



LICENCIATURA EN GERENCIAMIENTO
GASTRONOMICO

Cocina II

Profesor: Félix Aguilera

Facultad de Ciencias y Tecnología de los Alimentos – 25 de Mayo y Reconquista – Villa Regina – Rio Negro



CONDICIONES GENERALES

Ausentes solo con certificado hospital público y a más tardar a las 48 Hs

Apagar teléfono

Presencia en teoría del 70%

Presencia en practica 80%

2 parciales Teóricos aprobados para ser regular

2 parciales Prácticos en cocina para ser regular

5 CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS



Mantenga la higiene

- Lávese las manos antes de preparar alimentos y a menudo durante la preparación.
- Lávese las manos después de ir al baño.
- Lave y desinfecte todas las superficies, utensilios y equipos usados en la preparación de alimentos.
- Evite el contacto de alimentos y áreas de cocina con insectos, mascotas y otros animales.

Separe los alimentos crudos de los cocidos

- Separe siempre los alimentos crudos de los cocidos y de los listos para consumir.
- Limpie las superficies y utensilios entre la manipulación de carnes crudas y carnes cocidas, vegetales u otras comidas listas para su consumo.
- Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.

Cocine completamente

- Cocine completamente los alimentos, especialmente carnes, pollos, huevos y pescados.
- Para alimentos a base de carnes picada, cuide que no queden partes rojas en el interior. Se recomienda el uso de termómetros.
- Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse que ellos alcanzaron 70°C.
- Recaliente completamente la comida cocinada.

Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

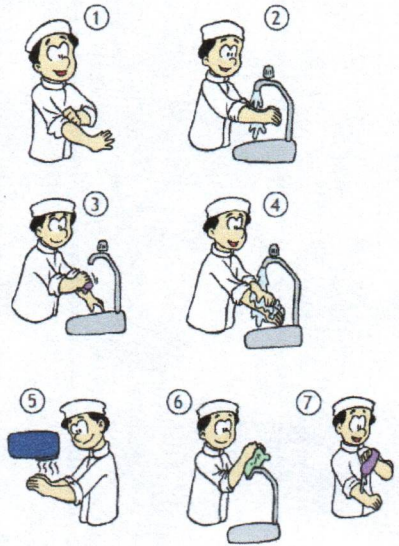
- No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- Enfríe lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferentemente bajo los 5° C).
- Mantenga bien caliente la comida lista para servir (arriba de los 60° C).
- No guarde las comidas preparadas por mucho tiempo, ni siquiera en la heladera.
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente.

Use agua y alimentos seguros

- Use agua potable o asegúrese de potabilizarla antes de su consumo.
- Seleccione alimentos saludables y frescos.
- Prefiera alimentos ya procesados, tales como la leche pasteurizada.
- Lave las frutas y las hortalizas minuciosamente, especialmente si se consumen crudas.
- No utilice alimentos después de la fecha de vencimiento.

TECNICA DE LAVADO DE MANOS

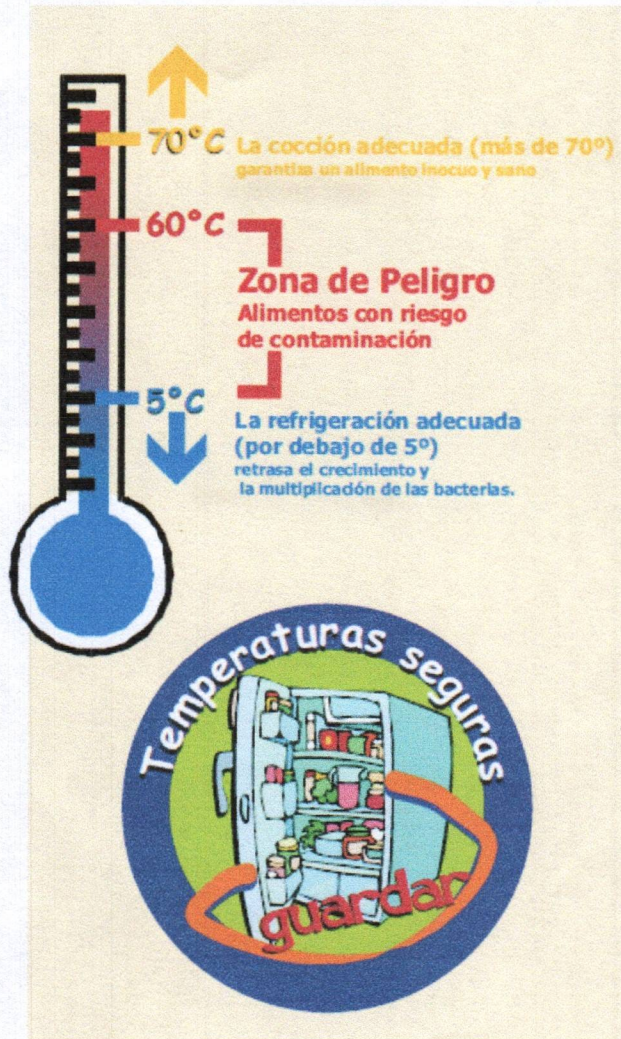
- 1) Remangarse el uniforme hasta la altura del codo.
- 2) Mojarse las manos y el antebrazo hasta los codos.
- 3) Frotarse las manos y los entre dedos por lo menos 40 segundos con el jabón hasta que forme la espuma y extenderla desde las manos hacia los codos.
- 4) Enjuagarse en el agua corriente, de manera que el agua corra desde arriba de los codos hasta la punta de los dedos.
- 5) Secarse las manos con papel toalla desechable o secadores automáticos de aire.
- 6) Utilizar papel toalla para proteger las manos al cerrar el grifo.
- 7) Desinfectarse con un antiséptico (alcohol 70 grados) y dejar orear.



El agua utilizada para el lavado de manos, además de ser potable deberá ser lo más caliente posible para una mejor acción del jabón.



Rango de temperaturas para los alimentos:



¿Cómo reconocemos los alimentos que están en mal estado o que tienen riesgo de transmitir alguna enfermedad?

CARNES

Todas las carnes en mal estado, están pegajosas, blandas y con mal olor. Además, según el tipo de carnes podemos observar:

| | |
|------------------------|--|
| Vaca | Coloración verdusca o negruzca. |
| Cerdo | Coloración verdusca, masa muscular con granos blanquecinos del tamaño de una lenteja (quistes). |
| Pollo | La piel se desprende con facilidad, coloración verdosa, negruzca, sanguinolenta, pálida. |
| Pescado | Escamas que se desprenden con facilidad, agallas pálidas-verdosas, negruzcas o sin agallas, ojos hundidos y opacos. |
| Mariscos | El contenido se deshace con facilidad y se desprende fácilmente de la caparazón, caparazón rota, sonido hueco al golpearlo, valvas abiertas, color verdoso - negruzco. No capturar moluscos bivalvos ni consumirlos en época de veda. |
| Vísceras y menudencias | Color verdoso amarillento o blanquecino, puntos blancos en su superficie (quistes). |

HUEVOS Y LÁCTEOS

| | |
|--------|--|
| Huevos | Superficie muy rugosa y/o con abundante excremento, plumas o manchas. Cáscara rota, mal olor. |
| Leche | Productos vencidos o sin fecha de vencimiento, olor o sabor ácido, presencia de grumos, color verdoso azulado. |

PRODUCTOS DE HUERTA

| | |
|-------------------|---|
| Frutas y verduras | Secas, blandas o muy pegajosas; con olores desagradables, cortes, huecos o raspaduras, o presencia de gusanos o insectos. Papas brotadas o verdosas. |
|-------------------|---|

PRODUCTOS ENVASADOS

Nunca recibamos: latas hinchadas, golpeadas, oxidadas o sin fecha de vencimiento; envases que estén rotos o agujereados; productos donde no se aclare el fabricante.

Los métodos seguros para descongelar los alimentos incluyen:

■ **Refrigeración.** Una vez definidos los productos que se van a utilizar, se sacan del congelador y se colocan en la parte más baja del refrigerador a efecto de realizar una descongelación lenta a una temperatura que no esté dentro de la zona de peligro.

■ **Con agua corriente.** La aplicación de agua fría a chorro sobre el alimento. Este método ofrece inconvenientes en especial para piezas voluminosas, porque el tiempo para descongelar se hace largo y permite la multiplicación de bacterias sobre la superficie al quedar expuesta a la temperatura ambiente y además implica un gran gasto de agua.

■ **Como parte de la cocción.** Cuando se trata de alimentos como verduras, hamburguesas, pequeñas porciones de carnes u otros alimentos no voluminosos, la descongelación como parte de la cocción es indicada, ya que permite que el alimento alcance la temperatura correcta y el tiempo suficiente para descongelar la parte central de la pieza y asegurar que la temperatura máxima de cocción se alcance en ese punto.

■ **En horno microondas.** Dada la alta eficiencia térmica del horno microondas, la descongelación por éste método resulta eficiente pero el proceso debe ser seguido de la cocción inmediata del alimento.

■ Corte de las carnes

Las preparaciones a base de carnes implican el cortado de las piezas para obtener porciones pequeñas; en algunos casos los platos fríos en forma específica, están constituídos por trozos pequeños de diferentes carnes.

El fraccionamiento de las carnes trae como consecuencia tres efectos inevitables de importancia en relación con el crecimiento bacteriano:

- Aumenta la superficie expuesta a la contaminación
- Se liberan líquidos ricos en nutrientes
- Se puede causar contaminación a través de los utensilios o maquinaria de corte

Esta etapa por lo general favorece la proliferación microbiana y por eso se hace necesario desarrollar operaciones minuciosas de limpieza y desinfección a equipos, utensilios y superficies, después de cada proceso. Es importante evitar el fraccionamiento de productos crudos y cocidos con el mismo elemento, sin tener en cuenta la precaución anterior.

Por otra parte, el fraccionamiento determina la duración aproximada de mantenimiento de las carnes en las cámaras de refrigeración, así:

- Cuartos de canal, cortes, semi-cortes, etc., pocos días
- Cortes especiales, de 1 a 2 días
- Porciones, 1 día como máximo
- Carne molida, pocas horas

La preparación de cortes de carnes y porciones debe ser lo más rápido posible y al hacerla, se eliminarán los jugos formados, para lograr superficies lo más secas. De inmediato, las carnes serán llevadas a la heladera.

■ Requisitos para un enfriamiento rápido de los alimentos

De acuerdo a las diferentes modalidades de preparación y a los tipos de cocción, en la práctica se pueden encontrar por lo general dos posibilidades: alimentos que alcanzan al final de la cocción temperaturas de 75 °C o más y alimentos que alcanzan temperaturas en torno de los 63° al final de la cocción.

A efecto de garantizar la inocuidad de alimentos al prevenir la posible reproducción de microorganismos o la germinación de esporas, los procedimientos de enfriamiento rápido deberían hacerse en las siguientes etapas:

1. Reducir la temperatura desde 60 °C o más hasta 21 °C en 2 horas o menos
2. Reducir la temperatura desde 21 °C hasta 5°C o menos en 2 horas adicionales para un total máximo de 4 horas de todo el proceso

Métodos de Cocción – repaso-

En los medios *graso, seco o gaseoso*, al cocerse con temperaturas más altas, se generan nuevas moléculas sápidas y nuevas características organolépticas, como la caramelización.

En ambos casos, las moléculas del medio se activan con ese calor externo que aplicamos, chocan contra la superficie del alimento y le transfieren su energía cinética, que inmediatamente se transforma en calor. El calor que los alimentos reciben en su superficie se transmite por conducción. Jugando con el tiempo se puede conseguir que el mismo alimento tenga distintos sabores y texturas, cosa muy importante cuando asamos a la parrilla y al horno: queremos que quede tostado por fuera y jugoso por dentro. En el caso de la cocción en medio acuoso, terminamos la cocción cuando la temperatura de la superficie de los alimentos es igual a la de la temperatura en su interior (de otra forma quedaría blando por fuera y crudo por dentro). Es muy importante manejar la intensidad del calor y el tiempo de resistencia y tener en cuenta que hay muchos términos medios que se pueden aplicar según qué alimento y qué cantidad queramos cocinar.

- La acción del calor sobre los alimentos durante la cocción puede generar cambios en su color, sabor y textura originales, dependiendo del cocinero si esos cambios son favorables o desfavorables.
- Las proteínas de la carne (colágeno, miosina) coagulan, se ablandan según el tipo de corte/método de cocción elegido, y los pigmentos cambian de color. Las modificaciones varían según la intensidad y exposición al calor.
- Los cambios en frutas y vegetales dependen del grado de acidez o alcalinidad del medio de cocción y también de la acción de algunas enzimas.
- La clorofila (pigmento verde) se decolora cuando los vegetales se cuecen tapados por mucho tiempo.
- La cocción de los alimentos modifica su aspecto, color, olor, sabor, consistencia, volumen, peso, etc., esto último principalmente por evaporación de agua.
- La acción del calor intenso sobre la superficie de las carnes genera la formación de una costra dorada, producto de la coagulación de las proteínas más la dextrinización de azúcares (reacción de Maillard)
- Blanquear vegetales verdes en agua hirviendo con sal y luego enfriar con agua helada, permite fijar y mantener su color.
- Los vegetales verdes se deben cocer destapadas para lograr un medio alcalino.

- Los taninos son responsables del color marrón de ciertas frutas y verduras cortadas, proceso (oxidación) que puede ser evitado utilizando jugo de cítricos u otro elemento ácido.
- Mediante la cocción, puede haber migración de sabores hacia el interior del alimento (concentración) o hacia el exterior (expansión).
- Los aromas externos al alimento, por ejemplo, fondos, fumets, elementos aromáticos, líquidos salados o azucarados, etc. pasan al interior del alimento. Los intercambios en un sentido o hacia el otro están ligados a fenómenos de difusión o de osmosis.
- La caramelización de los azúcares otorgan colores y sabores característicos.
- Los aromas esenciales son liposolubles, por lo tanto, es muy necesario usar aceite para adobar o en aderezos, para ayudar a liberar y dispersar aromas.
- Una carne sin sellar o mal sellada, sufrirá pérdida de agua en la superficie, al asarse en un horno o en una cacerola.
- Aumento de peso y volumen por absorción, en pastas, arroz, leguminosas y todos los alimentos deshidratados.
- El adecuado uso de nuevas tecnologías permite reducir drásticamente la pérdida de agua por evaporación: vaporizadores combinados (Rational), cocción al vacío, sartenes con antiadherente, etc.
- Mientras más rica sea la carne en tejidos conectivos (colágeno) más larga debe ser la cocción.
- Los pescados contienen poco colágeno, por ello su cocción es más rápida.
- La gelificación y el espesamiento en la cocción de las frutas, se debe a la transformación de un hidrato de carbono: la pectina.
- Los almidones o féculas (de papas, maíz, arroz, quínoa) absorben una gran cantidad de líquido al ebulir y de esa forma espesan sopas, cremas, salsas, etc.
- El azúcar responsable de colorear y volver crujiente la costra de las masas horneadas es la fructosa (presente en mejoradores de pan)
- La reacción de Maillard es la responsable de la costra dorada y tan apreciada en los panes, pastelería, carnes y pescados grillados, etc.
- La cocción prolongada destruye una gran parte de vitaminas sensibles al calor (A, C, B1, B5, B12 por ejemplo).
- El remojo y la cocción pueden modificar el valor nutricional de los alimentos haciéndolos perder toda clase de compuestos hidrosolubles (sales minerales, vitaminas hidrosolubles, glúcidos).



METODOS DE COCCION

En Medios Grasos

- **Freír:** Es el proceso de sumergir un alimento en grasa caliente. Dado que el punto de ebullición de los aceites es mucho más alto que el del agua, los alimentos se cocinan a temperaturas más altas, pudiendo llegar a los 200 grados centígrados, aunque la temperatura máxima depende de cada tipo de grasa. En el proceso el alimento cocinado toma sabor de la grasa en la que se cocina. En la fritura es fácil dejar seco el alimento, pues a esas temperaturas el agua se evapora rápidamente, para evitarlo se puede caramelizar el exterior (dorar) o recubrir con algún elemento que haga de barrera (empanado, enharinado, etc.).
- **Saltear:** Es una fritura también con poco aceite pero a temperaturas más altas y durante poco tiempo. Las sartenes de saltear tienen los laterales inclinados de forma que sea posible lanzar el contenido al aire y volverlo a recoger con un golpe de muñeca.
- **Confitar:** Es un procedimiento de cocción sumergido en un medio grasoso a baja temperatura (de 60° a 90°), por un período de tiempo largo. De esta manera se consigue que las grasas del elemento se fundan en la grasa de cocción y los jugos se queden dentro del mismo, conservándolo más jugoso. La aplicación quizá más conocida de esta técnica es el confitado de pato, pero se puede aplicar para otras carnes, pescado o incluso verduras.
- **Dorar:** Consiste en darle un tono dorado al alimento, si bien una carne roja nunca tomará un tono realmente dorado, más bien tostado. Dorar una carne consiste en darle una vuelta en la sartén con poco aceite, lo justo para que se endurezca un poco el exterior, pero sin llegar a hacerse por dentro. Suele ser el primer paso antes de un guisado y/o braseado.

En Medios Mixtos y/o Combinados

En este proceso la acción se realiza en dos etapas, es decir combinando dos métodos. En primer lugar el alimento se cuece por calor en una grasa y se finaliza con calor húmedo. Aparte de la cocción del alimento, en este proceso se obtiene como subproducto una salsa o jugo. Aunque estos son métodos diferentes los procesos de ejecución son parecidos. Existen tablas para establecer tiempos de cocción pero éstas están sujetas a variaciones dependiendo del tipo de cocina y método usado.

