



**Carrera de PROFESIONAL
GASTRONÓMICO I 2019**

Cocina I

MANUAL & RECETARIO

IMPORTANCIA DE LA HIGIENE EN LA PROFESIÓN	8
LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE EN NUESTRA PROFESIÓN	9
PARA RECORDAR – HIGIENE PERSONAL - VESTIMENTA.....	10
LOS MICROBIOS Y LA TEMPERATURA	14
LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN	15
LOS 10 MANDAMIENTOS.....	15
UTENSILIOS & CUCHILLOS	16
<i>UTENSILIOS:</i>	16
UNIFORME DEL COCINERO	18
GLORARIO TÉCNICO GASTRONÓMICO	19
PUESTO DE TRABAJO	27
LA MISE EN PLACE (LA PUESTA EN LUGAR)	29
COCINERO – CHEF	31
CORTE DE VEGETALES.....	32
<i>GUARNICIONES AROMÁTICAS:</i>	40
FONDOS	43
FONDOS Y AYUDAS DE COCINA	44
LOS FONDOS.....	44
<i>CLASIFICACIÓN DE LOS FONDOS</i>	44
RECETAS	49
<i>FONDO CLARO DE RES O AVE – FONT BLANC</i>	49
<i>FONDO OSCURO DE RES – FONT BRUN</i>	50
<i>FONDO DE PESCADO SIMPLE – FUMET DE POISSON</i>	51
<i>FONDO DE PESCADO GRASO – FUMET DE POISSON</i>	52
<i>FONDO CLARO DE VEGETALES</i>	52
<i>CALDO CORTO-COURT BOUILLON</i>	54
<i>ROUX</i>	55
<i>PUCHERO DE OSSOBUCO</i>	55
<i>CONSOMÉ BRUNOISE</i>	56
COCCIONES	57
LAS COCCIONES	58
<i>MÉTODOS DE COCCIÓN</i>	59
RECETAS	76
<i>MANTIOCA FRITA</i>	76
<i>PATAMUSLO ROTI</i>	76
<i>JULIENNE-JULIANA DE VEGETALES SALTEADOS</i>	77
<i>SUPREMA DE AVE GRILLADA</i>	77
<i>HINOJOS Y PUERROS BRASEADOS</i>	78
<i>TOMATES CONFITADOS</i>	78
<i>RAGOUT DE OSOBUCO DE CERDO</i>	79
<i>POELER DE CUADRIL DE CERDO Y ROMERO</i>	80
SOPAS	81
LAS SOPAS	82
RECETAS	84
<i>SOPA DE CEBOLLAS - SOUPE A L’OIGNON GRATINEE</i>	84

POTAGE PARMENTIER.....	84
BOUILLABAISSE	85
LEGUMBRES	86
LAS LEGUMBRES.....	87
RECETAS	89
<i>HUMMUS</i>	89
<i>FALAFEL</i>	90
<i>PASTEL DE ARVEJAS, HABAS Y POLLO</i>	91
<i>GUIISO DE LENTEJAS</i>	92
CEREALES	93
CEREALES.....	94
RECETAS	98
<i>BARRA DE CEREALES</i>	98
<i>MILANESAS DE MIJO</i>	98
<i>GALLETAS DE AVENA</i>	99
<i>ÑOQUIS DE SÉMOLA A LA ROMANA</i>	99
SALSAS	100
SALSAS CALIENTES.....	101
SALSA MADRE CLARA	105
LAS SALSAS MADRES SECUNDARIAS	109
<i>DERIVADAS DE LA VELOUTÉ</i>	110
RECETAS	113
<i>SALSA BECHAMEL – SAUCE BECHAMEL</i>	113
<i>SALSA SOUBISE</i>	113
<i>SALSA DE TOMATE</i>	114
<i>SALSA PORTUGUESA</i>	114
<i>VELOUTE DE AVE</i>	115
<i>SALSA CARDINAL</i>	115
<i>DEMI GLACE</i>	116
<i>MAYONESA</i>	116
<i>ANDALUZA</i>	117
<i>HOLANDESA</i>	117
<i>MALTESA</i>	117
<i>SALSA BEARNESA</i>	118
<i>VINAGRETA TRADICIONAL y RAVIGOTE</i>	118
VEGETALES Y HORTALIZAS	119
VEGETALES Y HORTALIZAS.....	120
RECETAS	141
<i>SOUFFLÉ DE ZAPALLO</i>	141
<i>VEGETALES GLASEADOS</i>	142
<i>FLAN DE CHOCLO</i>	143
<i>CAPONATA</i>	143
PLANTAS VASCULARES.....	144
PLANTAS VASCULARES – LA PAPA	145
RECETAS	152
<i>GRATIN DAUPHINOISE</i>	152

<i>PURÉ DE PAPAS</i>	152
<i>PAPAS DUQUESA-POMME DUCHESE</i>	153
<i>PAPAS CROQUETA – POMMES CROQUETTES</i>	153
<i>INGLESA PARA APANAR</i>	154
<i>PAPAS ANNA – POMME DE TERRE ANNA</i>	154
<i>KARTOFFELSALAT</i>	155
HIERBAS Y ESPECIAS	156
HIERBAS & ESPECIAS.....	157
<i>TEÓRICO Y DEFINICIONES:</i>	157
RECETAS	166
<i>CHUTNEY DE BERENJENAS</i>	166
<i>PAN DE MIEL Y ESPECIAS</i>	166
<i>CURRY VERDE DE POLLO</i>	167
<i>BROCHETTE DE POLLO TANDOORI</i>	168
ACEITES Y VINAGRES	169
ACEITES Y VINAGRES.....	170
CONSERVAS	170
MATERIAL Y EQUIPO PARA LA CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS.....	172
ACEITES	183
VINAGRES	194
RECETAS	197
<i>ESCABECHE DE POLLO</i>	197
<i>ESCABECHE DE PESCADO</i>	198
<i>BERENJENAS Y HONGOS EN ESCABECHE</i>	199
<i>VINAGRE DE ROMERO</i>	199
<i>VINAGRE DE ESTRAGÓN</i>	200
<i>VINAGRE DE LIMÓN Y ESPECIAS</i>	200
<i>PICKLES DE ESTACIÓN</i>	200
<i>ACEITE DE AJO Y ROMERO</i>	201
<i>ACEITE DE HONGOS DE PINO</i>	201
ARROZ	202
ARROZ	203
RECETAS	205
<i>ARROZ PILAF</i>	205
<i>ENSALADA DE ARROZ</i>	205
<i>CHAW FAN – SALTEADO ORIENTAL</i>	206
<i>CRACKERS DE ARROZ JAZMIN CON TINTA DE CALAMAR</i>	207
<i>RISOTTO DE HONGOS</i>	208
PASTAS	209
LAS PASTAS.....	210
RECETAS	223
<i>PASTAS FRESCAS AL HUEVO – PATES FRAICHES AUX OEUFS</i>	223
<i>SORRENTINOS ROJOS DE RICOTA, NUEZ Y JAMÓN</i>	224
<i>PAPARDELLE</i>	224
<i>ÑOQUIS DE PAPA A LA FLORENTINA</i>	225
<i>AGNOLOTTIS 4 QUESOS</i>	226
<i>MALFATTI CON RAGOUT DE HONGOS SECOS</i>	227

<i>GNOCCHI PARISIENNE</i>	228
<i>PAPARDELLE IMPRESO AL CARTOCCIO</i>	229
<i>ROTOLO DE ESPINACAS Y PANCETA CON TOMATE CONCASSE</i>	230
<i>LASAGNA A LA BOLOGNESE</i>	229
MARISCOS	231
MARISCOS	232
RECETAS	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
<i>LANGOSTINOS ENVUELTOS EN ZUCCHINI GRILLADO CON SALSA AMERICANA</i>	247
<i>ENSALADA DE CAMARONES</i>	247
<i>RABAS</i>	248
<i>ARROZ CON CALAMAR</i>	249
<i>CALAMARES RELLENOS A LA MARSELLERA</i>	248
<i>CAZUELA DE MARISCOS</i>	250
<i>ENSALADA DE KANIKAMA</i>	251
<i>PULPO A LA GALLEGA</i>	251
<i>CALAMARETTI CON VINAGRETA DE SU TINTA</i>	252
<i>TARTARE DE CAMARONES</i>	253
HUEVOS	254
<i>LA ESTRUCTURA DEL HUEVO</i>	255
<i>ESTRUCTURA DEL SISTEMA DE PRODUCCIÓN DE HUEVOS PARA CONSUMO</i>	257
RECETAS	261
<i>OMELETTE</i>	261
<i>HUEVOS RANCHEROS</i>	261
<i>HUEVOS POCHADOS</i>	262
<i>HUEVOS FRITOS</i>	262
<i>TORTILLA DE PAPAS</i>	262
<i>HUEVOS COCOTTE</i>	263
<i>HUEVO DURO</i>	263
PESCADOS	264
COMPRA Y CONSERVACIÓN	265
CLASIFICACIÓN	266
PRECAUCIÓN AL CONSUMIR PESCADO CRUDO	266
MISE EN PLACE PARA TRABAJAR CON PESCADOS	271
FILETEADO DE LA MERLUZA	274
<i>RECETAS</i>	278
<i>ESCADO DEL DÍA CON SALSA GRENOBLOISE</i>	278
<i>FILET DE PESCADO GRATINADO CON SABAYÓN DE AZAFRÁN</i>	278
<i>BASTONES DE PESCADO/ GOUJONETTES CROCANTES CON LACTONESA CÍTRICA</i>	279
CERDO	280
RAZAS	281
ESTRUCTURA ÓSEA PORCINA.....	282
<i>Diagrama Lateral del Esqueleto</i>	282
DETALLE DE ALGUNOS CORTES DEL SENASA	283
(EX JUNTA NACIONAL DE CARNES)	283
CALIDAD DE LA CARNE.....	284
PRODUCCIÓN	286
SISTEMA MIXTO O SEMI-INTENSIVO	287

SISTEMA DE CRIA INTENSIVA AL AIRE LIBRE	288
SISTEMAS INTENSIVOS O EN CONFINAMIENTO	288
FORMAS DE COMERCIALIZACIÓN	289
CALIDAD DE LA MATERIA PRIMA	289
INDUSTRIA FRIGORÍFICA.....	290
EL SENASA	290
PROCESOS DE FAENA.....	291
RECETAS	299
<i>PECHITO DE CERDO CON BARBACOA</i>	299
<i>PASTEL DE CERDO</i>	300
<i>GUIISO ESPECIADO</i>	301
<i>CARRÉ CON PERSILLADE</i>	302
<i>CARRÉ MECHADO</i>	303
<i>GALLETE DE CHAMPIGNONGS Y PAPAS</i>	304
<i>SOLOMILLO DE CERDO APANADO EN PAN DE MIEL Y ESPECIAS CON SALSA DE MANGO</i>	305
<i>PAPA RÖESTI / PAPA ROSTI</i>	305
<i>BONDIOLA CON GREMOLATA</i>	305
AVES DE CORRAL.....	307
INTRODUCCIÓN.....	308
SISTEMA DE PRODUCCIÓN	308
CARACTERÍSTICAS DE LA PRODUCCIÓN	309
CARACTERÍSTICAS DE LA INDUSTRIALIZACIÓN	309
PROCESO DE FAENA	310
ASPECTO Y DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO.....	310
COMPRA Y MANIPULACIÓN	311
MISE EN PLACE PARA TRABAJAR CON POLLOS	312
BRIDADO	315
MISE EN PLACE PARA BRIDAR.....	316
BRIDADO A LA AMERICANA.....	317
BRIDADO A LA FRANCESA	318
PROCEDIMIENTO PARA TROZAR	321
CÓMO DESHUESAR EL POLLO ENTERO	325
ARMADO DE LA BALLOTINE	328
CÓMO DESHUESAR PATA Y MUSLO	329
RECETAS	332
<i>POLLO AL JENGIBRE CON REDUCCION DE TORRENTES Y LIMAS</i>	332
<i>POLLO A LA ANDALUZA</i>	333
<i>MILANESA CASANOVA</i>	334
<i>JEAMBONNEAU CON RATATOUILLE</i>	335
<i>BUFFALO WINGS / ALITAS BÚFALO</i>	336
<i>SUPREMA DE POLLO RELLENA CON LEGUMBRES A LA MOSTAZA Y MIEL</i>	¡Error! Marcador no definido.
<i>GALLANTINA DE AVE</i>	337
CARNES.....	338
CARNES ROJAS: BIFES Y LOMO	339
PREPARACIÓN DEL LOMO	340
RECETAS	345
<i>SALTIMBOCCA ALLA ROMANA</i>	345
<i>SALSA ESPAÑOLA / SAUCE ESPAGNOLE</i>	345

<i>SALSA BORDELESA / SAUCE BORDELAISE</i>	346
<i>TOURNEDOS A LA BORDELAISE / BORDELESA</i>	346
<i>TOURNEDOS CON DUXELLE Y SALSA DE PIMIENTAS</i>	347
<i>GOULASCH CON SPÄTZLE - PÖRKÖLT</i>	348
<i>BOEUF BOURGUIGNON</i>	349
<i>BOEUF STROGANOFF/ CON PAPAS BOUCHON</i>	350
<i>VITEL TONNÉ / VITELLO TONNATO</i>	351
<i>ENTRECOTE CON HONGOS Y ROMERO</i>	352
<i>EPIGRAMA DE OSOBUCO CON SALSA GRAVY Y POLENTA BLANCA</i>	353
<i>GRATINADO DE RABO & CHAMPIGNONS CON SALSA DE HIERBAS</i>	354
ACHURAS	355
INTRODUCCIÓN	356
RECETAS	358
<i>LENGUA DE COCCION LENTA</i>	358
<i>MOLLEJAS AL LIMON</i>	358
<i>PATÉ UNTABLE</i>	359
<i>RIÑONES CON TOMATES Y ECHALOTES CONFITADOS, LIMONETA DE MOSTAZA</i>	360
<i>LENGUA A LA VINAGRETA</i>	360
<i>PATÉ UNTABLE DE HÍGADO AL VERDEO Y NARANJA</i>	361
<i>MOLLEJAS AL OPORTO CON CREMOSO DE BATATAS</i>	361
<i>CROQUETAS/BUÑUELOS DE SESO Y ACELGA</i>	362
<i>PASTEL GRATINADO DE RIÑONES</i>	363
<i>ANTICUCHO DE CORAZÓN</i>	364

IMPORTANCIA DE LA HIGIENE EN LA PROFESIÓN

LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE EN NUESTRA PROFESIÓN

● **LA HIGIENE**
de los **Productos**

del **Personal**
del **Material**

● Representa el **75%** de la calidad total

● **RESPETAR Y CUMPLIR CON LAS**
REGLAS DE HIGIENE ES:

25 % **INFORMACIÓN**

25 % **ORGANIZACIÓN (ORDEN)**

25 % **LIMPIEZA (SUCIEDAD VISIBLE)**

25 % **DESINFECCIÓN (SUCIEDAD INVISIBLE)**



LA HIGIENE NOS CONCIERNE A TODOS

No se olvide que una buena imagen es muy difícil de obtener, pero muy fácil de destruir

LAS 3 CLAVES DE LA HIGIENE

LA CONTAMINACIÓN

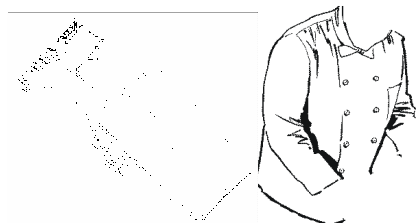
- Prevenirla (Contaminación)
- Evitar que aumente (Multiplicación)
- Reducirla a niveles aceptables o eliminarla (Supervivencia)

LAS CLAVES DEL ÉXITO

- Use la ropa reglamentaria
- Mantenga su uniforme limpio y prolijo

CHAQUETA Y PANTALÓN

(Hombres y mujeres)
Limpios y reemplazados regularmente



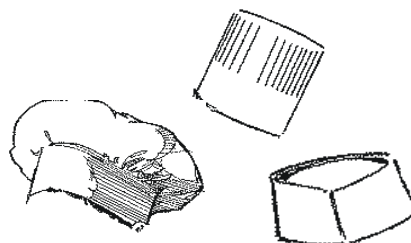
DELANTAL

Cambiado todos los días



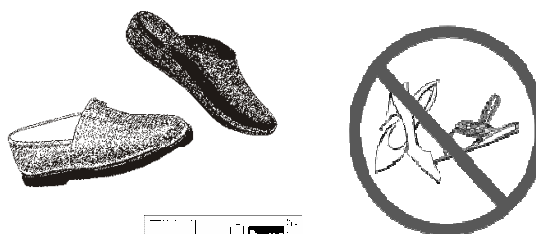
COFIA O GORRO

Para mantener cubierto todo el cabello

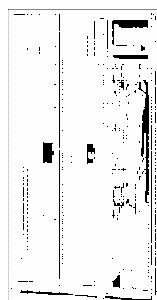


CALZADOS ANTIDESLIZANTES

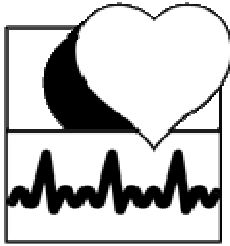
Para evitar los resbalones



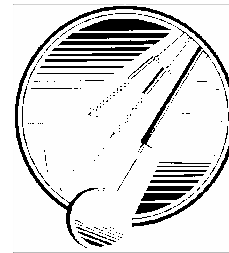
EL LOCKER LIMPIO Y PROLIJO



CUIDE SU HIGIENE PERSONAL



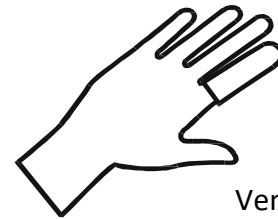
VISITA MÉDICA OBLIGATORIA
 Un chequeo todos los años



CUIDAR LA HIGIENE BUCAL
 Un chequeo todos los años



LAS MANOS




¿DEDOS LASTIMADOS?
 Vendaje impermeable
 (Guante o dedal)



Sin bijouterie, reloj, anillos, pulseras; uñas cortas y limpias sin esmalte
 (El único anillo permitido es la alianza de matrimonio)

LÁVESE FRECUENTEMENTE LAS MANOS

¿CUÁNDO?

AL SALIR DEL BAÑO 

AL COMENZAR A TRABAJAR 

DESPUES DE LIMPIARSE LA NARIZ  

ANTES DE CORTAR O MANIPULAR ALIMENTOS

DESPUÉS DE TOCAR ELEMENTOS SUCIOS O CONTAMINADOS 

¿CÓMO?

AL SALIR DEL BAÑO:

1) MOJARSE BIEN



2) JABONARSE



3) CEPILLARSE LAS UÑAS



4) ENJUAGARSE



5) SECARSE



EVITE LAS ACTITUDES PELIGROSAS

FUMAR TRABAJANDO

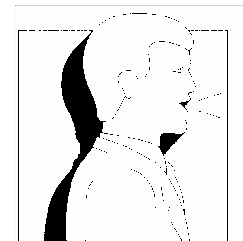


¡PROHIBIDO!

PROBAR CON EL DEDO

Chupar la punta de la manga o cualquier utensilio que seguirá utilizando

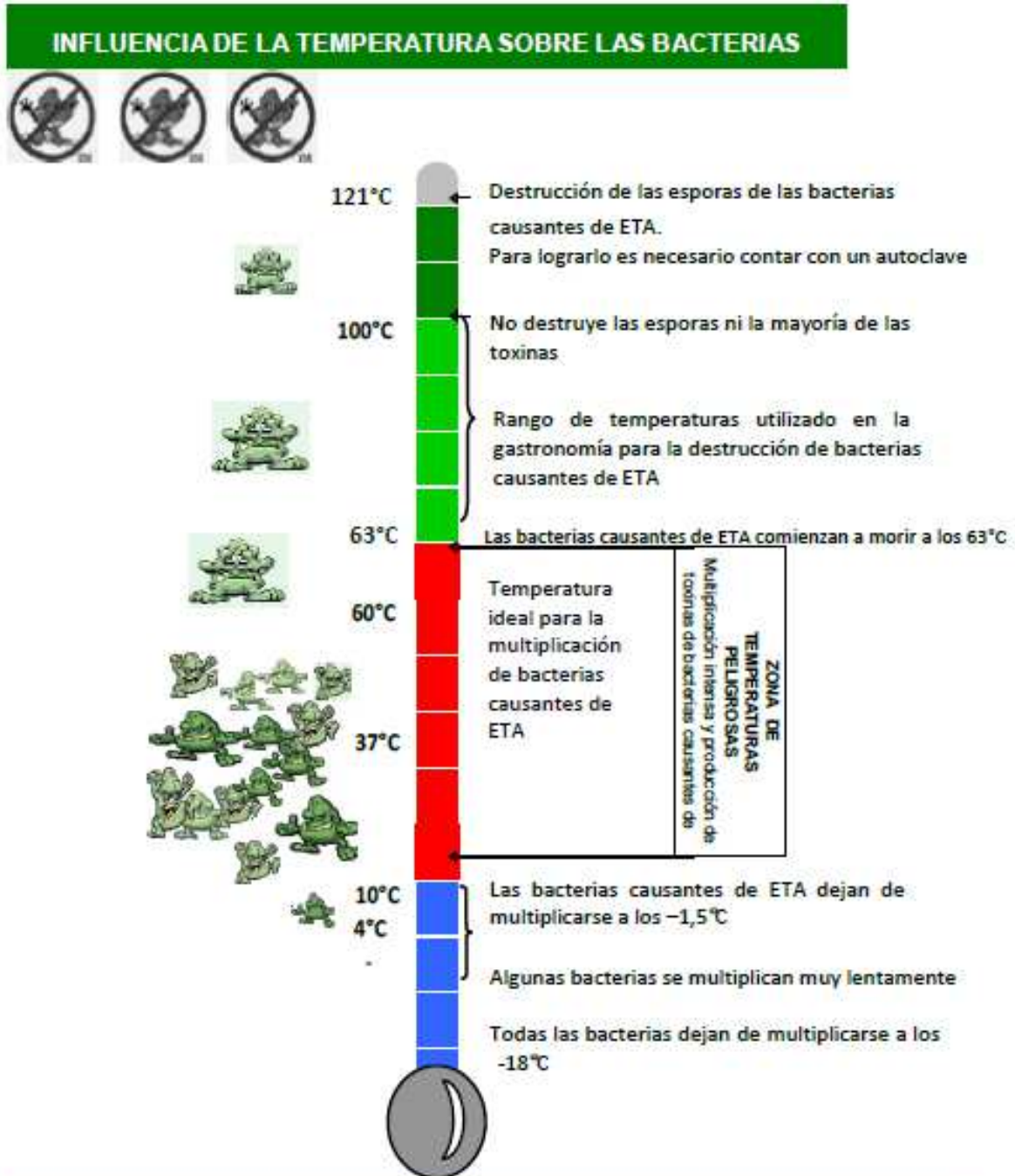
ESTORNUDAR O LIMPIARSE LA NARIZ CERCA DE LOS ALIMENTOS



USE GANTES DE PLÁSTICO DESCARTABLES PARA:

- MEZCLAR ALIMENTOS A MANO
- REALIZAR UNA PREPARACIÓN LISTA PARA EL CONSUMO

LOS MICROBIOS Y LA TEMPERATURA



IMPORTANTE: Las temperaturas se refieren a la **TEMPERATURA INTERNA** (en el centro) de los alimentos

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

¿CÓMO?

MÉTODO

- SACAR SUCIEDAD GRUESA (LIMPIAR)
- LAVAR (LIMPIAR)
- ENJUAGAR
- DESINFECTAR O SANEAR
- ENJUAGAR O NO
- SECAR O NO



¿CUÁNDO?

PAREDES Y PISOS	<i>Todas las veces que sea necesario</i>
MESAS	<i>Después de cada uso</i>
VAJILLAS Y UTENSILIOS	<i>Después de cada utilización</i>

MANTENER SIEMPRE EL ORDEN

LOS 10 MANDAMIENTOS

1. Mantengo mi locker limpio y prolijo.
 2. Uso mi uniforme completo, limpio.
 3. En la sala de trabajo, uso gorro para cubrir mi cabello “completamente”
 4. Tengo las uñas cortas, limpias y sin esmalte. No uso pulseras, aros, cadenas, dijes, ni reloj.
 5. Cubro con material impermeable todas las heridas de mis manos y voy al dentista al menos una vez al año.
 6. Lavo mis manos siempre antes de comenzar el trabajo, al salir del baño, después de estornudar, fumar, tocar basura, objetos sucios y alimentos crudos.
 7. Respeto las reglas de limpieza y orden de los materiales.
 8. Verifico al menos 4 veces por día la temperatura de las vitrinas, heladeras y congeladores.
 9. No dejo inútilmente ningún alimento percedero a temperatura ambiente.
 10. Verifico la fecha de vencimiento de mis productos. Fecho toda mi producción y stock.
- Respeto la regla PEPS:
- Primero que entra, primero que sale o
 - Primero fabricado, primero consumido

UTENSILIOS & CUCHILLOS

Utensilios:

Los **utensilios** son los elementos o pequeños implementos empleados en operaciones corrientes o particulares. Los hay de distintas formas y tamaños, según su función. El correcto uso de los utensilios requiere de buenos conocimientos de la profesión y de los productos.

Éstos forman parte del equipamiento personal del Cocinero.

Ejemplos de Utensilios:

Pelapapas, sacacorchos, espumaderas, cucharones, cucharas guiseras, cucharitas Parisiënne, cucharitas perla, cucharitas Noisette, zester, chaira, cucharas de madera, palotes, coladores, agujas bridadoras, agujas lardadoras, acanaladores, cortantes, batidores, mandolin o mandolina, espátulas, corne, descamadores, abrelatas, espadas de brochette, ralladores, trinchas, pinzas, cucharas para helado, tazas medidoras, termómetros, pinceles, embudos, rodillos, mangas, picos, molinillos, tijeras, descorazonadores, cepillos, rejillas, ...

Cuchillos:

Entre los útiles que más se emplean en la Cocina, está el cuchillo, del que existe una extensa variedad de formas y tamaños. Sus partes fundamentales son la hoja y el cabo, sus hojas pueden tener un largo que abarque desde los 8cm. hasta los 48cm.

Aunque puede hacerse de distintos metales o materiales, o aleación de éstos, la más recomendable es la de acero inoxidable. Si el metal de la hoja ha sido bien templado, su filo será más perdurable y sufrirá menos melladuras y deterioro. El grueso de la misma debe ser razonable. Si la hoja es fina, su filo será más perdurable, aunque se correrá riesgo de quebrar la misma.

La hoja en los cuchillos de buena calidad llega hasta el final del cabo, lo cual hace que aumente su resistencia. Su largo puede oscilar desde 8 a 48cm., según su uso. Los más cortos se emplean para deshuesar, pelar frutas y/o vegetales, sacar supremas; mientras que los más grandes se utilizan principalmente para trabajos con carnes, en piezas grandes.

La empuñadura:

Debe estar hecha de un tipo de madera resistente a la humedad, a los ácidos, a los golpes, igualmente si se tratara de algún plástico o símil con el cual estuviese armado el cabo.

Para evaluar la calidad de un cuchillo debe tenerse en cuenta también:

- Cantidad y consistencia de los remaches de la empuñadura
- Manuabilidad resultante de balancear debidamente la hoja y el cabo
- Que sea resistente y seguro
- Que esté provisto de una cuña pronunciada para mayor protección de la mano.
- Que tenga buen peso equilibrado, especialmente entre la hoja y el cabo

Variedades de cuchillos:

Cuchillo de Cocinero, cuchillo de oficio, cuchillo torneador, cuchillo para deshuesar, cuchillo de golpe o hachuela, cuchillo para ostras, cuchillo para quesos, cuchillo para fiambres, cuchillo para pan, cuchillo para vegetales, cuchillo para frutas, cuchillo demidov, cuchillo para cítricos, ...

Limpieza y conservación de los cuchillos:

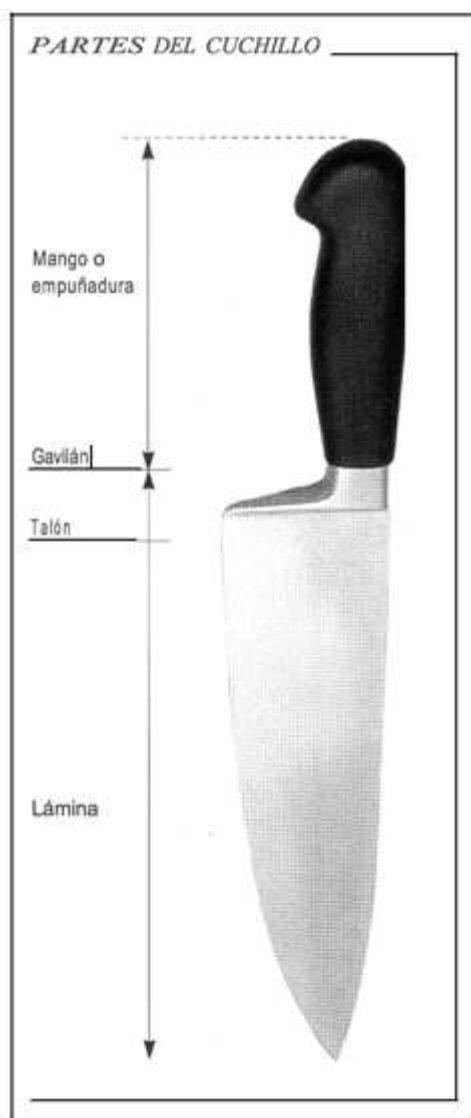
Se deben lavar y secar cada vez que se utilizan, aunque sean de material inoxidable.

Se afilan en piedra de agua, no de esmeril, asentándose su filo con la chaira o en piedra de asentar.

La chaira:

Es una pieza de acero delgada y redondeada o plana de aproximadamente 30 ó 40cm. de largo, imantada con mango de madera u otro material resistente. La chaira es un utensilio, que se utiliza para asentar el filo en los cuchillos, no para afilarlos, para ello, se emplean las piedras.

Las chairas se lavan sólo con agua caliente y detergente, debiéndola secar muy bien una vez lavada. Siempre debe tener una argolla por la cual se cuelga, quedando así al alcance para cada vez que se la necesite.



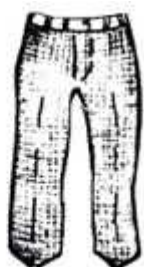
UNIFORME DEL COCINERO

Tiene características especiales que lo distinguen del resto de los uniformes.

