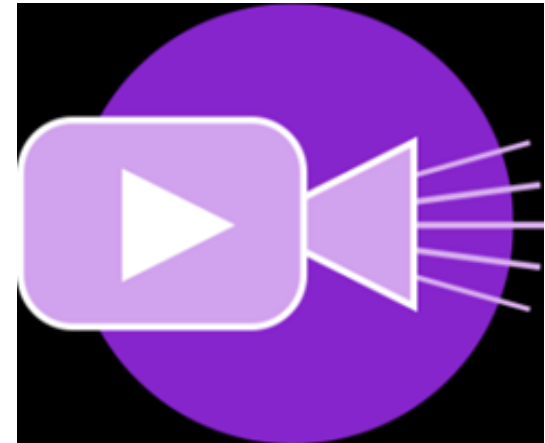
VIDEO

La historia del café



CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario





CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario

DESAYUNO Y CAFETERÍA
ASIGNATURA 3.4
CLASE # 9

EL TÉ Y TIZANA
LOS SANDWICHES





EL TÉ

La planta de té (***Camelia sinensis***) es la única especie cuyas hojas y brotes se utilizan para elaborar el denominado té.

De esta especie se elabora el mundialmente conocido té, ya sea verde, negro, blanco, rojo o amarillo, que se procesa para obtener diferentes grados de oxidación.

Las hojas contienen alrededor de un 4% de cafeína. Las características y diferente composición química de las hojas recolectadas, según la edad, producen diferentes tipos de té. Las hojas más viejas son de color verde oscuro. Las tiernas, de color verde pálido y con una corta pubescencia blanca en el envés son las preferidas.

El té es una infusión de las hojas y brotes de la planta del té ***Camelia sinensis***. La popularidad de esta bebida es solamente sobrepasada por el agua y muy a la par con el café. Su sabor es fresco, ligeramente amargo y astringente el cual es agradable para mucha gente.



HISTORIA DEL TÉ

El té en sus múltiples presentaciones es la segunda bebida más popular del mundo después del agua. La costumbre de servir hojas de la planta del té (***Camellia Sinensis***) para conferir un buen sabor al agua hervida se utilizó por primera vez en China hacia el año 250 a. e. c. y desde ese momento se ha expandido a casi todas las regiones del mundo con una gran aceptación de los consumidores.

Consumido inicialmente como un tónico medicinal, la popularidad del té fue creciendo hasta convertirse en una bebida mística que desarrolló nuevas tradiciones y rituales para su consumo.

CULTIVO

El té proviene principalmente de China

continental, India, SriLanka, Taiwán, Japón, Nepal, Australia, Argentina y Kenia.

La planta de té se adapta mejor en climas tropicales y subtropicales, además necesita de lluvia aproximadamente 1250 mm por año, varios de los mejores sembradíos de té se encuentran a más de 1500 metros de altura, este factor hace que crezca más lento y las hojas intensifiquen su sabor. Los cuatro tipos principales de té se distinguen según su procesamiento. Las hojas del arbusto *Camellia sinensis*, si no son secadas apenas se recolectan, comienzan a oxidarse. Para prevenir este proceso de oxidación, se calientan con el objetivo de quitarles la humedad. El arbusto es podado para que no supere los 2 metros de altura facilitando así la labor de recolección. A partir del tercer año, las hojas pueden cosecharse con rendimiento.





Las hojas de té se procesan para producir el té verde o negro. La fabricación del té negro comienza con el proceso de "dsecado" de las hojas, sea en forma natural o con aire caliente. Luego del desecado, se hace pasar el material entre rodillos para exprimir los jugos y se golpea para romper las hojas. Después se ciernen y se fermentan para lograr la calidad del producto final. Entonces se seca, gradúa y clasifica el té fermentado para empaquetarlo. El té verde se prepara calentando las hojas, sea en platos calientes o con vapor. Las hojas se apisonan con el rodillo, se calientan y se apisonan otra vez, para lograr la calidad deseada.

La producción del té puede causar algunos desechos gaseosos de la operación de desecado. Estas emisiones tienen poca importancia, comparadas con las descargas de las calderas a carbón o petróleo que se utilizan para producir el vapor. Los desechos líquidos procedentes de las operaciones de limpieza son, igualmente, de poca importancia.