- **Guisar:** Esta técnica consiste en cocer a cubierto con un líquido, lentamente y de modo regular, alimentos que han sido troceados y dorados previamente, intervienen tanto el agua como la grasa. por regla general suelen emplearse los alimentos disponibles en la región. Se realiza después de que sus ingredientes hayan recibido un rehogado/salteado previo. Guisar, se comienza con poca materia grasa y se termina con bastante líquido
- **Brasear:** Las grandes piezas de carne de animales adultos, que necesitan tiempos de cocción prolongados para ablandar los tejidos, se someten a tratamiento térmico regular y lento, en recipientes de cierre hermético. Es una cocción lenta y prolongada, se comienza asando el alimento sobre una plancha/sartén bien caliente para sellarlo y luego se dispone en una olla con tapa sobre un lecho de mirepoix, y terminamos la cocción en el horno moderado. El vapor que desprenden las hortalizas caerá en gotas sobre el alimento cocinándolo en su propio jugo.

De la misma forma se puede proceder colocándolo en una placa de horno y cubrirla con tapa si tuviera o papel aluminio. Esta forma de cocción suele hacerse extensivo hacia carnes enteras de un kilo y a verduras, como a piezas grandes de pescado

- **Estofar:** Es un guiso que se hace a fuego muy lento, se parece al braseado pero la humedad viene dada por la añadidura de un caldo o fondo y que la carne está cortada en trozos, terminando la cocción a fuego lento sobre la hornilla en una olla herméticamente cerrada. Este método suele confundirse con el braseado y posee diferencias fundamentales. Los alimentos estofados suelen llevar algún elemento para que el caldo tenga ligazón, por regla general se trata de alimentos con fécula, como pueden ser las papas, el arroz y/o algunas legumbres. Estofar: se comienza con poca materia grasa y se termina con casi nada de líquido.

La temperatura de cocción: Ni demasiado baja, para no disgregar la verdura, ni demasiado alta, para que no se caramelice. Nunca debe quedar agotado el líquido que genera el calor, porque en caso contrario las verduras quedarían resacas

En Medios Líquidos

- **Pochar:** Consiste en cocinar lentamente en un líquido el cual nunca debe hervir, para que se produzca intercambio entre el medio y el alimento.
- **Cocción al vapor:** Domésticamente se realiza mediante dos recipientes: uno, que se sitúa en la parte inferior, es el que posee el agua, otro recipiente es el que contendrá el alimento y se sitúa por encima del nivel de agua, es decir, no debe tocar el recipiente contenedor de alimento.
- **Hervir:** Consiste en la inmersión en un líquido (agua o caldos) que, o ya está o se lleva a ebullición. El proceso variará en el tiempo dependiendo del producto o del resultado esperado. El que hierva a mayor o menor velocidad no implica que el alimento se haga antes o después.

En Medio Aéreo

- **En parrilla:** Consiste en asar el alimento sobre las brasas, en ocasiones sobre las llamas, de algún tipo de madera o carbón vegetal. La madera o carbón que se quema da sabor característico al alimento, resulta bastante especial la parrillada de "sarmientos", que son las ramitas secas de la vid, porque hacen brasas en muy poco tiempo (menos de 10 minutos) y dan un sabor bastante característico. Se hacen a la parrilla verduras, hongos, frutas, carnes rojas en general, aves, embutidos, pescados.
- **Al horno:** Consiste en someter a un alimento a la acción del calor sin mediación de ningún elemento líquido. Las carnes y pescados, sobre todo, se suelen untar en aceite para favorecer la dispersión del calor. Un efecto interesante en la mayoría de hornos es el gratinado: consiste en la aplicación de un calor intenso y cercano al alimento que carameliza rápidamente su superficie.
- **Papillot:** Esta técnica consiste en encerrar lo que se va a asar en una hoja de papel engrasado o de aluminio, de forma que se haga en el interior, sin pérdida de líquidos.
- **Asado a la sal:** Se aplica a carnes y pescados y consiste en cubrir la pieza de sal gorda y asarlo en el horno de esa manera. **Asado en cenizas o bajo tierra:** No deja de ser una variación del asado a la sal. Se envuelve bien el alimento, junto con diversos condimentos, para que no se manche y en el caso de las cenizas, simplemente se colocarían en su interior mientras éstas están calientes. En el caso de hacerlo bajo tierra, una vez cubierto de tierra se prepararía una hoguera encima.

SALSAS EMULSIONADAS

Las salsas emulsionadas, son aquellas cuyo principio básico de elaboración es la formación de una emulsión inestable o estable, según sean los ingredientes empleados y la técnica de elaboración.

Definición y características de una emulsión

Una emulsión es una mezcla homogénea y más o menos estable de dos ingredientes no miscibles entre ellos, es decir que por naturaleza no pueden permanecer unidos, como por ejemplo el agua y el aceite.

Muchas emulsiones se realizan simplemente con un batido mecánico suficientemente enérgico, como para lograr unir los dos ingredientes, pero luego de un tiempo esta emulsión comenzará a romperse. Por lo tanto, para estabilizar una emulsión se requiere de la incorporación de un tercer ingrediente que tenga la característica de mantenerla unida de manera estable a través del tiempo.

Uno de los ingredientes esenciales en la elaboración de salsas emulsionadas estables es el empleo de yema de huevo, debido a que posee un poderoso emulsionante: **la lecitina**.

Otros ingredientes, tales como alcaparras, mostaza, pimentón, gelatina poseen también emulsionantes en menor o mayor poder; por ejemplo la gelatina es un potente emulsionante, por lo que suele usarse muchísimo en la preparación de grandes cantidades de mayonesa, tapenade, etc.

Elementos ácidos y la sal son componentes que ayudan a estabilizar una emulsión. Es por esta razón, que la técnica de preparación de todas las salsas emulsionadas, contempla la incorporación de la sal y del ingrediente ácido al principio.

1. Inestables frías

Dentro de este grupo de salsas la más reconocida y empleada internacionalmente es la Vinagreta, por lo cual trabajaremos alrededor de ella.

Vinagretas

Vinagreta clásica: Sus ingredientes de base son sal, pimienta, vinagre de vino tinto y aceite de maíz. También se pueden incluir otros ingredientes *opcionales* como salsa tabasco, mostaza, salsa inglesa, hierbas frescas.

Vinagreta francesa: Se prepara con échalotes doble cincelado, mostaza, estragón, vinagre blanco, aceite mezcla, sal y pimienta blanca.

Vinagreta italiana: Se prepara con cebollas, vinagre de vino tinto, aceto balsámico, aceite de oliva, sal y pimienta negra.

Vinagreta de morrón: Se prepara con pimiento cocido, pelado y licuado que se mezcla con una vinagreta clásica.

2. Inestables calientes

Son salsas emulsionadas en caliente con una materia grasa como por ejemplo la manteca. Son inestables por carecer de algún poderoso emulsionante. El ejemplo más clásico es la Manteca Blanca (Beurre Blanc).

Beurre Blanc (Manteca Blanca) creada en la región de Bretaña, salsa elaborada con manteca añadida a una reducción de vino blanco y echalotes, en ciertas ocasiones se les agrega crema de leche como agente estabilizante. Es ideal en el acompañamiento de pescados, mariscos y verduras.

½ taza vino blanco

2 echalotes brunoise

½ taza crema (opcional)

200 grs de manteca en cubos

Gotas de jugo de limón

Sal – pimienta blanca

Preparación: En un sartén colocar el vino con el echalote y dejar reducir el vino blanco. Agregar con fuego a mínimo la manteca integrando con batidor de a un cubo por vez. Al final el jugo de limón. Colar en un colador chino fino y ayudar éste procedimiento con una espátula. Para hacerla más estable se le puede agregar la crema cuando haya reducido el vino.

3. Estables frías

Dentro de este grupo de salsas la más reconocida y empleada internacionalmente es la salsa Mayonesa, por lo cual trabajaremos alrededor de ella.

La mayonesa

Es una emulsión fría y estable, ya que se realiza a partir de yemas de huevo (ingrediente emulsionante) y aceite de girasol o maíz. Se condimenta con jugo de limón, mostaza, sal y pimienta.

Salsas derivadas

Salsa Inglesa: Mayonesa con mostaza inglesa Colman's en polvo.

Salsa Bragation: Mayonesa con puré de anchoas y caviar.

Salsa Ravigote: Mayonesa con pepinillos en vinagre en brunoise, alcaparras, echalotes y perejil picado.

Salsa Remoulade: Mayonesa con pepinillos y perejil picados, alcaparras y aceite de anchoas.

Salsa Rusa: Mayonesa con igual parte de gelatina, vinagre de estragón y raíz picante rallada.

Salsa Tirolesa: Mayonesa con puré de tomates y perejil picado.

Salsa Golf: Mayonesa y ketchup. Esta salsa fue inventada en el Golf Club de Mar del Plata en los años 20.

Salsa Verde: Mayonesa con puré de espinacas, perejil y estragón picados.

Salsa Verde (otra variante): Mayonesa con ciboulette picada y un poquito de colorante vegetal verde.

Salsa Gribiche: Mayonesa con huevo duro picado, alcaparras y hierbas perejil, ciboulette)

Salsa Tártara: Mayonesa con huevo duro, ciboulette,, estragón y perejil picados, cebolla doble cincelado. Por lo general se le agregan alcaparras o pepinillos y zanahorias cocidas, todos en brunoise.

Salsa Aioli: Ajos frescos, aceite de oliva y sal gruesa pelados y cortados grueso

4. Estables Calientes

Salsa Holandesa: se prepara a baño maría, teniendo el agua por debajo del pto. de ebullición.

Ingredientes: ¼ manteca – 2 yemas – 100 ml agua – 1 cuch.jugo limón – sal y pta blanca

Preparación: clarificar la manteca. Montar las yemas con el agua y jugo de limón a baño maría.

Retirar del calor e incorporar la manteca a modo de hilo fino sobre las yemas montadas, sin dejar de batir. Salpimentar. Consumir o conservar bien templado durante del servicio. Se emplea para hacer salsas derivadas, aderezar pescados y hortalizas derivadas.

Salsas derivadas de la Holandesa:

Salsa bearnesa: reducción de echalotes, vinagre, estragón.

Salsa Bearnesa: Similar a la salsa Holandesa, la diferencia radica que las yemas se montan sobre una reducción de vinagre de estragón, echalote y pimienta. Se termina añadiendo estragón picado.

Ingredientes:

250 grs manteca

2 echalotes

2 yemas

2 cuch. de vinagre de estragón

1 cuch. de estragón picado

Pimienta blanca.

Preparación: Reducir el vinagre con el chalote picado, hasta que quede casi seco. Dejar enfriar y añadir las yemas y algo de agua. Montar a baño maría y cuando espese retirar del fuego. Incorporar la manteca clarificada a modo de hilo sobre las yemas montadas, sin dejar de batir. Salpimentar.

Añadir el estragón picado

Harinas

Se entiende por harina al polvo fino que se obtiene del cereal molido y de otros alimentos ricos en almidón. Se puede obtener harina de distintos cereales. Aunque la más habitual es harina de trigo, elemento imprescindible para la elaboración del pan, también se hace harina de centeno, de cebada, de avena, de maíz o de arroz. La harina de trigo la cual nosotros nos referiremos, posee constituyentes aptos para la formación de masas (proteína – gluten), pues la harina y agua mezclados en determinadas proporciones, producen una masa consistente.

Esta es una masa tenaz, con ligazón entre sí, que en nuestra mano ofrece una determinada resistencia, a la que puede darse la forma deseada, y que resiste la presión de los gases producidos por la fermentación (levado con levadura, leudado químico) para obtener el levantamiento de la masa y un adecuado desarrollo de volumen.

El gluten se forma por hidratación e hinchamiento de proteínas de la harina: gliadina y glutenina. El hinchamiento del gluten posibilita la formación de la masa: unión, elasticidad y capacidad para ser trabajada, retención de gases y mantenimiento de la forma de las piezas. La cantidad de proteína es muy diferente en diversos tipos de harina. Especial influencia sobre el contenido de proteínas y con ello sobre la cantidad de gluten tiene el tipo de trigo, época de cosecha y grado de extracción.

COMPOSICIÓN DE LA HARINA

Almidón (68.72% glúcidos)

Es el elemento principal de la harina (en peso). Dentro del grano de trigo, se presenta en forma de un polvo compuesto de gránulos diferentes .

El almidón no es soluble en agua fría ni alcohol; calentado a una temperatura entre 55 y 70° C, se disuelve y los gránulos de almidón se aglutinan formando una red que retiene el agua. Un gramo de almidón puede absorber hasta 3 cc de agua.

Agua (menor de 16%)

Una experiencia muy simple llamada dosis de humedad permite determinar la cantidad de agua contenida en una harina, en porcentaje. Consiste en introducir 5 gr. de harina en un recipiente, en el interior de una estufa (horno), calentado a 130°C durante una hora.

Después de enfriada, se pesa la harina restante, la diferencia entre los dos pesos constituye la humedad contenida. Para encontrar el porcentaje, multiplicar por 20 el resultado

Gluten (8-12%)

El gluten no existe como tal en el grano de trigo. En estado natural se llaman gluterina y gliadina, que unidas al agua forman el gluten. El gluten es una materia elástica de color verdoso, se coagula y pierde su elasticidad a partir de los 50°C. El gluten absorbe 3 veces su peso en agua.

Durante la fabricación del pan, el gluten constituye el tejido encargado de retener el almidón y el gas producido durante la fermentación (un gluten sano es impermeable).

Materias grasas (1,2 a 1,4% lípidos)

Estos provienen de residuos del germen contenido en la harina. La semilla misma contiene muy poco. Un exceso de materia grasa en una harina puede traer severas consecuencias sobre su conservación, puesto que la acidez producida por la materia grasa rancia, ataca el gluten o lo degrada.

Minerales (0,5 a 0,6% cenizas)

Los principales son el potasio, fósforo, magnesio y azufre (en forma de sales). Se encuentran principalmente en la cáscara y el germen. La clasificación de las harinas se hace según al porcentaje de minerales.

Las Harinas se dividen en 2 grandes grupos

Duras: Con gran contenido proteico. Se extraen de trigos de gran contenido proteico.

Blandas: De bajo contenido proteico. Se extraen de trigos de bajo contenido proteico.

Para la realización del pan conocemos cuatro clases de harina:

| | |
|-----------------|--|
| HARINA INTEGRAL | Contiene todas las partes del trigo. |
| HARINA 0,00 | Es la que se obtiene de la porción de endospermo más cercano a la cáscara (salvado). Se utiliza para galletas o balanceados. |
| HARINA 000 | Son las más corrientes, se obtienen al moler el trigo, separando sólo el salvado y el germen. Tiene la mejor calidad panadera. |
| HARINA 0000: | Es la harina que se obtiene hacia el centro del endospermo; tiene la mejor calidad pastelera y fideera, es blanca y tiene poca ceniza. |

Otros tipos de harinas

Harina de trigo integral: es una harina oscura que se obtiene de la molienda del grano de trigo con todas sus envolturas celulósicas. Según el grado de molienda se admiten 3 tipos: grueso, mediano y fino. Esta harina puede utilizarse sola.

Harina de Graham: es una harina integral con un porcentaje más alto de salvado. Sylvester Graham fue un nutricionista americano que luchó a principios del siglo XIX por una alimentación más natural donde el salvado debía ser incluido en los amasados de pan.

Harina de gluten: se extrae industrialmente del grano de trigo, está compuesta por gluten seco y se emplea como mejorador para enriquecer una harina pobre en gluten.

Harina de maíz: se obtiene de la molienda de los granos de maíz, es el cereal que contiene más almidón, si se utiliza sola, no se aglutina la masa.

Harina de centeno: es la harina más utilizada en la panificación después de la de trigo. Es muy pobre en gluten, por ese motivo es necesario añadir un 50% de harina de trigo para conseguir un buen proceso de fermentación.

Las harinas de soja, arroz, avena, mijo, trigo duro o candeal y de cebada al igual que la harina de centeno deben complementarse con un porcentual de harina de trigo para poder amasarlas y conseguir formación de gluten.

Ingredientes del amasijo y sus características

1) El Agua

FUNCIONES DEL AGUA EN PANIFICACIÓN

Formación de la masa

Forma de la masa. Ya que en ella se disuelven todos los ingredientes, permitiendo una total incorporación de ellos. Hidrata los almidones, que junto con el gluten, dan por resultado una masa plástica, suave y elástica.

La temperatura a la que se agrega el agua a la mezcla, se utiliza para controlar la temperatura de la masa, utilizándose a veces en forma de hielo para lograr la temperatura deseada.

En la fermentación

Para dispersar o desleír como es debido la levadura y que en ese momento comience a actuar. Para que las enzimas puedan actuar hace falta agua, para que puedan difundirse a través de la pared o membrana que rodea la célula de la levadura.

El agua hace factible las propiedades de plasticidad y extensibilidad de la masa, de modo que pueda crecer por la acción del gas producido en la fermentación

En el sabor y frescura

La presencia del agua hace posible la porosidad y buen sabor del pan. Una masa con poca agua daría un producto seco y quebradizo. Los almidones hidratados al ser horneados se hacen más digeribles.

La humedad del pan le da esta frescura característica. La cantidad de agua que se requiere depende de la absorción de la harina y del tipo de masa.