1. Es de color blanco, por ser símbolo de higiene, y debido a que está expuesto a posibles manchas, debe ser apto a sustancias como el cloro, de ser de otro color, el cloro las destiñiría.
2. La **chaqueta**, debe ser totalmente blanca, holgada, con cuello mao, mangas largas con puños anchos, se debe cruzar en el pecho (doble prendedura) (con dos hileras paralelas de 8 botones cada una), su largo llega hasta la cintura y se utiliza sobre el pantalón. La doble prendedura, permite que al ser doble al frente, actúe como atenuante de calor y/o frío, al trabajar directamente sobre estas temperaturas, también permite, que ante una mancha, se cambie el frente (cruzando) permaneciendo así el uniforme siempre en condiciones óptimas, especialmente cuando el Chef o Cocinero deben salir al salón o atender a visitantes en Cocina.
3. El **pantalón**, debe ser de corte sencillo, holgado y cómodo, preferiblemente sólo con bolsillos traseros, de tela resistente, del tipo piéd de pòule, cuadrillé o Príncipe de Gales, negro y blanco, o azul oscuro y blanco. Esto hace que al ensuciarse, se “disimulen” mejor las manchas, y así, el uniforme esté en condiciones siempre.
4. El **pañuelo** ha de ser triangular, de aproximadamente 90cm. X 50cm., blanco, y de tela resistente y absorbente. Cumple la función de absorber la transpiración, y la de proteger la garganta, ante los bruscos cambios de temperatura (frío de cámaras y calores directos de hornos). El mismo, se enrolla, y se ata rodeando el cuello.
5. El **gorro**, de copa alta y plisada, también blanco y de tela resistente. Puede ser cerrado o abierto, pero siempre con una cámara de aire, esto para facilitar la circulación de aire dentro del gorro, por sobre la cabeza, favoreciendo así la resistencia al calor. El gorro debe contener toda la cabellera, aparte de absorber la transpiración de la frente. En las grandes Brigadas de Cocina, la altura del gorro, indica la jerarquía del Cocinero.
6. El **delantal**, puede ser de cintura o de pechera, también blanco, y de tela resistente a lavados diarios. Debe poseer tiras largas para poder cruzar detrás y atar por delante, pudiéndose así, colgar el repasador de costado en la tira.
7. El **calzado**, los **zuecos**, deben ser de cuero liso, y con suela antiadherente, abiertos en el talón. Al ser abiertos, dan mayor agilidad para retirarlos en el caso de que se haya derramado algún líquido caliente y haya alcanzado el pie. También deben ser ergonómicos-anatómicos, para descansar la columna vertebral al estar expuesto el Cocinero a trabajar muchas horas parado. Se complementa el calzado con el uso de **medias blancas** de algodón, que evitan el desplazamiento del pie, y al ser blancas, obliga al Cocinero a cambiarlas diariamente.



Chaqueta



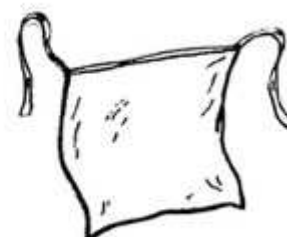
Pantalón



Pañuelo



Gorro



Delantal de Cocinero

GLORARIO TÉCNICO GASTRONÓMICO

A

À point (a punto): punto de cocción de las carnes rojas, cuando se encuentran entre 60°C y 65°C en el centro.

Abats: despojos de un animal o vísceras.

Abattis: menudos de aves.

Abrillantar: dar brillo con jalea, gelatina o grasa a un preparado.

Acanalar: formar canales decorativos, paralelos y poco profundos, en la superficie de un vegetal.

Acaramelar: bañar un pastel o cubrir un molde con caramelo.

Aderezar: condimentar.

Adobar: sumergir un producto crudo en un preparado llamado adobo. Con el objeto de ablandarlo, conservarlo o darle un aroma especial.

Aiguillette: carne cortada larga y finamente.

Al dente: expresión italiana. Literalmente significa al diente. Designa el punto justo de cocción de las pastas o el arroz, cuando están firmes. También se aplican a los vegetales crocantes.

Albardar: envolver una carne con lonchas de tocino o panceta.

Aliñar: sazonar o aderezar.

Allumettes: corte de papa del tamaño de un fósforo.

Amuse-bouche (divertir la boca): pequeño aperitivo. Ídem: amuse-gueule.

Aparato (appareil): mezcla o relleno para diversas preparaciones.

Aspic: preparación de aves, pescados, frutas, etc., adornados y que se sirven moldeados o bañados con gelatina.

Asustar: agregar un líquido frío a una preparación que está hirviendo, para bajar la temperatura.

Aumônière: hoja delgada rellena y atada como la bolsa de limosna.

B

Ballotine: preparación rellena de carne, ave o pescado, cortado en finas lonchas y pocheada. Se sirve caliente o frío cubierto con una gelatina.

Bañar: cubrir totalmente una pieza con una salsa, una jalea, un coulis o una crema lo suficientemente espesa para que permanezca este baño sobre la misma.

Baño-María: método para cocinar lentamente o para mantener los alimentos calientes en un recipiente colocado dentro de otro que contiene agua caliente.

Baron: pieza de cordero que comprende la silla y las dos patas traseras.

Beignet: preparación que consiste en cubrir de pasta un elemento cocido o crudo, dulce o salado y luego frito.

Beurre manié: manteca mezclada con harina en frío, por partes iguales.

Bien cuit (bien cocido): punto de cocción de las carnes, cuando su temperatura interior es de 70°C.

Blanquear: precocinar los vegetales en agua hirviendo y luego enfriar. Sumergir un producto en agua fría y llevar a ebullición, para eliminar excedentes e impurezas.

Blanquette: estofado de carnes blancas (ternera, cordero o aves) o pescados, en una salsa blanca.

Bleu (au): modo de cocinar pescado (generalmente trucha) en un líquido caliente con el agregado de vinagre.

Bleu (azul): punto de cocción de la carne muy cruda entre 45°C y 50°C, temperatura a corazón.

Bouillon: caldo.

Bouquet-garni: pequeño ramillete de hierbas aromáticas, colocados durante la cocción.

Bouquet-garni clásico: puerro, apio, perejil, tomillo y laurel.

Brasear: cocinar tapado en el horno a fuego lento y con poco líquido.

Bridar: atar un ave para cocinar, en forma pareja y darle buena presentación.

Brochette: trozos pequeños de carne, pescados o vegetales asados a la parrilla, y presentados en una aguja.

Brunoise: corte de vegetales en forma de pequeños dados de 1 a 2 mm de lado.

C

Campana: corte del cordero que comprende los dos costillares unidos sin las paletas.

Carré (cuadrado): pieza de carnicería que puede ser de cordero, cerdo o ternera. Comprende las primeras y segundas costillas.

Ciselé: corte de cebolla también conocido como juliana, se aplica también al modo de cortar hierbas sin machacarlas.

Clarificar:

a. fundir la manteca para separar la materia grasa del suero y los sólidos.

b. tornar limpio y claro un caldo, mediante la adición de claras de huevo.

Claveteado (clouter): pinchar con clavos de olor una cebolla.

Compota: forma de cocinar hortalizas o frutas en líquido sin materia grasa.

Concassé (en el caso de los tomates): pelados, sin semillas y cortados en cubos.

Confitar: cocinar lentamente en materia grasa. Clásicamente ganso o pato cocido y conservado en su propia grasa.

Consomé: caldo concentrado o esencia de carne, ave o pescado. Consomé doble cuando ha sido clarificado.

Coral: las huevas o parte roja de un marisco.

Côtelettes: medio tranche sin piel ni espinas.

Coulis: puré líquido obtenido de los jugos naturales crudos y cocidos de verduras, frutas y crustáceos.

Court-bouillon (caldo corto): caldo aromatizado con vegetales, utilizado para cocinar pescados y mariscos.

Crépine (mesenterio): membrana grasa que rodea las vísceras de los animales, en cocina se utiliza las de cerdo y cordero.

Croûte (corteza): masa crocante que envuelve o cubre una preparación.

Croûton: piezas de pan tostados o fritos.

Crudité: vegetales o frutas crudas generalmente cortadas, y acompañadas de salsas frías.

Cuisse: muslo y pata trasera de conejo, pato y rana.

Curry: mezcla de especias, originario de la India.

CH

Chapelure: miga de pan seca y rallada.

Charcuterie: fiambres, carnes, embutidos y patés, curados o cocidos principalmente de cerdo.

Chateaubriand: corte clásico del lomo de 300 a 750 gramos.

Chaud-froid: plato cocido servido frío, cubierto con una película de gelatina o una salsa fría.

Chiffonnade: corte en juliana de vegetales de hoja.

D

Darne: rodajas de pescado de 4 centímetros de espesor o más, se sirven con piel y espinas.

Demi-glace: reducción del fondo oscuro de res a la mitad.

Desangrar (dégorger): sumergir en agua fría una pieza de carne, huesos, espinas, etc., para que pierda la sangre e impurezas.

Descamar: retirar las escamas de un pescado.

Desglasar: disolver y recuperar con un líquido la caramelización de los jugos que han quedado al cocinar un alimento.

Deshuesar: quitar todos los huesos de un animal para su posterior utilización.

Desollar: retirar la piel a un animal.

Despinar: retirar la espina completa dejando los filetes unidos a la cabeza y a la cola.

Duxelles: brunoise de champignons salteados en materia grasa.

E

Ecrasé: aplastado o machacado.

Emincé: corte fino y largo de cebolla, se conoce como corte pluma.

Emulsión: mezcla heterogénea de dos líquidos no miscibles donde uno forma microgotas que permanecen en suspensión en el otro.

Encamisar: cubrir las paredes interiores de un molde.

Entrecôte: bife cortado entre la cuarta y octava costilla de la res.

Escalfar: ver pochar.

Escalope: corte fino de carne o pescado.

Española: salsa de fondo oscuro con tomate concentrado.

Espumar: retirar las impurezas y espuma que suben a la superficie de un caldo, salsa o almíbar.

Estofar: cocinar lentamente en su jugo o su salsa.

F

Faisandé: se dice de la caza de pluma que se deja descomponer ligeramente para que su sabor mejore al cocinarse.

Farsa (farce): relleno. Farce mousseline: carne procesada y tamizada a la que se le agrega crema.

Filetear:

- a. Retirar los filetes de un pescado.
- b. Cortar en láminas finas.

Finas hierbas: mezcla de hierbas variadas, generalmente cebollino, estragón, perejil y perifollo.

Flambear:

- a. Pasar un ave por la llama para quemar sus plumas.
- b. Rociar una preparación con algún alcohol y encender.

Fleuron: pequeña pieza decorativas de pasta de hojaldre usadas como guarnición.

Freír: cocinar un producto sumergiéndolo en aceite caliente.

Friandise: bocado pequeño, generalmente dulce. Golosina.

Fricassée: aves, carne blanca o pescados, estofados lentamente en una espesa salsa blanca.

Fumet: extracto aromático que se obtiene por la reducción de un caldo de pescado o champignons.

G

Galantina: entrada fría de carne deshuesada, arrollada y rellena.

Galette: preparación en forma de disco y plana, en cocina elaborada con papas y ligada con huevo. Ocasionalmente también dulce.

Ganache: preparación obtenida de mezclar crema de leche con chocolate cobertura.

Gastric: mezcla de azúcar y vinagre blanco, llevado a fuego hasta punto caramelo rubio. Base de salsas agridulces.

Gâteau: preparación dulce o salada en forma de torta.

Gelatina (de res, glace de viande): concentrado obtenido al reducir por ebullición huesos, cartílagos y tendones.

Génoise (bizcochuelo): batido liviano que se comienza llevando la mezcla de huevos y azúcar a 45°C, a la que luego se le incorpora harina.

Gésier: tercera bolsa digestiva de las aves, de textura musculosa, normalmente confitada en grasa.

Gigot: cada una de las patas traseras del cordero.

Glasear:

- a. Cocinar con agua, sal, manteca y azúcar, hasta que el líquido de cocción se transforme en almíbar y envuelva el producto con una película brillante y caramelizada.
- b. Bañar regularmente una pieza de carne durante la cocción en el horno para formar una capa brillante en la superficie.

Goujonettes: tira de lenguado u otro pescado que se sirve frita.

Gratinar: lograr a temperatura elevada que una preparación presente una corteza dorada y tostada.

Grillar: cocinar un alimento en una parrilla o plancha.

H

Hermosear: suprimir los elementos inútiles para mejorar la presentación de una pieza.

Hervir: método de cocción que se realiza sumergiendo un producto en agua hirviendo.

Historiar: hacer cortes en un vegetal para la decoración, generalmente cítricos.

Hors-d'oeuvre (fuera de obra): entrada frías o calientes.

I

Infusión: extraer el sabor de una sustancia aromática en un líquido caliente.

Italiana (a la): vegetales salteados en una materia grasa.

Inglesa: modo de cocción que se realiza en agua hirviendo con sal; excepción: papas partiendo de agua fría.

J

Jardinera: vegetales cortados en bastones, de 6 centímetros de largo y 4 milímetros de lado.

Juliana: vegetales cortados en tiras de 6 centímetros de largo y 1 a 2 milímetros de lado.

Jus: líquido más o menos rico en sabores y nutrientes, que se forma a través de una carne.

Jambonneau: codillo, parte posterior del jarrete del jamón de cerdo.

L

Lardar (lard = tocino): introducir tiras de tocino o panceta, en una pieza de carne con una aguja especial.

Lardon: bastón de tocino o panceta.

Liaison: espesante compuesto por yemas de huevo y crema.

Ligar: espesar un líquido mediante un espesante.

M

Macedonia: corte de vegetales en forma de cubos de 4 milímetros de lado.

Macerar: remojar en un líquido, a menudo alcohol, para que los alimentos (generalmente frutas) queden aromatizados.

Magret: suprema del pato que fue criado para obtener foie-gras.

Marchar: dar comienzo a una preparación.

Marinar: poner en líquido aromático una carne o pescado durante un tiempo determinado, para que esta se perfume.

Marinera: forma de empanar para freír, pasando por harina y luego por la mezcla de huevos

Matignone: guarnición aromática que lleva los mismos componentes que la mirepoix pero cortados en paisana.

Medallón: tajada de carne, ave, pescado o foie-gras de forma redonda y plana.

Mesclun / Mezclum: mezcla de brotes tiernos y varias verduras de ensalada.

Mignon: corte final del lomo de vaca o cerdo.

Mignonnette: pimienta molida en granos gruesos.

Mijotér: cocción que se realiza a un punto justo antes del hervor. Cocción muy lenta.

Minuta: se refiere a un plato que se realiza en el momento.

Mirepoix: corte irregular de vegetales, utilizados como guarnición aromática. Clásicamente cebollas, zanahorias, puerro y apio.

Mise-en-place: trabajos efectuados previamente a la preparación.

Mitans: trozo transversal obtenido del centro de un filete de pescado.

Mousse: preparación ligera y espumosa que tiene una base de crema batida o claras de huevo merengadas o un aparato bomba

Mousseline:

a. Crema obtenida de la mezcla de crema pastelera y manteca.

b. Salsa mayonesa fría o salsa holandesa caliente a la que se le agrega crema.

N

Nage: caldo corto especiado que sirve para cocinar crustáceos y moluscos.

Napar: verter sobre una pieza salsa, coulis o crema, de manera de cubrirla casi completamente.

Noisette (avellana):

a. Manteca: cocida con color y aroma a avellanas.

b. Papas: corte que se le da a la papa con la ayuda de una cuchara.

Nougatine: preparación a base de frutas secas y azúcar caramelizada.

P

Paillard: corte de carne muy fino grillado o salteado.

Paille (paja): papas cortadas en larga juliana y fritas.

Paisana: corte de vegetales en forma de lámina cuadrada de 1 centímetro de lado por un milímetro de espesor.

Panaché (de varios colores y mezclado): mezcla de dos o más vegetales cocidos del mismo modo.

Panade: pasta espesa elaborada con una base de harina, que se usa como ligazón en rellenos y la confección de quenelles.

Papillote: forma de cocción donde se envuelve el producto en un papel.

Parfait: postre helado presentado y elaborada de distintas formas, que contiene principalmente crema.

Pâté: pasta o masa de carne sazonada, moldeada y cocida al horno.

Paupiette: escalope delgado de carne o pescado, arrollado.

Pavé (adoquín): filete de pescado plano cortado en forma cuadrada.

Persillade: condimento preparado con perejil picado y ajo, que se añade hacia el final de la cocción.

Petit-fours: pequeños bocados dulces o salados. Se sirven en cocktails o al final de una comida junto al café.

Pilaf / Pilav: forma de cocción del arroz donde este se saltea en aceite o manteca con cebolla y

luego se le adiciona un caldo condimentado.

Pinsar: saltear vegetales en materia grasa hasta que obtengan una coloración ligera.

Pochear: modo de cocción en un líquido que nunca debe hervir.

Poêler: método de cocción que se realiza con el agregado de materia grasa y aromáticos, tapado y en el horno a baja temperatura.

Posta: en la Argentina, rodaja de pescado.

Puré: preparación más o menos espesa, obtenida pasando por un tamiz, un pasa puré o utilizando un procesador, alimentos generalmente conocidos.

Q

Quatre-épices: mezcla de especias molidas: pimienta, nuez moscada, clavo y canela.

Quenelles (quenefas): albóndiga o bola de masa pocheada, generalmente de pescado, ave, ternera o caza.

Quiche: tarta de crema salada, individual o grande, elaborada con una mezcla de huevos batidos, crema de leche e ingredientes varios, tales como tocino, salmón, cebollas y queso. Lleva sólo una base de masa.

R

Râble: silla o parte inferior de la espalda de la liebre o del conejo.

Ragoût: palabra que en francés se aplica de modo general a cualquier estofado ligado con harina, generalmente de carne y verduras.

Reducir: reducir por cocción o evaporación un líquido, fondo o salsa, para concentrar su sabor.

Rillettes: trozos de carne de cerdo cocinados en su grasa hasta que formen una pasta. Las rillettes también pueden hacerse de conejo, ganso, salmón y anguila.

Rotisar: asar.

Roulade: loncha o rodaja de carne o pescado, rellena y envuelta.

Roux: ligazón para salsas, hecha de harina y manteca, puede ser claro, rubio u oscuro, dependiendo del tiempo de cocción

S

Sabayon: crema espumosa, espesa y dulce, obtenida batiendo al calor yemas de huevo con azúcar, y añadiendo vino y sabores.

Sablé: pasta dulce que se quiebra fácilmente o muy frías.

Salmuera: mezcla de agua y sal que se emplea para encurtir, adobar, escabechar o preservar determinados alimentos salándolos.

Salpicón: mezcla de carne, pescado, verduras o frutas, todo ello cortado en pequeños dados y ligado con una salsa. Se emplea como relleno o guarnición

Saltear: modo de cocción en poca grasa para obtener un dorado.

Silla: corte de carne listo para asar, que comprende los dos bifés desde la cadera hasta la

última costilla, por ejemplo de venado o cordero.

Soufflé: plato ligero, dulce o salado, cocido al horno y preparado con varios ingredientes, incluyendo claras de huevo batidas a punto de nieve para permitir el inflado.

Sudar: saltear vegetales a baja temperatura sin que tomen color.

Suprema:

- a. Salsa blanca preparada con un fondo de ave, ligada con un roux y enriquecida con leche.
- b. Cada uno de los filetes obtenidos de la pechuga.

T

Tamizar: pasar una preparación cruda o cocida por un tamiz o cedazo, para que quede lisa y homogénea.

Tarteleta: pequeña tarta individual dulce o salada, hecha con un fondo de pasta en un molde y rellena de diversas formas.

Terrina: recipiente de barro bastante profundo o molde de terrina provisto de una tapa, utilizado para cocinar y posteriormente conservar determinadas preparaciones de carne, caza, ave o pescado.

Tian: recipiente de barro, redondo y abierto, para cocer al horno y servir. Usado en Provenza para varios platos de papas o verduras gratinadas. Platos preparados en ese recipiente.

Timbal:

- a. Pequeño molde de barro o metal de forma circular con sus lados ligeramente inclinados.
- b. Diversas preparaciones de carne, mariscos u otro alimento, a veces cubiertos de pasta, cocinados en un molde timbal o de forma similar.

Tournedos: pieza de carne gruesa y redonda obtenida de la parte central del lomo.

Tronçon: trozo grueso y entero de la última parte de los pescados.

U

Unilateral: modo de preparación reservado para los pescados que reciben toda su cocción por solo uno de sus lados.

V

Vapor: modo de cocción que se realiza sobre un líquido caliente y aprovechando el vapor que se produce durante la ebullición. Puede realizarse con tapa y aumentando la presión

Velouté (aterciopelado):

- a. Sopa cremosa y espesa enriquecida con la adición de yemas de huevo y crema.
- b. Salsa cremosa blanca hecha a partir de un caldo concentrado ligado con un roux.

Vinagreta: preparación para aderezar a base de vinagre y que se disocia.

PUESTO DE TRABAJO

El puesto de trabajo es un lugar dentro de una cocina, donde ejecutamos una acción determinada pero parcial, o una preparación culinaria completa. A veces, también muchas acciones o preparaciones simultáneas.

CLASIFICACIÓN

EL PUESTO DE TRABAJO FIJO

La implantación de un puesto de trabajo fijo necesita la instalación de material de cocina pesado, perfectamente adaptado al trabajo que se va a realizar. Debe ser concebido respetando una lógica coherente entre la progresión del trabajo y el respeto de la reglamentación en materia de higiene, de mantenimiento y de seguridad.

El puesto de trabajo fijo más importante es el de la cocina caliente. Está compuesto por la isla o zona de cocción (planchas, hornallas, hornos, etc.), por una o varias mesadas de trabajo, por una o varias mesadas refrigeradas, por una o varias tablas para cortar y por la Mise en Place (ver próximo capítulo). Aquí el cocinero (Chef salsero) realiza las cocciones, las salsas, las sopas y potajes y en general las preparaciones culinarias más importantes.

OTROS EJEMPLOS DE PUESTO DE TRABAJO FIJO

- mesada + piletta + tolva. Aquí el cocinero (aprendiz o commis) pela: papas, zanahorias, etc.
- mesada + piletas. Aquí el cocinero (aprendiz) lava: las ensaladas, las frutas, las hortalizas, las legumbres; lava y desangra (dégorger): los huesos, los menudos, etc.
- cortadora de fiambre + balanza + mesada. Aquí el chef buffetero (garde-manger) prepara: los platos fríos y fiambres en porciones regulares.

Todos estos puestos de trabajo fijos se complementan con herramientas, recipientes, maquinas, etc.

Para concluir la idea, podríamos decir que el puesto de trabajo fijo es el lugar en la cocina donde cada chef realiza el trabajo específico de su especialidad.

EL PUESTO DE TRABAJO MÓVIL (UN TRABAJO ESPECÍFICO)

El puesto de trabajo móvil se instala dentro de un puesto de trabajo fijo, en un momento preciso y para realizar un trabajo específico.

Para ser lo más eficaz posible y no crear riesgos de contaminación de productos ni alteraciones en la organización de la cocina, la instalación de un puesto de trabajo móvil debe respetar los siguientes principios:

- Definir el local apropiado o el sector aislado que mejor se adapte para el trabajo a realizar
- Identificar las diferentes fases (etapas técnicas) del trabajo
Por ejemplo para un ave: flambear – limpiar – vaciar – bridar

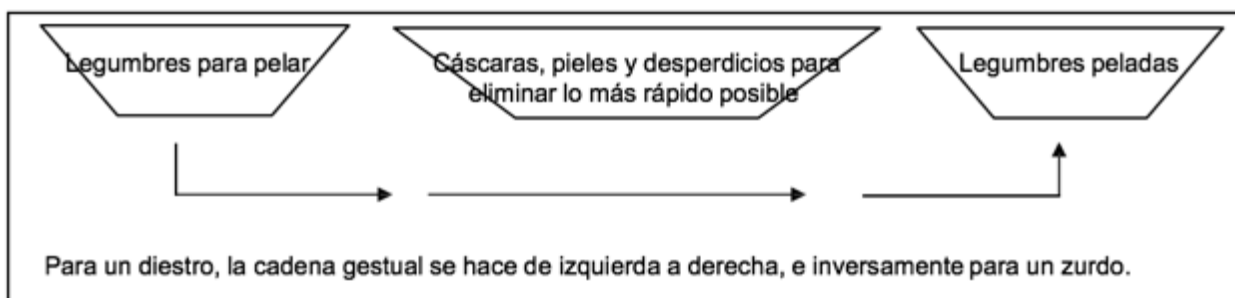
Establecer una lógica coherente en la progresión del trabajo

Respetar el principio de marcha adelante (marche en avant), establecer los circuitos más cortos posibles, evitar el cruce entre los productos nuevos y los productos sucios y desperdicios, y no tolerar ninguna marcha atrás. Este análisis permite trabajar más rápidamente, más confortablemente y obtener mejores resultados.

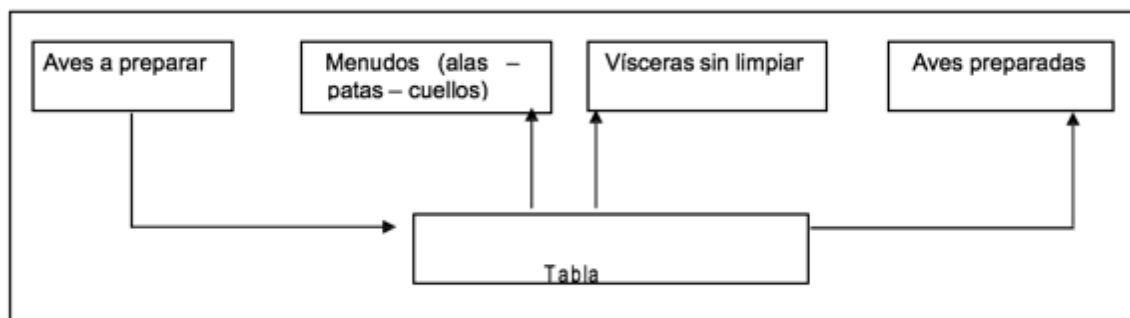
- Juntar el material móvil más adaptado a las diferentes fases del trabajo a realizar
 - Tablas, asaderas, cuchillos y utensilios específicos
- Ejecutar el trabajo respetando las técnicas convencionales y las reglas de higiene y de seguridad
- Vaciar, limpiar, desinfectar, enjuagar y secar el puesto y el material

ESQUEMAS DE INSTALACIÓN DE PUESTOS DE TRABAJO MÓVILES

PELAR LEGUMBRES



PREPARAR AVES



LA MISE EN PLACE (LA PUESTA EN LUGAR)

Es la reunión y la instalación cerca del puesto de trabajo, de elementos, de productos, de utensilios, de material indispensable para los trabajos de la jornada.

Existen cuatro tipos de mise en place:

- | | | |
|---------------|---|--------------------------|
| 1. Permanente | } | APRENDICES |
| 2. Ocasional | | |
| 3. Variable | } | COMMIS Y CHEF DE PARTIDA |
| 4. Invariable | | |

1) **MISE EN PLACE PERMANENTE**

Se divide en cuatro partes:

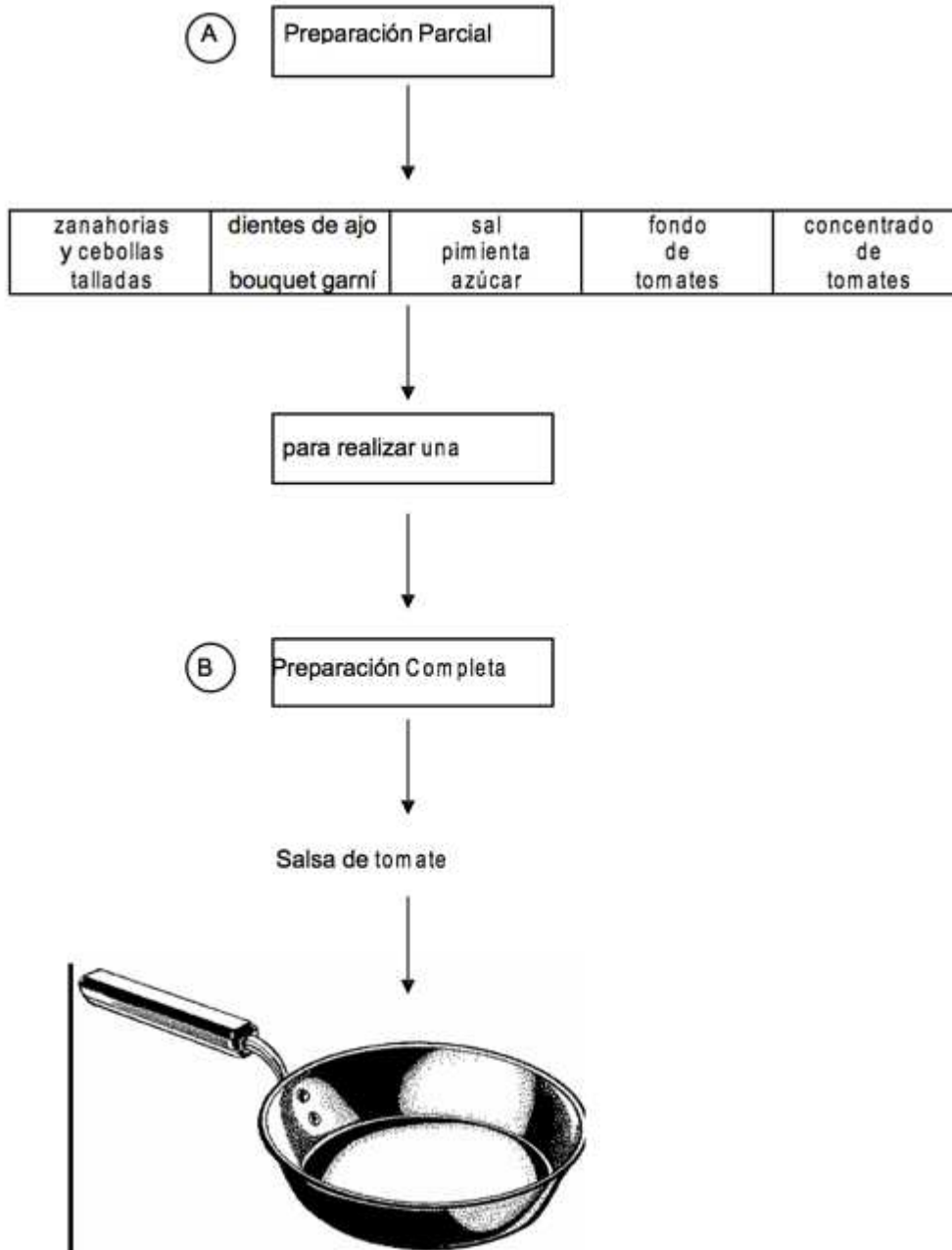
1. Productos o elementos que no necesitan ninguna preparación: aceite, vinagre, sal (fina y gruesa), pimienta en granos, especias, harina, maicena, vino blanco, etc.
2. Productos o elementos que necesitan cierta preparación: perejil picado y en ramo, limones historiados, huevos, cebollas y échalotes ciselados, bouquets garnís.
3. Herramientas y recipientes diversos: tenedores, pinceles, platos, molinillo para pimienta, chino fino, etc.
4. En un recipiente alto ubicado sobre la isla de cocción: batidores, espátulas, cucharones, espumaderas y cucharas de diferentes medidas.