Beneficios del Té

MUNDOROSA

- Súper antioxidante
- Previene infartos
- Regula presión sanguínea
- Anticancerígeno

- Estimulante
- Antioxidante
- Fortalece huesos
- Quema grasas

- Facilita digestión
- Mejora bronceado
- Limpia organismo
- Reduce grasa en la sangre

- Cólicos
- Reduce riesgo de enfermedades vasculares

- Combate el envejecimiento
- Aumenta defensas
- Reduce tensión arterial
- Quema grasas

- Combate el envejecimiento
- Previene problemas de visión

BENEFICIOS

El consumo de té, especialmente verde, es benéfico para la salud por los siguientes puntos:

Contiene antioxidantes, flavonoides, catequinos y polifenoles. Debido a sus catequinos, el té tiene propiedad anti-inflamatorias y neuroprotectoras; puede ayudar en la regulación del apetito y por su afinidad con los receptores canabinoides puede disminuir el dolor y la nausea, sirviendo también como calmante.

El consumo del té verde está asociado con una disminución del riesgo de problemas de salud entre los adultos mayores tales como: infartos, deterioro cognitivo y osteoporosis.

DIME PARA QUÉ Y TE DIRÉ QUE TOMARI

Energía en la mañana



Moringa



Té negro



Té verde

Para dormir



Manzanilla



Cidrón



Toronjil

Para la gripa



Canela



Albahaca



Cidrón

Para la digestión



Toronjil



Yerbabuena



Albahaca



Cidrón

Para las náuseas



Manzanilla



Toronjil



Yerbabuena

Para el estrés, nervios, angustia



Toronjil



Albahaca



Cidrón

Antioxidante



Moringa



Té negro



Té verde

Cólico menstrual



Toronjil



Canela

El té contiene L-teanina sustancia relacionada con un estado mental calmado en humanos. Un estado similar al que se encuentra entre los practicantes de meditación.

El término "té herbal" se refiere comúnmente a infusiones de frutas o hierbas que no incluyen a la planta de té tales como el mate, la manzanilla y la tila entre otros.

VARIEDADES DE TÉ

TÉ BLANCO: Son las hojas jóvenes (brotes nuevos del arbusto) que no se han oxidado; los brotes pueden haber sido protegidos del sol para evitar la formación de clorofila.

TÉ VERDE: Un favorito en Asia, es así denominado porque las hojas se secan y son fragmentadas rápidamente después de ser recogidas y sin oxidación.

El té hecho de estas hojas es templado y más fresco en el sabor que otros tipos de té. A causa de esto, el té verde generalmente no se sirve con leche ni azúcar.



TÉ ROJO: A diferencia de otros té, que suelen tomarse tras su recolección, el proceso de fermentación de esta variedad puede durar de 2 a 60 años en barricas de roble, lo que hace que las hojas obtengan un color cobrizo y, por lo tanto, también la infusión.



TÉ NEGRO: De una oxidación sustancial, es realmente un té marrón, rojizo y oscuro cuando se hace, el té negro totalmente condimentado es popular en naciones occidentales. Después de que las hojas se escogen, se fermentan a pleno sol, siendo secado antes. El tamaño de las hojas de té determina la graduación de té negro. Las variedades negras comunes del té son consideradas por muchos los té negros más finos.



CURIOSIDADES

El primero en patentar una bolsita de té fue Thomas Lipton.

El té helado fue inventado en 1904 en la Exposición Universal de San Luis por Richard Blechynden.

Blechynden no conseguía vender el té esperado debido al calor así que decidió agregar hielo a la bebida creando así el té helado.

Chile es actualmente el mayor consumidor per cápita de América Latina.

El 15 de diciembre es el día internacional del té. Cada bolsita de té contiene un peso de hasta 3.3 g por bolsa, propio para una taza.

ESPECIFICACIONES DEL TÉ



Especificaciones de temperatura y tiempo de infusión para cada té

Por Maître D. César Cuevas A.