2) Mejoradores/Mejorantes

Como su propio nombre indica, estos "mejoradores/mejorantes" están destinados a mejorar los productos en la panadería. Se utilizan para obtener una mayor regularidad, seguridad en la producción y simplificación del trabajo. La cantidad (dosificación) de mejoradores/mejorantes a usar viene determinada por las materias primas a emplear y por el método de producción que cada panadero decida.

- Su origen y su acción

1) Naturales

2) Químicos.

- a. Materias grasas vegetales o animales.
- b. Artificiales.
- c. Huevos.
- d. Productos lácteos.

FUNCIÓN DE LA GRASA EN LA PANIFICACIÓN

- Mejorar la conservación física
- La conservación física se debe a que las grasas cuando lubrican las estrías de gluten forman una capa impermeable que disminuye los desplazamientos de agua entre el gluten y el almidón de forma que el pan conserva mejor la humedad y por lo tanto ayuda a conservar la frescura del pan.
- Mejorar el volumen
- El volumen mejora al estar lubricado el gluten, ya que a éste le permite tener mayor elasticidad y por lo tanto puede retener más gas en la masa, conllevando a un aumento de volumen en el pan.
- Mejorar la apariencia
- El amasado es el proceso mediante el cual la grasa se reparte entre las estrías del gluten, produciendo un efecto lubricante que hace a la masa más suave y agradable así como una miga más uniforme.
- Aumento del valor calórico
- Las grasas son las responsables de suministrar una gran cantidad de calorías al organismo.

B. ARTIFICIALES

Se denominan así porque es una mezcla de productos químicos. Son lípidos como el monoésterato de glicerol, diésterato de glicerol y otros ésteres monoglicéridos de diversos ácidos, como acético, tartárico, láctico y cítrico. Durante el tratamiento térmico por el horneado forman todo tipo de mezclas de productos de la reacción que mejoran la estabilidad de la estructura de la pieza.

C. HUEVOS

Al huevo también se lo puede sustituir por la parte del agua que se utiliza en la hidratación de la masa, contiene proteínas que al calentarse se solidifican y producen una trama o red tridimensional en el producto horneado. Le aporta color, sabor y ayuda a la retención de humedad. Permite también una buena retención de gas en el producto que se encuentra en el horno por su coagulación. Láctico y cítrico. Durante el tratamiento térmico por el horneado forman todo tipo de mezclas de productos de la reacción que mejoran la estabilidad de la estructura de la pieza.

D. PRODUCTOS LÁCTEOS

La leche puede sustituir la parte de agua, además contiene proteínas que al calentarse se solidifican y producen una trama o red tridimensional en el producto horneado.

La leche es la responsable de dar mejor color a la corteza del pan debido a la reacción de caramelización que se da por la azúcar que contiene la leche llamada lactosa.

La leche tiene injerencia sobre dos aspectos de la panificación principalmente: el color y la miga.

La leche actúa sobre la miga mejorando la coloración, logrando un color mas blanco; y mejorando la esponjosidad de la misma por la materia grasa que aporta.

Al contener materia grasa alarga también la conservación del pan, reteniendo una mayor humedad en el producto.

3) LA SAL

Se añade para desarrollar el sabor. Además endurece el glúten y produce una masa menos pegajosa. La sal tiene un efecto atenuante sobre la velocidad de fermentación, por lo que a veces su adición se retrasa hasta que la masa se ha trabajado parcialmente. Normalmente, la cantidad que se agrega es de 1,8 a 2,1% del peso de la harina, quedando una concentración de 1,1 a 1,4% en el pan.

CARACTERÍSTICAS

1. Poseer una cantidad moderada de yodo para evitar trastornos orgánicos.
2. Fácilmente soluble en agua, debe estar exenta de impurezas y tener una granulometría muy fina.
3. Que tenga una pureza superior al 95% y que sea blanda (que no contenga sales de calcio o magnesio).

FUNCIONES DE LA SAL EN LA PANIFICACIÓN

1. Mejorar el sabor, sin ella el pan será desabrido.
2. Resaltar los sabores de otros ingredientes en las masas dulces.
3. Fortalece al gluten, da fuerza a cualquier harina. Esto permite a la masa retener mejor el agua y el gas.
4. Controla la acción de la levadura, regula el consumo de azúcar en la masa y da un mejor color de corteza.
5. La proporción de utilización varía del 1,5% al 3% dependiendo del tipo de pan y gusto en la región.
6. Con las harinas recién molidas o débiles se recomienda aumentar la dosis de sal.

4) LA LEVADURA

La levadura tiene por objeto favorecer la fermentación en el interior de la masa del pan. Su dosificación por 1 kg de harina puede variar según proceso y cantidad de masa madre, pero lo normal está alrededor de 10 a 40 grs para procesos directos.

- CONSERVACIÓN - UTILIZACIÓN

La levadura es un producto viviente, por lo que sufre el frío y el calor. Por debajo de los 20° y durante varios días, se destruye por cristalización de su agua y por la destrucción de su pared. Por encima de los 50° muere. La temperatura ideal en la que debe ser conservada es entre 3 y 5° positivos. Una buena levadura debe desmenuzarse fácilmente en la mano y no debe desprender un olor nauseabundo. Su color debe permanecer perfectamente claro.

FORMAS DE PRESENTACIÓN DE LA LEVADURA

1. Levadura crema.
2. Levadura compresa o en pasta.
3. Levadura activa seca: es en forma granulada.
4. Levadura seca instantánea.

La levadura en forma seca instantánea tiene una concentración de células de levadura de 3 veces más que la compresa.

EL AMASADO

El amasado tiene dos finalidades y éste puede ser mecánico o manual.

- 1) Mezclar de forma homogénea: agua, harina, sal, levadura (si tuviese) y eventualmente mejoradores.
- 2) Trabajar esta mezcla a fin de airearla y hacerla flexible y elástica.

¿Cómo se forma la masa?

Durante la mezcla de los constituyentes, el agua moja las partículas de almidón y de glúten, las moléculas de glúten se asocian en fibras y aprisionan el almidón en sus "mallas". Es preciso que la harina contenga al menos un 7% de glúten para poder envolver en la masa todos los gránulos de almidón.

La segunda etapa del amasado sirve para airear la masa y estirar el glúten a fin de suavizarlo (flexibilizarlo), las burbujas de aire se localizan sobre todo en la materia grasa de la harina. El aire constituye un 20% del volumen de la masa.

La fermentación comienza durante el amasado, pero la masa en movimiento no permite observarlo.



MASAS BASICAS SALDAS

¿Qué es la masa?

Es lo que resulta de mezclar harina con agua o leche, y es la base de la elaboración del pan, de las tortillas, de las empanadas, de las galletas y de muchas tartas. Puede ser horneada, frita o cocida en casi cualquier superficie, parrilla, plancha, sartén, sobre brasas, arena, etc

Lleva levadura o no; la masa para panes ácimos y tortillas, por ejemplo, no la llevan.

La harina más utilizada es la de trigo, seguida por la de maíz, avena, arroz, porotos y soja, incluso de papa, entre otras. Su uso está ampliamente difundido en todo el mundo, donde constituye hasta nuestras épocas la base de la alimentación.

Según su uso, podemos distinguir diferentes

A. MASAS SALADAS.

Pâte Brisée (masa quebrada) usada para bases de tarta dulces y saladas.

Se caracteriza por su textura suave y crujiente, lograda gracias al gluten y el almidón contenido en la harina de trigo. Su elaboración exige el uso de manteca, que no se mezcla completamente con la harina: el gluten puede formar entonces una red resistente al agua que se endurecerá al hornearla. Las masas quebradas se componen básicamente de harina, azúcar y alguna materia grasa; se usan como base para preparar diversas galletas y bases de tartas.

Para adquirir la consistencia adecuada, primero se deben poner los ingredientes secos (harina, sal, azúcar, etc.); posteriormente se le añade la materia grasa (se junta con la harina, se mezclan bien los ingredientes hasta incorporarlos perfectamente y se desmorona esa masa; por último se agregan los líquidos (huevo, leche, agua, etc.), de este modo se aíslan e impermeabilizan las partículas de harina por medio de una película de grasa y la humedad de los líquidos no llega rápidamente a las moléculas de harina, evitando que la masa se vuelva elástica.

Se caracterizan por tener una gran cantidad de manteca, generalmente la proporción es de 2 partes de harina por 1 parte de mantequilla.

Tienen un sabor marcado a manteca. Se emplea harina suave y tamizada.

SE TRABAJAN POCO TIEMPO CON LAS MANOS. Entre más manteca, más quebrada será.

Se debe impedir que el líquido toque directamente la harina para evitar activar el gluten y la masa de haga elástica.

No debe ser elástica; si agarra elasticidad, se refrigera un poco para romper dicha elasticidad (aproximadamente 30 minutos, bien cubierta con plástico adherible).

Sólo se mezclan con el cornet, y trabajar en ambientes frescos y e ingredientes fríos.

Si se trabaja mucho la masa obtendremos como resultado una masa dura y pesada.

Se pueden usar solas (galletas) ó como base o fondo para rellenar con diferentes preparaciones (tartas).

Se refrigeran después de dar formas y antes de ser horneadas para dar firmeza a la masa.

☞ **Masa Brisee**

Harina 500 grs.

Manteca 250 grs

Sal 10 grs.

Azúcar 30 grs.

Huevo 1

Agua fria 100 cm³

Preparación

- Trabajar la harina con la manteca hasta obtener un granulado (puede usarse la procesadora)
- Hacer una corona y colocar en el hueco los demás ingredientes
- Unir todo sin trabajar demasiado. Tomar la masa y envolverla en film
- Dejar reposar al frio por 30 min.
- Se puede conservar en heladera una semana o freezer por 30 días.

Forrar moldes

Enmantecar ligeramente los moldes, enfriarlo.

Estirar la masa con el palote 3 mm. Para que no se pegue a la mesada ni al palote, espolvorear con POCA harina, usando la menos posible.

Colocar la masa estirada en el molde y presionar en el fondo

Pinchar con un tenedor y enfriar

Para cocinar sin relleno, cubrir con papel aluminio y porotos, Horno 180° por 15 min. Quitar el papel y los porotos, volver a pinchar y terminar de hornear hasta dorar.

Si se va a usar un relleno muy húmedo conviene pintar con clara el retirar el papel aluminio.

☞ Masa Phylo, Filo, Fila

Medio Oriente fue su cuna y se destacó por la riqueza de combinaciones de frutos secos junto con esta masa. Árabes, hebreos, armenios son algunos de los que hacen uso de esta masa. También es empleada para comidas saladas

Harina 200 grs.
Agua fría 100 ml
Vinagre 1 Cuch.
Sal 1 pizca

Preparación: Hacer una masa uniendo todos los ingredientes Cortar la misma en 10 trozos iguales y dejar reposar media hora. Espolvorear con maicena y estirar los rollos de aun y ponerlos uno sobre el otro para luego estirarlos todos juntos hasta lograr una masa muy fina y delgada. Cortar en juliana los vegetales y saltearlos por separado. Rellenar c/u de con el relleno deseado (dulce o salado) y llevar a horno pintado con manteca.

☞ Masa de Panqueque

MASA

Harina 100 grs.
Huevos 2
Leche 175 ml
Sal 1 pizca
Agua 75 ml

Preparación: En un recipiente colocar los huevos, leche, sal, harina y comenzar a batir, por último y si fuera necesario toda el agua. Dejar reposar.

RELLENO

Acelga/Espinaca picada, ricota, nuez moscada, queso rallado, huevo.

Preparación: Mezclar todos los ingredientes y rellenar los creppes. Enrollar cubrir con salsa bechamel, salsa fileto, queso rallado y hornear unos minutos.

☞ PATE A CHOUX: Mezcla aireada, levada y crujiente

Aunque se agrupan a las pastas, resulta bastante diferente en relación con su preparación.

Leche 250 cc.
Manteca 100 grs.
Sal 1/2 cuchita
Azúcar 1 cuchita.
Harina 150 grs.
Huevos 3 o 4

Preparación: Llevar a ebullición la leche con la manteca, la sal y el azúcar. Agregar la harina de una vez. Formar un engrudo sin grumos. Secar sobre el fuego durante 1 min. Cambiar de bowl, dejar entibiar e incorporar los huevos de a 1 a la vez, mezclando con cuchara de madera. Colocar en una manga y formar las piezas sobre placas enmantecadas y frías. Cocinar en horno a 200°C

B. MASAS LEUDADAS

QUE SON Y COMO FUNCIONAN?

Estas masas dan origen a panes, medialunas, panes dulces kugelhoppf y muchas otras preparaciones, características en común a todas estas preparaciones, miga elástica, corteza. También las conocemos como masas de levadas, este nombre debido a la acción de un hongo (*Saccharomyces cerevisiae*) que habitualmente lo llamamos levadura, éste hongo es un ser vivo y como tal nace, crece se desarrolla y muere es el causante de que nuestras masas se desarrollen y atrapen gas.

Masa de Pan

Masa

1kg de harina 000
1 cucharada de sal
50 gramos de aceite, u otra grasa animal.
1 y 1/2 tazas de agua tibia
50-70 grs de levadura

PREPARACION

Realizar una corona de harina, salar y luego colocarle la levadura. En el centro colocar la materia grasa y el agua. Incorporar la grasa e integrarla a la harina con las manos. Ir agregando el agua tibia y a la vez con la punta de los dedos ir integrándola al resto de la preparación hasta formar una masa.

Amasar enérgicamente unos minutos y dejar reposar hasta que duplique su volumen. Luego armar los bollos elegidos y dejar leudar una segunda vez por 1 hs. aprox. Enharinar cada bollo y hornear aprox 40-45 min.

PASTAS FRESCAS

A. PASTAS FRESCAS SIMPLES

Uno de los productos más completos por su capacidad nutritiva y energética es, sin duda, la pasta. Aparte de las diversas formas que posee, otra clasificación fundamental de este alimento se establece mediante el modo de producción. Así, podemos elegir entre variedades de pasta seca y de *pasta fresca*. Ésta última se *elabora de un modo artesanal* y ha de conservarse refrigerada. Además, a la hora de cocinar, *requiere menos tiempo de cocción*.

La elaboración de la pasta fresca es muy sencilla: sólo requiere harina de trigo, huevos y sal. Además, se puede completar con rellenos, que varían en función de los gustos de cada persona: carnes rojas, espinacas, remolacha, queso, champiñones, jamón, salmón, atún. Como no, también se pueden elaborar rellenos similares a los que se utilizan para la lasaña o los canelones.

Composición

La pasta tradicional se prepara "al huevo".

La cantidad de agua es otra de las diferencias entre la pasta fresca y la seca. La pasta tradicional no tiene más de un 12% de agua, mientras que la fresca alcanza un 30%. Los rellenos suelen producir pastas más calóricas y muy energéticas.

Constituyen un alimento completo, pero muy rico en calorías y distintos aportes de grasa, del que deben abstenerse personas que sigan estrictas dietas de adelgazamiento.

La mayoría de las marcas que proveen las tiendas de pasta fresca rellena incorporan a sus productos aditivos potenciadores del sabor, en concreto, cantidades muy reducidas de glutamato. Sin duda, una de las mayores ventajas de este alimento es que se adapta perfectamente al ritmo de vida que llevamos. Se prepara en cinco minutos y, además, se suele vender con salsas frescas que sólo hay que calentar y añadir al plato.

RECETA DE LA PASTA FRESCA AL HUEVO

Ingredientes: 400 gr de harina, 4 huevos y sal

Elaboración:

Ponemos la harina formando un volcán, agregamos sal y añadimos los huevos en su interior. Mezclamos con las manos disolviendo lo que está en el centro y vamos INTEGRANDO de adentro hacia afuera, una vez unidos todos los ingredientes comenzamos a amasar de forma suave, sin estirarla masa hacia adelante, sino con leves giros e incorporarle todo nuestro peso a la masa. Amasamos alrededor de 15-20-min. Dejamos reposar tapada por unos 30 min. Aprox. La masa recién ahora está lista para formar la pasta por nosotros elegida.



La masa tiene que ser **compacta**, no romperse y **no pegarse** en las manos. Se deja **reposar** media hora y se hacen láminas muy finas que iremos cortando con un cortador de pasta. La **forma** que demos a la pasta depende de nuestros gustos: cuadrados para hacer raviolis o tortellinis, o bien tiras en forma de fettuccini, o láminas más grandes para hacer canelones o lasaña.

B. PASTAS FRESCAS RELLENAS

Las **pastas frescas rellenas** se preparan de la siguiente forma, poner un poco en la pasta en la mesa de trabajo, colocar el relleno en su justa cantidad y luego cubrirlo con la parte de pasta restante, sellando sus bordes con agua, huevo. Estas pueden ser de forma cuadrada de ravioli, o formando tubos que luego cerraremos de modo circular, en forma de tortellini o tortelloni.

Las pastas rellenas; por su condición, deben ser consumidas de inmediato. Además del grado elevado de humedad característico de la pasta con las que se han realizado, el relleno, generalmente a base de carne o de lácteos, contribuye a que sean más perecederas. Hoy en día para la conservación de estos productos se recurre al envasado al vacío y a la congelación.

Las pastas frescas rellenas se cuecen partiendo de abundante agua o caldo caliente con sal, (**10 gramos por cada litro de agua**).