2) **MISE EN PLACE OCACIONAL**

Esta Mise en Place se realiza dependiendo de la organización y el menú de cada emprendimiento gastronómico. Podríamos decir que es la preparación parcial (A) de ciertos productos con el objetivo de realizar una preparación completa (B)

Por ejemplo:

Debemos preparar (A): zanahorias y cebollas talladas en cubos (macedonia), dientes de ajo, bouquet garní, fondo, tomates frescos, concentrado de tomates, sal, pimienta, azúcar para realizar (B) la salsa de tomate.



COCINERO – CHEF

“El Cocinero es quien decide qué ha de suceder dentro de la Cocina”

Organigramas y jerarquías.

Responsabilidades de cada cargo:

Puesto	Función
Chef de Cuisine Chef Ejecutivo	<ul style="list-style-type: none"> - Es el responsable de la cocina - Conduce la Brigada de Cocina - Organiza los servicios y los distintos trabajos - Diseña y compone las Cartas y Menús - Coordina y controla la elaboración y terminación de cada plato - Calcula los costos - Es el encargado de la formación de los Aprendices - Controla la aplicación de las normas de Higiene y Calidad
Sous Chef	<ul style="list-style-type: none"> - Reemplaza al Chef Ejecutivo en su ausencia - Es responsable también de la formación de Aprendices - Reemplaza a algún Chef de Partie en su ausencia - Recibe y controla las mercaderías
Chef de Partie Chef de Partida	<ul style="list-style-type: none"> - Son los Chefs encargados de cada Área, así estará el: - Chef Saucier: encargado de la confección y elaboración de todas las salsas - Chef Rôtisseur: encargado de la cocción de carnes en grill - Chef Entremétier, Poissonnier, Garde-manger, Pâtissier, Restaurateur, Boucher de Cuisine, Diététicien, ...
Ayudantes Commis de Cuisine	<ul style="list-style-type: none"> - Son generalmente estudiantes o aprendices, que dependen directamente del Chef de Partie, cumplen el rol de ayudantes de cocina
Aprendiz	<ul style="list-style-type: none"> - Son jóvenes cocineros, que se han formado en éste métier, desde una formación formal, según reglamentación de aprendizaje, en escuelas, aspiran a ocupar cargos superiores.
Turnante	<ul style="list-style-type: none"> - Es la persona encargada de reemplazar a los titulares de los diferentes puestos, para cubrir francos o vacaciones

CORTE DE VEGETALES

¿Cómo cortar correctamente?

La mano derecha:

Apoyar el centro de la palma sobre la empuñadura del cuchillo. Doblar cuatro dedos hacia un lado y cerrar del otro lado con el pulgar, colocándolo paralelo a la empuñadura. Un error común es apoyar el pulgar sobre el mango del cuchillo, haciéndolo coincidir con el borde superior de la lámina; esto reduce la movilidad de la muñeca y provoca la formación de callos.

Apoyar la punta del cuchillo sobre la tabla, cuidando que la lámina toque el dedo mayor de la mano izquierda y forme ángulo recto con la tabla (si se inclina, resulta imposible lograr un corte parejo).

Imprimir fuerza al cuchillo, hacia abajo y hacia delante, y efectuar el primer corte.

Sin separar la punta de la tabla, levantar la lámina y volver a bajarla, con movimiento pendular, hasta concluir la tarea. Para cortar vegetales grandes y duros o trozar aves, emplear el talón del cuchillo.

Cuando se utilice el cuchillo de oficio, no apoyar la punta contra la tabla; debido a la escasa longitud de la lámina, esto dificultaría el corte.



La mano izquierda:

Apoyarla sobre el alimento y replegar hacia atrás la última falange de los dedos. Para prevenir accidentes hay que esconder las uñas, como los gatos; no olvidar que el cuchillo de “comeuñas”... y si le mostramos las nuestras, tarde o temprano de las comerá.

Colocar de un lado los dedos meñique y anular, y del otro el índice y el pulgar. Estos cuatro dedos formarán una pinza que sostendrá con firmeza el alimento sobre la tabla. El dedo mayor o medio quedará automáticamente más adelante y se convertirá en “los ojos del cuchillo”, pues funcionará como tope regulador del espesor del corte.



VISTA DE COSTADO



VISTA DE ARRIBA

Recomendaciones complementarias:

- Las indicaciones están dadas para diestros. Los zurdos deben invertir las funciones de las manos.
- Antes de comenzar, colocar 2 ó 3 hojas de papel absorbente debajo de la tabla, para evitar que se mueva.
- Trabajar sobre una mesada de aproximadamente 90cm. de altura, con las piernas ligeramente abiertas y la espalda derecha. Esto es muy importante para prevenir afecciones de columna causadas por una mala postura.
- Recordar que la velocidad en la ejecución de los cortes sólo se obtiene con mucha práctica.

Corte de vegetales – Cortes básicos:

Los vegetales en tiras, cubos o rodajas aparecen en la mise en place de incontables recetas. Los tipos de cortes son muy variados, y cada uno recibe un nombre específico. Es importante saber identificarlos, como también cuidar que todos los trozos resulten parejos en forma y tamaño. Así se consigue una cocción uniforme y una buena presentación. La mayoría de los cortes son aptos para cualquier vegetal. Algunos se aplican únicamente a determinados vegetales; en estos casos particulares figura la aclaración pertinente.

Cortes básicos:



DIVIDIR EL VEGETAL EN TROZOS DE LONGITUD REQUERIDA



CON MANDOLINA O CUCHILLO, DIVIDIR LOS TROZOS EN LÁMINAS DEL ESPESOR QUE CORRESPONDA



SUPERPONER LAS LÁMINAS Y CORTARLAS EN BASTONES



CORTAR LOS BASTONES EN TIRAS O CUBOS, DE ACUERDO CON EL TIPO DE CORTE QUE EXIJA LA RECETA



JULIANA: TIRAS DE 2 MM. DE ANCHO POR 6 CM DE LARGO



BRUNOISE: CUBOS DE 2 MM DE LADO POR 2 MM DE ESPESOR



JARDINERA: TIRAS DE 4 MM DE ANCHO POR 4 MM DE ESPESOR Y 4 CM DE LARGO



MACEDONIA: CUBOS DE 4 MM DE LADO



MIREPOIX: CORTE IRREGULAR DE 1,5 CM. DE LADO



CUBOS MEDIANOS: DE 1 CM. DE LADO



CUBOS GRANDES: DE 2 CM. DE LADO



PAISANA: CUADRADOS DE 1CM. DE LADO Y 1 MM. DE ESPESOR

Juliana y brunoise de blanco de puerro



CORTAR EL BLANCO DEL PUERRO DEJÁNDOLO DE 6 CM DE LARGO. CORTARLO LONGITUDINALMENTE POR LA MITAD



APOYAR LA PARTE CONVEXA CONTRA LA TABLA Y GIRAR A MEDIDA QUE SE CORTA LA JULIANA



CORTAR LA JULIANA PARA OBTENER BRUNOISE



CORTAR LOS TALLOS DE APIO O LAS CABEZAS DE HINOJO EN TROZOS DE 6 CM DE LARGO



SOSTENER EL VEGETAL CON LA PALMA DE LA MANO. COLOCAR EL CUCHILLO PARALELO A LA TABLA. CORTAR LÁMINAS DE 1-2 MM DE ESPESOR



CORTAR LAS LÁMINAS EN JULIANA



CORTAR LA JULIANA EN BRUNOISE

Paisana en repollo



SEPARAR LAS HOJAS DE REPOLLO. DIVIDIR CADA UNA POR LA MITAD CORTANDO JUNTO A LA NERVADURA CENTRAL QUE SE DESCARTA

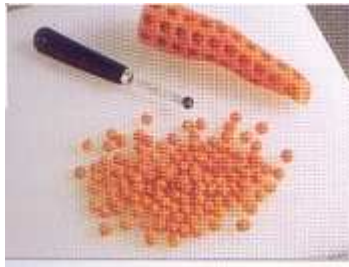


CORTAR LAS HOJAS EN TIRAS DE 1CM. DE ANCHO



SUPERPONER VARIAS TIRAS Y CORTARLAS EN PAISANA

Otros cortes



PERLAS: ESFERAS QUE SE OBTIENEN CON CUCHARITA N° 10 Ó 12



VICHY: RODAJAS DE 2 MM. DE ESPESOR, LISAS O ACANALADAS



SIFFLETS O EN BIAIS: RODAJAS OBLICUAS

Chiffonnade

Para vegetales de hojas frágiles (lechugas, albahaca, espinaca,...)



SUPERPONER LAS HOJAS



SI SON ANCHAS, ENROLLARLAS SOBRE SÍ MISMAS



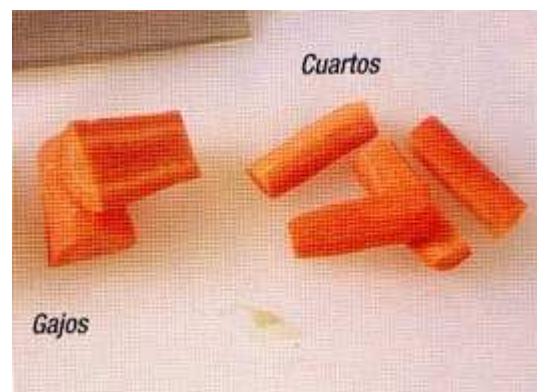
CORTAR TIRAS DE 1 A 3 MM DE ANCHO

Torneados

Según el tamaño del vegetal, se tornea entero o en trozos



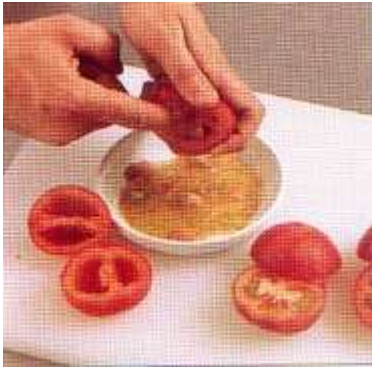
BOUQUETIÈRE U OLIVETTE: TROZOS REDONDEANDOS DE 3 A 6 CM DE LARGO



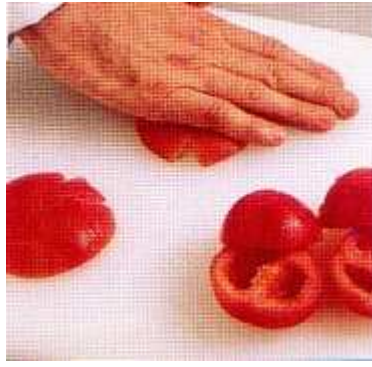
DIENTE DE AJO: BASE PLANA (PARA DESCARTAR EL CENTRO DEL VEGETAL, QUE POR LO GENERAL ES AMARGO O DURO), SUPERFICIE REDONDEADA

Concassé

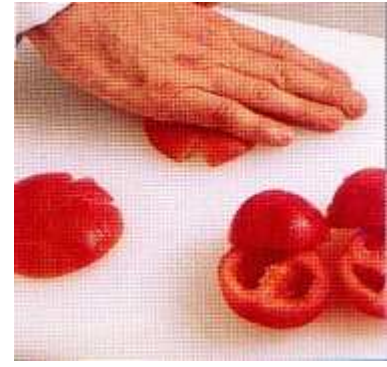
Para tomates pelados. Si se usan con piel, el mismo corte se denomina cubeteado



CORTAR LOS TOMATES POR EL 1/2
APRETARLOS PARA QUITARLES LAS
SEMILLAS



PRESIONAR CON LA PALMA DE LA
MANO



CORTAR EN CUBITOS

Cortes de las Cebolla

Todos los cortes de la cebolla son válidos para la échalote

Ciselado: Se conoce también como juliana. El término ciselar se aplica asimismo al modo de cortar hierbas sin machacarlas.



CORTAR LA CEBOLLA POR LA MITAD,
DIVIDIENDO EN DOS EL NUDO (LA PARTE DURA
CERCANA A LA RAIZ)



SOSTENER CADA MITAD DEJANDO EL NUDO
ATRÁS. CORTAR LÁMINAS, QUE SE
SEPARARÁN EN TIRAS. DESCARTAR EL NUDO

Eminzado: Se conoce también como pluma. Se emplea sólo para incorporar a preparaciones que requieren cocción.



CORTAR LA CEBOLLA POR LA MITAD COMO EN EL CASO ANTERIOR. SOSTENER CADA MITAD DEJANDO EL NUDO AL COSTADO. CORTAR LÁMINAS, QUE QUEDARÁN UNIDAS POR EL NUDO

Picado: Se conoce también como doble ciselado.



CORTAR LA CEBOLLA POR LA MITAD COMO EN LOS CASOS ANTERIORES. HACER CORTES HORIZONTALES SIN LLEGAR AL NUDO



HACER CORTES VERTICALES COMO PARA EL EMINZADO, SIN LLEGAR AL NUDO



HACER CORTES VERTICALES COMO PARA EL CISELADO. LAS LÁMINAS OBTENIDAS SE SEPARAN EN DADITOS

Cortes de la Papa

Nota: Para que las papas no se oscurezcan en contacto con el aire, sumergirlas en agua fría una vez peladas (antes y después de cortarlas).



CABELLO O HILO:
1MM DE GROSOR



PAILLE (PAJA): 2 MM DE GROSOR



ALLUMETTE (FÓSFORO):
3 A 4 MM DE GROSOR



BASTÓN CLÁSICO PARA FREIR:
5 A 6 CM DE GROSOR



PONT-NEUF O PUENTE NUEVO:
BASTÓN DE 1CM DE GROSOR



RISSOLÉE O PARMENTIER: CUBO
DE 1 CM DE LADO



CHIP O ESPAÑOLA: 1,5 A 2 MM
DE ESPESOR



REJILLA: 1,5 A 2 MM DE ESPESOR.
SE OBTIENEN CON MANDOLINA



NOISETTE (AVELLANA): SE
OBTIENE CON CUCHARITA Nº 20



PARIS: SE OBTIENE CON CUCHARITA
Nº 25



CHAMPIGNON - ACEITUNA DE LA
FORMA Y EL TAMAÑO QUE
INDICAN LOS NOMBRES



COCOTTE: TORNEADO LISO DE 5 A
6 CM DE LARGO



INGLESA O VAPOR: TORNEADO DE
7 CARAS, 6CM DE LARGO Y 50GS
DE PESO



CHÂTEAU: TORNEADO DE 7 CARAS,
7 A 8 CM DE LARGO Y 80GS DE
PESO



FONDANT: UNA CARA PLANA Y 4
REDONDEADAS, 8CM DE LARGO Y
90GS DE PESO

Guarniciones aromáticas:

Son mezclas de vegetales, hierbas y especias que se añaden a las preparaciones con la finalidad de perfumarlas. No llegan a los platos, pues se retiran al final de la cocción. Se identifican por los elementos que las componen y por la forma en que éstos se cortan o agrupan.

Como las guarniciones aromáticas no intervienen en la presentación de los platos, no es necesario que los cortes sean rigurosamente parejos.

Mirepoix

Antiguamente estaba compuesta por cinco productos: zanahoria, cebolla, apio, blanco de puerro y recortes o huesos de jamón.

Hoy ya no incluye el jamón, y el blanco de puerro se usa menos; así, la mirepoix actual se parece cada vez más a lo que antes se llamaba guarnición clásica: zanahoria y cebolla cortadas groseramente.

De todos modos, cabe mencionar las proporciones de la mirepoix tradicional: 2 partes de zanahoria, 1 parte de cebolla, 1 parte de blanco de puerro y $\frac{1}{2}$ parte de apio.

Estos vegetales se cortan en trozos irregulares que deben medir por lo menos 2 cm. de lado, o se usan en mitades e incluso enteros. El tamaño depende del tiempo de cocción, y debe ser mayor cuanto más prolongada sea ésta. Una mirepoix cortada chica se quemará, dará mal olor e impedirá la recuperación de los jugos si se coloca en el fondo de una asadera para perfumar una carne al horno; si se usa para aromatizar un líquido que hervirá durante varias horas, quedará deshecha y enturbiará el caldo aunque se lo filtre. Por lo tanto, en casos como estos conviene usar mirepoix cortada grande.



Matignon

Lleva los mismos ingredientes que la mirepoix, pero cortados en paisana.

Se utiliza para perfumar cocciones cortas, y siempre se deja sudar en manteca o aceite. En los restaurantes, el sudado de la matignon forma parte de la mise en place.



Brunoise

Los vegetales que la componen son las mismas de la mirepoix y la matignon. En este caso se cortan en brunoise, pues se usan para aromatizar cocciones breves



Bouquet garni

Es un ramito aromático que, en su composición clásica, combina puerro, tomillo, laurel, perejil y apio. Si la receta lo pide, puede llevar otros perfumes, tales como albahaca, romero, salvia, mejorana u orégano.

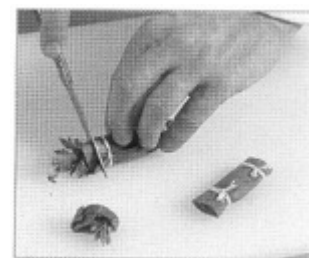
Una vez armado el bouquet garni conviene mantenerlo en la heladera hasta el momento de incorporarlo a la preparación.



ENVOLVER EL LAUREL, EL TOMILLO, EL PEREJIL Y EL APIO EN LAS HOJAS DE PUERRO



ATAR FIRMEMENTE CON HILO



EMPAREJAR LAS PUNTAS

Sachet aromático

Es similar al bouquet garni, pero se hace con ingredientes secos, a veces en polvo, que se envuelven en una gasa muy fina para que no se dispersen.



Cebolla claveteada

Se prepara simplemente insertando clavos de olor en una cebolla. Para que no se desprendan conviene pincharlos en el nudo, que no se ablanda durante la cocción.



FONDOS

FONDOS Y AYUDAS DE COCINA

LOS FONDOS

Los fondos son preparaciones culinarias líquidas aromáticas claras (sin ligaduras), más o menos concentradas y ligeramente perfumadas, las cuales obtenemos haciendo cocinar en agua dos tipos de ingredientes:

- Los elementos que determinan la apelación: huesos, cartílagos, carnes...
- Una guarnición aromática

LAS TENDENCIAS ACTUALES

- Utilizar muy poco fondo; por lo tanto lo esencial es utilizar muy buena calidad de productos
- Cocciones cortas y bien desgrasadas para obtener fondos muy claros
- Fondos o fumets por tipo de producto con el fin de respetar la identidad de cada alimento (cada carne o cada pescado con su propio fondo o fumet)
- Fondos enriquecidos con elementos gelatinosos, para evitar la utilización de agentes espesantes
- Las ligaduras utilizadas con mucha discreción a causa del servicio en plato
- Desaparición de esa planta de transformación de residuos llamada “marmita basura” que hervía todo el día sobre la cocina (nuestra famosa salsa “demi glace” (demi glace) o salsa “Española”

CLASIFICACIÓN DE LOS FONDOS

LOS PRINCIPALES FONDOS OSCUROS SON:

- El fondo oscuro de ternera
- El fondo oscuro de ave
- El fondo oscuro de pato
- El fondo oscuro de paloma
- El fondo oscuro de cordero
- El fondo oscuro de Gibier o fumet de Gibier
- El fondo de braseado (braisière) – ternera, vaca, tocino, jamón

LOS PRINCIPALES FONDOS BLANCOS:

- El fondo claro de ternera
- El fondo claro de ave
- El fondo claro de vaca (marmita)
- Los fumets de pescado y de crustáceos o fondo americano
- Los caldos de verduras

NOTA: Un fondo ligado o espesado se transforma en una **Salsa Madre**

Los Fondos

La preparación de fondos se ha, en muchas maneras, simplificado desde los días de Escoffier, aunque esto no significa que requiera menos cuidados o conocimientos. La cantidad y la

variedad de ingredientes no es la misma que se utilizaba antaño. Tampoco, hoy, es común cocinar los fondos durante tanto tiempo como antiguamente era necesario.

Un fondo podría definirse como un líquido claro y fino (sin ligar) saborizado por sustancias solubles extraídas de carne, pollo y pescado y de sus huesos y de vegetales y condimentos. Nuestro objetivo al prepararlos es el de seleccionar los ingredientes adecuados para luego extraerles los sabores. En otras palabras; combinar los ingredientes correctos con los procedimientos adecuados.

PROPORCIONES DE INGREDIENTES

Las siguientes proporciones son básicas, efectivas y muy usadas pero de ninguna manera son únicas. Cada Chef tendrá sus propias fórmulas.

FONDO CLARO (INCLUYE FONDO DE AVE)

PARA PREPARAR 4 LITROS

Huesos	kg	2½ - 3
Mirepoix	kg	0.500
Agua	l	5 - 6
Bouquet Garní (B.G.)	u	1

FONDO OSCURO

PARA PREPARAR 4 LITROS

Huesos	kg	2½ - 3
Mirepoix	kg	0.500
Extracto de tomate	kg	0.250
Agua	l	5 - 6
Bouquet Garní (B.G.)	u	1

FUMET

PARA PREPARAR 4 LITROS

Espinas	kg	2 - 3
Matignon Blanca	kg	0.250
Agua	l	4
Vino blanco	l	0.250
Bouquet Garní (B.G.)	u	1

Proporciones en Porcentajes

Muchos cocineros usan este tipo de tablas para poder recordar fácilmente las proporciones básicas para elaborar fondos:

Huesos	50%
Mirepoi	10%
Agua	100%

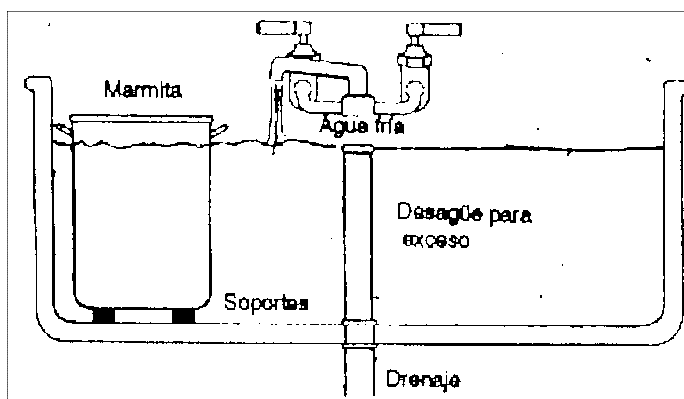
Tiempos de Cocción

El tiempo de cocción recomendado para los diferentes fondos es:

de res	6 a 8 horas
de ave	3 a 4 horas
fumet	30 a 45 minutos

Generalidades

Al cocinar fondos es primordial llevarlos rápidamente a ebullición y una vez alcanzada ésta, mantenerlos en ebullición imperceptible (temblante) a lo largo de toda la cocción. También, es muy importante enfriar rápida e higiénicamente los fondos. Si son enfriados incorrectamente se pueden alterar muy rápidamente (6-8 hs), ya que son un gran caldo de cultivo para las bacterias. No guardar los fondos calientes en la heladera ya que todo el calor y vapor arruinarían la preparación, y podrían dañar las materias primas perecederas estibadas en ella. Para enfriarlos rápidamente utilizar cámaras de enfriado rápido o baño María inverso. Una vez fríos, mantenerlos en envases cubiertos. Se pueden conservar de ésta manera de dos a tres días.



PARA FONDOS OSCUROS

PARA	KG	5.000	HUESOS (DE TERNERA, AVE, ETC.)
SUDAR	KG	0.100	ÉCHALOTES CEBOLLA
		0.500	ZANAHORIA APIO PUERRO
		0.500	TALLOS DE
AGREGAR	KG	0.200	PEREJIL
		0.200	TOMILLO
		0.100	LAUREL
		0.001	AJO
		0.001	
		0.020	
INCORPORAR	KG	10.000	AGUA

TALLAR TODOS LOS ELEMENTOS EN MIREPOIX REGULAR PODEMOS IGUALMENTE COMPLETAR EL FONDO CON:

- PIMIENTA EN GRANOS
- CEBOLLA CLOUTÉE
- CORIANDRO EN GRANOS
- DIVERSAS BAYAS SEGÚN LA PREPARACIÓN

OPCIONAL: 0.002 KG DE SAL GRUESA POR LITRO DE AGUA.

LOS ESPESANTES O LIGADURAS

El Roux

Es una mezcla cocinada de harina y manteca en cantidades iguales.

Para evitar los grumos y siempre obtener salsa sin sabor a harina, con buena textura y brillantez utilizaremos “El Roux al horno”

Receta

Fundir	kg	0.400	manteca clarificada
Agregar	kg	0.100	aceite
Incorporar	kg	0.600	harina tamizada

Llevar a 100 °C y mantener esta temperatura en el horno durante 60 minutos.

- **Roux Claro:** Mantener la temperatura durante 3 minutos.
- **Roux Rubio:** Mantener la temperatura a 90°C durante 30 minutos.
- **Roux Oscuro:** Mantener la temperatura a 80°C durante 3 horas.

Proporción de Roux en las Salsas:

Salsa	Manteca	Harina	Roux	Líquido
Liviana – Fina	kg 0.190	kg 0.190	kg 0.375	4.000
Mediana	kg 0.250	kg 0.250	kg 0.500	4.000
Pesada - Espesa	kg 0.375	kg 0.375	kg 0.750	4.000

Otros espesantes:

Manteca maní

Es una mezcla de partes iguales de manteca pomada y harina. Su textura es la de una pasta lisa. Es usada para espesar al final de las cocciones

Almidón de maíz (maicena)

Las salsas espesadas quedan traslucidas por lo que normalmente se usa en pastelería. Se utiliza mezclando el almidón con un líquido frío se incorpora batiendo a un líquido en ebullición. No resiste la exposición prolongada al calor.

Arrowroot

Es la mezcla de diferentes raíces. Se utiliza como el almidón de maíz, pero da salsas más transparentes. Su uso es limitado debido a su alto costo.

Almidones modificados

Algunos de estos almidones, que se modifican estructuralmente en laboratorio, sirven para espesar líquidos en frío, otros para salsas que deban resistir la congelación.

Yema y crema (liason)

Se utilizan las yemas mezcladas con crema para que las salsas espesadas con la "liason" resistan, sin separarse, una temperatura de 82°C – 85°C.

Esta mezcla es esencialmente utilizada para realzar sabores y cambiar texturas en las salsas. Su poder espesantes es muy bajo por lo que se usa como técnica de terminación

Sangre y coral (yemas)

Se trata de obtener al igual que con las yemas la coagulación de las proteínas que se produce alrededor de los 60°C – 70°C. Por su inestabilidad al calor sólo se usa como técnica de terminación.

Crema y manteca

Se utilizan como técnica de terminación ya que su poder espesante es bajo. Sus principales virtudes son la de aportar textura, más brillantez y sabor a las salsas.

Verduras

Provocaremos el espesamiento parcial de un líquido por la adición de purés lo más finos y lo más secos posible.

Nota: los espesantes se pueden utilizar por separado o uniéndolos entre sí en una misma salsa: ej. Salsa mornay.

RECETAS

FONDO CLARO DE RES O AVE – FONT BLANC

INGREDIENTES

Base

Huesos y recortes 2 Kg.

Blanco de puerros 0,150 Kg.

Agua Fría 5 L

Zanahoria 0,300 Kg.

Bouquet garni 3 Un

Cebolla 0,150 Kg.

Apio 0,075 Kg.

Optativo

Ajo c/n Clavo de olor c/n

Pimienta en granos c/n

Sal gruesa c/n

PREPARACIÓN

Trozar los huesos, blanquearlos, enjuagarlos. Colocarlos en agua fría. Llevar a ebullición. Espumar. Agregar las verduras en mirepoix, el bouquet garni y desecharlo, los elementos optativos. Cocinar a fuego muy suave, con ebullición imperceptible (frémissement) Espumar constantemente. Luego de 4 horas de cocción, pasar por el chino y lienzo Enfriar rápidamente (a menos de 10°C en menos de 2 hs.) Conservar a 2°C.

NOTA: Los huesos y los recortes se pueden reemplazar por osobuco o carcazas Y menudos.

FONDO OSCURO DE RES – FONT BRUN

INGREDIENTES

Base

Ajo c/n

Agua fría 5 L

Tomates 0,350 Kg.

Huesos y recortes de

Vaca 2 Kg.

Zanahoria 0,300 Kg.

Bouquet Garni 2 Un

Cebolla 0,300 Kg.

Optativo

Hojas de puerro 0.100
Kg.

Hojas de apio 0.050 Kg.

Sal Gruesa c/n

PREPARACIÓN

Trozar los huesos. Precalentar el horno a 220°C / 250°C. Colocarlos en una placa para horno. Dorarlos bien aproximadamente de 30 a 40 minutos. Desgrasar la placa. 15 minutos antes de finalizar agregar las zanahorias y cebollas en mirepoix y el tomate. Trasladar todo a una olla o marmita. Agregar agua fría. Llevarla a ebullición. Espumar. Desglasar la placa e incorporar el contenido al fondo. Agregar el ajo, el tomate y el bouquet garní y optativamente hojas de puerro y hojas de apio. Cocinar a fuego muy suave, con ebullición imperceptible (fremissement) Espumar constantemente. Luego de 6 a 8 horas de cocción, pasar por el chino y lienzo. Enfriar rápidamente. **NOTA:** Los huesos y recortes de vaca se pueden reemplazar por pata y osobuco. El tomate se puede reemplazar por 0.200 kg. De extracto de tomates.

FONDO DE PESCADO SIMPLE – FUMET DE POISSON

INGREDIENTES

Espinas de pescado 1,5 Kg.

Agua 3 L

Matignon blanca

Cebolla 0.200 Kg.

Puerro 0.200 Kg.

Apio 0.100 Kg.

Pimienta blanca 0.010 Kg.

Bouquet garní 2 U

Cáscara de limón ¼ U

Vino blanco 0,300 L

PREPARACIÓN

Enjuagar muy bien las espinas y las pieles. Colocarlas en una olla o marmita junto con la matignon, los B.G, la cáscara de limón y el vino blanco. Incorporar el agua. Llevar rápidamente a ebullición. Espumar constantemente. Cubrir con las pieles. Cocinar a fuego suave durante 30 minutos. Pasar por el chino y el lienzo con la pimienta mignonnette. Enfriar.

FONDO DE PESCADO GRASO – FUMET DE POISSON

INGREDIENTES

Manteca 0.100 Kg.

Espinas de pescado 1,5 Kg.

Matignon blanca

Cebolla 0.200 Kg.

Puerro 0.100 Kg.

Apio 0.050 Kg.

Pimienta blanca 0.010 Kg.