INFUSIONES O TISANAS



DEFINICIÓN

Una infusión es una bebida obtenida de las hojas secas, partes de las flores o de los frutos de diversas hierbas aromáticas, granos, semillas o cortezas. La definición de infusiones no se refiere en exclusiva a los erróneamente llamados té, si no que engloba en general a todas las bebidas que se elaboran mediante este proceso llamado INFUSIÓN, el cual consiste en colocar los ingredientes en un recipiente y en el cual se les vierte o se los introduce en agua a punto de hervir.



GRADUACION DE LAS HOJAS

Tanto en el té negro como en el verde, la graduación no tiene en cuenta la calidad del té sino el tamaño de las hojas.

- leaf: té de hojas enteras.
- broken: té de hojas rotas, es más sustancioso y fuerte que el «leaf» debido a los numerosos puntos de rotura. Se designa con la letra B. A este grado pertenecen BOP (*broken orange pekoe*) y FBOP (*flowery broken orange pekoe*).
- fannings: trocitos que se obtienen luego de tamizar las hojas mecánicamente.
- dust: es el té de molienda más fina. Se designa con la letra D. A este grado pertenecen D (*dust*) y PD (*pekoe dust*). Se usa para elaborar bolsitas de té.





Dentro de esta terminología global y método de elaboración, nos encontramos al mundialmente conocido café y el té, que a diferencia de los demás compuestos, estos tienen una connotación propia.

Así que por antonomasia, a la infusión de granos de café se le llama simplemente café y a la infusión de hojas de *Camelia Sinensis* se le llama sólo Té. Como dato adicional, es un error llamar té a otras infusiones que no contienen esta planta (*Camelia Sinensis*), como por ejemplo, está mal dicho el llamar té de canela a una infusión de canela y lo mismo con la manzanilla o nombrar té de tila a una infusión de hojas de tila.

Las infusiones más populares, aparte del té y todas sus variantes (té chino, té rojo, té blanco, té verde, etc.), hay otras muchas infusiones muy recomendables que van desde las infusiones para adelgazar hasta las curativas.



INFUSIONES Y SUS USOS

ALBAHACA: Múltiples beneficios: caída del cabello, digestión, inflamación de encías, etc.

ANGÉLICA: Beneficiosa para aparato digestivo.



ANÍS: Infusión para evitar las flatulencias o gases, también se usa como somnífero y elimina el mal aliento.

CILANTRO: Estimulante, digestivo y antiespasmódico, contra la flatulencia y malas digestiones.



COMINO: Alivian los problemas gastrointestinales y es tónicos aperitivo.

ENELDO: Una infusión de las semillas tiene propiedades diuréticas, antihemorroidal, y sedante.

ESTRAGÓN: Una de las infusiones recomendadas para favorecer la digestión.

HIERBABUENA: Infusión estimulante, digestiva y reconstituyente. Los árabes creían que era una de las hierbas afrodisíacas más potentes.

HINOJO: recomendable dentro de las plantas de beneficios diuréticos y aperitivos.

LAUREL: Infusión que fortifica los nervios.

MANZANILLA: La reina de las infusiones. Acción desinflamatoria, alivia úlceras de estómago, sedante, favorece el sueño.

MENTA: Para problemas digestivos, dolores de cabeza, dolores de muelas





ORÉGANO: Ideal para vías respiratorias, laringitis, amigdalitis, tónico estomacal, también contra dolores de espalda y reuma.

ROMERO: Contra el reuma y la gota, estimulante y mejora la circulación sanguínea.

SALVIA: Purificadora y astringente, depurativa, ayuda al hígado.

TÉ: El emperador de las tisanas tiene variedades con propiedades muy diferentes: ver las referencias a té rojo, té negro, té verde, té blanco... Antioxidantes.



TILA: Infusión tranquilizante, combate insuficiencias renales, gripes, catarrros y depresión nerviosa, mezclado con la manzanilla refuerza su condición de digestivo de ambas infusiones por separado



TOMILLO: Aparte del mal aliento, favorece la digestión y circulación, calma dolores de cabeza.