El método de cocción es idéntico al de la pasta seca, **con la salvedad que al hervir el agua no debe hervir violentamente sino de forma suave, de lo contrario podría provocar la salida del relleno destruyendo así nuestra pasta.**

Las pastas rellenas cuando están cocidas afloran a la superficie. Retirarlas cuando apenas suban con una espumadera y depositarlas inmediatamente en su salsa, manteca o aceite de oliva. Terminado ahí mismo la cocción, **saltear la pasta con restos de agua de cocción hace que la salsa quede más untuosa y se amalgame bien con la pasta. Este procedimiento debe durar al menos 2-3min. Servir inmediatamente.**

Si la pasta se sirve con caldo, es aconsejable cocerla previamente en agua y retirarla muy al dente, pasándola después al caldo hirviente y servirla.

Tipos de pasta fresca rellena



Los ravioli son básicamente dos láminas cuadradas de pasta dispuesta una sobre otra, que tienen rellena la parte central. Los tortellini, sin embargo, tienen forma circular. El relleno se cubre con la pasta, haciendo un pequeño tubo, que se cierra formando un círculo. Los tortelloni tienen la misma forma, pero son más grandes.



Los cappelletti podrían ser parecidos a pequeñas empanadas de pasta, aunque también se parecen a un croissant relleno.

Las propiedades nutritivas y culinarias de estos tipos de pasta son exactamente las mismas, la única diferencia la establece la forma. Todo depende de la presentación del plato y de las preferencias personales.

Masas coloreadas, saborizadas e impresas naturalmente

Adicionando purés variados a la masa, podemos lograr masas coloreadas. En el proceso de constituir la masa estos colores los dan ciertos alimentos

Si vamos a realizar una masa de colores, no hay más que colocar extracto de tomates o puré de morrones rojos pelados (si queremos pasta roja) o espinacas (si preferimos verde), tinta de calamar (si la deseamos negra), remolacha (si deseamos un rosado) y el puré resultante, incorporarlo en conjunto con los huevos. Mezclamos bien formando una masa homogénea. Añadimos sal y un poco de aceite de oliva, si lo deseamos.

En cambio para *lograr masas impresas*, lo único que debemos hacer es estirar un amasa bien fina colocar sobre ella, *albahaca, perejil, salvia, ciboulette*, etc. colocar sobre esto otra capa fina de masa y pasar por máquina de pasta o con el palo de amasar para lograr una unión perfecta.

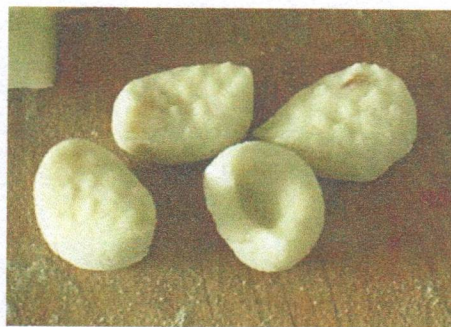
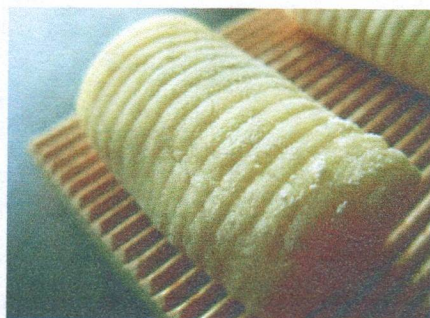


Ñoquis

Los ñoquis/gnocchi como se los conoce, forman parte de la familia de las pastas frescas, si bien su estructura general no es la harina sino la papa, calabaza, mandioca, además de poca harina, huevo, sal y pimienta. Esta se elabora cocinando la papa (ñoquis de papa), y la mejor manera de lograr que la papa no reciba harina en exceso es cocinar la papa en el horno con un lecho de sal gruesa, luego se procede a pelar, hacer el puré (todo en caliente), se le agrega huevo, la harina que necesite, condimentos, se amasa ligeramente y se procede a realizar tubos de masa para cortarlos después en pequeñas piezas y realizar así los ñoquis propiamente dichos, con un rizador, tenedor o solamente cortando cubos.

El método de cocción es idéntico a cualquier pasta, **con la salvedad que al hervir el agua no debe hervir violentamente sino de forma suave, de lo contrario podría provocar la rotura de los ñoquis.**

Saltear la pasta con restos de agua de cocción hace que la salsa quede más untuosa y se amalgame bien con la pasta. Este procedimiento debe durar al menos 1 min. Servir inmediatamente.



Existe una variante de ñoquis/gnocchi que se elabora solo de ricota, poca harina, huevo, parmesano rallado, nuez moscada, aceite de oliva extra-virgen, sal y pimienta.

Para la elaboración se procede a colocar la ricota en un bowl, se le agrega el huevo, los condimentos y por último la harina lo necesaria para unir. Trabajar la masa con un cornet.

Formar los cilindros de masa y cortarlos directamente con el cornet.

El método de cocción es idéntico a cualquier pasta, **con la salvedad que al hervir el agua no debe hervir violentamente sino de forma suave, de lo contrario podría provocar la rotura de los ñoquis.**

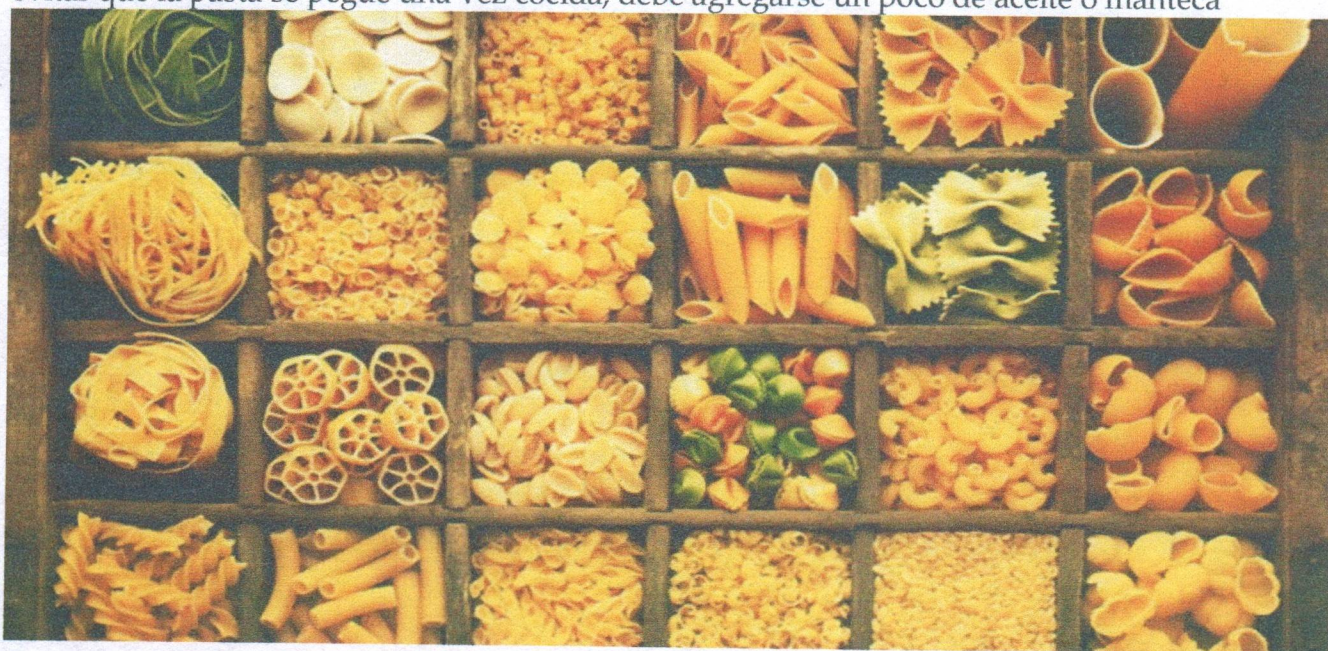
Saltear la pasta con restos de agua de cocción hace que la salsa quede más untuosa y se amalgame bien con la pasta. Este procedimiento debe durar al menos 1 min. Servir inmediatamente.

PASTAS SECAS

Una buena pasta seca elaborada industrialmente debe presentar un color amarillento uniforme y una estructura compacta, capaz de no perder almidón durante la cocción, característica aportada por el uso de sémolas de trigo duro (candeal). La pasta debe triplicar el volumen de la misma durante la cocción.

La cocción se lleva a cabo partiendo de agua o caldo hirviendo con sal, luego se reparte cuidadosamente para evitar que una con otra queden pegadas, continuando la cocción a olla destapada.

El tiempo de cocción varía con el tipo de pasta y la capacidad calórica de la cocina. La pasta siempre deberá quedar al dente y cuando esto ocurre, se retira la olla del fuego y se deja escurrir el agua con ayuda de un colador. **Las pastas deben cocerse poco antes del servicio, evitando especialmente la costumbre de cocer y bajar la t° de la pasta con agua fría.** Para evitar que la pasta se pegue una vez cocida, debe agregarse un poco de aceite o manteca



La pasta seca se confecciona con harina de trigo duro o también con semolín, amasadas con agua. Todo el procedimiento de la fabricación se realiza de manera industrial desde hace muchos años, además de ser producido de manera industrial debido a la todavía creciente demanda de este alimento, de gran éxito en todo el mundo.

Cómo se elabora la pasta seca

Hay algunos requisitos que debe cumplir la buena pasta y que debemos tener en cuenta a la hora de ir al supermercado. En primer lugar debe presentar un color amarillo brillante, que se hace más vivo después de la cocción.

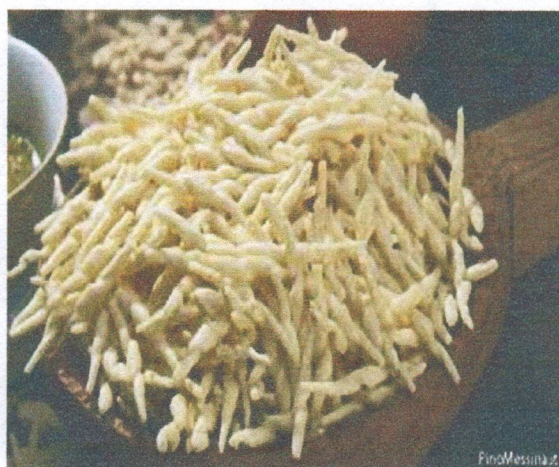
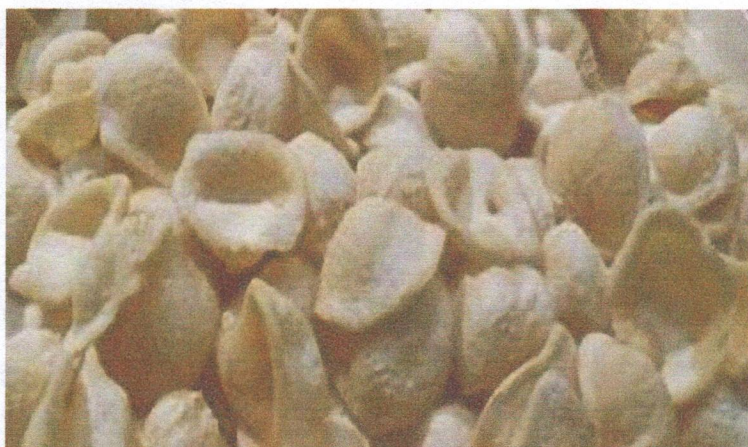
También debe ser resistente a la cocción, en la que aumentará de volumen. Y por último, una vez cocida, debe presentar cierta resistencia a la masticación, es decir, debe quedar 'al dente'.

Preparación casera de la pasta seca

Los ingredientes de los que debemos disponer son:

1 Kg de semolín - 20 grs de sal y medio litro de agua – 1 huevo

Se hace una masa con todo para obtener una pasta maleable pero dura. Cuando la pasta está por fin bien trabajada, se hace con ella una bola que se envuelve en un paño y se deja en reposo durante media hora. Al calcular la cantidad de agua cuenta que no todas las harinas tienen la misma absorción, por lo cual la cantidad de agua puede variar de unas a otras. En Italia, es tradicional preparar la pasta el mismo día que se va a cocinar para que todos los ingredientes sean frescos y recién cocinados.



El método de cocción es idéntico a cualquier pasta,

Saltear la pasta con restos de agua de cocción hace que la salsa quede más untuosa y se amalgame bien con la pasta. Este procedimiento debe durar al menos 1 min. Servir inmediatamente.

Salsas para Pastas

Las salsas para las pastas deberán reunir ciertas características de acuerdo al tipo de pasta a acompañar.

Se deberá tener en cuenta si éstas son cortas, largas, frescas, secas, rellenas, etc. Además otro punto importante a la hora de elección de la salsa es que debe acompañar a la pasta, no ser el ingrediente principal, por lo tanto si hablamos de una pasta seca y corta la salsa no será lo suficientemente cremosa para cubrir la pasta, por ejemplo un penne rigatte se combina bien con una salsa bolognesa.

A continuación detallamos algunas de las salsas básicas para pastas.

- Pesto
- Bolognesa (**Ragú Bolognese**)
- Scarparo
- Parisienne
- Carbonara
- Rosa
- 4 Quesos
- Arrabiatta

4 quesos

Ingredientes:

Queso Parmesano 100 grs.
Queso gruyere 100 g
Crema de leche 200 cc
Queso Mozzarella 100 g
Queso azul 50 grs.
Salsa Bechamel 1 L ó Crema ½ Litro
Cognac

Procedimiento:

En una cacerolita alta disponer la crema o la bechamel fundir los quesos rallados (gruyere, mozzarella, azul y parmesano) una vez fundidos incorporar unas gotas de cognac.

Salsa Parisienne

Ingredientes:

Ajo 1 Diente
Champiñones 6 Unidades
Crema de leche 1 Taza
Jamón cocido 100 g
Manteca 4 cdas.
Supremas de pollo 2 Unidades

Procedimiento:

Lave bien los champiñones, luego córtelos en cuartos. Pele y pique en brunoise el ajo. Corte el jamón cocido en juliana. Corte las supremas en finas tiras.

Funda 2 cucharadas de manteca en una sartén y selle el pollo cocinando a fuego suave durante 2 minutos. Reserve.

En la misma sartén donde selle el pollo, funda 2 cucharadas de manteca y saltee los champiñones junto con el jamón cocido y el ajo picado, cocine durante unos minutos y añada la crema de leche. Deje reducir.

Bolognesa (Ragù Bolognese)

Ingredientes

2 Zanahorias
1 cebolla
2 ramas de apio
3 cucharadas de aceite de oliva extra-virgen
300 grs. de carne picada de buena calidad
1 botella de salsa de tomate
1/2 vaso de vino tinto
sal y pimienta

Preparación

Lavar, pelar y picar brunoise las verduras. Colocarlas en la cacerola y dejar cocinar con aceite de oliva unos minutos. Agregar la carne, sal, pimienta y mezclar bien. Verter en vino y dejar evaporar, luego adicionar la salsa de tomate y dejar cocinar al menos 2 hs.

Pesto Genovés

TODO DEBE ESTAR A TEMPERATURA AMBIENTE

Ingredientes

50 gr de hojas de albahaca
4 cucharadas (60 ml) de pinoli (Nuez-Piñones)
2 dientes de ajo
120 ml de aceite de oliva virgen extra
115 gr de queso parmesano recién rallado
25 gr de queso pecorino recién rallado (o queso de leche de oveja curado)

Preparación

En un mortero de mármol, triture suavemente albahaca, los ajo. Cuando la observamos un líquido agregar los piñones hasta conseguir una pasta homogénea.

Añada 60 ml de aceite de oliva y bata para darle a la pasta una consistencia cremosa. Incorpore el resto del aceite poco a poco, en forma de hilo fino, sin dejar de amalgamar suavemente para conseguir una emulsión perfecta.

Añada los quesos y remueva con una cuchara de madera. Pruebe y añada sal y pimienta si fuera necesario.

Elaborar al momento de consumir

Arrabiata

Ingredientes

2 dientes Ajo
4 cuch. Aceite Extra-Virgen de oliva
100 gr Queso Pecorino rallado
2 Peperoncinos
400 gr tomates Concasse o tomates pelados
3-4 cuch. De Perejil.

Preparación

En una sartén con aceite de oliva agregar el ajo y el peperoncino, dejar cocinar 1 minuto y luego agregar el tomate y dejar cocinar por unos 5 min. si los tomates son frescos y 20 min. Si es tomate de lata.
Agregada la pasta cocida a la salsa, el perejil picado terminar de saltear con el Pecorino rallado.

Carbonara

Ingredientes

100 gramos de panceta(guanciale, panceta s/ahumar)
4 yemas
40 gramos de parmesano
40 gramos de Pecorino
Manteca
Aceite de oliva virgen extra
1 diente de ajo (opcional), sal y pimienta negra.

Preparación

Mientras se cocina la pasta, batir las yemas de huevo en un cuenco y agregar el queso reservando un poco para incorporarlo al finalizar el plato. En una sartén dorar la panceta con el ajo unos seg.y retirar.
Escurrir la pasta y añádele un poco de manteca antes de incorporarla a la sartén, mezclar bien y retirar del fuego. Cuando la sartén haya perdido un poco de calor, vierte las yemas batidas con el queso sobre la pasta y mezcla con movimientos rápidos para que no se cuajen. Pecorino por arriba



VERMICELLI
 De tamaño
 intermedio entre los
 spaghetti y los
 farfalletti.

BUCATINI
 Pasta hueca, ideal
 para servir con salsas
 espesas.

PERCIATELLI
 Pasta hueca, ideal
 para servir con
 salsas espesas.