Bouquet garní 2 U

Cáscara de limón ½ U

Vino blanco 0,100 L

Agua 3 L

PREPARACIÓN

Enjuagar muy bien las espinas y reservar las pieles. En un rondeau, sudar la matignon junto con los B.G y la cáscara de limón. Al mismo tiempo, en otro rondeau, sudar en manteca las espinas, agregar sobre estas los vegetales previamente sudados e incorporar el vino blanco y el agua. Cubrir con las pieles y dejar cocinar a fuego suave durante 30 minutos. Colocar la pimienta mignonnette en un chino y pasar el fumet a través del mismo.

FONDO CLARO DE VEGETALES

INGREDIENTES

Base

Blanco de puerros 1.000 Kg.

Agua Fría 15.000 L

Zanahoria 1.000 Kg.

Bouquet garni 3 Un

Cebolla 1.000 Kg.

Apio 0.400 Kg.

Optativo

Ajo c/n

Clavo de olor c/n

Pimienta en granos c/n

PREPARACIÓN

Cortar los vegetales en mirepoix y colocarlos en una olla con agua fría. Cocinar a fuego muy suave, con ebullición imperceptible (fremissement) Espumar constantemente. Luego de 40 minutos de cocción, pasar por el chino y lienzo. Enfriar rápidamente.

CALDO CORTO - COURT BOUILLON

INGREDIENTES

Base

Blanco de puerros 1.000 Kg.

Agua Fría 15.000 L

Zanahoria 1.000 Kg.

Bouquet garni 3 Un

Cebolla 1.000 Kg.

Apio 0.400 Kg.

Optativo

Ajo c/n

Clavo de olor c/n

Pimienta en granos c/n

PREPARACIÓN

Cortar los vegetales en mirepoix y colocarlos en una olla con agua fría. Cocinar a fuego muy suave, con ebullición imperceptible (fremissement) Espumar constantemente. Luego de 20 minutos de cocción, pasar por el chino y lienzo. Enfriar rápidamente.

NOTA: utilizar para cocinar pescados y mariscos.

ROUX

INGREDIENTES

Base

Manteca 0.050 Kg

Harina 0.050 Kg

PREPARACIÓN

Colocar la manteca en una sartén hasta fundir, incorporar la harina con cuchara de madera o espátula y cocinar a fuego suave.

NOTA: se pueden lograr distintos tipos de roux según el tiempo de cocción

CLARO 1 MINUTO

RUBIO 2-3 MINUTOS

OSCURO 3-4 MINUTOS

PUCHERO DE OSSOBUCO

INGREDIENTES

Ossobuco 1kg

Morcilla 500 gr

Zanahoria 200 gr

Papa 200 gr

Zapallo 100 gr

Batata 100 gr

Repollo blanco 300 gr

Garbanzos 200 gr

PREPARACIÓN

Blanquear el ossobuco desde agua fría, tirar el agua y lavar el ossobuco, cocinar en el caldo junto con la morcilla y los garbanzos previamente hidratados. Cortar los vegetales e incorporarlos.

CONSOMÉ BRUNOISE

INGREDIENTES

Extracto de tomates
0.010 Kg.
Perifolio o perejil c/n
Fondo claro 2.000 L
Sal c/n
Pimienta c/n
Tomates 0.100 Kg.
Claros 0.100 Kg.
Carne picada 0.200 Kg.
Puerro 0.040 Kg.
Zanahoria 0.040 Kg.
Apio 0.020 Kg.
Guarnición
Papas 0.040 Kg.
Chauchas 0.040 Kg.
Zanahoria 0.040 Kg.

PREPARACIÓN

En un bol mezclar la carne picada con la zanahoria, el puerro y el apio en brunoise, el tomate cubeteado, el extracto de tomate, el perifolio picado, la sal y la pimienta. Agregar las claras de huevo y mezclar bien. Incorporar el fondo frío o tibio sobre los demás ingredientes. Mezclar bien y llevar a ebullición. Mezclar ocasionalmente. Dejar de revolver cuando se forma una capa en la superficie. Cocinar a fuego suave aproximadamente por 30 mins. Colar vertiendo con un cucharón a través de un chino fino y lienzo con cuidado. Cocinar la guarnición a la inglesa

NOTA: El perifolio puede reemplazarse por perejil.

LAS COCCIONES

LAS COCCIONES

Cocinar un alimento es exponerlo al calor o radiaciones capaces de calentarlo (microondas), para modificarlo o transformarlo en el plano físico-químico y garantizar su seguridad microbiológica.

TRANSFERENCIA DE CALOR

El calor puede ser transmitido por conducción, convección, energía radiante e inducción magnética. Tanto la conducción como la convección requieren de una diferencia de temperatura entre la fuente de calor y el material que lo absorbe y transfieren calor de las zonas de mayor temperatura a aquellas de menor temperatura. En la radiación y la inducción, la cantidad de calor que se transfiere depende del tipo de moléculas en el material que se desea calentar.

CONDUCCIÓN

En la conducción, el calor se transmite de una molécula, partícula, cuerpo o superficie a otro en contacto directo con el primero. Por ejemplo, el calor se mueve de la llama de la hornalla a la olla y de allí a la primera capa de alimento, agua o grasa en contacto directo con el fondo y las paredes de ésta. Finalmente, el calor se conduce a través de la masa de alimento, de la misma manera.

CONVECCIÓN

Las corrientes de convección ayudan en el calentamiento por conducción de sustancias líquidas y gaseosas. Cuando los gases o líquidos se calientan, se vuelven más livianos o menos densos y tienden a subir. Las porciones más frías de estos gases o líquidos son más densas o pesadas y se desplazan hacia el fondo para reemplazar las porciones calientes que se desplazaron hacia arriba. El resultado de este proceso son las corrientes de convección circular que mueven las moléculas de líquido o gas en el recipiente u horno y ayudan a distribuir el calor más uniformemente. Cuando se cocinan alimentos en medios acuosos, las corrientes de convección mueven las moléculas de agua caliente hacia arriba y por alrededor de las partículas o pedazos de alimentos. Como resultado, el agua transfiere calor a la superficie de los alimentos, el cual se transfiere luego a su interior por conducción. De la misma manera, durante la fritura profunda, las moléculas de aceite se desplazan hacia arriba y por alrededor de los alimentos que se estén friendo.

Cuando se cocina en un horno convencional, las moléculas de aire caliente se elevan desde el fondo y se mueven por alrededor de las superficies de los recipientes que contienen los alimentos. Estas corrientes crean una zona de temperatura uniforme en el centro del horno y secciones de mayor temperatura cerca del piso, techo y paredes del horno. Si bien estas corrientes sirven para transmitir calor a las superficies de los recipientes en que se encuentran los alimentos, su función principal es dorar o tostar la superficie superior de los alimentos en contacto directo con las mismas. La mayor parte del calor que se transmite en un horno (dos tercios a tres cuartos) es por radiación.

En la convección forzada el aire caliente se hace circular con un ventilador, lo que incrementa la velocidad del aire y la eficiencia de la transferencia de calor de este a los recipientes y alimentos.

El caso más extremo de la convección forzada es el **“air impingement”**, donde se utilizan columnas localizadas de aire forzado a alta velocidad que chocan con el alimento y maximizan la transferencia de calor.

RADIACIÓN

La energía también puede ser transmitida por ondas o rayos que viajan muy rápidamente a través del espacio. Estos rayos van directamente desde su fuente a los alimentos, sin necesidad de que haya ningún medio, como el aire, entre ambos. Cuando la energía radiante alcanza los alimentos, es absorbida y produce calor porque intensifica la vibración de las moléculas en la superficie de estos. Este calor se transmite luego hacia el centro del alimento por conducción. El elemento incandescente de un tostador, mechero o salamandra y los carbones encendidos son ejemplos del uso de la energía radiante para cocinar alimentos. La energía radiante o radiación térmica generada por estos elementos es del tipo rojo a infrarrojo y no es capaz de penetrar más allá de 1 a 2 milímetros en los alimentos

MICROONDAS

Las microondas también son una forma de energía radiante que hace que los alimentos se calienten al interactuar con sus moléculas y hacerlas vibrar. La gran diferencia entre las microondas y la radiación térmica (infrarroja) es que las primeras son capaces de penetrar a través de los alimentos. La profundidad hasta la cual las microondas pueden penetrar un alimento depende de la composición del mismo, pero por lo general no excede de dos centímetros.

INDUCCIÓN

El calentamiento por inducción se genera con una bobina de inducción de alta frecuencia que se encuentra por debajo de la superficie superior de las cocinas. Estas superficies están hechas de material cerámico liso. Mediante la bobina se genera una corriente magnética que hace que recipientes contruidos con materiales ferrosos se calienten debido a la fricción que genera esta corriente. La superficie cerámica de la cocina permanece fría. Sólo el recipiente se calienta y transmite calor al alimento por conducción.

DIFERENTES MEDIOS UTILIZADOS PARA TRANSFERIR EL CALOR EN LA COCINA

- El aire caliente (cocción al horno).
- El agua de constitución de los alimentos (estofados, en papillote...)
- Los líquidos hirviendo (cocciones realizadas en agua, en un fondo, en un fumet, en un almíbar, en leche...)
- Los cuerpos grasos (cocción en una pequeña cantidad de materia grasa o por inmersión: saltear, freír).
- Las ondas electromagnéticas (cocción en horno a microondas).
- Los rayos electromagnéticos (cocción con rayos infrarrojos).

MODIFICACIONES FÍSICAS Y ORGANOLÉPTICAS APORTADAS POR LA COCCIÓN

La cocción puede modificar el aspecto, el color, el olor, el sabor, la consistencia, el volumen y el peso de los alimentos.

MODIFICACIONES QUÍMICAS

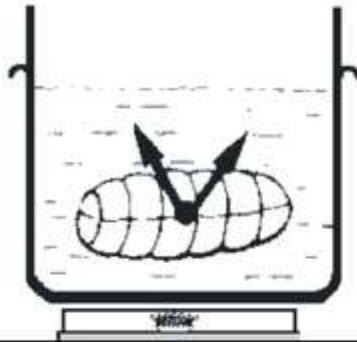
- La cocción modifica la estructura de ciertas moléculas del alimento y puede así volverlos más digestibles (hidrólisis).

- La cocción aporta una garantía sanitaria a los alimentos.
- La cocción rápida preserva mejor el contenido vitamínico de los alimentos, paradójicamente la cocción prolongada destruye gran parte de vitaminas particularmente sensibles al calor (A, C, B1, B5, B12, etc.).
- La cocción a la inglesa fija el color verde de los vegetales ricos en clorofila.
- La cocción puede modificar el valor nutricional de los alimentos.
- La cocción facilita la migración de ciertos compuestos debido a que pueden entrar en solución, ya sea hacia el interior del alimento o hacia el exterior según el modo de cocción seleccionado.
- Esta migración permite clasificar los diferentes tipos de cocción en tres categorías:
- La cocción por expansión, extracción o disolución.
- La cocción por concentración.
- La cocción mixta.

MODOS DE COCCIÓN Y TIPOS DE COCCIÓN Y SÍMBOLOS

ALIMENTOS TRATADOS

COCCIÓN POR EXPANSIÓN, EXTRACCIÓN O DISOLUCIÓN



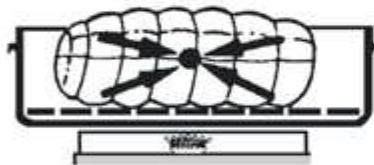
Pochear (a partir de un líquido frío)

- cocción y blanqueado de papas;
- cocción de legumbres secas;
- cocción de pescados pocheados al court-bouillon;
- cocción y blanqueado de carnes, menudos y achuras (aves pocheadas);
- blanquette de ternera, panceta salada, cabeza y pie de ternera, etc.
- mojado de fondos oscuros, claros y de fumets.
- gratin completo.

Los elementos nutritivos, aromáticos, las sustancias indeseables, el exceso de sal, la espuma; aparecen durante el blanqueado y se escapan en parte del alimento.

Los intercambios entre el alimento y el líquido de cocción se ven favorecidos.

COCCIÓN POR CONCENTRACIÓN



Pochear (a partir de un líquido caliente)

- carnes: pucheros, carne al hilo;
- huevos: pochés, duros, etc.;
- frutas en un almíbar.

Los elementos nutritivos y aromáticos se quedan en parte, en el interior del alimento.

La brusca exposición al calor del alimento provoca la coagulación de proteínas.

Cocinar al vacío, en papillote, en masa.

Cocinar al vapor

Rôtir / asar

Grillar

Freír

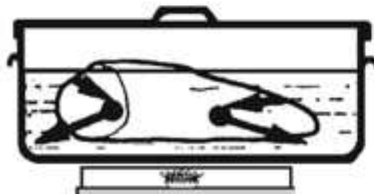
Saltear

Poêler (horno)

La caramelización de glúcidos o la reacción de Maillard (cocción en atmósfera seca).

COCCIÓN MIXTA O UNIONDEDOS FENÓMENOS

- Concentración por dorado.
- Expansión luego del mojado.



Braiser / Estofar

Ragoûts/ Guiso/ Cocciones en su salsa

En una primera fase, coagulación superficial de proteínas y reacción de Maillard durante el dorado con el fenómeno de concentración.

En una segunda fase, ablandamiento de las fibras celulares y pasaje de elementos nutritivos y aromáticos a la salsa de cocción por el fenómeno de expansión.

NOTA: Es indispensable guardar un poco de reserva con respecto a estos fenómenos. Una cocción por concentración, aunque esté bien ejecutada, deja escapar jugos y sustancias nutritivas sin las cuales nos sería imposible hacer un jugo o salsa por desglasado.

COCINAR EN UN LÍQUIDO

Es cocinar un alimento por inmersión en agua, vino, fondo, fumet, caldo corto, leche, almíbar. Según el resultado deseado se pueden utilizar dos métodos diferentes:

- a partir de un líquido frío
- a partir de un líquido hirviendo

MATERIAL DE COCCIÓN

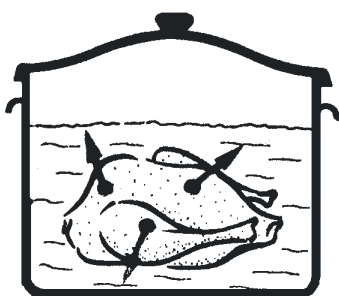
- olla – rusa – rondeau
- salmonera – turbotera
- marmita directa
- marmita indirecta

1. COCCIÓN “A PARTIR DE UN LÍQUIDO FRÍO”

Interés de la técnica: Cuando sumergimos un alimento en un líquido frío, antes de llevarlo a ebullición, provocamos un intercambio entre el líquido de cocción y el alimento a cocinar. (Fenómeno de ósmosis: el agua pasa de la solución menos concentrada hacia la solución más concentrada, los jugos nutritivos del alimento a cocinar siguen el camino opuesto).

TIPO DE COCCIÓN

Será entonces una cocción por expansión, extracción o disolución.



NOTA:

El blanqueado de ciertos alimentos es una cocción incompleta por expansión, que permite eliminar excesos o impurezas de: fécula (papas), sal (panceta salada), albúmina (blanquette), etc.

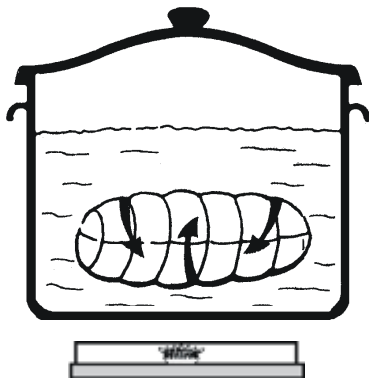
¿QUÉ PODEMOS COCINAR CON ESTA TÉCNICA?

	Algunos ejemplos	Líquido de cocción
Legumbres secas y cereales	→ lentejas, arroz	agua + guarnición aromática
Papas	→ naturales, para puré, noisettes	agua salada
Aves	→ potheadas, chaud – froid	fondo claro de ave
Carnes	→ puchero, blanquettes	agua + guarnición aromática
Pescados	→ salmón, merluza, trucha	caldo corto
Menudos	→ lengua, seso, mollejas	agua
Varios	→ fondos oscuros, fondos claros, fumets.	

2. COCCIÓN “A PARTIR DE UN LÍQUIDO HIRVIENDO”

Interés de la técnica: Cuando sumergimos un alimento en un líquido en ebullición, provocamos la coagulación inmediata de los proteínas de la superficie. Así impedimos, en parte, el intercambio entre el líquido y el alimento a cocinar.

TIPO DE COCCIÓN



Obtenemos una cocción por concentración.

NOTA: La cocción prolongada de carnes en un líquido hirviendo tiene como consecuencias el ablandamiento de las fibras musculares (hidrólisis progresiva) y la liberación de las sustancias solubles y aromáticas. El fenómeno de concentración se aplica, entonces, para las cocciones de poca duración.

¿QUÉ PODEMOS COCINAR CON ESTA TÉCNICA?

Algunos ejemplos

		Líquido de cocción	
legumbres verdes y otras “a la inglesa”	→	chauchas, arvejas, espinacas, zanahorias	agua salada
arroz, pastas	→	arroz natural, spaghetti	agua salada
menudos	→	lengua congelada...	agua
carnes	→	carnes hervidas (al hilo), a la inglesa	fondo claro
pescados	→	cocción “au bleu”	caldo corto
crustáceos	→	langosta, bogavante, langostinos	agua salada o caldo corto
	→	huevos duros, pasados por agua, pocheados	agua salada y avinagrada
un blanco	→	achuras, alcauciles...	cocción en agua – sal – limón – aceite – harina
frutas	→	compotas, en almíbar...	almíbar perfumado

TÉCNICA DE COCCIÓN A LA INGLESA (LÍQUIDO HIRVIENDO)

Colocar agua a hervir en un recipiente tapado. Salar con 30 gr. por litro (vegetales verdes). Sumergir el alimento a cocinar; no tapar.

Luego de la cocción, escurrir o enfriar y escurrir.

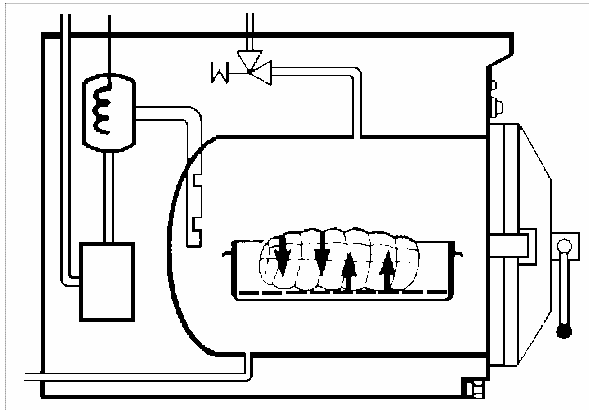
Una cocción o un enfriado prolongados acentúan la pérdida de vitaminas y de minerales.

3. COCCIÓN AL VAPOR

Es exponer un alimento en presencia de vapor de agua caliente, donde el calor permite la cocción del alimento.

Interés de la técnica: Es la cocción ideal desde el punto de vista dietético. Los alimentos así cocinados conservan al máximo sus minerales y vitaminas. Además, observamos menor pérdida de peso, mejor conservación del gusto y una textura más firme. Las ollas a presión permiten economizar hasta un 10 % de energía y sobre todo, tiempo.

TIPO DE COCCIÓN



Los alimentos son expuestos a una temperatura elevada. Son ubicados en canastos o sobre rejillas que no se sumergen en un líquido. Las cocciones al vapor son entonces cocciones por concentración.

¿QUÉ PODEMOS COCINAR CON ESTA TÉCNICA?

Todos los alimentos que se hierven:

- legumbres frescas
- papas
- cous cous
- pastas
- carnes
- aves
- pescados.

DISTINGUIMOS TRES PROCEDIMIENTOS QUE DEPENDEN DEL MATERIAL UTILIZADO:

1. Cocción sin presión

La cocción se realiza a la presión atmosférica ambiente y a la temperatura del agua en ebullición (aproximadamente 100°C.)

2. Cocción a baja presión

Esta cocción se efectúa con una olla o marmita a presión.

Según los modelos, la presión varía de 50 a 500 milibares y la temperatura se sitúa entre 112°C y 118°C. Marmita a presión: Pequeñas: 3,5 a 22 litros.

Autoclaves: 30 a 110 litros.

No sólo sirven para cocinar al vapor, sino para cocinar potajes, carnes.

3. Cocción a alta presión

La cocción se realiza en una autoclave a vapor seco.

La presión llega a 1 Bar; la temperatura entre 110°C y 122°C.

Tiempos: pollo entero = 12 minutos

filete de pescado = 1 minuto

NOTA:

Técnica de cocción en su agua de constitución

Muchos alimentos, netamente vegetales, contienen suficiente agua como para cocinarse en su propia agua de constitución (lechugas, espinacas, tomates, etc.)

Son cocinados lentamente, cubiertos con un papel manteca y con la tapa.

El papel y la tapa retardan la evaporación del agua de constitución, el vapor se vaporiza y se condensa contra la tapa, para luego caer nuevamente en el recipiente.

Las pérdidas de sustancias solubles son reducidas al mínimo, lo que permite clasificar esta técnica dentro de las cocciones por concentración.

4. COCCIÓN AL VACÍO

Es colocar un alimento en un envase termo-resistente, extrayendo el aire y soldándolo herméticamente. La cocción se realiza en un ambiente húmedo a una temperatura inferior a 100°C.

La cocción es seguida obligatoriamente de un enfriado rápido en una cámara (abatidor de temperatura – célula de enfriado rápido).

Interés de la técnica:

- * Preserva las cualidades nutricionales, higiénicas y organolépticas.
- * Limita el fenómeno de ósmosis – mayor sabor.
- * Menor pérdida de peso.
- * Alarga la vida útil del alimento.
- * Mejora la calidad de la mise en place y el servicio.

TIPO DE COCCIÓN



Las cocciones al vacío son cocciones por concentración.

NOTA: Hay dos técnicas utilizadas tradicionalmente por los cocineros de donde se sacaron muchas de las bases de la cocina al vacío.

• La cocción en papillote:

Se trata de envolver el alimento utilizando papel manteca o aluminio, cerrarlo herméticamente y exponerlo al calor seco. Cocción por concentración.

• La cocción en vejiga:

Es un modo de cocción al vapor muy particular. El alimento se coloca en una vejiga de cerdo dada vuelta y bien lavada. Se agrega un poco del caldo, cognac, finas hierbas, trufas. Se cierra la vejiga con un hilo y la se cocina al vapor o en un líquido.

Un pollo tarda 50 minutos.

Es una cocción por expansión.

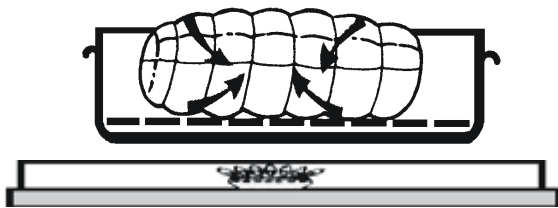
5. RÔTIR – ASAR AL HORNO, AL ESPETÓN (SPIEDO)

Rôtir es cocinar un alimento sometiéndolo a la acción directa del calor en un ambiente seco, sea en un horno o en un spiedo. Siempre se sirven con su jugo de cocción sin espesante utilizando una salsaera.

Interés de la técnica:

Coagulación superficial o completa de proteínas según se trate de carnes rojas o blancas.
 Formación de una costra más o menos coloreada, crocante y particularmente sabrosa.

TIPO DE COCCIÓN



Las piezas a cocinar son expuestas inmediatamente a una temperatura elevada. La coagulación en la superficie de los prôtidos impide que los jugos se escapen. Se trata por lo tanto de una cocción por concentración.

¿QUÉ PODEMOS ROTIR?

Este tipo de cocción es ideal para las carnes de caza, las aves jóvenes y las carnes de primera calidad (poco tejido conectivo).

También podemos cocinar pescados grandes grillados sobre la piel. En este caso la cocción se termina al horno.

El spiedo o rotisador es sin duda el mejor procedimiento para cocinar los asados. Las piezas giran lentamente, lo que permite colorear en forma pareja todas las caras. El exceso de grasa cae al desgrasador.

CONSEJOS PARA OBTENER BUENOS RÔTIS

TEMPERATURA DEL HORNO

- Elevada para las piezas pequeñas (250°C aproximadamente, luego 220°C)
- Más suave para las piezas grandes (comienzo 220°C)
- Mayor a menor temperatura: cordero – vaca – aves – ternera – cerdo.

PLACA PARA ROTIR

- La dimensión de la placa debe ser proporcional a la pieza a cocinar (muy grande se quema la caramelización y es imposible realizar los jugos de cocción).
- Apoyar la pieza a tratar sobre una rejilla. Nunca directamente sobre el fondo de la placa. Sino, apoyar la carne sobre sus propios huesos.

TIEMPO DE COCCIÓN

- Dar vuelta las carnes sin pincharlas.
- Un buen asador determina el punto de cocción observando el color, el olor, el ruido y al tacto. Asimismo, utilizando una aguja y para cocciones más exactas una termocupla.
- Los puntos de cocción son: bleu (40°C a 45°C); saignant (50°C a 55°C); a point (60°C a 65°C); bien cuit (70°C a 80°C).

LUEGO DE LA COCCIÓN

- Retirar el rôti y colocarlo sobre una grilla o dos platos hondos.
- Dejarlo descansar (si es carne roja a 45°C) durante 15 a 30 minutos según el tamaño. Esta espera favorece la terneza de las fibras musculares y la uniformidad del color.

6. HORNEAR (AU FOUR) O COCINAR AL HORNO

La técnica es similar a la de asar al horno, salvo que ésta se aplica para papas, pastas, tartas, tortas, flanes, budines, soufflés, panes, etc.

Aquí se incluye la cocción a baño María y en papillote.

7. POÊLER – ASAR AL HORNO EN SARTÉN

Antiguamente los “poêles” eran clasificados dentro de los rôtis al horno realizados en cocotte o en cacerola.

DIFERENCIA ENTRE UNA CARNE “POÊLÉE” Y UNA CARNE RÔTIE

La carne “poêle”, se colorea en un principio con la ayuda de un cuerpo graso y se glasean al final de la cocción. Su fondo de cocción es ligado y desgrasado al final de la cocción y servido en una salsa.

La carne “rôtie” se cocina sin guarnición aromática y sin tapar (ambiente seco).

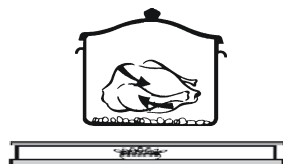
Interés de la técnica:

El objetivo es el de limitar la deshidratación del alimento evitando exponerlo directamente al calor seco.

El recipiente de cocción se tapa, lo que permite mantener cierto porcentaje de humedad proveniente del agua de vegetación de la guarnición aromática.

TIPO DE COCCIÓN

Las piezas a cocinar se doran en el principio de la cocción con la ayuda de una materia grasa. Obtenemos así, la coagulación de los prótidos de la superficie, luego se produce un intercambio más o menos importante entre la carne y la guarnición aromática. Ya que no agregamos ningún líquido durante la cocción, podemos decir que “poêler” es una cocción por concentración.



NOTA: El tiempo de cocción de las carnes “poêlées” es superior en un 15% al de las rôtis. La cocción al “horno en sartén” permite obtener carnes muy fundentes y perfumadas.

8. GRILLER – GRILLAR – ASAR A LA PARRILLA

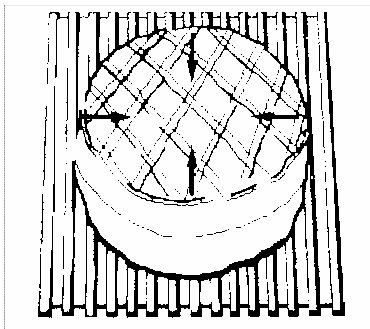
Grillar es exponer un alimento a la acción directa del calor radiante de las brasas de una parrilla o al calor por contacto de una plancha lisa o acanalada, eléctrica o a gas.

Los alimentos grillados siempre tienen sus caras marcadas con un cuadrillé.

Interés de la técnica:

Esta técnica permite la coagulación rápida de las proteínas superficiales, la caramelización del almidón, o provocar la reacción de Maillard, con el objetivo de mantener los jugos en el interior del producto que cocinamos. Asimismo, da un gusto muy apreciado a los alimentos (reacción de Maillard).

TIPO DE COCCIÓN



Por lo visto en el párrafo anterior es una cocción por concentración

¿QUÉ PODEMOS GRILLAR?

Este modo de cocción conviene principalmente para las pequeñas piezas de carne de primera calidad, a las aves jóvenes y a los pescados grasos o semi-grasos.

vaca	→	entrecôte – lomo	pescados	→	sardinas, salmón
ternera	→	lomo – costillas	legumbres	→	tomates, champignons, choclo
cordero	→	costillas	embutidos	→	salchichas, chorizos, morcillas
cerdo	→	costillas – jamón	achuras	→	mollejas, hígados, riñones
aves	→	pollo - paloma	varios	→	langosta, langostinos, bogavante

NOTA:

- Pintar o marinar las piezas para grillar con aceite, manteca clarificada o alguna marinada rápida. La capa de grasa regularizará la cocción.
- No pinchar al dar vuelta los grillados.
- Si la parrilla está demasiado caliente quema los alimentos y les da mal sabor. Cuanto más delgado sea el producto a grillar, más caliente debe estar la parrilla.
- Las piezas gruesas se dejan reposar sobre un plato hondo o una rejilla metálica en un ambiente entre 45°C y 50°C, durante algunos minutos para favorecer la uniformidad del calor y la ternura de las fibras musculares.
- Si las piezas son muy grandes, se terminan en el horno.
- Cuando hay que cocinar grillados con puntos de cocción diferentes, colocar primero la pieza que más se va a cocinar.
- La cara del alimento que se presenta hacia el comensal es la que primero se grilla.
- Los tournedos se presentan sobre croûtons.

ACLARACIÓN:

Existen tres tipos de parrillas:

- La primera es el grill o parrilla a carbón; las hay también eléctricas o a gas.
- La segunda es la plancha lisa. En esta se puede usar o no una pequeña cantidad de materia grasa. La temperatura se puede ajustar a 175°C. No sólo se cocinan carnes, sino también huevos, panqueques, etc. Es imposible marcar los alimentos con el cuadrillé clásico de los grillados.
- La tercera es la plancha canalada cerrada. La grasa no cae sobre las brasas, por lo que no humea tanto.
- Las carnes no tienen el sabor ahumado clásico de las parrillas, pero igual obtenemos grillados de buena calidad.
- Existe una cuarta que es la sartén-plancha. El inconveniente es la acumulación de grasa durante la cocción.