NOTA: Las infusiones o tisanas han sido la farmacia del pasado. A través de la sabiduría popular las gentes descubrían propiedades beneficiosas de las diferentes plantas que aplicaban para combatir todo tipo de males. Con efectos reales o no, lo cierto es que esta sabiduría popular es aprovechada por las modernas técnicas de análisis y tecnologías de avanzada para el diseño de nuevos fármacos beneficiosos para la salud.

ALMACENAMIENTO DEL TÉ

El aroma del té es sensible, cambia en un almacenamiento inadecuado y el té absorbe los olores extraños rápidamente. Por lo tanto, las hojas de té a menudo se almacenan en contenedores cerrados en un lugar fresco, oscuro y seco. Óptimas (porque son pobres en depósitos de aire), aunque no tan estéticas como las latas finas, son bolsas de té bien enrolladas. Al usar latas, los efectos del envejecimiento llegan más rápidamente: los aceites esenciales responsables del aroma van disminuyendo y el sabor del té parece enmohecido. Después de abrir el paquete, el té debe consumirse en aproximadamente diez semanas. Sin embargo, en los paquetes todavía cerrados, se considera fresco por hasta tres años después de la cosecha. El té seco se puede almacenar casi indefinidamente, siempre que se toleren los cambios de sabor relacionados con la edad. El contenido de cafeína prácticamente no cambia por el almacenamiento.

El té a menudo se mantiene separado de todo tipo de especias, aromas y olores de cocina, ocasionalmente en pequeños armarios o en un cofre. El vapor subiendo desde la cocina o del fregadero también daña el aroma del té.



DESAYUNO Y CAFETERÍA

CLASE # 9

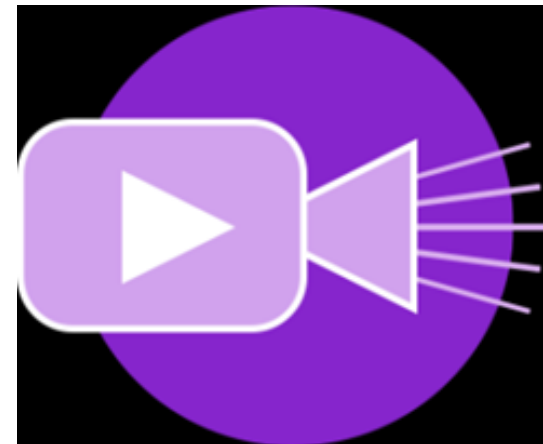
VIDEO

Tés y Tisanas



CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario





CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario

DESAYUNO Y CAFETERÍA
ASIGNATURA 3.4
CLASE # 10

LOS SANDWICHES



LOS SÁNDWICHES

El sándwich (del inglés *sándwich*, cuya grafía entró a formar parte de la real academia de la lengua española en 1927), también conocido en español como emparedado, es una comida, a modo de tentempié, aperitivo o la comida que se suele hacer a diario típica de la gastronomía inglesa. Suele consistir en dos rebanadas de pan de molde inglés, o de cualquier tipo de pan, entre las cuales se coloca otros alimentos tales como carne, queso, verduras u otros, a veces con condimentos, salsas u otros acompañantes.

Cabe destacar que en el Reino Unido, el clásico sándwich de pan de molde inglés se está siendo sustituido por otros tipos de pan, así, al sándwich de pan francés, lo denominan *French bread sándwich* o *French baguette sándwich*'. En España, se diferencia un sándwich de un bocadillo en que el primero está hecho con pan de molde (pan blando) y el segundo con pan de barra o un panecillo entero.

En México se hace la misma diferencia, pero en este país el término «torta» designa al sándwich hecho con un pan entero. En Uruguay pasa algo similar, denominándose sándwich al hecho con pan de miga y "refuerzo" al hecho con pan de barra. En el resto de los países hispanoparlantes, no se hace la diferencia.





La primera referencia del vocablo sándwich como un alimento frío inglés, aparece documentada en el diario del historiador inglés Edward Gibbon en 1762, en donde cuenta que se asombró al observar a dos nobles acaudalados del lugar en una cafetería, que comían carne fría o sándwiches y que finalizaron su charla tomando ponche y hablando confusamente de política.