**FUSILLI BUCATI
 LUNGHI**
 Pasta hueca alargada, en
 forma de tirabuzones.

ZITA
 Pasta alargada,
 hueca y espesa,
 llamada también
ziti.

LASAGNETTE
 Pasta de forma ondulada,
 comercializada también en
 forma de nidos. Espesor
 intermedio, entre los
pappardelle y los *fettuccine*.



LAGHANELLE CON SALVIA
 Tiras anchas de pasta elaborada a mano con harina de trigo duro y condimentada con salvia. Para servir con salsas de carne.



FETTUCCINE/TRENETTE
 Cintas de 5 mm de ancho, ideales con salsas de nata o mantequilla. Tienen variedades de distintos sabores.





CAPELLINI
Pasta finísima, ideal para servir con salsas ligeras o en caldos. Se conoce también como **cabello de ángel**.

FEDELLINI
Ligeramente más gruesos que los *capellini*.

SPAGHETTINI
Algo más gruesos que los *capellini*, pero más delgados que los espagueti. Apropriados para salsas ligeras.

ESPAGUETIS
Probablemente el tipo más popular de pasta. Utilizados con una gran variedad de salsas, tanto ligeras como espesas. Existen variedades de distintos sabores.

LINGUINE
Su forma alargada y plana se adapta a cualquier tipo de salsa. Existe una variedad integral y otra con espinacas. Se conocen también como *tagliatelle*.

FETTUCELLE
Un tipo de *linguine* más grueso.



TAGLIERINI
Tiras muy finas y planas de delicada pasta al huevo, a menudo servidas con salsas muy ligeras.



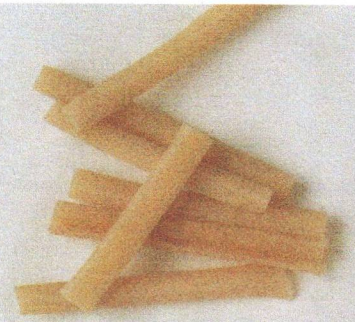
TAGLIOLINI o LINGUINE FINI
Un tipo de *linguine* más fino.



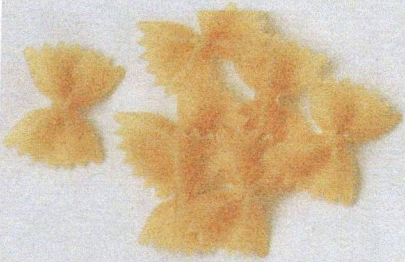
SACACORCHOS
Pasta en forma de sacacorchos.



CASERECCIA
También llamada *strozzapreti*
("estrangula curas").



PASTA AL CEPPO
Pasta en forma de pergamino enrollado.



FARFALLE
Pasta en forma de mariposa, se
puede encontrar también con espinacas.



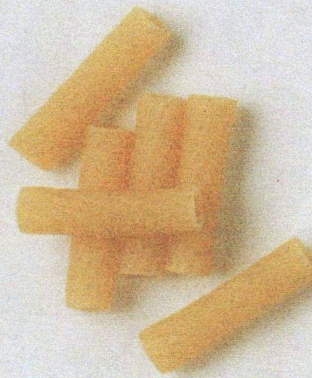
FARFALLINE
Pasta en forma de pequeñas mariposas.



FARFALLONI
Pasta en forma de mariposas grandes.



FUSSILI
Pasta en forma de espiral que se elabora
también con espinacas o con harina
integral.



ELICOIDALE
Un tipo de *rigattoni* más estrecho.
Esta pasta en forma de tubos huecos
debe su nombre a la espiral dibujada
en sus paredes. Se elabora también
con harina integral.



MACCHERONI
Pasta en forma de pequeños
tubos huecos.



PENNE LISCE
Pasta corta, lisa y hueca,
en forma de lápiz.



PENNE RIGATE
Pasta corta y hueca, en forma de lápiz
estriado. Se elabora también con
espinacas o con harina integral.



MEZZE PENNE RIGATE
Pasta hueca, de tamaño más corto
que los *penne rigate*, en forma
de lápiz con estrías.



PENNONI
hueca y lisa, en forma de lápiz, más
alargada que los *penne rigate*.



PENNONI RIGATI
Pasta hueca estriada en forma de lápiz,
más alargada que los *penne rigate*.



PENNE MEZZANE
Pasta corta, hueca y fina, en forma de
lápiz.



GNOCCHI
hueca en forma de nubes, distinta
de los típicos *gnocchi* de pasta de patatas.



GNOCCHETTI SARDI
Variedad más pequeña de *gnocchi* sardo.

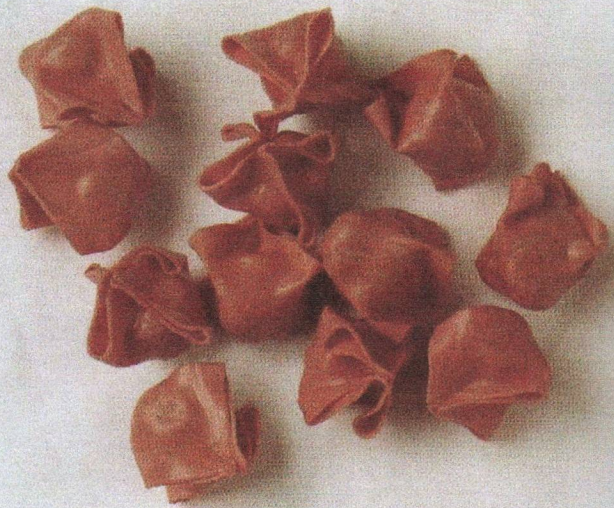


ROTELLE
Pasta en forma de ruedas.

AGNOLOTTI



FAGOTTINI



TORTELLONI



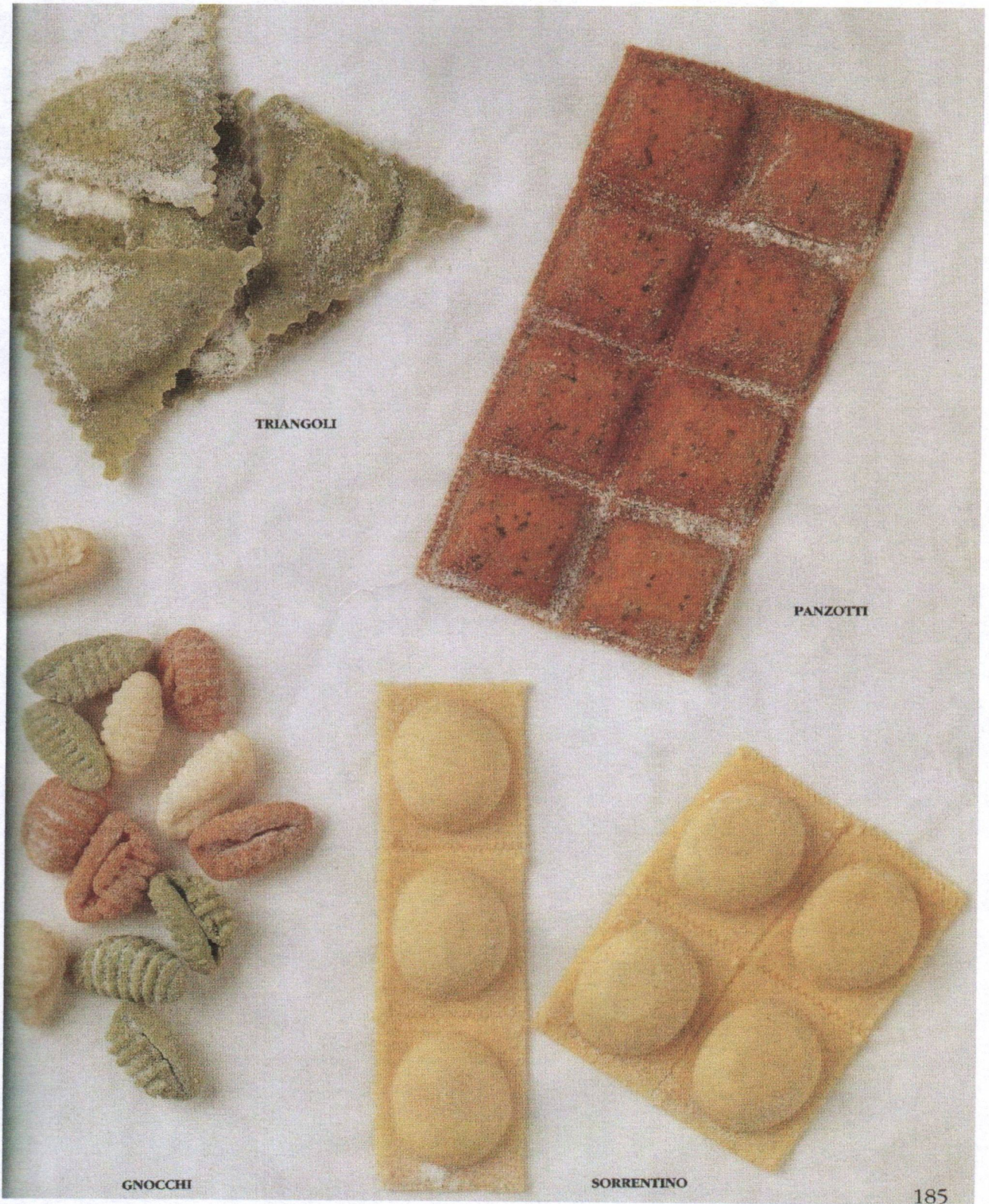
PASTA FRESCA Y GNOCCHI

La **pasta fresca al huevo** se elabora con harina de trigo sin blanquear o harina de trigo duro y huevos, a ser posible de corral. La pasta fresca no tiene la calidad *al dente* de la pasta seca, pero es muy tierna. Se aliña con salsas de delicado sabor y textura. La pasta seca es la mejor opción, a no ser que se disponga de una tienda especializada en pasta fresca de confianza. No hay que fiarse de la pasta envasada etiquetada como pasta fresca. La **pasta rellena** se elabora con pasta fresca y tiene muchas formas y tamaños, así como una gran variedad de rellenos, desde ternera y olivas negras, salmón y jengibre, beicon y champiñones hasta carne de canguro y espárragos. Correcto o no, los **gnocchi** se incluyen en el apartado de la pasta. Se pueden elaborar con harina y agua, patata y harina, espinacas, *ricotta* y harina o con polenta. Se suelen preparar cocidos en agua y aliñados con salsa o gratinados con queso y salsa.



TORTELLONI MIXTO

RAVIOLI



Pastas Orientales

Los países asiáticos tienen una tradición de pastas incluso más antigua que la de los italianos. En la elaboración de la pasta oriental, el tipo de harina que se utiliza puede variar, así como la forma y el tamaño, pero las técnicas de elaboración y utilización difieren muy poco de los métodos europeos. Haciendo un pequeño repaso sobre algunas variedades de pasta oriental, podríamos mencionar los fideos de arroz. Los podemos encontrar de distintos tamaños, formas o sabores, ideales para disfrutar de una rica sopa. Al ser una pasta seca, los fideos de arroz deben remojar en agua templada unos minutos antes de iniciar su cocción. Este tipo de fideos nos aportan una gran cantidad de hidratos de carbono y un mínimo de grasa con lo que son recomendados para determinadas dietas.

Los fideos de trigo y huevo son muy parecidos a la pasta fresca que conocemos, existen dos clases, los redondos y los planos. Los primeros son ideales para freír y los segundos para disfrutarlos en una rica sopa. Unos fideos muy especiales son los que se elaboran con porotos, similares al cabello de ángel en cuanto a delgadez y especialmente recomendados para elaborar diversas sopas. El sabor es muy particular, son suaves pero intensos en el paladar, generalmente se consumen en una sopa de verduras japonesa donde destacan ingredientes como el bambú. Se pueden mencionar algunos más, fideos de nabo con kanikama, fideos de batata con vegetales, etc.

Los fideos de arroz son elaborados con pasta de arroz. Los principales ingredientes son harina de arroz y agua, algunas veces se añade algún otro ingrediente como tapioca o almidón de maíz. El fideo de arroz tiene excelentes propiedades nutritivas y es considerado incluso un cereal. Sin duda, el hidrato de carbono es el componente más importante, un elemento esencial para suministrar energía al cuerpo durante toda la jornada.

Aunque la cantidad de proteína que tiene el fideo arroz no es elevada, es mucho mayor que la de otros cereales. Además, es apto para muchas personas con ciertos problemas dietéticos: no tiene colesterol ni gluten, y tienen bajo contenido de sodio, lo que le hace un excelente compañero de ciertas dietas médicas.

Su aporte calórico es moderado. No se puede decir que el fideo arroz engorde, porque no contiene demasiadas calorías (350 por 100 gramos) y su contenido en grasas es bajísimo. Que engorde o no depende de cómo se cocine y de qué se acompañe.

Además, se recomienda siempre como alimento fundamental para sustentar a un enfermo, sobre todo cuando existen molestias gastrointestinales: es muy nutritivo y permite hacer la digestión sin dificultades.

Cocción

Algunas variedades de fideos orientales solo se han de ablandar en agua caliente si se van a utilizar en salteados y ensaladas. No se han de cocinar.

Otras variedades de pastas (rellenas) se cocinan a baño maría en la marmita de bambú oriental.

En cambio las empanaditas chinas se cocinan en un método mixto de dorar y luego hervir.

PREPARAR EMPANADILLAS CHINAS

Las pequeñas empanadillas chinas se frien por un lado y después se cuecen al vapor hasta que están blandas. Para las técnicas que mostramos aquí, se utiliza una masa muy fácil de manipular. Sirva las empanadillas calientes, con la parte frita hacia arriba, acompañadas con salsa de soja y aceite picante de chile para remojarlas. No las parta por la mitad; cómalas enteras: es así como conservan todos sus jugos.



1 Ponga la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada. Para amasarla, sujete un extremo y estire el otro en sentido contrario con la base de la mano. Continúe amasando, recogiendo la masa de la superficie, déle la vuelta y estírela otra vez. Deje de amasar cuando la masa esté lisa y elástica, al cabo de unos 5 minutos. Déjela reposar unos 20 minutos en un cuenco tapado con un lienzo húmedo.

2 Enrolle la masa en un cilindro de unos 2,5 cm de diámetro. Córtele en trozos iguales con un cuchillo o macheta. Con las manos, haga de cada trozo una bola y aplánela con un rodillo hasta formar un círculo de 10 cm de diámetro.



3 Ponga 1 cucharada del relleno de gambas y hortalizas en el centro de cada círculo. Pincele con un poco de agua los bordes. Haga 4 o 5 pliegues en un lado del círculo y junte ambos lados sobre el relleno apretándolos para cerrarlos. Caliente un wok. Ponga 1 cucharada de aceite vegetal y caliéntelo.

4 Con cuidado, ponga las empanadillas sobre la parte plana en el aceite caliente. Fríalas a fuego moderado hasta que estén doradas por debajo, unos 2 minutos. Baje el fuego, vierta 125 ml de agua fría en el centro del wok y tápelo herméticamente con la tapa. Cueza las empanadillas al vapor unos 10 minutos, o hasta que se noten blandas al pincharlas. Si fuese necesario, añada más agua.

EMPANADILLAS CHINAS

350 g de harina
3 cebollas tiernas finamente picadas
1,5 cm de rizoma de jengibre pelado y picado
450 g de gambas crudas peladas y finamente picadas
2 cucharaditas de maicena
4 cucharaditas de salsa de soja
4 cucharaditas de vino de arroz o de jerez seco
1 cucharada de aceite vegetal de freír

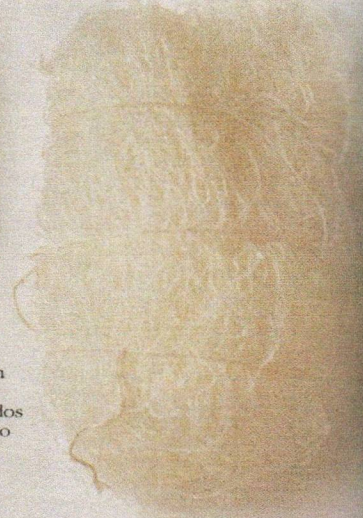
Mezcle lentamente 150 ml de agua hirviendo con la harina para obtener una masa húmeda, pero no pegajosa; si es necesario, añada más harina. Tápela y déjela reposar 1 hora. Amásela, tápela y déjela reposar 20 minutos. Mezcle el resto de los ingredientes para el relleno. Aplane la masa en 16 círculos y forme las empanadillas rellenas. Fríalas en aceite en un wok, vierta 125 ml de agua fría, tape y cueza al vapor durante 10 minutos. Para 16 empanadillas.



FIDEOS SECOS DE ESPINACAS
Fideos de harina de trigo elaborados con espinacas.



FIDEOS MIEN
Fideos de harina de trigo, ligeros y fáciles de preparar, disponibles en paquetes prensados.



FIDEOS DE CELOFÁN
Se comercializan en raciones individuales y atados en fajos grandes o pequeños. Empleados en salteados y ensaladas.

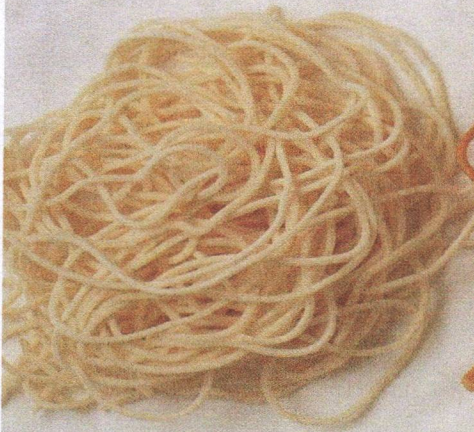
FIDEOS CHINOS DE TRIGO (HO FEN)

Fideos en forma de palillos planos, que se empapan bien con la salsa.