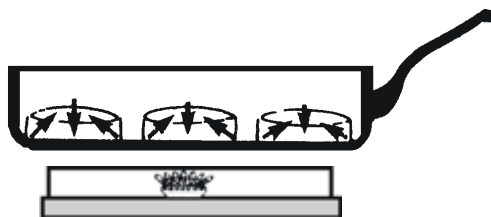
9. SAUTER – SALTEAR

Consiste en cocinar un alimento a fuego vivo, generalmente sin tapar, en una pequeña cantidad de materia grasa.

Interés de la técnica:

Formación rápida de una costra obtenida por la combinación de varias reacciones físico– químicas (coagulación superficial de proteínas, reacción de Maillard involucrando los glúcidos y las proteínas calentados juntos; caramelización del almidón) según la naturaleza del producto y el punto de cocción elegido.

TIPO DE COCCIÓN



La superficie del alimento que salteamos deberá ser bien dorada con el fin de impedir que los jugos nutritivos se escapen. Por esto es una cocción por concentración.

¿QUÉ PODEMOS SALTEAR?

Esta técnica de cocción rápida (generalmente utilizada a la comanda) se aplica principalmente para las piezas pequeñas: legumbres, huevos, menudos, achuras, embutidos, pescados, aves, caza, carnes tiernas de excelente calidad, moluscos, crustáceos, ranas, frutas, crêpes, etc.

NOTA:

- Nunca agregar agua ni líquidos.
- Las carnes blancas y pescados son condimentados y enharinados antes de la cocción.
- Una temperatura demasiado elevada, deshidrataría los trozos de alimento.
- Se acompaña con salsa o jugo de cocción realizados por desglasado. En ningún caso las piezas de carne salteadas se deben cocinar o terminar de cocinar en su salsa.
- El plato puede ser napado, glaseado en la salamandra justo antes de ser servido.
- No pinchar al dar vuelta los salteados.

- Condimentar las carnes rojas casi al final de la cocción.
- Si la sartén está demasiado caliente quema los alimentos y les da mal sabor. Cuanto más delgado sea el producto a cocinar, más caliente debe estar la parrilla.
- Las piezas gruesas se dejan reposar sobre un plato hondo o una rejilla metálica en un ambiente entre 45°C y 50°C durante algunos minutos para favorecer la uniformidad del calor y la ternura de las fibras musculares.
- Cuando hay que cocinar salteados con puntos de cocción diferentes, colocar primero la pieza que más se va a cocinar.
- La cara del alimento que se presenta hacia el comensal es la que primero se saltea.
- Los tournedos se presentan sobre croûtons.

10. *FRIRE – FREÍR*

Consiste en hacer cocinar los alimentos por inmersión en un medio graso calentado a una temperatura elevada.

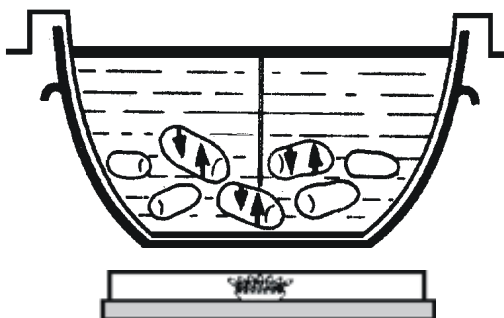
Interés de la técnica:

La brusca inmersión de un alimento en un baño de aceite a alta temperatura (160°C a 180°C) trae como consecuencia la coagulación inmediata de las proteínas superficiales, la caramelización del almidón y la reacción de Maillard, combinando proteínas y almidón, dando superficies doradas y crocantes muy apreciadas. La costra que así se forma evita la pérdida de sustancias aromáticas e impide la penetración del cuerpo graso.

El agua de constitución o de vegetación se transforma en vapor y al escaparse va cocinando el alimento.

Cuanto más se deshidrata el alimento, más entra en contacto con la materia grasa.

TIPO DE COCCIÓN



Por lo dicho en el párrafo anterior, es una cocción por concentración.

¿QUÉ PODEMOS FREÍR?

Esta cocción está reservada para los alimentos de talla mediana o pequeña.

CONSEJOS PARA OBTENER UNA BUENA FRITURA

- No salar los alimentos sobre el baño de fritura.
- Secar y/o rebozar o envolver los alimentos antes de freír (romana, inglesa, pasta para freír, masa bomba, masa de crêpes...)
- Si la temperatura del baño de fritura no es lo suficientemente elevada, el alimento se impregna con grasa

- 150° a 160°C → Cocción lenta, deshidratación pronunciada y coloración progresiva (blanqueado papas).
- 170°C → Cocción de alimentos rebozados o envueltos (beignets...)
- 180°C → Coloración inmediata y formación de una costra. Para alimentos muy pequeños y segundas cocciones (papas).

- No freír grandes cantidades de alimentos a la misma vez.
- Utilizamos 3 volúmenes de grasa por 1 volumen de alimento a freír (mínimo).
- Filtrar el aceite luego de cada utilización y lavar la freidora. Tapar la freidora cuando no se utiliza.
- Las frituras deben estar hechas a último momento. Eventualmente, mantenerlas a 85°C en ambiente seco.
- Escurrir los alimentos fritos y colocarlos sobre placas cubiertas con papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.
- Nunca cubrir los platos ya que por condensación se ablandaría la fritura.

ELECCIÓN DEL MEDIO GRASO

Los medios grasos deben presentar las siguientes cualidades:

- Gusto neutro
- Soportar temperaturas de por lo menos 180° C.
- Ser puros y sin agua
- Resistentes a la oxidación (ranciar)
- Soportar sin degradarse numerosas subidas y bajadas de temperatura
- Ser bien fluido en caliente para poder escurrirse
- Ser pobres en ácidos grasos poli-insaturados
- No convienen el aceite de girasol ni el de uva.
- Cuanto más saturado es un medio graso más sólido, estable y resistente al calor y a la oxidación es.
- Uno de los mejores aceites es el de maní refinado.

ACEITES PARA FRITURAS

TIPO DE ACEITE	Temperatura de fusión	Temperatura crítica de descomposición (punto de humeo)	Temperatura máxima del baño de fritura
DE MANÍ (REFINADO)	18° C	220° C	180° C
GIRASOL (REFINADO)	5° C	200° C	170° C
MAÍZ	5° C	220° C	170° C
UVA (REFINADO)	5° C	220° C	160° C
OLIVA VIRGEN (NO REFINADO)	5° a 12° C	220° C	180° C

11. *GRATINER – GRATINAR*

Antiguamente, el gratin era la parte de un manjar que se había dorado en el fondo de una bandeja y que se despegaba raspando; esta parte era tan apreciada que se comenzaron a hacer gratin recubriendo ciertas preparaciones con queso, pan rallado, manteca...

MATERIAL

Horno o salamandra

GRATIN COMPLETO = AL HORNO

Modo de cocción que consiste en conjugar la cocción de un alimento, su coloración en la superficie y la reducción del líquido de cocción al mismo tiempo. Ejemplos: gratin dauphinois – papas boulangier – filetes al gratin.

GRATIN RÁPIDO – SALAMANDRA U HORNO

El alimento ya está cocido.

Se espolvorea con queso y/o pan rallado.

Se baña con manteca y pasa por salamandra u horno fuerte. Ejemplos: cassoulet; gratin de macaroni, de legumbres...

- El glaseado es similar al gratin pero utilizado para salsas (napar – glaseado).

NOTA:

Con una salamandra es posible cocinar algunas carnes tiernas, pollos, pescados y vegetales.

La técnica es delicada ya que el alimento se debe dorar al tiempo que está a punto. La técnica se podría incluir en el modo grillar.

12. *BRAISER – BRASEAR / ESTOFAR O ASAR (EN SU JUGO)*

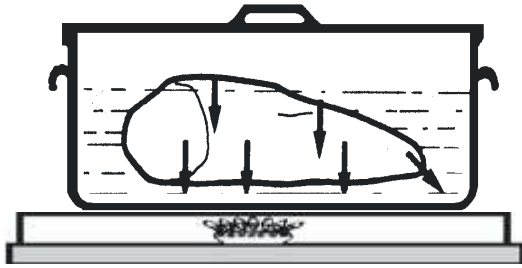
Es cocinar en un recipiente tapado lenta y regularmente, en un líquido ligado y sobre una guarnición aromática, piezas enteras previamente doradas en una materia grasa.

Existe el “braisage a brun” (oscuro) y el “braisage a blanc” (claro)

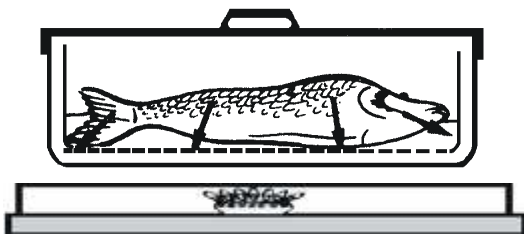
Interés de la técnica:

Gracias al dorado formar una costra superficial más o menos coloreada según sea “brun” o “blanc”, y rica en sustancias gustativas y aromáticas. Luego con el mojado, solubilizar estas sustancias en el fondo de cocción para perfumarlo.

TIPO DE COCCIÓN



Por lo visto previamente, primero se da la concentración, luego la expansión por lo que es cocción mixta.



Es por expansión solo para los pescados, ya que éstos no se sellan previamente

¿QUÉ PODEMOS BRASEAR?

Esta técnica de cocción se aplica sobre todo a las grandes piezas de carnes provenientes de animales adultos o a cortes con mucho tejido conectivo.

Ciertos pescados grandes, muchas veces rellenos, pueden ser sometidos a este tipo de cocción, pero no son dorados previamente.

Según el alimento a tratar y el resultado buscado, pueden haber cuatro técnicas de braisage:

1) *El braisage a brun (oscuro)*

Para las carnes, aves, caza o ciertas menudencias firmes.

Muchas veces es necesario marinar, y luego esta se utiliza como líquido para mojar.

2) *El braisage a blanc (claro)*

Principalmente para las carnes blancas y las menudencias claras.

3) *El braisage de pescados*

Para las grandes piezas, generalmente rellenas.

4) *El braisage de legumbres (no se doran previamente, a lo sumo se sudan en manteca).*

NOTA:

- Al desglasar se puede agregar alguna mano de ternera o cerdo para darle espesor al jugo.
- Normalmente la cocción se ejecuta en horno seco a 200º C.
- La pieza se debe mojar a la mitad de su altura.
- Para rectificar la consistencia del jugo de cocción se puede incorporar fondo oscuro ligado o crema en los “braisages à blanc”.
- Si se presenta la pieza entera, esta se debe glasear.
- Si se corta en la cocina, las lonjas se napan en el momento de servir.
- Las carnes de ternera pueden ser “braisées à blanc” a condición de ser de primera calidad; las aves jóvenes también.

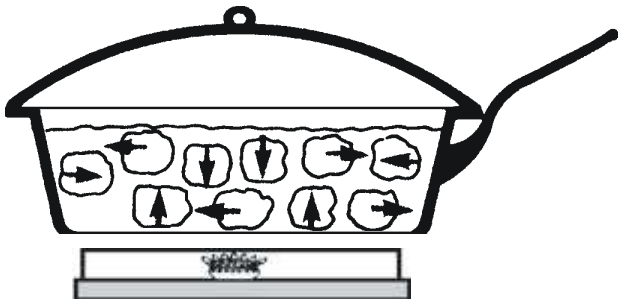
13. RAGOÛTS O COCINAR EN SALSA (GUIISO)

Realizar un ragoût o un salteado en salsa es cocinar en un recipiente tapado, lenta y regularmente en un líquido ligado, los alimentos cortados en trozos, previamente dorados en una materia grasa. El líquido ligado y aromatizado se transformará en su salsa. Esta cocción podrá ser oscura o clara (à brun ou à blanc).

Interés de la técnica:

Gracias al dorado formar una costra superficial más o menos coloreada según sea “brun” o “blanc”, y rica en sustancias gustativas y aromáticas. Luego con el mojado, solubilizar estas sustancias en el fondo de cocción para perfumarlo.

TIPO DE COCCIÓN



Unión de la concentración por dorado y de la expansión por mojado. Por lo tanto cocción mixta.

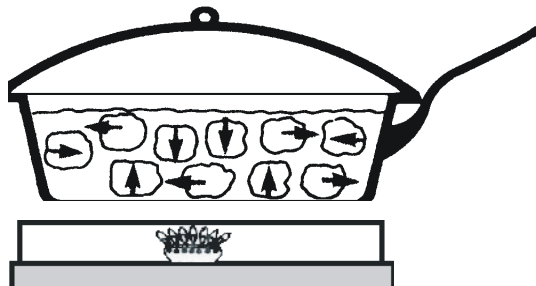
¿QUÉ PODEMOS COCINAR EN SALSA?

vaca	→	bœuf bourguignon	ave	→	fricassé, gallo al vino
ternera	→	fricassé	conejo – liebre	→	civet
cerdo	→	navarin	caza	→	civet de jabalí
otros alimentos:	→	Saint-Jacques; menudencias; langostinos			

NOTA:

- Los trozos se espolvorean con harina una vez dorados y desgrasados (singer).
- Si no espolvoreamos con harina, se puede mojar con fondo ligado.
- Se debe mojar cubriendo los trozos de carne.

14. CONFITAR



Realizar un confit es cocinar en un recipiente a fuego lento (Temp. 76–135 °C), los alimentos cortados en trozos o enteros, previamente salados. La cocción debe realizarse preferentemente en su propia grasa y los alimentos deben estar totalmente sumergidos en la misma. La carne se escalfa al menos hasta que está cocida, o hasta que se vuelve tierna, desde 90 minutos hasta 10 horas

Interés de la técnica:

Gracias al salado previo, la lenta cocción y su almacenamiento en la propia grasa -que impide el ingreso de microorganismos- se puede conservar por 3 meses en un recipiente hermético

¿QUÉ PODEMOS CONFITAR?

Pato → confit de canard

Oca → confit d'oie

Ganso

Cerdo

Pescados, etc.

NOTA:

- Se pueden confitar también verduras en aceite de oliva.
- Esta técnica se suele utilizar con piezas de cerdo, ganso o pato, siendo éstos dos últimos los preferidos y los que se prestan mejor a ese método de preparación y conservación.

RECETAS

MANDIOCA FRITA

INGREDIENTES

Mandioca medianas 2 U

Aceite neutro 1 L

Sal c/n

Pimienta negra molida
c/n

PREPARACIÓN

Lavar y pelar las mandiocas. Cortar con mandolina en láminas finas y Freír en aceite a 160-180°C. Retirar y colocar en papel absorbente. Salpimentar. Acompañar opcionalmente con salsa de miel, tabasco, vinagre y ciboulette.

PATAMUSLO ROTI

INGREDIENTES

Patamuslo de pollo 1 U

Manteca c/n

Sal c/n

Pimienta negra molida
c/n

PREPARACIÓN

Desgrasar la patamuslo, pincelar con manteca, salpimentar y colocar en placa para horno. Cocinar en horno (precalentado) 220°C por 30 a 35 minutos. Dejar Reposar 3 minutos y servir.

JULIENNE-JULIANA DE VEGETALES SALTEADOS

INGREDIENTES

Zanahoria 1/2 U
Zucchini 1/2 U
Pimiento rojo 1/2 U
Ajo 1/2 diente
Perejil c/n
Cebolla 1/2 U
Sal c/n
Pimienta negra mol. c/n
Aceite neutro
Puerro 1/2 u
Berenjena 1/2 u
Ralladura de limón c/n
Chile verde c/n

PREPARACIÓN

Cortar los vegetales en juliana y reservar. Picar el ajo y el perejil. Calentar una sartén y saltear los vegetales a fuego fuerte por 4 minutos aproximadamente. Terminar con ajo, limón y perejil, retirar de fuego y servir.

SUPREMA DE AVE GRILLADA

INGREDIENTES

Suprema de ave 1 U
Sal c/n
Pimienta negra molida c/n
Aceite neutro c/n

PREPARACIÓN

Limpiar y desgrasar la suprema. Salpimentar y sellar en grilla caliente. Cocinar 5 minutos aproximadamente de ambos lados. NOTA: para realizar un Treillage, sellar hasta lograr una cuadrícula rotando a 90° la suprema antes de dar vuelta

HINOJOS Y PUERROS BRASEADOS

INGREDIENTES

Blanco de puerro 2 U

Hinojo 1/2 U

Fondo claro 0.100 L

Oporto 0.030 L

Azúcar c/n

Miel 0.030

PREPARACIÓN

Saltear los puerros en manteca y colocar en bandejas de horno. Cubrir con la mezcla de fondo, oporto, azúcar y miel. Cocinar en horno a 180°C, hasta que estén tiernas.

TOMATES CONFITADOS

INGREDIENTES

Tomates maduros 0,600 kg.

Ajo 0.025 Kg.

Tomillo c/n

Laurel c/n

Aceite de oliva 0.100 L

Sal y pimienta c/n

Azúcar c/n

PREPARACIÓN

Pelar los tomates, cortarlos en cuatro y eliminar el corazón. Colocarlos sobre un silpat o rejilla, salpimentar, espolvorear con ajo, tomillo y laurel picado. Pintar con aceite de oliva y azúcar. Cocinar a 80°C durante 3 horas y media. Conservar en heladera cubiertos con un poco de aceite de oliva.

RAGOUT DE OSSOBUCO DE CERDO

INGREDIENTES

Ossobuco de cerdo 0,200 Kg

Cebolla brunoise 1 u

Ajo picado 4 dientes

Zanahoria brunoise 2 u

Batatas cubos de 1,5cm 1 u

Aceite c/n

Vino tinto 0,100 L

Especias c/n

Fondo oscuro de res 0,300 L

Laurel c/n

Roux c/n

Perejil c/n

Tomates concassé 3 u

PREPARACIÓN

Sellar la carne cortada en cubos y reservar. Levantar el fondo De cocción con los vegetales cortados en brunoise y sudar. Incorporar el tomate y cocinar hasta dorar, luego incorporar El vino hasta evaporar. Colocar el fondo y el resto de los Ingredientes a excepción de la batata. Cocinar hasta tiernizar. Agregar alrededor de 20 minutos antes la batata. Espesar de Ser necesario con roux. Perfumar con perejil picado.

POELER DE CUADRIL DE CERDO Y ROMERO

INGREDIENTES

Cuadril de cerdo 200 gr
Cebolla 1 unidad
Ajo 1 unidad
Zanahoria 2 unidades
Apio 1 unidad
Aceite de oliva c/n
Vino blanco 100 ml
Cascara de limón c/n
Fondo claro res 300 ml
Romero c/n
Roux c/n
Limón 1 unidad

PREPARACIÓN

Sellar la carne y reservar. Levantar las proteínas caramelizadas con los vegetales y sudar. Incorporar la carne sobre la mirepoix, las cascara del limón y el romero, tapar la sartén y llevar a horno 200°C por 1 hora aproximadamente. Durante esa hora controlar la cocción cada 25 minutos. Buscamos los 60°C de temperatura corazón. Al retirar del horno la sartén, reservar la carne para que descanse antes de cortar, Poner la sartén a fuego medio e incorporar el vino blanco, filtrar los líquidos y ligar con roux para transformarlos en salsa. Presentar la carne fileteada con su guarnición aromática y la salsa en salsera a un costado

SOPAS

LAS SOPAS

Las sopas se dividen en cuatro diferentes clases:

1. SOPAS CLARAS:

Son generalmente caldos hechos con carne de res, de pollo (con pollos enteros o huesos y alitas) y de pescados. Para estas sopas normalmente se usa consomé (caldo clarificado). Estos consomés pueden llevar guarniciones que le darán el nombre.

Ej.:

caldo de res + clarificación = consomé + juliana de vegetales = Consomé **Julienne**
 consomé + coliflor = Consomé **Dubarry**
 consomé + juliana de crêpes = Consomé **Celestine**
 consomé + arroz Carolina = Consomé **Carolina**
 consomé + yema cruda batida = Consomé al **huevo**
 consomé + puré de tomates = Consomé **Aurora**

2. SOPAS LIGADAS:

Son sopas de consistencia cremosa, se hacen a base de caldo (ternera, pescado, ave) y llevan un ligue (liaison) de acuerdo a lo que vamos a preparar y se dividen en cuatro tipos:

a. **Sopas de Crema:** Se le añade crema al caldo (+ roux) y se deja reducir, colar y servir.

ej.: caldo + roux + crema = sopa crema + espárragos = crema **Argenteuil**
 " + arroz y curry = crema **Derby**
 " + maccaroni = crema **Bragation**

b. **Veloutes:** Se le agrega al caldo + roux una liaison de yemas y crema al final, cuidando que no hierva y se corte la preparación.

Ej.: caldo + roux + liaison = velouté + arroz = Velouté **Carolina**
 " + trozos de pollo o quenelles = Velouté **Dame Blanche**
 " + hígado de pato = Velouté **Rossini**

c. **Sopas de Verduras:** Es un caldo + verduras que no son licuadas pueden llevar, leche crema o ligue al final.

Ej: caldo + vegetales = sopas de verduras
 " + vegetales + papas + tocino ahumado = sopa **Cultivadora**
 " + zanahorias + papas + porotos = sopa **Normanda**
 " + cebollas + papas + puerros = sopa **Buena Mujer**
 " + cebollas + papas + puerros + fideos + chiffonade de acedera + perejil = S.

Hortelana

d. **Sopas Puré:** Es un caldo al que se le agregan vegetales o legumbres y luego se licúa todo, se usan generalmente papas para ligar aunque podemos usar crema o leche para hacerla más refinada.

Ej: caldo + ingredientes + licuar = Sopa **Puré**
 " + chauchas + licuar = Sopa Puré de **Chauchas**
 " + zanahorias + licuar = Sopa Puré **Crecy**
 " + arvejas + licuar = Sopa Puré **St Germain**

3. SOPAS ESPECIALES:

Son sopas que por sus ingredientes las hacen realmente particulares, Ej: patas de rana, tortuga,..., y

pueden ser sopas, s. ligadas o claras y se dividen en 2 tipos:

- **Frías:** gazpacho, velouté de pollo frío, ponche de leche (dulce)
- **Calientes:** sopa de tortuga, sopa de cangrejo o almejas.

4. **SOPAS NACIONALES:**

Son las sopas típicas de un país, la mayoría son conocidas en todo el mundo, las preparaciones no se pueden especificar ya que hay muchas maneras de prepararlas.

Ej: Francia: **Bouillabaise** (sopa con pescados especiales)

Italia: **Busecca** (sopa con verduras y mondongo)

Inglaterra: **Chicken Broth** (sopa de pollo y vegetales)

EE UU: **Vichyssoise** (sopa crema con papas, puerros y crema)

India: **Mulligatawny**.

RECETAS

SOPA DE CEBOLLAS - SOUPE A L' OIGNON GRATINEE

INGREDIENTES

Manteca 0,010 Kg.
 Cebolla 0.100 Kg.
 Harina (opcional) 0.020 Kg.
 Consomé 0.300 L
 Baguette 0.030 Kg.
 Queso gruyère 0.040 Kg.
 Sal c/n
 Pimienta c/n

PREPARACIÓN

Ciselar las cebollas. Cortar la baguette en rodajas y tostarlas. Cortar el queso gruyère en láminas finas. Fundir la manteca en una cacerola. Incorporar las cebollas. Cocinar a fuego suave de 25 a 30 minutos. Espolvorear con harina (opcional). Mezclar, cocinar 5 minutos. Agregar el consomé, salar y pimientar. Llevar a ebullición Cocinar 10 a 15 minutos. Colocar 2-3 rodajas de pan en las soperitas. Volcar la sopa. Cubrir con gruyère y un poco de manteca fundida. Gratinar 10 minutos Servir bien caliente.

POTAGE PARMENTIER

INGREDIENTES

Blanco de puerro 70 Gr
 Papa 150 Gr
 Berro 50 Gr
 Manteca 30 Gr
 Fondo claro 100 Cc
 Pan lactal 30 Gr
 Aceite 50 Cc
 Hinojo 30 Gr
 Crema de leche 60 Gr
 Perejil 5 Gr
 Sal gruesa 4 Gr
 Sal 3 Gr + Pimienta blanca c/n
 Leche

PREPARACIÓN

Lavar las verduras, pelar las papas, cortarlas en parmentier y Reservarlas en un bowl con agua. Cortar el puerro en emincé y Sudarlo en la manteca, incorporar las papas y el fondo hasta cubrir. Cocinar tapado y a fuego bajo aproximadamente unos 10 minutos. Cortar el pan lactal en cubos y dorarlos en el aceite. Reservar en papel absorbente. Deshojar el hinojo, blanquearlo, cortarlo en brunoise y reservar. Pasar por la procesadora y colar con un chino. Agregar la crema de leche, el berro previamente picado y volver al fuego sin dejar hervir. De ser necesario incorporar agua o leche hasta obtener la consistencia deseada. Servir caliente, acompañado de los cubos de pan y el hinojo.

BOUILLABAISSE

INGREDIENTES

Pescados varios 0.200 Kg

Mariscos 0.100 Kg

Cebolla 0.200 Kg

Hinojo 0.060 Kg

Tomillo 0.005 Kg

Perejil 0.005 Kg

Laurel 0.003 Kg

Tomate 0.150 Kg

Cáscaras de naranja 1/2 U

Aceite de oliva c/n L

Ajo 0.005 Kg

Azafrán 0.002 Kg

Pan sal y pimienta Kg

fumet 1 L

RUILLE

Aceite de oliva c/n

Puré de papas 50 gr

Ajo c/n

Pimentón c/n

PREPARACIÓN

Limpiar los pescados y mariscos. Cortarlos en pequeñas porciones y clasificar según tiempos de cocción. Poner en una olla la cebolla, los ajos y sudar. Agregar los tomates, el tomillo, el perejil, el laurel, el hinojo y la cáscara de naranja. Poner encima los pescados de carne más firme, perfumar con oliva y cubrir con fumet hirviendo. Salpimentar y agregar el azafrán. Hacer hervir a fuego vivo durante 5 minutos, incorporar el pescado blando y dejar otros 5 minutos más. Retirar del fuego, colar el caldo sobre las rebanadas de pan tostadas. Dispuestas en una cazuela y servir acompañada del pescado en un recipiente aparte.

Emulsionar el puré de papas con el aceite de oliva, ajo picado y el pimentón, untar la tostada de pan antes de emplatar.

LEGUMBRES



LAS LEGUMBRES

INTRODUCCIÓN

Las legumbres pertenecen a un gran grupo botánico, las leguminosas. Son plantas cuyas semillas se encuentran en vainas que cuando alcanzan la madurez se abren por ambas costuras. Las chauchas y las arvejas se consumen en estado verde o inmaduro. Hay legumbres en todo el mundo y en todos los climas. En Egipto se encontraron en las pirámides, no sólo para sostener a los faraones en su viaje, sino porque creían que eran beneficiosas para facilitar el tránsito del alma al paraíso. Sus nódulos radiculares contienen bacterias que fijan en el suelo el nitrógeno atmosférico. A ello se debe el que la mayoría de ellas, como las lentejas, los garbanzos y los porotos proporcionen una gran parte de la proteína mundial. Algunas de ellas como el maní y la soja proporcionan aceites de gran interés, otras como el tamarindo y la algarroba se emplean como aromatizantes, amargos y edulcorantes.

La estructura de estas plantas son muy parecidas, una cubierta delgada pero dura envuelve a una semilla con un pequeño embrión que dará origen a la raíz, también hay un ojo y una especie de endosperma, los cotiledones, que almacenan el material alimenticio de la semilla.

Cuando se cocinan las legumbres, como la mayoría de las plantas comestibles, se hacen más digeribles, aunque en las legumbres esto las convierte en un alimento fácilmente digestible. Hay que tener en cuenta que al ser cocidas, con el agua que incorporan a su hidrato de carbono aumentan unas dos o tres veces de tamaño. Al someterse a la ebullición, las paredes celulares se ablandan y debilitan y sus gránulos de almidón se gelatinizan. Esto las hace menos harinosas y más pastosas y agradables al paladar y dan una sensación reconfortante y satisfactoria. Si a las legumbres secas se les permite reabsorber humedad, sumergiéndolas unas cuatro horas en agua, su tiempo de cocción disminuye.

Puesto que los cereales sólo contienen de un 7% a 14% de proteína que es pobre en ciertos aminoácidos esenciales, para una mejor dieta conviene la mezcla de cereales y legumbres.

Contenido de proteínas y fibra cada 100 gramos		
Tipo	Proteínas	Fibras
Arvejas	23 gr.	16.8 gr.
Garbanzos	20 gr.	9,5 gr.
Porotos blancos	22 gr.	19,5 gr.
Porotos colorados	21 gr.	8,3 gr.
Soja	37 gr.	12,0 gr.
Lentejas	24 gr.	10,5 gr.

COMPRA Y CONSERVACIÓN

Existe la creencia errónea de que las legumbres pueden guardarse por tiempo indeterminado. Al adquirir legumbres secas, escoja frutos intactos, de color brillante y tamaño uniforme. Evite aquellas semillas tiernas, arrugadas o picadas por los insectos, ya que se trata de legumbres viejas y conservadas en malas condiciones, por lo que su rehidratación será difícil.

Las legumbres se conservan durante un año en un recipiente hermético y en un lugar fresco y seco. De este modo no sufren una pérdida importante de su valor nutritivo. Cocidas se pueden conservar unos cuatro días en la heladera.

1. **Garbanzos (*Cicer arietinum*):** una de las legumbres más importantes. Son originarios de Oriente Medio y dado que no resisten las heladas sólo crecen en climas cálidos y templados. Las plantas son de un color verde-gris de 40 centímetros de altura y llevan vainas cortas y vellosas que contienen de dos a tres semillas. A veces se consumen verdes, pero generalmente se dejan secar. Muy utilizadas en las cocinas de África, España y la India. Su sabor recuerda vagamente a las nueces tostadas. Constituyen el ingrediente principal del hummus (puré que se come frío) y el faláfel (albóndigas fritas). Requieren de toda una noche de remojo, sino sería casi imposible su cocción. Si se quieren pelar es conveniente colocarlas en bicarbonato y luego darles un fuerte hervor.
2. **Lentejas (*Lens culinaris*):** se cultivan desde hace unos 6.000 años y también son originarias de Medio Oriente. Precisan menos tiempo de cocción que las otras legumbres. Las pequeñas lentejas rojas originarias de la India no precisan remojarse y quedan tiernas en 20 minutos de cocción. Se cultivan en todos los climas cálidos del mundo, siendo las lentejas de Puy francesas, unas de las más queridas.
3. **Habas (*Vicia faba*):** unas de las primeras plantas cultivadas en Europa. La semilla es grande, fácil de secar y de guardar en invierno y crece en suelos pobres siempre que disponga de un clima adecuado, como la cuenca del Mediterráneo. También suelen emplearse frescas sin su gruesa piel, en gran cantidad de platos de origen italiano y español. Tienen un sabor fuerte y son harinosas.
4. **Porotos:** con esta designación se engloban las especies botánicas denominadas Phaseolus. Los porotos están maduros cuando las vainas se presentan apergaminadas. Pueden ser grandes o pequeños, rojos, negros, blancos o amarillos. Sin embargo su apariencia no indica ni su sabor ni su calidad culinaria y, por ejemplo, un poroto no es necesariamente más tierno porque sea más pequeño. Existe una cantidad enorme de variedades. Los porotos colorados son especialmente conocidos en América del Norte por el chile de carne. Otros, como los porotos blancos grandes, son imprescindibles para el cassoulet y los negros muy difundidos en las cocinas regionales de Brasil.
5. **Soja (*Glycine max*):** es nativa del Norte de China, se extendió rápidamente por Asia, estimulando su consumo por la doctrina Budista. No se conoció en Europa hasta el siglo XVII y fue totalmente ignorada en América hasta que el interés comercial por su contenido de aceite, cerca del 20% y su excepcional contenido proteico, en torno al 40%, atrajo la atención general. El poroto seco se utiliza como las legumbres restantes pero se debe cocer bien. Los asiáticos suelen consumir soja en distinto estado y también se puede transformar en proteínas texturadas sustitutas de la carne.