Elizabeth David, comenta en su libro (English Bread and Yeast Cookery) (El pan y la levadura en la cocina inglesa) que, mientras los franceses e italianos permanecieron fieles al pan tipo payés, de pueblo o rústico, los ingleses adaptaron rápidamente el uso de moldes de lata con el que hacían panes moldeados que aseguraban cortar finas rebanadas de pan blanco.



HISTORIA DEL SÁNDWICH

El sándwich posee una historia que establece sus orígenes en el siglo XVIII, a partir del aristócrata inglés John Montagu, IV conde de Sándwich (1718-1792), aunque no fue él su inventor. Se dice de este conde que le gustaba comer de esta forma porque así podía jugar a las cartas mientras comía, sin ensuciarse los dedos. En 1762, Montagu estuvo veinticuatro horas seguidas ante una mesa de juego. Para calmar el hambre, pidió un poco de carne entre dos rebanadas de pan. A este nuevo tentempié se le puso el nombre de sándwich, en honor al conde. En 1996 los británicos gastaban diariamente 7.9 millones de dólares en sándwiches, lo que supone un aumento del 75% en los cinco años anteriores. «Los sándwiches representan más de una tercera parte de todo el mercado de comida rápida», informa el periódico londinense The Times, y se sirven en 8000 establecimientos especializados. Cada año se consumen en Gran Bretaña unos mil trescientos millones de sándwiches preparados. Pero estos suelen ser muy distintos de los emparedados sencillos que preparan las familias para comer en el campo o en la playa.

Pese al propósito original del conde de Sándwich de comer con una sola mano, hoy en día ciertos tipos de sándwich se deben comer con cubiertos o con ambas manos. En algunos países es normal usar siempre cubiertos para comerlos. Pese a todo, no fue hasta el año 1840 en el que el sándwich entró a formar parte de la gastronomía de Estados Unidos.

Dos siglos después, el undécimo conde, John

Montagu, descendiente del IV conde de Sándwich, vio en el nombre de sándwich y en el legado de su antepasado la oportunidad de sacarle provecho y fue así que en el año 2000 abrió una empresa en Londres, con el nombre de *"The Earl of Sándwich"*, que espera convertir en cadena internacional.

Durante el siglo XX, fueron desarrollados ciertos tipos de sándwich dulces, como las galletas denominadas Oreo rellenas con crema de vainilla y desarrolladas inicialmente por la empresa estadounidense NABISCO y los helados de sándwich que consiste en un par de galletas que encierran helado también de vainilla.





LOS SÁNDWICH EN LOS PAÍSES HISPANOPARLANTE

En español es común la forma inglesa sándwich o adaptaciones de esta palabra. Por ejemplo: Sánduche: En Colombia, Ecuador, Puerto Rico y Venezuela. Sanguche o sándwich: En Argentina, Paraguay, Perú, Uruguay y también en Venezuela. También se usan mucho las palabras emparedado y bocadillo, aunque esta última es más usada para denominar al que se hace con pan de barra.

En Argentina y Uruguay existen diferentes variedades de esta forma de alimento, siendo común el consumo diario de sándwiches (castellanizado «sánguches»). Están los sándwiches de miga realizados con el interior del pan de molde fabricado especialmente para este fin y untados con una pequeña capa de mayonesa, mantequilla o margarina y con una o dos capas de fiambre y/o queso en barra. Puede ser frío o caliente. En Argentina al sándwich de pan de miga caliente se lo denomina tostado o Carlitos, y en Uruguay, simplemente sándwich caliente.



Argentina y Uruguay, comparten los sándwiches surtidos son sándwiches de pan de molde que pueden llevar diversos tipos de rellenos como pescado, pasta de granos de maíz, huevo, diversos tipos de fiambres, verduras e incluso frutas, mientras que los sándwiches olímpicos son más grandes y gruesos que los convencionales, rellenos usualmente de lechuga, tomate y huevo, con posibles añadidos y variaciones (en

Uruguay suelen llamarse «refuerzos» para diferenciarlos de los sándwich de miga). También existen otros tipos de sándwiches que no son en pan de molde (ver bocadillo (pan)), como los chivitos, los de milanesa y los de chorizo, llamados choripanes.