PASTA WON TON

Pasta de forma cuadrada de tamaños distintos y un grosor que va de fino a grueso. Se puede rellenar y después freír, cocer al vapor o emplear en sopas. Es recomendable comprar la pasta más fina y conservarla congelada. Se puede utilizar en lugar de la pasta para preparar raviolis.



FIDEOS FRESCOS DE TRIGO (YANG CHUE)



FIDEOS AMARILLOS FRESCOS, AL HUEVO (HOKKIEN)



CINTAS GRUESAS DE ARROZ

FIDEOS FRESCOS DE HARINA DE TRIGO

FIDEOS DE ARROZ
Elaborados con harina de arroz y agua y en forma de fideos, hilos o cintas. Su aspecto traslúcido se conserva tras la cocción. Fáciles de confundir con los fideos de *tofu*, los fideos de arroz son buenos en salteados y con salsas grasas muy condimentadas.

FIDEOS SECOS AL HUEVO

Fideos elaborados con harina de trigo, huevo y agua, de grosor variado. Populares y de múltiples usos, son buenos en salteados, se empapan bien en salsas y sirven como guarnición rica en almidón. Se consumen también fritos.

FIDEOS FINOS AL HUEVO

Fideos secos al estilo chino. Se comercializan solos o con saquitos de condimentos. Se emplean en sopas y cocidos.

VERMICELLI (FIDEOS MUY FINOS DE ARROZ)





RAMEN

Fideos frescos japoneses elaborados con harina de trigo, huevo y agua. Se hierven dos o tres minutos y son especialmente buenos para sopas de fideos.

PAPEL DE ARROZ
Pasta muy fina elaborada con harina de arroz, agua y sal, y secada al sol sobre esteras que dejan marcados sus cuadritos en la pasta. Solo se comercializan secas, en hojas redondas o triangulares de consistencia dura. Para preparar rollitos de primavera se deben ablandar las hojas durante unos segundos en agua caliente, una por una. Si se remojan en cerveza, los rollitos adquirirán una textura más crujiente y dorada.



MEN KOBO ZARU SOBA



SHINSHU SOBA

FIDEOS SECOS DE ALFORFÓN
Elaborados con harina blanca y harina de alforfón, estos fideos finos japoneses pueden tener color verde o amarillo, lo que los convierte en un ingrediente alegre para salteados y sopas. Se suelen servir fríos.



HARADA CHA SOBA



FIDEOS FRESCOS DE ALFORFÓN

Fideos japoneses altamente nutritivos, elaborados con harina blanca y harina de alforfón. De textura correosa, son buenos para sopas de fideos, o para servir como plato frío.



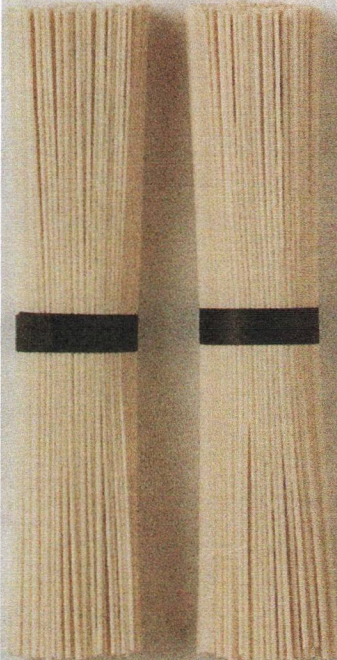
PASTA SHOEI JEAU

Utilizada para hacer los rollitos de primavera.



MILK UDON

Elaborado con harina de trigo y agua.



SOMEN

Fideos japoneses extrafinos, elaborados con harina de trigo y utilizados en salteados y sopas de fideos.



FIDEOS DE HARINA DE TRIGO HERVIDOS

MATERIAS GRASAS

Las materias grasas son producidas en la naturaleza por los organismos vegetales y animales, por lo tanto se denominan grasas de origen vegetal y de origen animal

A temperatura ordinaria, las grasas tienen diferente consistencia.

- Pueden ser líquidas: aceites
- Semisólidas: mantecas
- Sólidas: sebos.

Materias Grasas de Origen Vegetal

Las grasas vegetales se clasifican en general, en 2 grandes grupos: las obtenidas a partir de frutos y las procedentes de semillas oleaginosas, no contienen colesterol.

Son usualmente líquidas a temperatura ambiente.

Algunos ejemplos:

- Aceite de girasol
- Aceite de oliva
- Aceite de maíz
- Aceite de maní
- Aceite de sésamo
- Aceite canola
- Aceite de uva

Por lo general suelen ser muy aromáticas dependiendo de la planta de donde provenga, nos ofrecen grandes propiedades nutricionales, proponen una amplia gama de usos ya sean exponiéndolos al calor o no.

Son mucho más que materia grasa, son fuente de sabor, de ácidos grasos esenciales y en algunos casos, de potentes vitaminas antioxidantes como es el caso de la vitamina E, por eso, conviene escoger adecuadamente el aceite al momento de cocinar.

Aceites sometidos a calor

Si bien siempre es aconsejable consumir el aceite en crudo para no alterar sus propiedades nutricionales, la fritura es un método de cocción muy utilizado que si se realiza adecuadamente, puede reducir la cantidad de grasa que absorbe el alimento y conservar las propiedades del aceite.

Para una buena fritura la cantidad de aceite debe ser suficiente para sumergir el alimento y cubrirlo en totalidad. La temperatura debe ser adecuada, es decir, alrededor de los 180°-190°C punto después del cual los aceites corren más riesgo de alterarse y dar origen a grasas trans perjudiciales para la salud.

El punto crítico de los aceites determinará cuál es el momento en el cual la composición de la grasa comienza a alterarse, por ello, aquellos con mayor punto de humeo o punto crítico son ideales para las frituras, en este caso el más apropiado es el aceite de oliva.

Utilización de los Aceites en la Cocina

Una de las características más importantes de los aceites es su viscosidad y untuosidad: la capacidad que tienen para formar películas brillantes y antiadherentes sobre los alimentos.

Usamos esta propiedad:

En las ensaladas: cuando aliñamos una ensalada con aceite, éste recubre los trozos de lechuga, tomate, maíz, etc. y le da un toque especial al paladar.

En moldes: aplicamos una película de grasa o aceite sobre las paredes internas de los moldes para que actúe como antiadherente y que no se nos peguen los alimentos, o para desmoldarlos mejor.

En repostería: en las masas de repostería interviene el aceite porque debido a su viscosidad y poder lubricante se dispersa a través de toda la masa, evita el aglutinamiento de la harina y atrapa el aire mientras mezclamos y amasamos. Ese aire, al expandirse por efecto del calor en el horno, ayuda a la acción de la levadura y la masa nos queda esponjosa y homogénea.

Según el método de Cocción: El principal uso del aceite es la fritura, donde funciona como medio transmisor de calor y aporta sabor y textura a los alimentos. Uno de los requisitos del aceite de cocina es que sea estable en las condiciones verdaderamente extremas de fritura por inmersión.

Además esta presente en otros métodos de cocción, a saber:

Freír: *sumergir un alimento en Aceite caliente.*

Saltear: *Donde se utiliza poco aceite pero a temperaturas más altas y durante poco tiempo.*

Dorar: *Consiste en darle un tono dorado al alimento. Dorar una carne consiste en darle una vuelta en la sartén con poco aceite, lo justo para que se endurezca un poco el exterior, pero sin llegar a hacerse por dentro.*

Confitar: *Es un procedimiento de cocción sumergido en un medio grasoso a baja temperatura (de 60º a 90º), por un período de tiempo largo.*

Materias Grasas de Origen Animal

Se denominan así a las grasas obtenidas de animales y dentro de las cuales hallamos:

Sebo: *Grasa sólida y dura que se extrae de algunos animales.*

Manteca: *La manteca de cerdo, suele proceder del vientre del cerdo.*

Manteca /Mantequilla: *Es la emulsión de agua en grasa, obtenida como resultado del desuero, lavado y amasado de los conglomerados de glóbulos grasos, que se forman por el batido de la crema de leche y es apta para consumo*

Aceite de ballena

Aceite de foca

Aceite de hígado de bacalao

Cremas: *se le da el nombre de crema a la parte líquida y grasosa derivada de la leche, en la que se ha reunido una gran cantidad de grasa por reposo o por centrifugación.*

Se clasifican por la cantidad de grasa que contienen y otros:

- *Crema espesa: con 38 a 40 % de grasa*
- *Media crema: con 25% de grasa*
- *Crema ligera: con más de 16% y menos de 20% de grasa.*

Ejemplos:

- Grasa de las carnes
- Piel del pollo
- Grasa y piel de pato
- Restos grasosos de cerdo

La elección de la grasa en la cocina

La fritura con grasa exige que sean muy resistentes y capaces de soportar sin alteraciones temperaturas superiores a los 170°C, que es el calor necesario para caramelizar el almidón (patatas, harina, pan rallado). Para ello, las grasas con poca insaturación (grasa ovina), son los de elección para este tipo de preparación.

En Repostería

Las grasas de repostería proporcionan una textura tierna a los productos horneados, favorecen la aireación de los productos fermentados, y promueven una textura y sabor agradables. Cubren las proteínas del gluten de la harina que impiden el endurecimiento. En los productos horneados, se emplea la grasa de repostería concretamente para fermentar, añadir cremosidad y lubricar. Las podemos encontrar en:

- Facturas de grasa
- Bizcochos
- Masas de Hojaldre
- En diferentes preparaciones dulces
- Preparaciones saladas

En charcutería, la grasa de cobertura muy perfumada, ocupa un lugar de elección en la forma de láminas que tapizan moldes de terrinas y patés, o en cocina para cubrir los braseados de carnes y aves magras/caza. Forma aparte el ingrediente principal en embutidos, chorizos, salames, salamines, etc



Arroz

El arroz es la semilla de la planta *Oryza sativa*. Se trata de un cereal considerado alimento básico en muchas culturas culinarias, así como en algunas partes de América Latina. El arroz es el segundo cereal más producido en el mundo, tras el maíz. Pertenece a la familia de las Gramíneas. Necesita de zonas templadas y húmedas para crecer. Crecen en albuferas anegadas de agua.

Arroz de grano largo o índico

Su principal característica es su gran tamaño. Procede del continente asiático, tiene menos almidón que otras variedades y se emplea sobre todo para la elaboración de arroces como el "pilaw/pilav/pilaf" y con menor frecuencia en paellas.

Arroz de grano corto y redondo o japonico

El grano es corto y es ideal para las recetas italianas, como el risotto con arroces de las variedades Arborio y Carnaroli. Otras variedades de grano corto son utilizadas en algunos platos asiáticos, como el sushi.

Es la variedad que consumimos normalmente, de menor tamaño que el índico y de grano redondo. Tiene más almidón y está indicado para "risottos", paellas y como espesante.

Arroz silvestre o salvaje

En realidad no se trata de un tipo de arroz, sino que es un grano diferente. Se trata de la semilla de una planta acuática llamada "avena de agua" o "arroz indio", que crece silvestre en los suelos pantanosos de América del Norte. Tiene un sabor avellanado y su textura es crujiente. Es más fino que el arroz de grano largo y tiene un color oscuro. Requiere de mayor tiempo de cocción que los arroces.

Arroz integral

Es un arroz que conserva el salvado de la cáscara, lo que lo hace rico en fibras y vitaminas; una de las cubiertas del grano de cereal, por lo cual es más nutritivo. Posee un cierto sabor dulce.

Arroz vaporizado

Es lo que en el mercado se anuncia como "el arroz que nunca se pasa". Se somete al arroz a un remojo en agua templada y posteriormente a un tratamiento térmico con vapor. En ese proceso se elimina parte del almidón del grano lo que facilita su cocción. Este arroz necesita más agua que el resto durante su cocinado.

Arroz Basmati

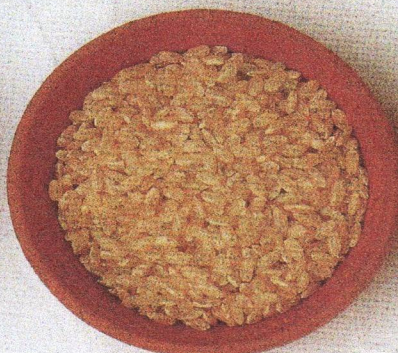
Su grano es largo y muy fino. Tras la cocción permanece entero y suelto, conservando un sabor característico. Procede de la India.

Arroz Tailandés

Se destaca por su aroma a jazmín.



ARROZ INTEGRAL DE GRANO LARGO
Muy nutritivo. Después de quitarle la vaina, la cáscara exterior del grano que contiene fibra, queda intacta. Apropiado para el *pilaf* y la ensalada de arroz, esta variedad tiene una textura suave y esponjosa una vez cocida.



ARROZ INTEGRAL DE GRANO CORTO
Muy nutritivo. Después de quitarle la vaina, la cáscara exterior del grano que contiene fibra, permanece intacta. Sus granos tienden a apelmazarse con la cocción. Ideal para pudines.



ARROZ BLANCO DE GRANO LARGO
Arroz de grano entero pulido, de textura suave y esponjosa una vez cocido. Apropiado para el *pilaf* y la ensalada de arroz.



ARROZ BLANCO DE GRANO CORTO
Sus granos tienden a quedar apelmazados al cocerlos, esto lo hace apropiado para pudines.



ARROZ BLANCO GLUTINOSO
Es la versión pegajosa del arroz blanco de grano corto, por lo que a veces se le llama **arroz pegajoso**. Se utiliza mucho en postres y dulces asiáticos y también en el *sushi* japonés.



ARROZ BASMATI
Arroz de grano largo cuyo sabor aromático aumenta durante el almacenamiento. Sus granos se mantienen enteros y separados al cocerlos. Apropiado para el *pilaf* y ensaladas de arroz.



ARROZ JAZMÍN
Arroz de grano largo, de aroma suave y delicado, muy utilizado en la cocina asiática para preparar el *pilaf* y las ensaladas de arroz.



MEZCLA DE ARROZ INTEGRAL Y SILVESTRE
Esta combinación tiene un intenso sabor a nuez. De presencia atractiva, es apropiado como guarnición o en ensaladas de arroz. Las dos variedades tienen el mismo tiempo de cocción.



ARROZ ARBORIO
Especial para *risottos*, este arroz de grano largo suelta el almidón al removerlo constantemente durante la cocción en caldos. Originariamente cultivado sólo en el valle del Po, Italia, ahora se puede encontrar en casi todos los países.



CARNAROLI, superfino

Arroz de grano largo especial para risottos, suelta su almidón al removerlo constantemente durante la cocción en caldos.



VIALONE NANO, semifino

Un tanto más pequeño que el *camaroli*, este arroz es especial para risottos y suelta su almidón al removerlo constantemente durante la cocción en caldos.



CALASPARRA

Arroz especial para paella, cultivado en la costa este de España. Se puede sustituir por el arroz arborio, *camaroli* o *vialone nano*.



ARROZ NEGRO TAILANÉS

La capa de fibra de sus granos es soluble, por lo que se destiñe en el agua de cocción. Tiene un aroma a hierba y una textura ligera. Combinado con leche de coco o coco seco es delicioso como postre.



ARROZ BLANCO TAILANÉS

Arroz de grano largo con un aroma particular que al cocerlo se vuelve un poco pegajoso. En Tailandia, donde el arroz es considerado un símbolo de pureza, se cuece sin sal ni especias y se sirve solo.



ARROZ PARA SUSHI

Impregnado con una capa de jarabe de maíz y almidón, es especialmente indicado para el *sushi* japonés, ya que sus granos cortos se vuelven pegajosos al cocerlos. Parecido al arroz glutinoso.



SALVADO DE ARROZ

Es la capa exterior de color marrón del grano de arroz y contiene salvado y parte del germen. Es rico en fibra y ayuda a reducir el colesterol. Se añade en productos de repostería y pasteles de carne.



ARROZ MOLIDO

Es un tipo de harina de arroz, más gruesa y ligeramente tostada. No se puede emplear sola en repostería porque el arroz no contiene gluten. Es un buen espesante y se utiliza también para elaborar dulces.



HARINA DE ARROZ

Existen variedades obtenidas del arroz blanco e integral. Esta harina sedosa se utiliza como espesante o como harina en la elaboración de productos para celíacos. En repostería, se mezcla con otras harinas. También se usa para elaborar fideos.

Diferentes métodos de cocinar el arroz

Existen dos elaboraciones básicas: los arroces secos y los que poseen caldo. Los primeros, tal y como su nombre indica, son aquellos que una vez cocinados presentan un aspecto seco y suelto, mientras que los segundos resultan más proporción de líquido

Arroces secos: *pilaw/pilav/pilaf, risottos, paellas y arroz blanco*

- Arroz pilaw/pilav/pilaf

Sus ingredientes básicos son la manteca, la cebolla, un fondo o agua y un arroz de buena calidad. Para su elaboración se añade el arroz al medio graso ya caliente, rehogándolo bien hasta que los granos se vuelvan transparentes, se le coloca una cebolla clavada (cebolla pelada con 2 o 3 clavos de olor incrustados). A continuación se añade el fondo o caldo muy caliente en una proporción de 2 a 1, se pone a punto de sal y se deja cocer de 20 minutos tapado, el original se cocina en horno. El resultado final es un arroz blanco, seco y suelto que suele emplearse como guarnición.