RECETAS

HUMMUS

INGREDIENTES

Perejil c/n

Ajo 5 dientes

Jugo de limón c/n

Aceite de oliva 0.100 L

Pimentón dulce c/n

Garbanzos 0.300 Kg.

Laurel 1 Un

Cebolla 1 Un

Opcional

Pasta de sésamo / Tahine c/n

PREPARACIÓN

Cocinar los garbanzos en agua con la cebolla y el laurel hasta que estén tiernos los granos. Pelar los granos y procesar con el ajo y aceite de oliva. Decorar con pimentón y perejil ciselado.

FALAFEL

INGREDIENTES

Garbanzos 200 gr

Ajo 2 Dte.

Cebollas 1 U

Perejil c/n

Cilantro c/n

Sal c/n

Harina c/n

Pimentón picante c/n

Polvo de hornear c/n

Canela c/n

Oliva c/n

Armado

Cebolla morada o bca. ½ U

Tomates 1 U

Pan árabe (pita) 2 U

Yogurt natural 0,050 L

PREPARACIÓN

Colocar los garbanzos en remojo durante 12hs aprox. Luego escurrirlos muy bien con papel absorbente y procesarlos, agregarles la cebolla picada y el resto de los ingredientes. Dejar reposar unos minutos. Formar pequeñas bolas achatadas y freír en aceite hasta dorar. Servir Armar con los panes ahuecados, la cebolla ciselada, el tomate en rodajas finas

PASTEL DE ARVEJAS, HABAS Y POLLO

INGREDIENTES

Pollo 200 Gr

Cebolla 100 Gr

Ajo 30 Gr

Apio 50 Gr

Puerro 50 Gr

Zanahoria 70 Gr

Fondo de ave 300 Cc

Crema 50 Cc

Manteca 40 Gr

Hierbas frescas c/n

Habas 100 Gr

Panceta 50 Gr

CUBIERTA

Arvejas 250 Gr

Queso parmesano 60 Gr

Crema 50 Cc

Fondo 200 Cc

Yemas 2 U

PREPARACIÓN

Hervir el pollo durante 40 minutos aproximadamente, dejar enfriar en el caldo. Por otro lado cortar los vegetales en brunoise, pelar las habas y blanquearlas, cortar la panceta en lardons. Reservar. En una sartén colocar manteca, la panceta y dorar, retirar y reservar. Incorporar la brunoise de vegetales y sudar, luego el pollo deshebrado, la crema, las habas y cocinar durante 15 minutos. Condimentar con sal, pimienta, y las hierbas picadas. Reservar.

Cubierta: cocinar las arvejas en fondo hasta tiernizar, procesar y agregar la crema. Condimentar, colocar las yemas y reservar.

Armado: colocar el relleno de pollo en una cazuela o placa honda Enmantecada y con pan rallado. Luego cubrir con el puré. Llevar a horno hasta calentar, colocar el queso y gratinar.

OPCIONAL: cambiar pollo por pescado firme o conejo.

GUISO DE LENTEJAS

INGREDIENTES

Lentejas 0.150 Kg

Cebolla 0.050 kg

Panceta ahumada 0.030 kg

Chorizo colorado 0.040 kg

Tomate 0.070 kg

Ajo c/n

Perejil c/n

Fondo de vegetales 0.150 L

PREPARACIÓN

Colocar las lentejas en remojo durante 3 hs., luego cocinar durante 15 minutos a fuego medio. Por otro lado cortar la panceta en lardons, desgrasarla en una olla e incorporar la cebolla en brunoise, ajo, sal, pimienta y el tomate concassé. Cocinar 15 minutos. Unir ambas preparaciones. Incorporar los chorizos cortados en rodajas y el fondo. Cocinar a fuego Suave 20 minutos. Dejar reposar y espolvorear el perejil picado.

CEREALES



CEREALES

INTRODUCCIÓN

Existe un creciente número de científicos que apoya la idea de que el progreso de nuestra civilización se basa en gran parte en las praderas de gramíneas. Al parecer el hombre pasó una gran parte de su tiempo en las praderas, dedicado a la caza y a la recogida de vegetales comestibles. Las gramíneas silvestres podrían haber desempeñado un papel fundamental proporcionándoles el suministro de alimento necesario para él y para los animales.

Hace unos 12.000 años luego de la última glaciación muchos animales de caza comenzaron a extinguirse, lo que produjo que el hombre abandonara la caza, la pesca y la recolección para dedicarse a la actividad agraria. Marcando la transición de la recolección de alimentos a su producción. Las temperaturas de la tierra subieron y aumento la lluvia lo que dio como resultado un crecimiento explosivo de la naturaleza, de esta manera suplementó su dieta con semillas de gramíneas. La vida nómada se hizo menos frecuente y descubrió siguiendo el ciclo vital de las plantas que las semillas deben recolectarse rápidamente y que parte de las semillas debían devolverse a la naturaleza para asegurarse la próxima cosecha. En todos los tiempos la dieta general del hombre la han constituido los cereales, a donde iba la población le seguían sus cultivos.

Los tipos de cereales de cereales que más abundan en Europa son: el trigo, el centeno, la cebada y la avena; en

Asia el arroz, así como el sorgo el África y el maíz en América.

TRIGO (TRITICUM SP.)

El trigo probablemente es originario de la Mesopotámica y una de las gramíneas comestibles más antiguas. En la actualidad casi todos los países tienen sus propios tipos adaptados con características genéticas a su región, clima y suelo. El trigo lo podemos clasificar en dos tipos principales: duro y blando. El trigo duro tiene mayor dureza y un alto contenido de proteínas; es algo translúcido y frágil y se utiliza para elaborar pan y pastas. El trigo blando contiene menos proteínas; es muy blanco y esponjoso, se utiliza para elaborar harinas de repostería y para productos de panadería.

PRODUCTOS DE TRIGO

La harina de trigo se compone en un 70% de almidón en forma de gránulos pequeños. Éstos, a su vez, constan de dos tipos de moléculas: la amilosa que son largas cadenas de glucosa en forma de espiral que corresponden cerca del 30% del almidón total; y la amilopectina responsable de la pegajosidad del almidón compuesta por miles de unidades de glucosa que están interconectadas débilmente constituyendo una especie de formación cristalina que se rompe fácilmente. Esta estructura impide que el agua entre en los gránulos, pero al aumentar la temperatura a unos 60°C las interconexiones moleculares se aflojan y le agua penetra en los gránulos que comienzan a hincharse y su contenido amiloideo forma un complejo gelatinoso con el agua.

1. **BULGUR:** grano de trigo entero al que se le ha extraído el salvado, parcialmente cocido al vapor y después molido. Este proceso le proporciona un sabor menos pronunciado y una textura más ligera, se prepara cocido o rehidratado. El bulgur es un ingrediente del taboulé; una ensalada de bulgur, perejil, tomate, menta, aceite y limón.
2. **CUSCÚS:** término que designa tanto el grano como el plato típico de algunos países del norte de África. El cuscús se elabora con sémola mezclada con agua fría, aceite y sal, prensado o enrollado. Se utiliza como el arroz o como cualquier otro cereal. Acompaña muchos platos y se añade a las ensaladas. La manera tradicional de prepararlo es cocido al vapor.
3. **SÉMOLA:** en términos generales, la palabra “sémola” hace referencia al producto que se obtiene al moler los granos de distintos cereales. También alude a la harina granulada que se extrae del trigo duro con la que se fabrica la pasta. También la sémola fina se utiliza para postres y sopas.

MAÍZ (ZEA MAYS)

El maíz descende también de las gramíneas silvestres y formó, junto con los porotos y las calabazas, la base alimenticia de las sociedades agrarias de mayas, aztecas y toltecas de hace 4.000 años, en lo que hoy se conoce como México. Es uno de los muchos productos agrarios que los españoles llevaron a Europa y los portugueses trasladaron a la India. Actualmente esta planta, originalmente tropical, que alcanza los 4 metros de altura en 4 meses presente varios centenares de variedades. Generalmente producen frutos de entre 5 a 75 centímetros de largo, de color que varía del blanco al amarillo y marrón.

Aproximadamente el 90% de la producción mundial es molida y se utiliza como pienso; además los tallos y las hojas se emplean como forraje para el ganado vacuno. Solo un 7% se destina a la fabricación de almidón, sémolas, jarabes, harinas, alcohol, copos y aceites. El 3% restante es el maíz dulce que es consumido por las personas como hortaliza.

CEBADA (HORDEUM VULGARE)

La cebada es uno de los primeros cereales cultivados, ya que lo fue en Egipto y Abisinia desde el 6.000 a.C. puesto que su contenido de gluten es muy bajo sólo produce un pan de poca altura que se seca muy pronto. Su aceptación se debió principalmente a dos características típicas: su periodo de crecimiento es corto y no necesita ningún tratamiento especial. Homero en su “Odisea” decía que era “la médula de los hombres”. La cebada crece sin tener en cuenta las condiciones del suelo o del clima. Todavía hoy es el cuarto cereal más importante, pero en Europa ha perdido casi toda su importancia que tuvo en un principio. Hoy se la utiliza para alimentar el ganado o para la elaboración de cerveza.

La harina de cebada, mezclada con la de trigo, da un pan oscuro de agradable sabor. Según la forma de retirar la cáscara, se obtiene la cebada mondad, la cebada escocesa o la cebada perlada, esta última requiere de unos 30 minutos de cocción y no necesita ponerse en remojo.

CENTENO (SECALE CEREALE)

En el Lejano Oriente, su patria, predomina la sequía y los campos pobres y pedregosos; allí los habitantes cultivaban este cereal incluso en regiones de mucha altitud. El centeno se adapta a las peores condiciones y sus raíces son muy fuertes, así el centeno crece donde el trigo fracasa.

Hasta el siglo XX, el centeno era el cereal más utilizado para hacer pan. Aunque la masa es más difícil de tratar que la harina de trigo, en ella se desarrollan, en contacto con el agua y después de tres días, unas bacterias de ácido láctico que hacen al pan más consistente y duradero. En la actualidad sigue siendo muy popular en los países escandinavos, ex Unión Soviética y Alemania.

AVENA (AVENA SATIVA)

Al contrario de la cebada, que se adapta en regiones del mundo muy diferentes, la avena se consideraba una mala hierba. Se supone que llegó a Europa mezclada con la cebada y el trigo. Despreciada en todas las regiones donde hacía calor tuvo éxito, sin embargo en sitios menos cálidos y soleados.

En Escandinavia, Rusia, Alemania, los Alpes y las islas Británicas, la alimentación basándose en avena proporcionaba fuerza y salud. Las papillas como el porridge o rommegrot fortalecían a germanos, vikingos, escoceses e irlandeses. La avena se adaptó excelentemente a los climas húmedos y fríos.

SORGO (SORGHUM VULGARE)

Es un cereal muy importante sobre todo en África, aunque también lo es en la India y China. La harina sirve para la elaboración del pan y de las tortillas. Se utiliza como el arroz y el mijo. También se utiliza para producir cerveza y bebidas alcohólicas.

Los granos pequeños y duros que componen el racimo de sorgo están rodeados por una vaina protectora, por lo que hay que pelarlos. Se cocinan como el arroz pero con cinco partes de agua como mínimo ya que se hinchan mucho.

MIJO (PANICUM MILIACEUM)

El mijo puede sustituir a la mayoría de los cereales. Se añade a sopas, croquetas, empanadas, puddings y müsli.

No contiene gluten, pero sus proteínas son de mejor calidad que las del trigo, maíz y arroz.

ALFORFÓN (FAGOPYRUM SP.)

El trigo sarraceno como también se lo conoce, no es realmente una gramínea sino una poligomasea de la misma familia que el ruibarbo. Es originaria de las planicies de Asia Central. Sus semillas son de forma triangular, cuyos componentes coinciden con el de los cereales. Sus principales productores son

Polonia y Rusia, se lo asocia a las crepes y a los blinis. Su albúmina es muy nutritiva y además contiene lisina un aminoácido esencial muy escaso en los cereales.

AMARANTO (AMARANTHUS SP.)

El amaranto no es realmente un cereal, pero se utiliza de la misma manera. Tiene un sabor algo picante. Este milagroso grano daba vigor a los indios de América Central y del Sur, era especialmente importante para los aztecas, hasta el punto de considerarlo sagrado. Los conquistadores eran escépticos respecto al efecto casi mágico de estos diminutos granos sobre el organismo de los indios. Ésta fue la razón de que se prohibiera el cultivo y consumo, y que se castigara la infracción con la muerte. Durante siglos el amaranto perdió esta significativa importancia. Sorprende su alto contenido en proteínas, cerca del 75%, que supera en cantidad y calidad al de todos los cereales.

QUINOA (CHENOPODIUM QUINOA)

Crece en los Andes en altitudes superiores a los 4.000 metros. La semilla era muy valorada por los Incas. Al igual que el amaranto contiene muchas vitaminas y proteínas de excelente calidad, sus hojas se usaban como verdura cocida. La quínoa sustituye a la mayoría de los cereales y al arroz. Está recubierta por una resina que produce espuma al entrar en contacto con el agua y que se debe eliminar. Por contener saponina, que es amarga, sólo se recomienda utilizarla en pequeñas cantidades.

RECETAS

BARRA DE CEREALES

INGREDIENTES

Crocante de maní 0.080

Trigo inflado 0.040

Avena arrollada 0.040

Arroz inflado 0.040

Copos de maíz 0.040

Miel 0.040

Glucosa 0.020

Almendras 0.025

Damascos secos 0.025

PREPARACIÓN

Mezclar todos los cereales en una olla y llevar a fuego mínimo. Incorporar la miel y la glucosa. Colocar la preparación sobre lámina Y de silicona y llevar a horno por 5 minutos. Enfriar en heladera por 30 minutos.

MILANESAS DE MIJO

INGREDIENTES

Mijo 100 Gr

Zanahoria 1 U

Puerro 1 U

Cebolla 1 U

Huevo 1 U

Perejil c/n

Aceite de oliva c/n

Agua 400 Cc

Gérmén de trigo c/n

Salsa de soja c/n

PREPARACIÓN

Sudar en oliva los vegetales en brunoise. Agregar el mijo, unificar y colocar el agua caliente (o fondo claro), hervir a fuego lento 40'. Dejar enriar y condimentar con salsa de soja, sal, hierbas a elección. Dar forma con las manos, pasar por huevo o inglesa y luego rebozar con el germen de trigo o sémola. Freír.

GALLETAS DE AVENA

INGREDIENTES

Manteca 0.070 Kg
Azúcar 0.110 Kg
Harina 0000 0.130 Kg
Bicarbonato de sodio 0.002 Kg
Esencia de vainilla 0.003 L
Sal 0.002 Kg
Chocolate blanco 0.050 Kg
Ciruelas pasas 0.040 Kg
Avena arrollada 0.120 Kg
Huevo 1 U

PREPARACIÓN

Batir la manteca con el azúcar hasta formar una crema, agregar La esencia de vainilla junto con los huevos y mezclar. Agregar Harina y bicarbonato junto con la avena arrollada. Batir hasta Homogeneizar. Incorporar el chocolate y las ciruelas picadas. Porcionar con cuchara sobre placa enmantecada y empapelada, Llevar a horno precalentado por 7 a 10 minutos a 180°C.

ÑOQUIS DE SÉMOLA A LA ROMANA

INGREDIENTES

Leche 0,200 l
Sémola 0.400 kg
Yemas 1 u
Sal y pimienta c/n
Manteca 0.040 kg
Queso rallado c/n
Salvia fresca

PREPARACIÓN

Estos ñoquis se elaboran vertiendo la sémola sin parar sobre la leche hirviendo, removiendo constantemente para que no se formen grumos por aproximadamente cinco minutos. Se les agregan yemas, se dejan enfriar sobre una placa, se cortan con corta pastas y se calientan al horno con manteca. Si se quiere, la leche se puede perfumar con hierbas y especias y a la masa se le puede incorporar diferentes tipos de queso. Como opcional, también puede agregarse espinacas y jamón crudo salteado.

SALSAS

SALSAS CALIENTES

LAS SALSAS

Las salsas son composiciones más o menos líquidas o untuosas que sirven para acompañar los diferentes manjares. Estas preparaciones, extremadamente variadas, van de simples jugos ligados hasta salsas muy complicadas y muy ricas, más o menos perfumadas, espesadas, ligeras o grasas, frías o calientes.

Las salsas hoy en día no deben ni cubrir ni dominar los productos. Ellas deben buscar ser sublimes, tratando de realizar el sabor del plato que acompañan:

- deben ser ligeras
- deben armonizarlo sutilmente
- deben respetar los gustos y los sabores

La cocina francesa cuenta con más de doscientas salsas clásicas clasificadas. Una docena de estas salsas son esenciales, ya que ellas sirven de punto de partida para la realización de una infinidad de **salsas derivadas** que obtenemos variando simplemente sus ingredientes.

La gran mayoría de las salsas son entonces derivadas de una salsa base llamada **Salsa Madre**.

CLASIFICACIÓN DE LAS SALSAS DE BASE

- Las salsas teniendo como base un fondo oscuro
- Las salsas teniendo como base un fondo blanco o fumet
- La salsa de tomate
- La salsa bechamel
- La salsa americana
- Las salsas emulsionadas inestables frías
- Las salsas emulsionadas estables frías
- Las salsas emulsionadas semi-coaguladas calientes
- Las salsas emulsionadas calientes
- Las salsas a base de puré de legumbres
- Las salsas dietéticas (bajas calorías)
- Las salsas industriales
- Las salsas de mesa

LA FAMILIA DE LAS SALSAS

- LÍQUIDO + AGENTE ESPESANTE = **SALSA MADRE**
- **SALSA MADRE** + SABOR ADICIONAL = **SALSA DERIVADA**

LAS SALSAS MADRES CALIENTES

LÍQUIDO	AGENTE ESPESANTE	SALSA MADRE
LECHE	+ ROUX BLANCO	= SALSA BECHAMEL
FONDO CLARO (RES, AVE, PESCADO)	+ ROUX RUBIO	= VELOUTÉ (DE RES, AVE O PESCADO)
FONDO OSCURO	+ ROUX OSCURO = ESPAÑOLA	= DEMGLACE TOMATE
MÁS FONDO	+ (ROUX OPCIONAL)	= SALSA DE TOMATE
MANTECA	+ YEMAS	= HOLANDESA - BEARNESA
REDUCCIÓN	+ MANTECA	= MANTECA BLANCA
ACEITE	+ YEMAS	= MANTECA
VINAGRE	+ ACEITE	= VINAGRE

SALSAS A BASE DE FONDOS

FONDO	AGENTE ESPESANTE	SALSA MADRE	SALSA DERIVADA
OSCURO DE TERNERA	Roux oscuro Fécula diluida, Vino Madeira, Oporto, Vino blanco o tinto.	Salsa Española Fondo oscuro de ternera ligado	Bordelaise Bercy Madeira Oporto Périgueux Périgourdine Charcutière
OSCURO DE TERNERA	Reducción	Demi glace	
OSCURO DE AVE	Fécula diluida o arrow- root	Fondo oscuro de ave ligado	Chasseur Rouennaise Bigarade
OSCURO DE CAZA	Fondo oscuro o salsa Española o fécula diluida o roux oscuro	Poivrade	Diane Grand Veneur Salmis Chevreuil
CLARO DE RES	Roux rubio	Velouté de res	Alemana Poulette Villeroi
CLARO DE AVE	Roux rubio	Velouté de ave	Suprema Ivoire Albufera Húngara Salsa chaud froid para ave Salsa chaud froid Aurora
FUMET	Roux rubio	Velouté de pescado	Vino blanco Bercy Marinera Normanda Aurora
LECHE (FONDO NATURAL)	Roux claro	Bechamel	Mornay Crema Soubise
FONDO CLARO	Roux oscuro Mirepoix, extracto de tomate, tomate, ajo, bouquet garní, sal, pimienta, azúcar	Salsa de tomate	Diabla Portuguesa Zingar

SALSAS MADRES CLARAS

TERNERA	AVES	PESCADOS	VEGETALES	CAZA	LECHE
Fondo = Caldo de Ternera	Fondo = Caldo de Ave	Fondo = Caldo de Pescado	Fondo = Caldo de Vegetales	Fondo = Caldo de Caza	Leche
+	+	+	+	+	+
Roux claro (40 grs de manteca + 60 grs de harina x l. de caldo)	Roux Claro	Roux Claro	Roux Claro	Roux Claro	Roux Claro
=	=	=	=	=	=
Velouté de ternera	Velouté de ave	Velouté de Pescado	Velouté de Vegetales	Velouté de Caza	Salsa Bechamel
+	+	+			+
Liaison (2 yemas + 1 dl de crema x l. de caldo)	Liaison	Liaison			Liaison (solo crema)
=	=	=			=
Salsa Madre de Ternera	Salsa Madre de Ave	Salsa Madre de Pescado			Salsa Madre de Leche
=	=	=			=
SALSA ALEMANA	SALSA SUPREMA	SALSA VINO BLANCO			SALSA CREMA

SALSA MADRE CLARA

BECHAMEL

La que comúnmente conocemos como “salsa blanca”. Ésta debe su nombre a Louis de Bechamel, mayordomo de Luis XIV. No es muy probable que el aristócrata crease la receta él mismo, sino más bien uno de los cocineros del rey y se la dedicase a Bechamel. En su versión original se combinaba un caldo claro con un roux y se le adicionaba gran cantidad de crema de leche. En forma tradicional se condimenta con sal, pimienta y nuez moscada.

SALSA MADRE OSCURA

Para hacer estas salsas se parte de un fondo oscuro, puede estar hecho de ternera, ave, pescado, caza, etc. y usarlo como base de salsa. La más usada se llama Demi Glase y es la base (salsa madre) de la que derivan todas las salsas oscuras tradicionales como la Bordalesa (vino tinto y tomate).

DEMI GLASE:

Esta salsa es de ternera solamente. Se realiza con huesos limpios y nuevos (sin grasa), vegetales (no acuosos) en mirepoix (zanahoria, cebolla, puerro, apio, nabo, etc.), puré de tomates, harina, vino tinto y agua.

Procedimiento: Se colocan los huesos en una placa y se lleva a horno moderado-alto, hasta que los huesos estén tostados, luego se le agregan los vegetales y vuelve al horno hasta tostar los vegetales, retirar y colocar un poquito de puré de tomate y espolvorear con harina, llevar nuevamente a horno hasta tostar la harina, desglasar con vino tinto en el horno o sobre hornalla; ya desglasado, colocar todo en una cacerola alta, ponerle agua hasta tapar los huesos y reducir a fuego bajo hasta obtener $\frac{3}{4}$ partes, pasar por un chino y guardar en un frasco.

HISTORIA - LAS SALSAS

El incremento del número de salsas y su protagonismo tomó fuerza de la mano de Carême (Marie-Antoine Carême nació en 1783). Esta multiplicación traduce un gran cambio en la concepción y la elaboración de las mismas. Hasta Carême, las salsas se componían de la siguiente forma:

FONDO O COULIS + LIGAZÓN Y COCCIÓN DE CARNE + GUARNICIÓN = **SALSA**

Con Carême aparecen las grandes salsas o SALSAS MADRES, o también llamadas salsas capitales, que sirven como base para la realización de otras salsas (salsas derivadas)

FONDO + LIGAZÓN = **SALSA MADRE** + GUARNICIÓN = **SALSA DERIVADA**

Carême distingue 5 grandes salsas:

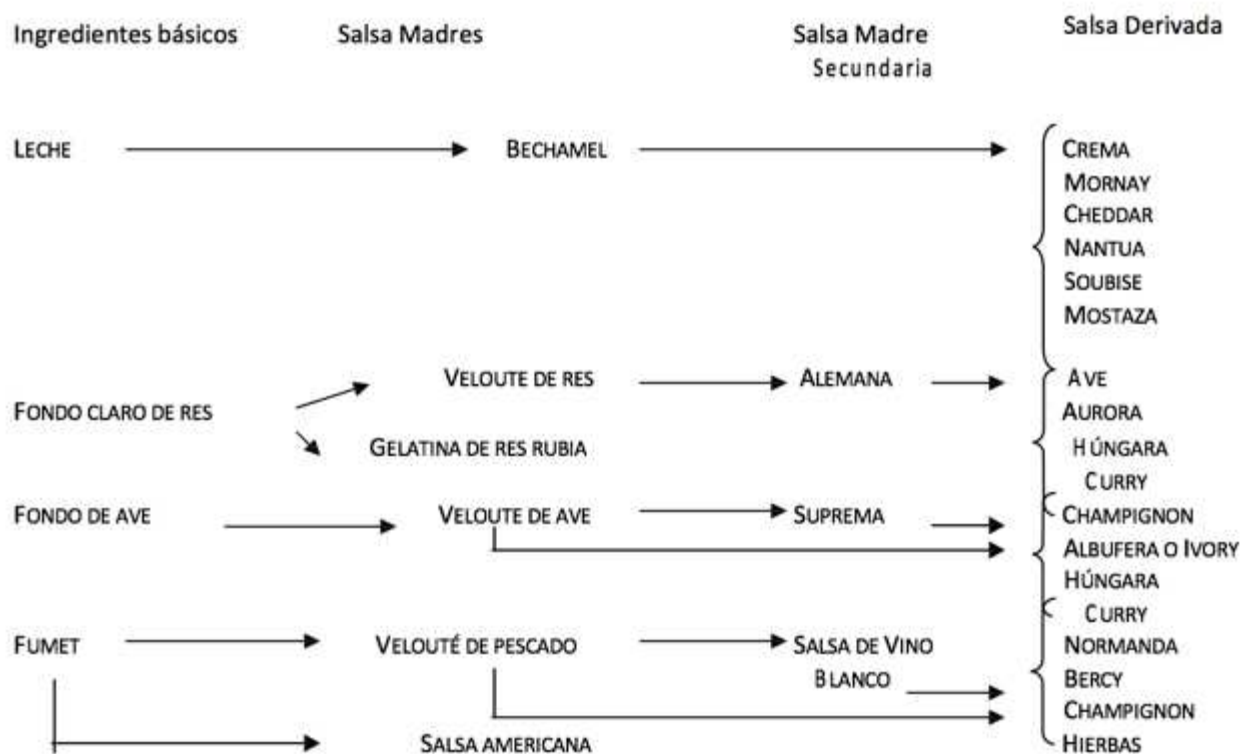
- La española,
- Los veloutés,
- La Bechamel,
- La alemana, y
- La salsa de tomates

... Y de ellas las derivadas...

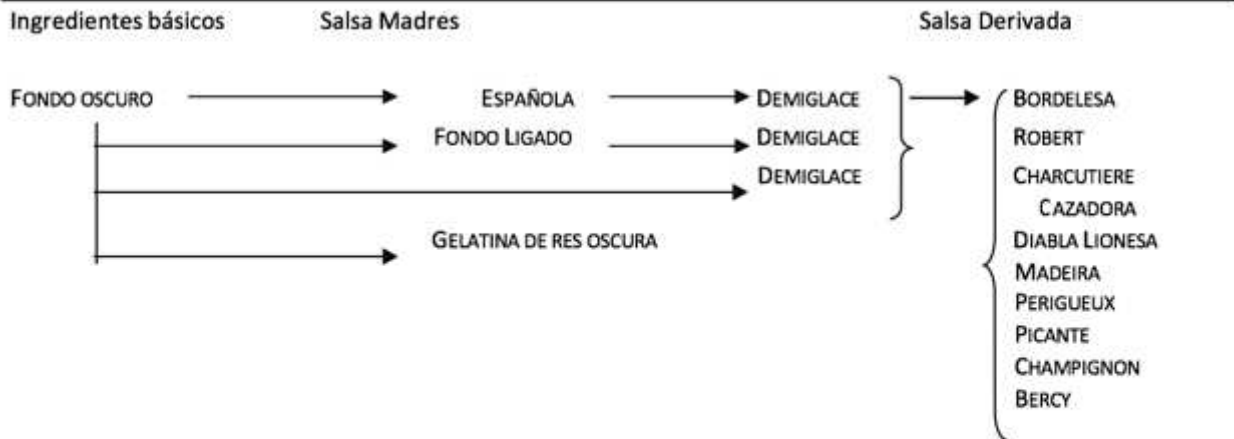
- “La multiplicación de las salsas es infinita, las salsas nacen de las salsas gracias a un simple matiz, como el velouté trabado o el velouté simple ... el arte de las salsas se parece al juego de las muñecas rusas, cada una contiene otra ...”
- Escoffier aumenta la complejidad del sistema, dando prioridad al respeto por el sabor del producto, marcando una armonía entre la carne y la salsa, por ej.: carnes de caza con salsas hechas a base de fondos de caza.