En Bolivia el término sándwich es usado para denominar a una pieza de pan cortada que lleva en su interior ya sea huevo frito, carne de pollo o de res y, a veces, ensalada. En caso de que la pieza de pan lleve cerdo asado con escabeche de verduras es conocido como «sándwich de chola». El plato típico boliviano silpancho suele a veces servirse en forma de sándwich con el nombre de trcapecho.

En Chile es muy común el consumo de sándwiches, de los que hay diferentes tipos con nombres particulares, como Barros Jarpa (jamón y queso caliente derretido), la versión fría se llama aliado; Barros Luco (lomo de vacuno y queso caliente derretido), que lleva este nombre en honor a Ramón Barros Luco, que tenía la costumbre de pedirlo. En la preparación de los sándwiches suele usarse pan de molde, o un tipo de panecillo llamado frica, por su tamaño y forma de fricandela. Como no se hace la diferencia entre sándwich en pan de molde y bocadillo (sándwich en un pan entero) se puede pedir un chacarero en pan frica o un chacarero en pan de molde y ambos tipos son considerados sándwiches.



En España, se diferencia el sándwich del bocadillo. En Andalucía existen las variedades principales montadito y mollete.

El sándwich está hecho con pan de molde, mientras el bocadillo es una pieza de pan cortada que tiene en su interior carne, queso, etc.

No obstante, bajo la denominación de sándwich son populares el sándwich mixto servido en las cafeterías y el sándwich mixto con huevo, siempre en pan de molde.

En los bares y los bares de tapas son más populares los bocadillos de tortilla de patatas, calamares, los pepitos de ternera, serranitos, de chorizo, milanesa, etc.



En México se consume el sándwich convencional de «pan de caja», pero existe una variante de sándwich de pan bolillo que recibe el nombre de torta y que es mucho más común que el sándwich. En Puebla existe uno de nombre cemita.



En Panamá se usa el término sándwich o emparedado indistintamente para designar la comida hecha con piezas de pan. Muy famosos es el derretido de queso americano. El Club Sándwich para designar al emparedado de pan molde que viene acompañado de papas fritas. El sándwich o emparedado se puede comer a toda hora. Se pueden utilizar el pan molde, pan micha o flautas.





BUTIFARRA DEL PERÚ

En el Perú, existen muchos tipos de sándwich, destacándose las tradicionales butifarras, el pan con aceitunas negras, el pan con chicharrón, acompañado de camote frito y salsa de cebolla, además del «sándwich triple», elaborado con capas de palta, tomate y huevo duro o pollo, jamonada y queso; separadas por cuatro piezas de pan de molde.

Recientemente han surgido los sándwiches basados en comidas tradicionales, como el «pan con pollo a la brasa» y el «pan con lomo saltado». En Perú, existen establecimientos que venden exclusiva o preponderantemente sándwiches, los cuales se conocen como «sangucherías».

En Venezuela se usa el sándwich, o sánduche para denominar a una pieza de pan cortada longitudinalmente (si bien en este caso se le suele llamar pan con... o bala fría) o a dos rebanadas de pan cuadrado que llevan en su interior prácticamente cualquier cosa, desde dulces y mermeladas hasta huevos y carne.

El «sándwich» en Venezuela

comúnmente se compone de jamón, queso, lechuga, tomate y salsas (tradicionalmente ketchup, mayonesa y mostaza). Una variante típica del sándwich es «pepito», creado en España que consta de un pan francés (comúnmente llamado «canilla») abierto por un solo lado y relleno de carne de ternera cortada en pequeños trozos o tiras, junto con otros ingredientes, que pueden ser jamón, queso, huevo, bacón, lechuga, tomate, cebolla salteada, aguacate o palta, pollo (en algunos casos carne de res, pollo, chuleta de cerdo y/o chorizo) con salsas a elección, patatas fritas, ensalada de repollo, y tope de queso amarillo rallado.

El Pepito es un «sándwich» muy conocido y ampliamente distribuido en España y Venezuela.



DESAYUNO Y CAFETERÍA

CLASE # 10

VIDEO

La historia del sandwich



CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Técnico Superior Universitario