- Risotto

Se parte de los mismos ingredientes que para el arroz pilaw, pero contiene además otros elementos de guarnición y se termina añadiendo alguna grasa como manteca y queso. También se le puede adicionar algún tipo de vino blanco. Para su elaboración se suele rehogar cebolla brunoise, arroz con aceite de oliva, rehogándolo bien hasta que los granos se vuelvan transparentes. A continuación se moja con el vino blanco, se deja evaporar el alcohol y se lo inicia a bañar con un buen caldo de verduras (en una proporción de 2 a 1), poco a la vez, y revolviendo constantemente durante los 20 min. que dura la cocción del arroz. Al final se apaga el fuego y se le agrega revolviendo enérgicamente la manteca y luego el queso rallado

- Paellas

Las elaboraciones de las paellas son todas similares y llevan los siguientes ingredientes básicos:

- Elemento graso: aceite.
- Elementos de condimentación: ajo, cebolla, pimiento verde, etc.
- Elemento de Humedad: fondo de verdura.

Las guarniciones varían según la paella:

- Pollo, conejo, pescado, marisco, mixta, etc.

- *Arroz blanco*

Para elaborar un buen arroz blanco se debe añadir abundante agua; por encima del doble que el volumen del arroz. Se pone a hervir el agua con sal, se añade el arroz y se deja cocer hasta que esté hecho. En general se refresca bajo el chorro de agua fría del grifo y luego se escurre para que no se pase. Este arroz sirve como guarnición. En el momento de utilizarlo conviene saltarlo con manteca u otra grasa para que quede más sabroso.

DERIVADOS DEL ARROZ

- Harina de arroz
- Fideo de arroz
- Leche de arroz
- Vinagre de arroz
- Sake (destilado de arroz)

Guisos – Sopas - Consomé

Primeramente para saber que es un guiso debemos conocer cuál es su diferencia con la sopa y el consomé.

Sopa: Caldo alimenticio elaborado partiendo de una base líquida, generalmente agua, a la cual se van añadiendo diversos ingredientes durante un proceso de cocción, que dotan a éste de unas propiedades nutricionales y saporíferas características. Las sopas se dividen en sopas ligadas y sopas claras. Las sopas claras son las que llevan como base principal el caldo y el consomé, sin ligar. Los purés simples con sus derivados, los potajes y las sopas de verduras componen las sopas espesas.

La sopa es además uno de los componentes más versátiles ya que permite muchas variantes. Se clasifican en:

| | | |
|-------------------|---|---|
| Sopas claras: | ↔ | Consomé Con guarnición |
| Sopas ligadas: | ↔ | Crema (veloutés) Crema Puré (potaje) |
| Sopas Frías: | ↔ | Gazpacho - Vichyssoise |
| Sopas especiales: | ↔ | Crustáceos (bisque) |

SOPAS CLARAS

Están hechas a base de fondos (blanco, ave, verduras, Fumet, caza) más bouquet garni, cebolla tostada, especias, etc.

Ayudan a estimular los jugos gástricos y despertar el apetito

Se le pueden añadir vino blanco, tinto, limón, jerez, etc. Se le puede añadir pasta o arroz (cocidos aparte)

El consomé: Sopa clara, transparente, totalmente desgrasada y concentrada, es especialmente delicada, clarificada, a base de crustáceos, pescado, aves o carne. Por regla general se sirve caliente al comienzo de la comida. A continuación algunos consomés clásicos.

Consomé de carne (con dados de carne)

Consomé Brunoise (brunoise de verduras)

Consomé de pollo (cubos pollo, mirepoix, laurel y perejil)

Con guarnición: Son sopas que se elaboran con un fondo no clarificado y se les adiciona una o varias guarniciones.

SOPAS LIGADAS Y VELOUTÉS

Son aquellas sopas que deben ser ligadas o espesadas por medio de un agente espesante elaborado o por medio del propio producto con que está elaborada la sopa. La consistencia correcta se obtiene añadiendo la crema o el puré de vegetales. No se utiliza yemas para ligar

Estas se clasifican en:

Sopas Veloutè:

Son también llamadas cremas, están ligadas por un roux o un beurre manie, ejemplo crema de ave.

Sopas crema:

Son sopas o cremas que espesan por medio de la molienda del producto con que fueron elaboradas, ejemplo:

Agnes Sorrel (champiñones, juliana de lengua cocida y pechuga pollo)

Argenteuil (puntas de espárragos, hojas de perejil)

Dubarry (fondo vacuno, puré de coliflor, gajos de coliflor)

Sopa Crema de Calabaza.

SOPAS FRÍAS

Son aquellas a base de verduras muy frescas y ricas en colorido y sabor a las cuales se le adiciona aceite de oliva, especias, vinagre, hierbas aromáticas.

Gazpacho andaluz (pepino, tomate, ciboulette, ajo, morrón rojo y verde, aceite de oliva, vinagre, especias)

Sopa fría de apio (apio braseado, aceite de oliva, especias, ají verde, almendras tostadas)

Sopa fría de ají verde (ají verde, crema, aceite de maíz, especias)

Vichyssoise (puré de papas, puerros braseados, ajo, especias, aceite de oliva)

Gazpacho andaluz

Ingredientes

1 diente de ajo
½ kilo de tomates maduros
1 pimiento
½ cebolla
1 pepino
Miga de pan
100 cc de aceite de oliva
Vinagre

Preparación

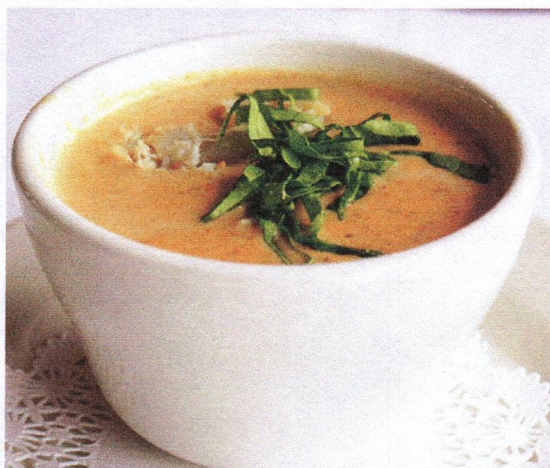
En el vaso de la batidora se ponen los tomates en cubos, la cebolla, los ajos, la miga de pan mojado, el pimiento, pepino, el aceite y la sal. Se tritura todo, se le agrega el vinagre, agua y se rectifica de sal.

La otra parte del pepino se le pone cortado en brunoise.

SOPAS ESPECIALES

La sopa crema más conocida en las cocinas de todo el mundo es la **BISQUE**.

Bisque: Es una crema de mariscos (langosta, langostino, bogavante, cangrejo, camarones), elaborada clásicamente a partir de un coulis de crustáceos y un espesante como el arroz.



Bisque de Langostinos y/o Camarones

Ingredientes

Langostinos enteros 500 Grs

Camarones enteros 500 Grs

Mirepoix

Sal-pta

Paprika

Puré de tomate

Extracto de tomate

Tomillo-Laurel

Ajo

Arroz

Crema-cognac

Preparación

En una asadera colocar los langostinos y/o camarones, el mirepoix, con aceite de oliva y llevar a horno por 20Min. No se debe dorar.

Disponer todo estos ingredientes en una cacerola. Flambear con agua lo restante de la asadera y agregar agua en la cacerola hasta cubrir. Cocinar a fuego lento por 40 min. Colar y recuperar la carne de los langostinos y/o camarones y reservar.

Regresar el líquido colado a la cacerola, agregar paprika, puré de tomate, extracto de tomate, tomillo, laurel, ajo. Dejar cocinar nuevamente a fuego lento hasta que hierva y agregar el arroz y dejar cocinar. Mixear, agregar la crema y el cognac, dejar cocinar por otros 10min.

GUISO

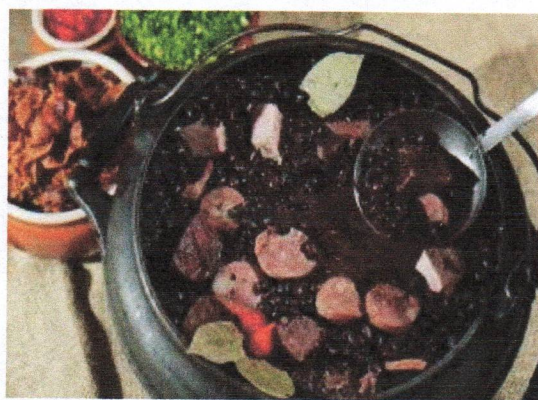
Podría definirse al guiso como un tipo de cocción que emplea un medio semi-graso. Hay registros históricos que demuestran que los guisos ya se consumían en el siglo XV en la región mediterránea.

Un guiso comienza con el rehogado de los alimentos. En este paso, se rehogan los alimentos para que se impregne de la grasa y de los condimentos. Hecho esto, se coloca todo en un recipiente con salsa y se cocina la preparación durante un tiempo prologando. La idea es que todos los ingredientes queden cocidos y con una consistencia adecuada para comer.

No existen ingredientes específicos para un guiso ya que no puede hablarse de un único tipo de guiso. Lo habitual es que se utilicen productos locales o de temporada, por lo que su preparación no suele resultar demasiado costosa, y desde cada región la que le da cada nombre característico.

A rasgos generales puede decirse que un guiso incluye cereales (como maíz o arroz), verduras (espinaca, repollo), tubérculos (papas, batatas), leguminosas (arvejas, porotos, lentejas) y algún tipo de carne (vacuna, pollo). Es frecuente que se incluyan también los denominados fideos guiseros, como los mostacholes.

Algunos guisos muy populares son el puchero, el mondongo (callos) y el locro, preparaciones que resultan ideales para el invierno por su elevado contenido calórico. Cada país cuenta con sus propias variedades de guisos, empleando los alimentos más afines a su cultura gastronómica. Por ejemplo para citar algunos: Locro – Guiso Carrero – Guiso de Arroz con pollo - Feijoada(Brasil)



COCINA FRÍA

Se dice que cocina fría es todo lo compuesto de aperitivos, acompañamientos, ensaladas o guarniciones.

Están compuestos, como por ejemplo las galantinas, ballotines, las ensaladas, los embutidos, las mousses, y otras preparaciones que han de consumirse frías.

Es una alternativa a los platos de invierno también una variedad de preparaciones para fiestas, media mañana, media tarde o incluso almuerzo ligero por ejemplo sándwiches, cocteles, sopas frías, ensaladas y más.

Responsabilidad que la toma el Chef Garde-manger, es el responsable de los platos fríos, incluidos las ensaladas, aderezos, patés, hors d'oeuvres (sándwiches, tapas, entremeses, etc), sopas frías, aspics, charcuterías diversas y del buffet.

Farsas

Farsa es una mezcla de ingredientes troceados o picados, condimentados y mezclados, crudos o cocinados, que se utilizan para rellenar otros productos, carnes, pescados, pasta, masas, vegetales, etc. No es una preparación final, sino que forma parte de la composición de un plato más elaborado y complementa al producto a rellenar. La farsa puede estar compuesta de distintas carnes, pescado, verduras cocidas; todas trabajada con un elemento para ligar, como huevo, de manera que formen una masa bien picada y condimentada que se usa como relleno.

Las farsas se usan en la producción de distintos productos de charcutería, tales como salchichas, pates, terrinas y galantinas. Las farsas suelen producirse a partir de proteínas crudas. Las proteínas comúnmente usadas para las farsas incluyen las de cerdo, pescado, mariscos, caza, ave, hígado. A menudo se usa panceta para aportar la grasa a la farsa, ya que tiene un sabor bastante neutro.

Los cuatro estilos básicos

1. Las farsas sencillas se producen picando progresivamente carne y panceta a partes iguales con una tercera carne dominante, que puede ser de cerdo u otra. Los ingredientes se trozan y entonces se sazonan, curan, dejan reposar, pican y por último se introducen en el recipiente deseado.
2. Las farsas campestres son una mezcla de carne y panceta, a la que a menudo se añade hígado de cerdo y otras guarniciones. La textura del producto final es gruesa.
3. Las farsas gratinadas (gratin) tienen una parte de la carne dorada.
4. Las farsas muselina tienen una textura muy ligera, empleándose cortes magros de carne, normalmente de ternera, ave, pescado o marisco. La textura final se debe a la adición de huevo y crema.

A menudo el único aglutinante de una farsa es la estructura física de la proteína empleada. A veces es necesario un aglutinante secundario para mantener la emulsión. Estos aglutinantes suelen necesitarse cuando se preparan farsas campestres o gratinadas, siendo los tres más empleados el huevo, la leche en polvo desgrasada y la panada. Esta última puede prepararse a partir de ingredientes ricos en almidón, como puré de patatas, pan mojado en leche o pasta choux.

Temperatura de cocción de la farsa

Se cuecen en baño María a 160°C, temperatura del núcleo: 60°C.

Características de las farsas magras:

- Son preparaciones suaves a base de verduras.
- Son rápidas de preparar y livianas.
- Tienen poco contenido de materia grasa.
- Todos los productos por lo general van picados finamente.
- Se cuecen en horno directo.

Características de las farsas grasas:

- Son preparaciones suaves y cremosas.
- La carne y la grasa forman la base primaria, los huevos forman la mezcla secundaria, pero no son indispensables.
- La función del pan dentro de la farsa es para absorber la humedad y evitar que el producto se separe dejando una farsa disgregada.

Se cuecen en baño María a 160° C, temperatura interna de 65°C

Todas las farsas grasas se deben trabajar en un Baño María invertido.

Una vez molida la farsa, es necesario hacer una prueba de sabor en agua caliente por 5 minutos.

Algunas señales para reconocer un relleno cortado

- Pérdida de materia grasa.
- Pérdida de humedad.
- Pérdida de consistencia.
- Pérdida de volumen.
- Pérdida de sabor.

Algunas preparaciones básicas

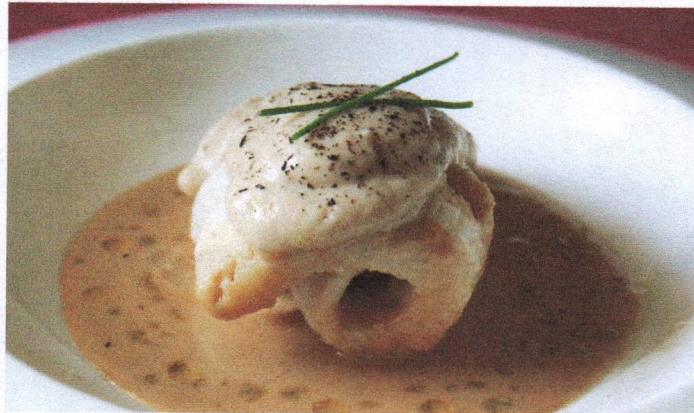
Paupiette

Procede de la cocina francesa, en castellano se dice pulpetta. Se trata de una técnica culinaria con la que damos forma a un plato antes de cocinarlo.

Hoy en día se denomina paupiette a cualquier ingrediente en forma de filete que se enrolla escondiendo un relleno o farsa en su interior, atándolo con cuerda o sujetándolo con un palillo y después cocinado, frito, braseado, asado, al vapor.

Técnica que se aplica en mayor medida en los filetes de pescado, sobre todo en el lenguado, pero también es muy habitual hacerlo con carnes rojas y blancas, incluso con vegetales.

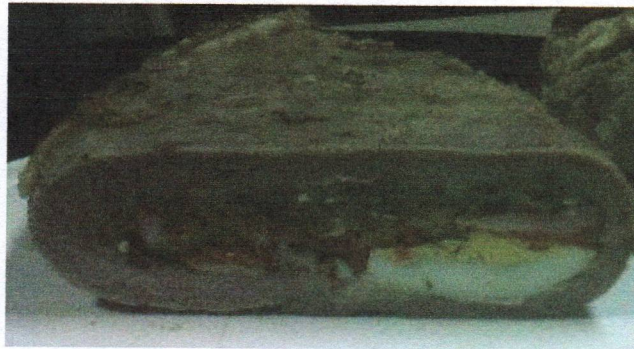
Una de las elaboraciones tradicionales de la cocina francesa es la elaboración de la quenelle de pescado, que es como un mousse o muselina, que posteriormente se envuelve con los finos filetes de pescado y finalmente se le da un escalfado. Este plato proporciona, además de una estética plausible, un bocado suave, esponjoso y rico. Existe también es muy popular la paupiette de veau(ternera). Se puede rellenar con foie gras y frutos secos, con verduras, con setas



Ballotine

La principal característica de una ballotine es que la pieza de carne o pescado está deshuesada o sin espinas, se aplana bien y se rellena con una farsa, posteriormente se enrolla y se brida para posteriormente proceder a su cocción.

Se puede rellenar con verduras, carnes, paté, etc y la de pescado se suele preparar con frutos de mar, muchas veces utilizando mariscos, verduras, hierbas aromáticas. Generalmente este tipo de preparaciones se las suele presentar cortadas para poder apreciar así su relleno que contrastará con la pieza de carne que la contiene, una salsa también se combina muy bien con este tipo de preparaciones.



Galantina

La galantina es una carne deshuesada rellena, comúnmente de ave o pescado, que se cuece a fuego lento y se sirve fría, cubierta con áspic. Las galantinas se rellenan a menudo con farsa, y se presan para darles forma cilíndrica.