LAS SALSAS DERIVADAS

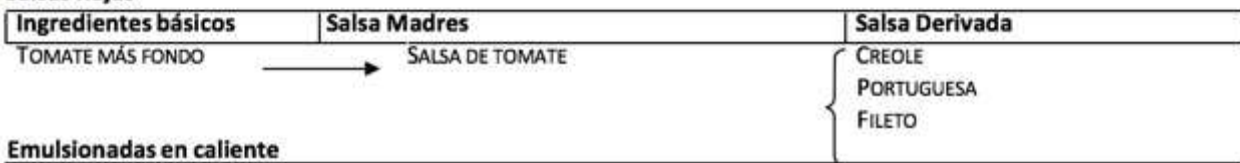
Salsas blancas



Salsas Oscuras



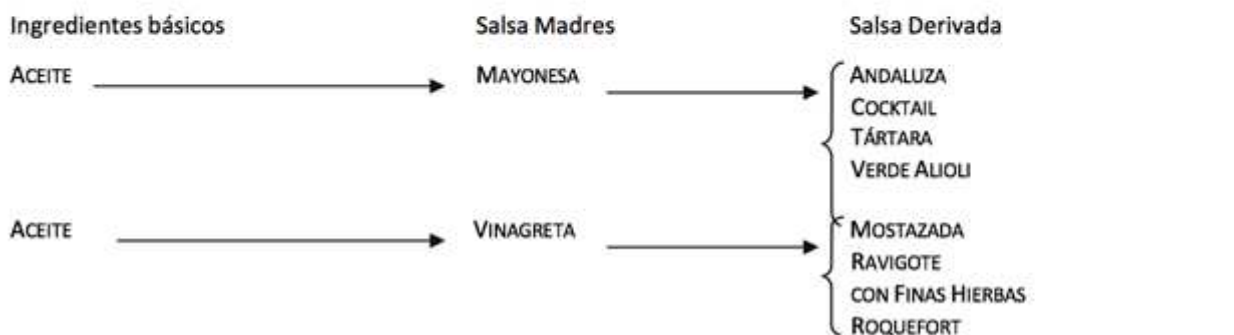
Salsas Rojas



Emulsionadas en caliente



Emulsionadas en frío



LAS SALSAS MADRES SECUNDARIAS

SALSAS VINO BLANCO

CANTIDAD	U	INGREDIENTES
0.500	L	VINO BLANCO SECO
4.000	L	VELOUTÉ DE PESCADO
0.500	L	CREMA
0.125	KG	MANTECA
	C/N	SAL
	C/N	PIMIENTA BLANCA
	C/N	JUGO DE LIMÓN

Salsas Suprema

CANTIDAD	U	INGREDIENTES
4.000	L	VELOUTÉ DE AVE
1.000	L	CREMA
0.125	KG	MANTECA
	C/N	SAL
	C/N	PIMIENTA
	C/N	BLANCA
		JUGO DE LIMÓN

Salsas Alemana

CANTIDAD	U	INGREDIENTES
4.000	L	VELOUTE DE RES
0.030	L	JUGO DE LIMÓN

LIASON

8	U	YEMAS
0.500	L	CREMA
	C/N	SAL
	C/N	PIMIENTA BLANCA

Derivadas de la BECHAMEL

- Crema:** CREMA
- Mornay:** QUESO GRUYÈRE RALLADO
- Salsa Mornay para gratinar:** YEMAS - CREMA
- Cheddar:** QUESO CHEDDAR – MOSTAZA EN POLVO – SALSA WORCESTERSHIRE
- Mostaza:** MOSTAZA
- Soubise:** CEBOLLAS CISELADAS FINAS, SUDADA SIN COLORACIÓN EN MANTECA.
- Soubise de Tomate:** SALSA DE TOMATE ESPESA – SALSA SOUBISE

Derivadas de la VELOUTÉ

Ave: SALSAS ALEMANA, CHAMPIGNON, PEREJIL PICADO, JUGO DE LIMÓN.

Aurora: SALSAS ALEMANA, PURÉ DE TOMATES.

Húngara: VELOUTÉ DE RES O AVE, CEBOLLAS CISELADAS, PÁPRIKA, MANTECA, VINO BLANCO.

Albufera o Ivory: SALSAS SUPREMA, GELATINA DE RES.

Curry: VELOUTÉ DE RES, AVE O PESCADO, BRUNOISE, MANTECA, CURRY, DIENTE DE AJO APLASTADO, TOMILLO, HOJA DE LAUREL, TALLOS DE PEREJIL, CREMA, SAL, JUGO DE LIMÓN.

Champignon: SALSAS SUPREMA, SALSAS ALEMANA O SALSAS DE VINO BLANCO, CHAMPIGNON CORTADOS, MANTECA, JUGO DE LIMÓN.

Bercy: SALSAS DE VINO BLANCO, ÉCHALOTES CORTADOS, MANTECA, PEREJIL PICADO, JUGO DE LIMÓN A GUSTO.

Hierbas: SALSAS DE VINO BLANCO, PEREJIL PICADO, CIBOULETTE, ESTRAGÓN A GUSTO.

Normanda: VELOUTÉ DE PESCADO, FUMET DE CHAMPIGNON O DE PIE DE CHAMPIGNON, SALSAS DE OSTRAS O COCCIÓN DE MEJILLONES O SAINT JACQUES, LIASON (YEMAS-CREMA).

Anchoa: SALSAS NORMANDA, MANTECA DE ANCHOAS.

Crustáceos: SALSAS DE VINO BLANCO, MANTECA DE CRUSTÁCEOS, CAYENA, CUBITOS DE CRUSTÁCEOS.

Veneciana: SALSAS DE VINO BLANCO, VINAGRE DE ESTRAGÓN, ÉCHALOTES PICADOS, PERIFOLIO, ESTRAGÓN A GUSTO.

Derivadas de la SALSAS DE TOMATE

Portuguesa: SALSAS DE TOMATE, BRUNOISE DE CEBOLLAS, ACEITE, TOMATE CONCASSÉ, AJO PICADO, PEREJIL PICADO.

Fileto: SALSAS DE TOMATE, ACEITE, BRUNOISE DE CEBOLLAS, PIMIENTA VERDE, DIENTE DE AJO, CHAMPIGNONS FILETEADOS, SAL, PIMIENTA DE CAYENA.

Creole: SALSAS DE TOMATE, ACEITE, BRUNOISE DE CEBOLLA, APIO, BRUNOISE DE AJO, PIMIENTA VERDE, HOJA DE LAUREL, TOMILLO, RALLADURA DE LIMÓN, SAL, PIMIENTA, PIMIENTA DE CAYENA.

Derivadas de la DEMIGLACE

Bordelesa: DEMIGLACE, VINO TINTO, BRUNOISE DE ÉCHALOTES, PIMIENTA EN GRANOS MOLIDA, TOMILLO, HOJA DE LAUREL, MANTECA, CARACÚ POCHADO EN AGUA SALADA.

Marchand de Vin: DEMIGLACE, VINO TINTO, ÉCHALOTES PICADOS.

Robert : DEMIGLACE, CEBOLLAS CORTADAS SUDADAS SIN COLORACIÓN EN MANTECA, VINO TINTO, MOSTAZA EN POLVO, PIZCA DE AZÚCAR DISUELTA EN POCO JUGO DE LIMÓN.

Charcutiere: SALSA ROBERT, PICKLES EN JULIANA.

Cazadora: DEMIGLACE, CHAMPIGNONS CISELADOS, BRUNOISE DE ÉCHALOTES, MANTECA, VINO BLANCO, TOMATE CONCASSÉ O CUBETEADO, PEREJIL PICADO.

Diabla: DEMIGLACE, VINO BLANCO, ÉCHALOTE CISELADOS, PIMIENTA EN GRANOS MOLIDA, PIMIENTA DE CAYENA.

Madeira: DEMIGLACE, VINO MADEIRA.

Perigueux: SALSA MADEIRA, BRUNOISE DE TRUFAS.

Vino Oporto: SALSA MADEIRA, USAR VINO OPORTO EN LUGAR DE MADEIRA.

Salsa Italiana: DEMIGLACE, CHAMPIGNONS FILETEADOS, ÉCHALOTES, MANTECA, VINO BLANCO, EXTRACTO DE TOMATE, PEREJIL PICADO.

Champignon: DEMIGLACE, CHAMPIGNONS, BRUNOISE DE ECHALOTES, MANTECA, JEREZ, JUGO DE LIMON.

Bercy: DEMIGLACE, VINO BLANCO, ÉCHALOTES CORTADOS.

Picante: DEMIGLACE, ÉCHALOTES PICADOS, VINAGRE DE VINO, VINO BLANCO, ALCAPARRAS, PICKLES CORTADOS EN BRUNOISE, PEREJIL PICADO, ESTRAGÓN.

Lionesa: DEMIGLACE, CEBOLLAS, MANTECA, VINAGRE DE VINO BLANCO.

Derivadas de la SALSA HOLANDESA

Maltesa: SALSA HOLANDESA, JUGO DE NARANJAS, RALLADURA DE NARANJA (SERVIR CON ESPÁRRAGOS).

Mousseline : BATIR FIRME LA CREMA E INCORPORARLA A LA SALSA HOLANDESA, CON MOVIMIENTOS ENVOLVENTES.

Derivadas de la SALSA BEARNESA

Foyot: BEARNESA, GELATINA DE RES.

Choron: BEARNESA, EXTRACTO DE TOMATE.

Derivadas de la MAYONESA

Andaluza: MAYONESA, TOMATE, MORRÓN.

Cocktail: MAYONESA, KETCHUP, COÑAC, INGLESA, TABASCO, PIMIENTA DE CAYENA

Tártara: MAYONESA, ALCAPARRAS, PEPINILLOS, CEBOLLAS, PEREJIL, PERIFOLIO, ESTRAGÓN.

Verde: MAYONESA, CLOROFILA DE: PERIFOLIO, PEREJIL, ESPINACA, BERRO, ESTRAGÓN.

Alioli: PAPAS, AJO, YEMAS, JUGO DE LIMÓN, ACEITE DE OLIVA.

Derivadas de la VINAGRETA

Mostazada: MOSTAZA BLANCO O DE MEAUX.

Ravigote: PEREJIL, PERIFOLIO, ESTRAGÓN, CEBOLLAS CISELADAS, ALCAPARRAS.

Con Finas Hierbas FINAS HIERBAS, MOSTAZA.

Roquefort: ROQUEFORT.

Y NO NOS OLVIDEMOS DE:

• Los COULIS

SALSAS PREPARADAS EN SU MAYORÍA A PARTIR DE VEGETALES O FRUTAS. EXISTEN LAS COULIS CRUDAS, SEMI

COCIDAS Y COCIDAS.

COCCIÓN ES SU TIEMPO DE COCCIÓN.

RECETAS

SALSA BECHAMEL – SAUCE BECHAMEL

INGREDIENTES

Leche 0.500 L
Roux claro 0.070 Kg.
Sal c/n
Pimienta c/n
Nuez moscada c/n

Opcional

Cebolla clouté 1 Un
Tomillo c/n
Laurel 1 Un

PREPARACIÓN

Preparar el roux y dejarlo enfriar. Agregarle la leche caliente batiendo constantemente Llevar a hervor batiendo constantemente. Condimentar. Reducir el fuego Cocinar a fuego bajo aproximadamente de 3 a 4 minutos Condimentar con sal, pimienta blanca y nuez moscada. Volcar en un recipiente plano, cubrir con papel film en contacto y enfriar rápidamente.

Opcional: Hacer una infusión de la leche con la cebolla clouté, una hoja de laurel y una brizna de tomillo.

SALSA SOUBISE

INGREDIENTES

Manteca 0,040 Kg
Cebollas 0,300 Kg
Azúcar 0,030 Kg
Bechamel 0,400 L
Pimienta negra c/n
Crema 0,100 Kg

PREPARACIÓN

Fundir la manteca y sudar la cebolla cortada finamente en juliana. Agregar azúcar y continuar cocción. Agregar la bechamel y la crema. Procesar y rectificar condimento.

SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES

Tomate cubeteado 1.000 Kg.
Extracto de tomate 0.100 Kg.
Panceta salada 0.050 Kg.
Fondo de ave 1.000 l
Manteca 0.020 Kg.
Vino tinto 0.050 L
B.G 1 U
Ajo 1 diente

Opcional

Roux c/n

PREPARACIÓN

Blanquear la panceta. Saltear en manteca la panceta y agregar el extracto de tomate y a los dos minutos el tomate cubeteado. Agregar el diente de ajo y desglasar con vino tinto. Reducir y agregar el fondo de ave con el B.G. Cocinar aproximadamente 1 hora. Pasar por un pisa puré. Ligar con roux.

SALSA PORTUGUESA

INGREDIENTES

Aceite de oliva 0.050 L
Sal c/n
Pimienta c/n
Cebolla 0.200 Kg.
Morrón rojo 0.200 Kg.
Ajo 0.010 Kg.
B.G. 1 U
Vino blanco seco 0.400 L
Salsa de tomate 0.500 L
Tomate concassé 0.200 Kg.
Perejil c/n

PREPARACIÓN

Saltear la cebolla ciselada, dejándola sin coloración. Agregar juliana de morrones, ajo picado y el B.G. Desglasar con vino blanco y reducir a la mitad. Agregar la salsa de tomate. Cocinar durante 25 minutos a fuego suave. Incorporar el tomate concassé previamente salteado en aceite de oliva. Rectificar condimento y espolvorear con perejil picado.

VELOUTE DE AVE

INGREDIENTES

Fondo de ave/pollo 0.400 l

Roux rubio 0.040 Kg.

Crema 0.200 l

Yema 2 u

Sal c/n

Pimienta c/n

PREPARACIÓN

Preparar un roux rubio. Dejar enfriar. Calentar el fondo y ligar con el roux. Llevar a ebullición, bajar el fuego y cocinar 5 min. Mezclar las yemas y la crema (liaison). Incorporar fuera del fuego la liaison a la salsa. Calentar a fuego suave. Corregir los condimentos.

SALSA CARDINAL

INGREDIENTES

Velouté de pescado 0.250

Crema de leche 0.100

Manteca 0.070

Aceitunas negras 0.030

Hongos portobellos 0.040

Sal

Pimienta

PREPARACIÓN

Saltear los hongos cortados en cubos y agregar las aceitunas picadas, verter la crema de leche y la velouté. Corregir sazón.

DEMI GLACE

INGREDIENTES

Base Ajo 0.100 Kg.

Agua fría 15.000 L

Tomates 1.000 Kg.

Huesos y recortes vaca 10.000 Kg.

Zanahoria 1.000 Kg.

Bouquet Garni 3 Un

Cebolla 1.000 Kg.

Optativo

Hojas de puerro 0.200 Kg.

Hojas de apio 0.050 Kg.

Sal Gruesa c/n

PREPARACIÓN

Trozar los huesos. Precalentar el horno a 220°C / 250°C. Colocarlos en una placa para horno. Dorarlos bien aproximadamente de 30 a 40 minutos. Desgrasar la placa. 15 minutos antes de finalizar agregar las zanahorias y cebollas en mirepoix y el tomate. Trasladar todo a una olla o marmita. Agregar agua fría. Llevarla a ebullición. Espumar. Desglasar la placa e incorporar el contenido al fondo. Agregar el ajo, el tomate y el bouquet garní y optativamente hojas de puerro y hojas de apio. Cocinar a fuego muy suave, con ebullición imperceptible (fremissement) Espumar constantemente. Luego de 10 a 12 horas de cocción, pasar por el chino y lienzo. Enfriar rápidamente

NOTA: Los huesos y recortes de vaca se pueden reemplazar por pata y osobuco. El tomate se puede reemplazar por 0.200 kg. de extracto de tomates.

MAYONESA

INGREDIENTES

Yemas de huevos 1 U

Aceite 0.200 L

Limón 0.020 L

Sal c/n

Pimienta c/n

PREPARACIÓN

Colocar las yemas de huevo con la sal y en limón en un bowl, batir con batidor de mano. Incorporar en forma de hilo el aceite sin dejar de batir. Corregir condimentos y servir.

ANDALUZA

INGREDIENTES

Mayonesa 0.200 l.
 Medio pimiento rojo
 Perejil picado

PREPARACIÓN

Quemar a fuego directo el morrón, pelar y picar finamente. Incorporar a la mayonesa junto al perejil picado. Rectificar condimento.

Opcional: procesar el pimiento en vez de picar.

HOLANDESA

INGREDIENTES

Yema de huevo 2 U
 Agua c/n
 Jugo de limón 25 cm3
 Sal fina c/n
 Manteca clarificada 0.125 Kg
 Pimienta blanca molida c/n Kg

PREPARACIÓN

En una cacerola de fondo grueso batir las yemas con el agua salpimentada y el jugo de limón. Colocar la cacerola sobre fuego muy suave, continuar batiendo hasta obtener un sabayón y que la temperatura alcance los 60°C 62°C. Emulsionar con la manteca Clarificada manteniendo la temperatura. Observación La salsa no debe pasar jamás los 60°C - 62°C.

MOUSSELINE: incorporar una cucharada de crema y rectificar con unas gotas de limón.

MOUSSELINE

crema c/n

MALTESA / SAUCE MALTAISE

INGREDIENTES

Jugo de naranja ½ U
 Salsa holandesa c/n
 Naranja en juliana ½ U

PREPARACIÓN

Incorporar a la salsa holandesa el jugo de las naranjas y la cáscara de naranja banqueada 2 minutos y cortada en juliana muy fina.

SALSA BEARNESA / SAUCE BEARNAISE

INGREDIENTES

Salsa bearnaise

Yemas (2) 0.035 Kg.

Manteca 0.150 Kg.

Reducción

Manteca 0.020 Kg.

Échalotes 0.035 Kg.

Sal c/n

Pimienta mignonette c/n

Vinagre de estragón 0.035 L

Vino blanco 0.035 L

Estragón (atado) 1/4 U

PREPARACIÓN

Ciselar la échalote. Sudar en manteca el échalote con sal y pimienta mignonette. Desglasar con el vinagre y el vino. Agregar el estragón. Reducir casi a seco. Dejar enfriar. Agregar las yemas y montar hasta obtener un buen sabayón (no pasar los 62° C). Emulsionar con la manteca clarificada. Rectificar condimentos y filtrar.

NOTA:

La échalote puede ser reemplazada por cebolla + un poco de ajo, o blanco de puerro.

VINAGRETA TRADICIONAL Y RAVIGOTE

INGREDIENTES

Aceite 0,090 L

Vinagre 0,030 L

Sal y pimienta c/n

Derivada (Ravigote)

Alcaparras

Pepinillos

Cebollitas en vinagre

PREPARACIÓN

Colocar en un bowl el vinagre junto a la sal y la pimienta molida, Disolver la sal e incorporar en forma de hilo el aceite (emulsionando).

Derivada: picar los ingredientes en brunoise e incorporar.

NOTA: se puede reemplazar el aceite por oliva u otro tal como Por ejemplo aceite de uva. También es posible el reemplazo del Ingrediente ácido (por jugo de limón, aceto balsámico, etc.)

VEGETALES & HORTALIZAS

VEGETALES Y HORTALIZAS

INTRODUCCIÓN

Comamos lo que comamos, en ningún otro producto alimenticio encontraremos tanta riqueza en nutrientes.

Contienen una amplia gama de vitaminas, oligoelementos, minerales y fibras, así como importantes enzimas que son esenciales para la salud. Incrementan la resistencia a las enfermedades y aportan relativamente pocas calorías. Con el paso de los años los hábitos alimentarios se han modificado, no sólo por la disponibilidad de los comestibles sino también por las costumbres sociales. En la actualidad, en la mayoría de los países occidentales se consumen pocos vegetales; a menudo sólo se ofrecen como guarnición de los platos principales. Sin embargo, en Asia las verduras siempre han ocupado un lugar importante en el menú. La variable popularidad de las hortalizas se parece a los caprichos de la moda en el vestir. La forma de prepararlas también varía, de acuerdo con distintos conceptos nutricionales, pero probablemente el disgusto por las verduras se deba en gran parte a que mucha gente no sabe cómo cocinarlas, o las sirve pasadas de punto y sin atractivo visual.

CONSERVACIÓN

A temperatura ambiente se malogra la frescura de casi todas las verduras. En pocas horas las hortalizas no sólo pierden agua y se ponen blandas, sino que también pierden las vitaminas sensibles al aire y a la luz. Se propagan hongos y bacterias y se resiente considerablemente la calidad culinaria. Todo se debe a que, tras la recolección, los procesos metabólicos naturales no se interrumpen. Hay varias maneras de conservar las verduras: refrigerar, congelar, poner en conserva, deshidratar o marinar. Cuanto más sanas y tiernas sean, mayor será su duración. Algunas, como el zapallo, el ajo, la cebolla y la papa, se mantienen en buenas condiciones a temperatura ambiente, pero las demás deben refrigerarse; desde hace algunos años existen frigoríficos con espacios separados para temperaturas de 0 a 1°C, de 5 a 7°C y de 10 a 12°C. Después de la compra, las hortalizas deben conservarse en un medio con humedad superior al 90%.

La congelación es un método de conservación muy utilizado con las verduras, que en su mayoría soportan bien el proceso y mantienen el color, la textura, el sabor y gran parte del valor nutritivo. Para obtener buenos resultados hay que congelar verduras de primera calidad, frescas y que hayan alcanzado el punto de madurez exacto poco después de recolectarlas o comprarlas. La congelación no detiene el proceso de deterioro de las verduras; sólo lo retrasa. Este método frena el desarrollo de microorganismos, pero no los destruye. También retarda la actividad de enzimas; para neutralizarlas, basta con blanquear las verduras antes de congelarlas. Aunque estén congeladas, las verduras pueden deshidratarse si se exponen al aire seco del freezer, por lo que deben guardarse en bolsas herméticas. Para que se conserven durante mucho tiempo en óptimas condiciones, hay que mantener una temperatura constante de

18°C.

MÉTODOS DE CULTIVO

En el siglo XX las máquinas que simplifican el trabajo, los abonos minerales, los grandes cultivos, los invernaderos y el tratamiento químico de las plantas han elevado considerablemente la capacidad de producción. La escasez de mano de obra rural y el hundimiento de los precios de venta han impuesto una tecnificación muy amplia y han determinado la reducción de la rotación de cultivos hasta llegar al

monocultivo. Cada vez se recurre más a la química, pues el abandono de viejos principios de la agricultura redujo la fertilidad del terreno y las plantas se hicieron más sensibles a los parásitos. La intervención de la química alteró el equilibrio biológico entre elementos nocivos y beneficiosos; la resistencia de insectos y bacterias fue en aumento y determinó la creciente utilización de productos agroquímicos.

A pesar de su precio considerablemente más elevado, los cultivos alternativos tienen aceptación entre los consumidores. Se orientan hacia la conservación y el incremento de la fertilidad del suelo, aun cuando esto conlleva menos producción y más trabajo y riesgo que la agricultura convencional. Un nuevo progreso de los últimos años son los cultivos sin tierra, donde interviene una tecnología muy avanzada. Los vegetales se desarrollan al margen del factor perturbador tierra y mediante soluciones nutritivas. En vez de fijarse en el suelo, las raíces se fijan en basalto o en espuma de poliuretano.

CLASIFICACIÓN DE LOS VEGETALES COMESTIBLES

- **LILIÁCEAS:** Esta familia incluye unos 220 géneros con alrededor de 3.500 especies, entre ellas plantas ornamentales como el tulipán y el lirio. Son muy pocos los géneros que pueden aprovecharse para la alimentación; el más importante es el *Allium* (en celta significa picante). Son bulbos fuertes, compactos y comestibles, con olor fuerte, pero apetitoso. Gracias a una sustancia llamada fitonocida, antibiótico natural que actúa sobre los microorganismos patógenos, contribuyen a combatir infecciones. Miembros de esta familia: cebollas, puerros, ajos, échalotes y espárragos.

- **COMPUESTAS:** Con más de 1.000 géneros y más de 20.000 especies, están extendidas por todo el mundo.

Pertenecen a la familia de las margaritas. Su representante más popular es la lechuga, la verdura de hoja más difundida por el mundo occidental, que se utiliza como alimento desde hace unos 4.000 años. Miembros de esta familia: todas las lechugas (arrepollada, rizada, lollo rosso, hoja de roble, escarola, etc.), radicchio, achicoria, endibias, diente de león, alcauciles, salsifíes y cardos.

- **CRUCÍFERAS:** Incluye 380 géneros y 3.000 especies, que se han encontrado en toda la cuenca del mediterráneo en formas silvestres. En los últimos tiempos son objeto de interés científico, pues algunos de sus componentes ejercen acción anticancerígena. El aroma característico de la mayoría de estas hortalizas es producido por el isotiocianato, un compuesto inestable que cuando se hierve se descompone en sustancias más simples, como el sulfuro de hidrógeno que huele a "huevo podrido". Miembros de esta familia: nabos, pak-choi, akusay, repollos, coliflor, brócoli, berro, rábanos y rabanito.

- **CUCURBITÁCEAS:** Esta gran familia incluye 100 géneros y alrededor de 850 especies. Son plantas trepadoras y sus representantes se encuentran en todos los climas cálidos. Se consumen sus frutos e incluso sus flores.

Los zapallos y calabazas en su forma primitiva comestible son autóctonos de América y se cultivan desde hace unos 8.000 años. Miembros de esta familia: zapallos, calabazas, pepinos y calabacines.

- **UMBELÍFERAS:** Comprende unos 300 géneros con alrededor de 3.000 especies. Es una gran familia de la que forman parte muchas plantas aromáticas que se utilizan en la cocina. A menudo se procesan en las industrias farmacéutica, cosmética y perfumista. Miembros de esta familia: zanahorias, apio e hinojo.

- **QUENOPODIÁCEAS:** Los únicos miembros de interés culinario de esta familia son la espinaca, la acelga y la remolacha. La espinaca contiene cantidades relativamente elevadas de hierro y calcio, pero su gran contenido de ácido oxálico, que liga a ambos minerales, la torna casi ineficaz desde el punto de vista nutritivo.
- **SOLANÁCEAS:** Esta familia incluye unos 85 géneros con alrededor de 2.000 especies. Pertenecen a ella algunas hortalizas de gran consumo. Las solanáceas contienen en mayor o menor medida una sustancia llamada solanina, un alcaloide neurotóxico que no se destruye con la cocción. Otro alcaloide es la capsina que se encuentra en los pimientos, con gran concentración en las semillas. Miembros de esta familia: papas, tomates, berenjenas y pimientos.
- **LEGUMINOSAS:** Con sus 700 géneros y sus 18.000 especies es una de las familias más numerosas. Todas las leguminosas tienen vainas cuya forma puede ser muy diversa. Miembros de esta familia: chauchas, habas, arvejas y porotos.

¿QUÉ PARTE CONSUMIMOS?



HORTALIZAS

Las hortalizas comprenden a todas las plantas herbáceas, que se cultivan en huertas y que se destinan a la alimentación ya sean crudas o cocidas.

Las verduras forman un grupo de alimentos dentro de las hortalizas, que poseen un aroma y color característico en lo que normalmente la parte comestible está formada por sus partes verdes.

CLASIFICACIÓN:

La parte del vegetal utilizada también varía:

Vegetales de raíz:

Raíces (Remolacha, zanahoria, nabo, salsifí rábanos)

Bulbos (Ajo, puerro, cebolla, échalote)

Tubérculos (Papa, batata mandioca)

Vegetales verdes:

Hojas (Repollitos de Bruselas, repollo, endibias, lechugas)

Tallos (Espárrago, apio, hinojo)

De flor (Brócoli, coliflor, alcaucil)

Frutas (Palta, pimiento, berenjena)

Legumbres (Arveja, habas, chauchas, etc.)

Vegetales de hoja (lechugas, acelga, espinaca, radicheta, etc.)



Vegetales de Hoja

Lechugas:

Se ha consumido desde tiempos inmemorables y desde que se tiene registro de lo que la humanidad comía. Los arqueólogos han descubierto que la realeza persa comía lechugas en los banquetes hace ya más de 2500 años. Actualmente famosas en todo el mundo, tienen el 90 % de agua, por lo tanto son muy pobres en calorías.

Las lechugas *butterhead* (las venden como hidropónicas):

Donde se encuentran la Boston y la Bibb, son muy solicitadas por sus hojas suaves aterciopeladas, plegables, con una textura y sabor a mantequilla. Al separarse del centro estas hojas forman tacitas, las que son ideales para contener otras preparaciones.



La lechuga *escarola* (Iceberg):

Es la más popular dentro de las variedades de lechugas, sobretodo en Estados Unidos. Su cabeza esférica de hojas muy apretadas se compone de hojas crujientes de verde pálido y con un sabor muy tenue. Estas permanecen crujientes por un tiempo largo una vez que han sido cortadas o procesadas.



Batavia:

Hojas rojizas en los bordes, lechuga francesa: en forma de repollo, lechuga común: es la de mayor consumo, lollo biondo: hojas muy rizadas, lollo rosso: de hoja poco compacta y rizada, radichio: pariente de la achicoria y de la endibia.



Las endibias (belgas):

Crece en pequeñas cabezas apretadas con hojas puntiagudas. Sus firmes hojas tienen la base blanca con ligeros tintes de amarillo y verde pálido en los bordes de las hojas. Las hojas enteras se pueden separar, emparejar y rellenar con mantequillas blandas, quesos o mezclas para servir como hors d'oeuvres o para servir en ensaladas compuestas. Las cabezas enteras de endibias se pueden brasear o grillar y servir con carnes o aves.



Lechuga costina o romana:

También llamada cos, tiene sus hojas alargadas ligeramente sueltas. Sus hojas exteriores son de un verde oscuro y aunque aparecen gruesas, son muy crujientes y sabrosas sin ser amargas. El centro es más pálido y más blando pero aún crujiente. Esta lechuga tiene suficiente sabor para afrontar un aliño tan pronunciado como el de ajo y parmesano que se emplea en la ensalada Cesar.



Lechugas baby:

Generalmente son menos amargas y siempre son más suaves y delicadas. Dentro de esta categoría están las nuevas Lola Rosa, Brune d'Hiver, Pirate, Baby Red Bibb, Red Sails, etc., de colores verdes y rojos profundos. Debido a su tamaño y variedad, son las lechugas perfectas para ensaladas compuestas. El mezclum es una combinación de diferentes variedades de lechugas baby.

Las achicorias vienen en diversas variedades de colores, formas y tamaños y la mayoría son ligeramente amargas. Son bastante firmes y por lo tanto se pueden preparar cocidas, generalmente grilladas o braseadas.

Las endibias belgas crecen en pequeñas cabezas apretadas con hojas puntiagudas. Sus firmes hojas tienen la base blanca con ligeros tintes de amarillo y verde pálido en los bordes de las hojas. Las hojas enteras se pueden separar, emparejar y rellenar con mantequillas blandas, quesos o mezclas para servir como hors d'oeuvre o para servir en ensaladas compuestas. Las cabezas enteras de endibias se pueden brasear o grillar y servir con carnes o aves.

Radicchio:

Se asemeja a un repollo morado pequeño. Al cocinarlo, retiene su color rojo brillante y se cocina braseado o grillado para servirlo como un acompañante. Debido a su atractivo color, el radicchio es muy usado en ensaladas frías, pero debido a su sabor amargo debe usarse en pocas cantidades y generalmente mezclado con otras hojas más dulces. Al separarse del centro sus hojas forman tacitas, las que son ideales para contener otras preparaciones.



Otros ingredientes de hojas de ensalada e ingredientes florales:

Estos ingredientes con delicadas hojas, fuera de las lechugas y achicorias, se usan para agregar textura, sabor y color a ensaladas. Por ejemplo:

Arúgula:

También llamada rúcula, es un miembro de la familia del repollo. Las mejores hojas son de un largo de 5-10 cm. La arúgula tiene un sabor muy fuerte, especiado y de pimienta – es tan fuerte que muy rara vez se sirve sola, sino que mezclada con otras hojas verdes más dulces.