Se rellena con la carne de la misma ave o pescado mezclada con otras carnes como de vaca o cerdo procesada y mezclada con otros ingredientes como especias. Se envuelve enrollada en un paño y se brida con fuerza para que mantenga su forma; se hierva en un caldo corto; cuando este cocido se retira, se deja enfriar poniendo peso por encima para que quede bien presado. Se retira y se cubre con gelatina.



Marinadas

La marinada es un líquido aromatizado o especiado, cocido (escabeche) o crudo (ceviche), en el cual se remojan (o sumergen) carnes, aves, caza, pescados o vegetales por variados lapsos de tiempo. Su principal propósito es el de saborizar el elemento principal, pero también se logra como resultado el tiernizar las carnes a través del ablandamiento de las fibras. Y en el caso de los pescados y también las carnes que se mantengan por más tiempo que si se refrigeraran crudas. El tiempo que se dejan los alimentos en la marinada depende de lo que se desee lograr y de la época del año en que se está realizando la operación.

Los medios ácidos son buenos para detener la reproducción de las bacterias causantes de la degradación de los alimentos. El empleo de ácidos orgánicos hace que se suavice los tejidos, mientras que el uso de sales aumenta la preservación del alimento.

Para aromatizar se suelen incluir diversas especias como las enebro, pimienta negra, hojas de laurel, semillas de mostaza, eneldo, romero, etc. dependiendo de las hierbas típicas de la zona en la que se hace el marinado o el sabor final que estemos buscando.

Además de los condimentos mencionados arriba, se le agrega aceites, licores, etc. que tienen como resultado los siguientes efectos:

- Hacer penetrar en un alimento el perfume de aromas elegidos.
- Enternecer las carnes un poco firmes.
- Conservar las carnes por cierto tiempo.
- Los recipientes utilizados para marinar una carne deben ser anchos para evitar la sofocación.

Podemos distinguir tres tipos de marinadas:

- 1) Cocidas
- 2) Crudas
- 3) Instantáneas

Marinada instantánea:

Tiene como papel principal suavizar y aromatizar ciertos alimentos en un período de corta duración (entre 20 min. y 1 hora). Se distinguen tres tipos:

1. A base de aceite, tomillo, laurel, vino de oporto y rodajas de limón. Se utiliza para marinar pescados a la parrilla o antes de freírlos. Limpiar bien las piezas y colocarlas en un bowl. Añadir los elementos de composición. Voltar los pedazos de vez en cuando.
2. A base de aceite, perejil picado, cebollín, sal fina, pimienta y jugo de limón. Sirve para marinar carnes, vísceras, aves o verduras. Antes de prepararlas como frituras o buñuelos.
3. A base de echalotes, sal, pimienta, oporto, y aguardientes diversos (caña, pisco, etc). Sirve para marinar los ingredientes de los patés, terrinas y galantinas. Salpimentar los elementos a marinar, agregar los echalotes finamente picadas. Rociar con vino escogido, voltar de vez en cuando.

Marinada cocida: Escabeche

Escabeche de Pollo

INGREDIENTES

Caldo de Verdura 500ml
Sal gruesa 30 g
Laurel 1 hoja
Supremas de *pollo* 2
Cebolla morada 1
Cebolla blanca 1
Zanahoria 1
Morrón verde 1
Aceite 250 cc
Aji molido c/n
Apio 1 rama
Ajo 2 dientes
Ac. de oliva 2 cdas
Pimienta verde 20 g
Vino blanco 200 cc
Vinagre de sidra 250 cc

PROCEDIMIENTO

Colocar el caldo en una olla. Agregar sal gruesa y la hoja de laurel. Calentar hasta que rompa hervor. Agregar las supremas de *pollo* y dejar cocinar. Reservar. Cortar las cebollas en rodajas, las zanahorias al bies, el morrón en cubos, el *apio* en rodajas y los dientes de ajo en láminas. Calentar en una olla el aceite de oliva y saltar allí los vegetales. Agregar los granos de *pimienta* y el vino blanco. Dejar cocinar. Añadir el vinagre de sidra, 200ml del caldo donde se cocinó el pollo, el aceite. Seguir cocinando a fuego bajo, hasta que los vegetales estén cocidos al dente. Retirar las supremas cocidas del caldo y cortar en rebanadas. Agregar a la preparación de vegetales. Dejar enfriar fuera del fuego en un bol. Servir frío con *aji* molido espolvoreado por encima.

SUGERENCIAS

- El hervor no debe ser excesivo, puesto que corremos riesgo de que el vinagre y el vino blanco se evaporen por lo que perderíamos las propiedades conservadoras del escabeche.
- Siempre debemos escabechar un producto que hayamos cocinado previamente
- Si se va a conservar en frasco, este debe estar perfectamente esterilizado.

Las carnes y aves se pueden adobar o marinar por varias horas o días para ablandarlas o darles sabor. Para marinar, colocar los alimentos en el refrigerador y no dejarlos NUNCA fuera de la heladera.

Si se va a utilizar parte del adobo o marinada como salsa de los alimentos cocidos, separe una porción antes de macerar las carnes y aves crudas en la marinada.

Sin embargo, cuando se va a utilizar una parte de la marinada que ya ha utilizado con carne o aves crudas, es imperioso que ésta se hierva primero hasta el punto de ebullición para destruir las bacterias dañinas. Se usa principalmente para carne de caza mayor y caza menor.

Marinada cruda

Se obtiene simplemente mezclando los ingredientes.

No requiere de cocción, y la mezcla sólo debe utilizarse una vez y sirve como base de la salsa para acompañar todo tipo de carnes.

Cebiche/Ceviche

Ingredientes

400 gr. de lenguado, corvina,
o fruto de mar (langostino, camarón)
½ pimiento rojo
2 ajís (chiles)
2 papas
½ cebolla
Cilantro
5 limas
Sal

Elaboración

Se corta el pescado en pequeños trozos de 1cm x 1 cm aproximadamente y se mezcla con la cebolla bien picada. En un cuenco se lava con agua fría, se escurre completamente y se incorporan el pimiento rojo y el ají bien picados, la sal y el jugo de las limas.

Dejar reposar en frío durante ¾ hora o una hora. El jugo de la lima habrá actuado sobre las proteínas del pescado, y tendrá un aspecto blanco. "Leche de tigre": es el líquido del ceviche más pisco o vodka usado comúnmente para la resaca.

Otras Preparaciones Clásicas de la Cocina fría

- ☞ Canapés fríos.
- ☞ Arrollados con diversos rellenos. (Piononos: atún y mayonesa – pollo, lechuga, tomate, mayonesa, etc.)
- ☞ Pâtés.
- ☞ Ensaladas simples y combinadas. (Ensalada Waldorf- Ensalada Capresse, etc.)
- ☞ Salsas y sus Variadas combinaciones para las distintas carnes. (provenzal, criolla, guacamole, etc.)
- ☞ Pescados fríos simples y marinados. (Salmon y/o Trucha Gravlax)
- ☞ Carnes frías simples y marinadas.
- ☞ Mariscos simples y compuestos. (copa de camarones, cocktail de langostinos)
- ☞ Cereales compuestos. (arroz mediterráneo, Cous-Cous Especiado, etc.)

PRESENTACION DE ALIMENTOS

Uno de los momentos de más éxtasis para el cocinero es cuando se dispone a **armar/ montar platos**, la presentación, la gloria, el arte **“La hora de demostrar y plasmar la idea original de lo que uno tiene en mente”**. Al cabo de un tiempo ya se nos hace algo mecánico y habitual, pero el diseño de un nuevo plato es algo tan emocionante que en la actualidad además hay que combinarlo/maridarlos con el vino, el ambiente la música que lo rodea. No solo se trata de presentar un alimento en un plato, hay y existe un entorno del que forma parte.

Componentes de un plato

Nos referimos a lo que necesita un plato para llamarse “plato” aparte de la vajilla que sostendrá los alimentos, los componentes esenciales que unidos forman el plato terminado. Esto se explica ya que en un montaje se reparten los elementos para mostrar su naturaleza y armonía:

- 1- **Proteínas:** carnes de todo tipo, comúnmente es el elemento principal que es mencionado al principio en el nombre de la preparación, también pueden entrar las proteínas vegetales cuando estas sean principales.
- 2- **Guarnición de almidón (almidones):** El acompañamiento primario en el plato en base a farináceos o carbohidratos, como papas, cereales, pastas, etc.
- 3- **Guarnición de verduras (hortalizas, verduras):** El acompañamiento secundario (aunque la tendencia es que este sea el primario) todas aquellas deliciosas y nutritivas verduras que dan color y frescura al plato.
- 4- **Salsa:** Algo que no puede faltar, el elemento líquido que amalgama otorgando cohesión de sabores. También denominada como la firma del chef que unifica y da toques artísticos.
- 5- **Decoraciones:** Todos aquellos elementos que aportan el punto final, hierbas, pequeñas ensaladas, masas, frituras, etc. (esto puede ser opcional, pero ya es parte de nosotros)

Algo importante a destacar, es que **no hay ley que interponga que todos los platos deben llevar los 5 elementos**. No es de rigor que nuestro menú y presentaciones se restrinjan a lo explicado. Es ahí cuando podemos ser originales y dar toques personales. **Las tendencias actuales hablan de platos de muchas verduras, pocas proteínas, decoraciones frescas y salsas intensas pero livianas**. Aunque para consumos masivos, nos quedamos con el modelo clásico que perdura de mantener los 5 elementos, y es a eso donde va toda esta teoría de montajes. Es lo que se enseña en las escuelas gastronómicas, ya que permite al alumno aprender bien la ejecución de técnicas por producto para luego hacer el diseño del plato a presentar.

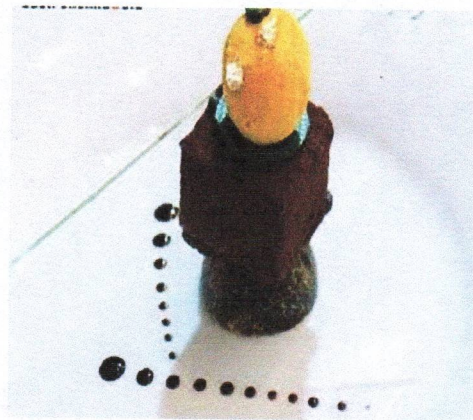
PRESENTACIÓN DE ALIMENTOS

Las normas para la presentación de alimentos no se limita a las comidas frías o calientes, sino a la buena comida.

Los chefs presentan los alimentos con la intención de estimular todos los sentidos de los invitados. Una apariencia atrayente y significativa fomenta los deseos de probar la comida. La comida debe verse natural, sin combinaciones drásticas o artificiales decolores. Los colores dominantes deben ser suaves, naturales y combinables.

La ejecución de los principios culinarios básicos juega el papel más importante. Si los alimentos se complican mediante ingredientes y combinaciones innecesarias, se pierde la belleza de la simpleza. Los métodos de cocción compatibles fomentan la experiencia de los gustos básicos, texturas y la apariencia en las comidas.

Las Salsas deben aportar y complementar, no convertirse en el punto de atención.



CATEGORÍAS DE PRESENTACIÓN DE LOS PLATOS

1. TRADICIONAL: Este estilo se asocia con la esfera de un reloj. El ítem principal y la salsa se colocan a las seis, las féculas a las dos y los vegetales a las cinco. La disposición de los alimentos recuerda una cara sonriente. La presentación resulta fácil de hacer y se puede realizar con un mínimo de entrenamiento. Los servicios de banquetes y los restaurantes económicos se benefician de este estilo de presentación.



2. NO TRADICIONAL: Se utilizan dos métodos de presentación de alimentos. Estructurar y dispersar son los términos que se asocian a la presentación no tradicional de los alimentos. Este estilo permite una mayor creatividad en la presentación, pero requiere una cabal comprensión de los condimentos, el gusto, las texturas y la combinación de sabores. La presentación no tradicional de los alimentos exige un nivel más alto de entrenamiento y resulta apropiado para restaurantes de precios moderados como también para los de alto nivel.



• **ESTRUCTURADO**: Una base de verduras, las féculas o la salsa se concentraran en el plato y se dispone el ítem principal sobre éstas o alrededor del centro. Se debe prestar especial atención a la compatibilidad de los ítems del plato.



• **DISPERSO**: El ítem principal se centra en el plato y todos los acompañamientos se dispersan. Una vez más se debe prestar gran atención a la compatibilidad de los ítems.

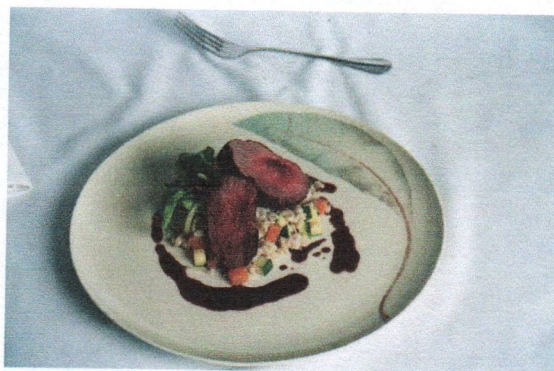


Ambos métodos acentúan la compatibilidad y combinación de los alimentos. Mediante el método no tradicional el chef podrá ofrecer más que sabor.

SIN EQUILIBRIO: En este caso, el plato puede que sea delicioso, pero no cumplimos buen equilibrio. Primero los colores se ven apagados y repetitivos, los cortes son toscos, el color de las arvejas no es el mejor, prácticamente todo esta frito.



CON EQUILIBRIO: En este plato el color destaca, las cocciones son óptimas, tenemos variedad de formas, carne magra con almidón cremoso, asados, salteados frescos, estofados.



EQUILIBRIO

La percepción del equilibrio incorpora varios factores en la presentación de alimentos. La presentación debe equilibrarse mediante la selección de los alimentos escogiendo sabores, condimentos y grupos de alimentos complementarios. Además la comida debe prepararse utilizando métodos de preparación distinta pero complementaria y colocándola de manera apetitosa en la porcelana adecuada.

El equilibrio se entiende mejor considerando lo siguiente:

Selección de los alimentos: Los alimentos complejos y simples deben estar equilibrados, por ejemplo, un escaloppini de ternera perfectamente salteada (simple), acompañada de un risoto de verduras.

Colores: Los colores son siempre de importancia en las comidas, pero especialmente para la presentación. Los colores acentúan la frescura, la calidad y la preparación adecuada.



Variedad: Se debe mostrar una variedad de colores sin caer en lo "circense". Generalmente da buen resultado la combinación de colores tierra con colores brillantes. Por lo general, los alimentos que saben bien juntos son por naturaleza armónicos en sus colores.



Magyar Bocuse d'Or Akadémia

Color Natural: Debe acentuar la técnica de cocción empleada.

- Asados caramelizados por fuera (utilización de glaseado)
- Salteados – dorado parejo.
- Al vapor – colores frescos, etc.

Métodos de Cocción: Se deben evitar las repeticiones, métodos distintos y compatibles sería lo ideal. La variedad de técnicas de preparación optará automáticamente a la presentación una variedad de texturas.

- Carne asada con verduras salteadas.
- Verduras horneadas con carnes doradas y/o salteadas.
- Pescados fritos con verduras cocidas, etc.

Formas: Hay que evitar combinar las mismas formas en un plato. En un mismo plato no debe haber demasiadas verduras enteras o rellenas ni demasiadas mezclas independientes.



Texturas: Utilice puré, frituras, tostados, etc. para lograr diferentes texturas, no obstante, evite la combinación de demasiadas texturas similares en el mismo plato. Las texturas básicas con las cuales se trabajan son:

- Suave
- Sólido
- Grueso
- Blando



Saborizantes y condimentos: Evite utilizar las mismas hierbas y especias. No utilizar ajos, hierbas y echalotes a todos los alimentos si los va a servir en el mismo plato. Los sabores deben ser complementarios, por ejemplo:

- Sustanciosos y magro
- Condimentado y suave
- Ahumado (salado) y dulce
- Dulce y agrio (ácido)
- Dulce y condimentado

Los acompañamientos deben ser compatibles con el principal:

- Evite servir verduras o féculas con crema junto con ítems que tengan una salsa untuosa, crema o salsa blanca.
- Evite servir acompañamientos de sabor fuerte con platos principales delicados (por ejemplo: servir un repollo morado o dorado con un lenguado delicado)
- Evite combinar verduras y féculas fritas con entradas frías.

BIBLIOGRAFIA

- Le Cordon Bleu "Guía de Técnicas Culinarias". Editorial la Isla.
- Enciclopèdie Hachette De LA CUISINE, Cèline Vence, de Editorial Hachette. 1978.
- La Cocina Francesa Clásica- Le Cordon Bleu – Eric Treuille. Editorial Dorling Kindersley Book
- Ingredientes – Loukie Werle – Jill Cox. Editorial H.F. Ullman
- El Nuevo Cocinero Científico - Diego Golombeck /Pablo Schwarzbaum. Universidad Nacional de Quilmes – Siglo XXI
- Escuela de Chefs "Técnicas paso a paso para la práctica culinaria. Joana Farroe Editorial Blum
- Mariscos "Al uso del maestro de Cocina. Editorial Atlántida.
- Pescados "Al uso del maestro de Cocina. Editorial Atlántida.
- IPCVA - Instituto de Promoción de la Carne Vacuna Argentina. www.ipcva.com.ar
- Técnicas Básicas. Ariel Rodríguez Palacios. Editorial Atlántida.