Acedera:

Tiene hojas muy ácidas, de sabor a limón, que acompañan bien a pescados y mariscos. Se deben usar en pocas cantidades y combinadas con otras hojas en una ensalada. Con la acedera también se pueden preparar sopas, salsas y purés.



Espinaca:

Planta herbácea donde son consumidas generalmente hojas crudas (en ensalada), o cocidas a la inglesa. Es rica en ácido oxálico, por eso no es aconsejable para personas que sufren de artritis y reumatismo. Hortaliza de hoja rica en vitaminas, regenera la sangre. Se puede comer en ensaladas, cruda o cocida, se deben consumir al poco tiempo de haberlas adquirido. Contienen vitamina A, potasio y magnesio.



Berro:

Planta de la familia crucífera donde las hojas pueden ir consumidas crudas o cocidas, gusto ligeramente picante y con reminiscencia a mostaza, guarnición tradicional de carnes rostizadas y grilles.

Hay 2 principales tipos:

Fontana (*Nasturtium officinale*)

Ocupa la plaza predominante, crece rápidamente con el agua fresca, pero igualmente en los terrenos muy húmedos y sombreados

Jardín (*Lepidium sativum*)

Se cría sobre la tierra y se emplea más específicamente como condimento.

La cultura del Berro de Fontana es muy particular, ella exige una gran inspección sobre el plano de calidad higiénica de agua para evitar toda contaminación por un parásito llamado “foso de hígado”. Los controles permanentes de los productores de berros (*cressonieres*) dan permiso o facultan de consumir con toda seguridad berros todo el año.

Esta hoja tierna y jugosa, tiene un ligero sabor a mostaza y sirve para aromatizar ensaladas.

Se lo puede utilizar crudo o cocido, contiene potasio, vitaminas A y C.



Brotes:

Aunque no son hojas verdes generalmente se emplean en ensaladas y sándwiches. Los hay de soya, mostaza (rabanito) y alfalfa, siendo los de alfalfa los más suaves.



Flores comestibles:

Deben ser cultivadas especialmente para consumo alimenticio y libre de pesticidas u otros gérmenes. Se usan en ensaladas o como adornos cuando se necesita un golpe de color. Las más empleadas son la espuela de galán, las caléndulas, los pensamientos, etc.

Diente de león:

Es una planta silvestre, sus hojas son de sabor algo amargo y se la utiliza igual que las espinacas.



VEGETALES DE TALLO

Apio:

Son plantas hortícolas e la familia de las umbelas (Ej. Anís, hinojo, etc.), se utiliza todo el producto según preparación.

Primeramente fueron usadas para refinar el sabor de algunas preparaciones y terapéuticamente para reanimar por su pronunciado aroma.

El apio fue considerado durante un largo tiempo alimento afrodisíaco.

Sus semillas tienen un aroma pronunciado y un gusto pronunciado como el caso del hinojo. Su cultivo es realizado de dos maneras, una de tallo cultivado por oscuridad y el otro cultivo es por engrosamiento de la raíz que es el bulbo (papa de apio).

Apio tallo:

Es una variedad con hojas verdes, firmes, carnosas, blancas y brillantes y con un pie profundo su cultivo es de primavera y verano

Sus propiedades son de ser muy digestivo, poco calórico, rico en cloruro de sodio y sus hojas se pueden consumir en ensaladas, sopas o potajes, salsas, caldos cortos y fondos braseados.

Existen dos variedades, apio blanco y verde. Se aprovechan las semillas, hojas, tallos y raíces. Se sirve en ensaladas, bocaditos, braceado, en sopas, cremas, gratinado. Su sabor es delicioso.

Apio (papa o bulbo):

Su pulpa es más o menos blanca y pesa entre 800 y 1 Kg., su mejor época es invierno

Muy digestivo y aporta aproximadamente 44 calorías x 100 grs. y es rico en fósforo y cloruro de sodio, puede ser consumido crudo o cocido.

Espárragos blancos y verdes:

De la familia de las Liliáceas, los brotes aparecen con la primavera sobre los rizomas subterráneos de la planta.

Pueden ser calificados en tres familias:

- **Espárragos Blancos:**

Se recolectan cuando sus puntas emergen de la tierra.

- **Espárragos Violetas:**

Donde la punta sobrepasa la tierra algunos centímetros al momento de la recolección.

- **Espárragos Verdes:**

Se recolectan habiendo pasado el nivel solar con una decena de centímetros.

El espárrago blanco se corta en primavera, deben ser jóvenes y tiernos, se los cultiva en lugares de muy poca luz. Para cocinarlos cortarles el tallo y la base, no hace falta pelarlos, tampoco se los debe cocinar demasiado ya que pierden sabor y sus nutrientes. Son una excelente fuente de ácido fólico.

Acelga:

Es una planta hortícola, se usa el tallo, las hojas y es de la misma especie que la remolacha, pero la diferencia está en que también se come el tallo y las hojas. Tiene el gusto menos pronunciado que las espinacas, pero se cocinan igual.

Las nervaduras principales son largas, en el caso de los cardos se constituye una merma más pronunciada y entran principalmente en composiciones como pastas rellenas (ravioles, canelones, etc.)

Se consumen los tallos y hojas tiernas y de color vivo. Deben ser bien lavadas, si las pencas son fibrosas cortar la base y sacar las fibras. Para evitar que se pongan oscuras cocinarlas en agua acidulada, las pencas se pueden preparar de distintas formas con salsas varias, o en vinagreta. Las hojas son muy ricas en vitamina C, A, magnesio y potasio.

Hinojo:

Originario de la región mediterránea y relacionado con la cocina italiana, se usa como verdura, como condimento o como planta medicinal desde tiempos remotos.

Su sabor es suave, ligeramente azucarado, recuerda al anís o el regaliz.

Se come crudo o cocido. Si se come crudo es una fuente excelente de potasio.

El hinojo es una planta umbelífera, herbácea vivas, que son cultivadas principalmente en Italia y Francia por su bulbo ovalado con gusto anisado, se le denomina papa.

El hinojo es reproducido por granos que reemplazan perfectamente al anís en la composición de ciertos licores; en el caso del eneldo o dill, las jóvenes hojas, que son muy pilosas, son utilizadas para marinar pescados crudos, nages de crustáceos, o como elemento decoración.

Las hojas secas del hinojo silvestre son utilizadas para aromatizar pescado grillado; crudo, el bulbo del hinojo entra en la composición de los hors d'oeuvre y de ensaladas compuestas, cocido, después de blanqueado puede ser tratado a la griega, a la inglesa, estofado en mantequilla, a la crema, gratinado, croquetas o braseados.



Cardo:

El cardo es muy conocido en Norteamérica, pariente del alcaucil o alcachofa.

Su sabor es parecido al apio y al salsifí. Para su consumo se le deben retirar los hilos de los tallos exteriores. Antes de cocinarlos se lo debe blanquear, de esta forma se reduce su sabor amargo. Es muy rico en potasio.

Vegetales de bulbo

Variedades de ajos:

Ajo blanco o morado, ajo rosado, ajo tierno, se debe comprar los más consistentes, sacarles el centro para que no resulte indigesto y de mal aliento.

El ajo es un eficaz antibiótico. Se ha usado durante más de 5.000 años y los dientes se pueden consumir como hortalizas o para preparar extractos. Los investigadores han descubierto que el ajo tiene varios compuestos químicos beneficiosos para nuestra salud. Uno de ellos reduce la presión arterial, previniendo la arteriosclerosis; el segundo hace disminuir el colesterol de baja densidad o colesterol malo y el tercero ayuda a proteger el estómago contra el cáncer. La parte carnosa de los dientes contiene sustancias antibacterianas y eficaces contra numerosas enfermedades virósicas. El jugo de ajo fresco utilizado como aplicación interna es vermífugo (eficaz contra las lombrices) y antiséptico intestinal.

El ajo cultivado es originario de Asia y está muy extendido como hortaliza, planta aromática y en los jardines. Esta planta prefiere los suelos profundos y consistentes expuestos al sol y se multiplica directamente plantando los dientes en los arriates.

Existen numerosas variedades de ajo cultivado que pertenecen a dos grandes grupos:

El ajo de invierno:

Que da lugar a cosechas abundantes. Se planta a finales de septiembre o durante la primera quincena de octubre a 6-8 cm. de profundidad.

El ajo de primavera:

Se planta preferentemente en marzo, a 5-6 cm. de profundidad. En cualquiera de los casos no exige un riego particular salvo que el tiempo sea muy seco. Cuando el tallo amarillea y se seca, lo que sucede durante el mes de julio, se procede a la recolección del ajo. El proceso de secado se realiza a la sombra suspendiéndolo en ristras de 15 a 20 cabezas. Previamente se habrán cortado las raíces y eliminado los tallos, dejando las cabezas en lugar fresco y seco.

Puerro:

Son plantas hortícolas de la familia de las liliáceas, donde los bulbos y las hojas son utilizados. Usos variados, disponibles todo el año.

En Gran Bretaña es la verdura nacional y en Francia durante siglos, forma la base de las sopas.

El puerro es diurético, rico en celulosa y en mucílago y en minerales, es ligero, tiene 40 calorías por cada 100 g, tiene azufre y vitamina A.

El puerro tiene un sabor más suave y dulce que la cebolla.

Cebolla:

Es un bulbo comestible de la familia de las Liliáceas y está formada por hojas blancas y carnosas, recubiertas de finas hojas naranjas oscuras, rojas y blancas, más o menos duras, se consumen frescas, semi-secas o secas, crudas y cocidas.

Es originaria del norte de Asia y Palestina, la cebolla se cultiva hace más de 5.000 años y fue muy apreciada por los egipcios y hebreos, posteriormente por los griegos ya que tenía grandes cualidades terapéuticas; en Europa desde fines de la edad media es considerada uno de los pilares de la cocina y la alimentación con predominación de los países del Norte y el Este. En los países mediterráneos se come una variedad dulce sobre todo cruda.

La cebolla, es conocida de tiempos muy remotos. Cinco siglos antes de Cristo los trabajadores empleados en la construcción de las pirámides de Keops, consumía grandes cantidades de cebolla, rabanitos y ajos.

Actualmente se conocen variedades de éste vegetal en color, sabor, cultivo, etc.

Variedades:

- *Cebolla común o española:*

De color marrón cobrizo y de sabor suave y dulce.

- *Cebolla blanca:*

La cebolla blanca que se conserva poco tiempo, disponibilidad Primavera-Verano, tiene un aspecto fresco y crocante y son muy sabrosas. Es relativamente suave, de color plateada brillante.

- *Cebolla roja:*

Es más fuerte que las otras y su nombre lo recibe por la coloración de su piel y de sus capas.

- *Cebolla de verdeo:*

De buen perfume, su anatomía es distinta a la de las demás, sus hojas, tubulares verdes son utilizables y obtienen muy buen sabor luego de cocción.

- *Échalote o Chalote/a:*

También conocida como escalonia, de sabor refinado y pequeño tamaño.

Planta bulbácea con sabor liliáceo. El chalote es utilizado en cocina como condimento, su origen es en oriente. El chalote es una liliácea como el ajo y la cebolla, pero su aroma es más sutil que la cebolla y menos acre que el ajo.

Variedades:

Échalote gris: pequeño bulbo, gusto pronunciado pero fino.

Échalote jersey: Redondo y rojo.

Échalote pera: menos alargado con un gran bulbo alargado.

Échalote simiane: grueso bulbo, dulce.

El chalote es el eje principal de la cocina de Nantes, Normandía y también la Parisienne, Es muy popular en la cocina francesa, su sabor es más aromático y sutil que la cebolla, finamente picada acompaña las ensaladas y crudités, los pescados, carnes grilladas y salteadas, también resaltan sobretodo la salsa (bercy, bearnesa y vino rojo), así como la beurre blanc, ella perfuma igualmente el vinagre. Las cocinas vietnamitas, chinas, hindú usan gran cantidad del mismo.

Las cebollas son poco energéticas (47 cal por 100 g), es rica en azufre y en vitamina C pero son poco digestibles crudas, las sustancias lacrimógenas que contiene (sulfuro) se van disipando con la cocción.

VERDURAS DE RAÍCES:

Remolacha:

Es una raíz carnosa, donde hay variedades cuyos ejemplares son cultivadas para la industria azucarera y la destilería y otras para forraje. Solo la betarraga hortícola con carne fina y fuertemente coloreada en rojo es consumida como verdura y como accesorio es utilizado como colorante alimenticio. Las hojas no son muy gustosas pero suelen prepararse como las espinacas y son utilizadas frecuentemente en sopas de Europa.

Su color característico es debido a su pigmento, extremadamente soluble en el agua.

Deben ser duras y lisas, lavarlas con cuidado y cocinarlas con la piel. También se pueden comer crudas. Son una fuente de potasio y de vitamina A.

Zanahoria:

Hortaliza originaria de Oriente y Asia central, en el siglo XIX adquirió su color anaranjado, anteriormente era de color morado, casi negro. Su cambio de color se debió a los experimentos realizados por un agrónomo francés. Si su piel es fresca se puede consumir, caso contrario se la debe pelar. Se come cruda o cocida, y se utiliza en distintas preparaciones saladas, glaseadas, en postres o budines que necesiten tener mucha humedad. Se pueden conservar dos semanas en la heladera. Ricas en beta-caroteno (pro-vitamina A), y potasio.

Apio-nabo:

Su textura es crujiente de sabor algo picante, es muy apreciado en Europa.

Para que no resulte muy fibroso no debe pesar más de 500 gramos, al contacto con el aire se oscurece, para protegerlo se lo debe rociar con algún ingrediente ácido, se lo puede cocinar y aderezar con salsa remolada.

Nabo:

Pertenece a la gran familia de las crucíferas, plantas entre las que también se encuentra la col. Debe ser de consistencia bien dura, no muy grande, porque suelen ser fibrosos y amargos, su cocción es lenta, un poco más que la zanahoria.

Buena fuente de vitamina C y de potasio.

Rábano:

Planta de las familias crucíferas, pueden ser redondos, semi ovalados y/o ovalados, de color rojo entero, mezclados rojo con blanco o también existe una variedad de invierno que es negra. Normalmente se consumen crudos como entrada con mantequilla y sal. Los rábanos negros, luego de lavarlos se dejan macerar por 30 minutos en sal fina. Los rábanos deben ser de tamaño regular, no demasiado grandes, crocantes y poco picantes.

Los rojos son menos picantes que los negros y sus hojas son comestibles. En los países occidentales se suele comer crudos, en aperitivos y en ensaladas, en Oriente es más común marinarlos o cocinarlos. Con las semillas se pueden hacer germinaciones y sus brotes se utilizan en sopa.

VEGETALES DE FRUTO:



Tomate:

Nombre científico: *Lycopersicon lycopersicum*.

Familia: Se trata de un fruto de la familia de las Solanáceas. Este término comprende unas 2300 especies de plantas americanas productoras de alcaloides. Son pocas las Solanáceas comestibles

Considerado durante mucho tiempo como venenoso, el tomate es actualmente uno de los ingredientes más universales. Se puede comer con ajo, échalote, albahaca, tomillo y orégano.

Entre las variedades más populares, destacan las siguientes:

- Tomate en rama, de pequeño tamaño y piel fina, apreciado sabor y textura, además se conserva muy bien.
- Tomate de pera, adecuado para elaborar conservas, debido a su sabor y aroma.
- Tomate canario, muy rojo y redondo, de sabor dulce. Se suele utilizar para untar el pan de tostadas.
- Tomate cherry, que tiene un sabor afrutado y se utiliza más bien como elemento decorativo de platos y en ensaladas.

- Tomate verde, de color poco intenso, esconde una pulpa dura y es muy apreciado para ensaladas.
- Tomate de Monserrat, de aspecto lobuloso y achatado, es muy aromático y sabroso e ideal para ensaladas.
- Tomate raf, muy parecido a los de Monserrat, pero con más pulpa, también ideal para ensaladas.



Berenjena:

La berenjena es una baya de forma variable (esférica, ovoide u oblonga) y color morado más o menos intenso.

El origen de esta hortaliza es oriental, concretamente de la India. Su introducción en Europa data de la Edad Media, cuando los árabes la llevaron a España. Sin embargo, desde su introducción en Europa y durante siglos después, la berenjena fue estimada únicamente como adorno exótico, debido a la creencia de que el consumo de esta hortaliza provocaba mal aliento, lepra y cáncer.

La berenjena, en climas templados se cultiva mucho como anual. Crece despacio y le dañan las temperaturas inferiores a 10 °C.

Según las variedades, el fruto es globoso, enano o largo, delgado y curvo. Las más conocidas son la Long Purple, larga y morada; Easter Egg, de color blanco y forma ovoide, Black Enorma, una de las variedades de mayor tamaño, y Serpentinum, de forma alargada y color verde claro

Pimiento:

La planta del pimiento es originaria de México, Bolivia y Perú, donde además del *Capsicum annum* L. se cultivaban al menos otras cuatro especies.

Los pimientos llegaron a Europa en el primer viaje realizado por Colón en el año 1493 a América. Los indígenas americanos conocían el fruto por el nombre de chili, pero los españoles y portugueses lo bautizaron con los nombres de pimiento y pimiento de Brasil.

Su cultivo en España comenzó a realizarse en el siglo XVI. Posteriormente se extendió a Italia y desde ese país a Francia para distribuirse por toda Europa y el resto del mundo gracias a la colaboración de los portugueses.

La introducción del pimiento en Europa supuso un avance importante en las costumbres culinarias debido a que se empleaba como complemento de una especia muy popular, la pimienta negra. De hecho, llegó incluso a sustituirla. Su consumo en Europa data de hace varios siglos. Sin embargo las variedades de pimientos grandes, suaves y poco picantes que se consumen en la actualidad se consiguieron a principios del siglo XX gracias a los cultivos intensivos.

Las variedades de pimiento se clasifican en dos grandes grupos según su sabor en dulces y picantes. Pimientos dulces: Pueden ser rojos, amarillos o verdes, de forma y tamaño diferentes. Dentro de este grupo se incluyen tanto el pimiento morrón como el dulce italiano.

Pimiento morrón: es una variedad gruesa, carnosa y de gran tamaño. Su piel roja brillante es lisa y sin manchas, su carne firme y de sabor suave y su tallo verde y rígido. Se puede consumir crudo y asado o como ingrediente de guisos y estofados. Se comercializa fresco, desecado y en conserva. Fresco, se puede recolectar verde o ya maduro, con su característico color rojo, a veces violáceo.

Pimiento dulce italiano: su forma es alargada, fina y la piel es de un color verde brillante que se torna rojo conforme madura.

Picantes picantes. Entre ellos figuran los populares pimientos del piquillo, del Padrón y los de Guernica.

Pimiento del piquillo: es originario de Lodosa (Navarra) y suele comercializarse en conserva. Su piel es de un rojo intenso. Es una variedad carnosa, compacta, consistente y de textura turgente pero fina. Su sabor es picante, aunque también puede ser dulce.

Pimiento de Padrón: Tal y como su nombre indica, es originario de Padrón (Galicia). Es de pequeño tamaño y forma alargada, cónica y ligeramente rugosa o surcada. Se consume verde y fresco y presenta un sabor un tanto picante, si bien existen variedades dulces.

Pimiento de Guernica: se produce y envasa en el País Vasco. Es un fruto pequeño, de color verde, estrecho y alargado, que se consume sobre todo frito.

En función de su forma, los pimientos también se pueden clasificar en dos grupos.

Pimientos cuadrados: son pimientos uniformes y de carne gruesa. En este grupo se incluyen tres tipos: pimiento Maravilla de California, pimiento Sitaki y pimiento Salsa.

Pimientos alargados o rectangulares: son los más apreciados. Como ejemplo cabe destacar al pimiento de Reus y al pimiento de Lamuyo.

Palta:

El color de la piel depende de la variedad y no indica el grado de madurez del fruto. Si la palta está muy blanda, está muy madura. Se suele comer cruda, ya que no soporta bien la cocción. La pulpa se ennegrece al entrar en contacto con el aire; para evitarlo rociarla con jugo de limón o vinagre.

Este fruto no puede madurar en el frigorífico así que deje que lo haga a temperatura ambiente.

La palta es muy rica en potasio y ácido fólico.

Calabazas y zapallos:

Estos ejemplares constituyen el fruto de una hortaliza que pertenece a la familia del melón y el pepino. Las de verano se recolectan cuando son muy jóvenes, por lo que son delicadas y se conservan muy poco tiempo. Tanto la piel como las pepitas son comestibles. Las calabazas de invierno tienen una corteza anaranjada más seca, mucho más dulce, que se reblandece durante la cocción y sus pepitas son deliciosas y muy nutritivas.

Las calabazas de invierno tienen más calorías que las de verano.

CLASIFICACIÓN BOTÁNICA

Frutas de bayas:

Frutillas, arándanos, frambuesas, uvas entre otros.

Frutas con hueso o carozo:

Cerezas, ciruelas, duraznos, damascos, dátiles, etc.

Frutas con semilla:

Manzanas, peras, membrillo, níspero, etc.

Frutas cítrica:

Naranjas, limones, pomelo, lima, mandarina, etc.

Melones:

Sandia y melón

Frutas tropicales:

Piña, bananas, chirimoyas, higos, papaya, mango, granada, kiwi, maracuyá (fruta de la pasión)

HORTALIZA	TEMP. ALMACÉN . IDEAL (°C)	HUMEDAD RELATIVA (%)	TEMP.. CONGELAC (°C)	VIDA ÚTIL (D: DÍAS M: MESES)	OBSERVACIONES
Acelga	0	95 – 100		10 – 14 D	
Ajo	0	65 – 70	- 1,0	6 – 7 M	Es indispensable realizar un buen almacenamiento de los bulbos (ver cebolla). Entre 5°C y 18°C el brotado es más fácil. Con H.R. mayor a 70%, hay emisión de raíces.
Alcaucil	0	95 – 100	- 1,1	15 – 25 D	
Apio	0	95 – 100	- 0,5	30 – 60 D	La vida máxima dependerá del porcentaje de pérdida de calidad que se acepte.
Arveja	0	95 – 98	- 0,6	10 – 15 D	
Batata	13 – 14	85 – 90	- 1,3	4 – 6 M	Después de la cosecha debe efectuarse un almacenamiento de raíces para una mejor conservación.
Berenjena	8 – 12	90 – 95	- 0,8	7 – 10 D	Por debajo de los 10°C puede haber daño por enfriamiento. Los frutos cosechados a mitad de temporada pueden almacenarse 7 días a 12°C y los cosechados en otoño, 10 días a 8°C.
Berro	0	95 – 100	- 0,3	4 – 5 D	
Brócoli	0	95 – 100	- 0,6	10 – 14 D	
Cebolla	0	65 – 70	- 0,8	1 – 8 M	La vida máxima en el almacenamiento dependerá de las condiciones en que este se efectúe y de la variedad usada. Es necesario un buen almacenamiento para una mejor conservación.
Cebolla de verdeo	0	95 – 100	- 1,0	21 – 28 D	A 5°C el tiempo de almacenaje es de sólo 7 días.
Coliflor	0	95 – 98	- 1,0	21 – 28 D	
Champignon	0	95	- 0,9	3 – 4 D	
Chaucha	4 – 7	95	- 0,7	7 – 10 D	Por debajo de los 4°C hay daño por enfriamiento si el almacenaje se prolonga por 5 días.
Choclo	0	95	- 0,6	5 – 8 D	
Endibia	0 - 2	95 – 100	- 0,1	14 – 21 D	
Escarola	0	95 – 100	- 0,1	14 – 21 D	
Espárrago	0 – 2	95 – 100	- 0,6	14 – 21 D	
Espinaca	0	95 – 100	- 0,3	10 – 14 D	
Lechuga	0	98 – 100	- 0,2	Ver Obs.	Lechuga capuchina: 14 – 21 D Lechuga Criolla 10 – 15 D
Mandioca	5	85 – 90		7 – 14 D	Es importante el almacenamiento. Es muy sensible a los daños metálicos.

Papa	3 – 12	90 – 95	- 0,6	4 – 9 M	Por debajo de 1°C puede haber daño por enfriamiento. Es beneficioso un período de almacenamiento durante un período de 4 – 5 días entre 15 – 21 °C.
Pepino	10 – 13	95	- 0,5	10 – 14 D	Por debajo de los 7°C puede haber daño por enfriamiento. Dependiendo del grado de madurez, frutos totalmente maduros pueden almacenarse 7 días entre 4°C y 7°C.
Perejil	0	95 – 100	- 1,1	2 M	
Pimiento	7 – 13	90 – 95	- 0,7	14 – 21 D	
Puerro	0	95 – 100	- 0,7	2 – 3 M	
Rabanito	0	95 – 100	- 0,7	21 – 28 D	
Repollito de Bruselas	0	95 – 100	- 0,8	21 – 35 D	
Remolacha (atados)	0	98 – 100	- 0,4	10 – 14 D	Si se comercializa la raíz sola, se puede almacenar por un período de 4 – 6 meses.
Repollo temprano	0	98 – 100	- 0,9	21 – 42 D	
Repollo tardío	- 0,5 – 0	98 – 100	- 0,9	4 – 6 M	
Tomate verde	12 – 14	85 – 90	- 0,5	7 – 21 D	Las temperaturas inferiores a 13°C interfieren el proceso normal de maduración.
Tomate maduro	8 – 10		- 0,5	4 – 7 D	
Zanahoria	0	98 – 100	- 1,4	4 – 6 M	
Zapallito	7 – 12	90 – 95	- 0,5	7 – 14 D	
Zapallo	10 – 13	50 – 70	- 0,8	6 M	La conservación depende de la variedad y del estado de madurez.

VEGETALES	DISPONIBLE FRESCO											
	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DIC
Acelga												
Ajo												
Alcaucil												
Apio												
Apio nabo												
Arvejas												
Berenjena												
Berenjena negra												
Berro												
Brócoli												
Brotos de berro												
Brotos de soja												
Castaña												
Cebolla												
Champignon												
Chaucha												
Chaucha rolliza												
Chicorino rosso												
Choclo												
Coliflor												
Endibia												
Espárragos												
Espinaca												
Flor de zucchini												
Hinojo												
Lechuga arrep.												
Lechuga criolla												
Lechuga francesa												
Lechuga mantecosa												
Lechuga												
Lollo rosso												
Mâche												
Morrón amarillo												
Morrón rojo												
Morrón verde												
Palta												
Papa												
Pepino												
Puerro												
Rábano picante												
Radicheta												
Remolacha												
Repollito de Bruselas												
Repollo blanco												
Repollo												
Rúcula												
Salsifí												
Tomate cherry												
Tomate perita												
Tomate Tommy												
Zanahorias												

Zapallito												
Zapallo criollo												
Zapallo verde												
Zucchini												

APLICACIONES

FLAN, SOUFFLÉ Y TERRINAS

	FLAN	TERRINA	SOUFFLE
Temperatura	160º - 180º	180º	180º - 220º
Textura	Esponjosa (sin burbujas)	Compacta	Aireada
Estructura	Huevos, crema/leche y Puré de hortalizas	Puré de hortalizas, Huevos	Base ligada, hortaliza y claras batidas
Conservación	Cámara, 5 días	Cámara, 5 días	Se sirve en el momento. Se enmanteca y enharina el molde del cual se come ya que no se desmolda
Técnica	Procesado, Mezclado (sin aire) Baño María	Procesado, Mezclado (sin aire) Baño María	Batido (aire) Opcional (Baño María)

* Las temperaturas del cuadro varían de acuerdo al tipo de producto que se esté utilizando

Glaseado

La técnica de glaseado se aplica para otorgarle cierta dulzura y brillo a los productos.

Generalmente la técnica utilizada es a través de la cocción de la pieza en poca materia grasa (manteca) y el agregado de caldos más medios endulzantes (azúcares, miel, etc.) para que a medida que se cocina a fuego lento se va reduciendo y caramelizando el líquido. Se debe tener en cuenta que si la pieza ya está cocinada y el líquido no ha reducido, se deberá sacar la pieza hasta que este tome la consistencia deseada.

RECETAS

SOUFFLÉ DE ZAPALLO

INGREDIENTES

Zapallo 0.130 KG

Leche 0.120 L

Roux c/n

Nuez moscada c/n

Yemas de huevo 2 u

Claros de huevo 2 U

Queso rallado 0.030 Kg

Ajo

Cebolla 0.040 kg

PREPARACIÓN

Pelar el zapallo y cortar en cubos. Cocinar con fondo hasta secar junto con ajo. Reservar. Realizar una salsa bechamel con la leche, roux y nuez moscada Incorporar el queso rallado fino y el zapallo procesado a la Bechamel. Batir las claras a punto nieve e incorporarlas con movimientos envolventes al resto de la preparación Y llevar a un molde enmantecado y azucarado. Cocinar en horno Precalentado a 180°C por 12-15 minutos. Servir al momento.

VEGETALES GLASEADOS

INGREDIENTES

Cebollas pequeñas 0.030 Kg.

Manteca 0.020 Kg.

Azúcar 0.010 Kg.

Agua c/n

Sal c/n

Pimienta c/n

Zanahorias torneadas 0.030

Kg.

Manteca 0.020 Kg.

Azúcar 0.010 Kg.

Agua c/n

Sal c/n

Pimienta c/n

Nabos torneados 0.030 Kg.

Manteca 0.020 Kg.

Azúcar 0.010 Kg.

Agua c/n

Sal c/n

Pimienta c/n

PREPARACIÓN

Colocar en una cacerola las cebollas. Cubrir a la mitad de altura con agua fría. Incorporar la manteca, el azúcar, sal y pimienta. Llevar a ebullición. Cocinar hasta la completa evaporación del líquido. Caramelizar o no, dependiendo del punto de glaseado requerido.

NOTA: Zanahoria y nabos se glasean siguiendo la misma técnica, variando sólo la cantidad de agua, zanahorias a altura, nabos cubriéndolos.

FLAN DE CHOCLO

INGREDIENTES

Choclo 0,200 Kg.
Cebolla 0.050 Kg.
Crema de leche 0.080 l
Leche 0.080 l
Huevos 1 u
Tomillo c/n
Sal y pimienta c/n
Nuez moscada c/n
Ajo c/n tomillo c/n

PREPARACIÓN

Saltear la cebolla en brunoise junto con el ajo, agregar el choclo Y cocinar con líquido hasta tiernizar. Dejar secar y procesar hasta Obtener un puré bien liso. Calentar la crema y la leche, incorporarlas al puré, agregar los huevos y condimentar. Enmantecar moldes, rellenarlos y cocinar a baño María en horno suave.

NOTA: el líquido de cocción del choclo puede ser leche o caldo Hasta el nivel.

CAPONATA

INGREDIENTES

Berenjena 1 U
Aceite de Oliva 40 Cc
Apio 2 U
Cebolla 1 U
Tomate 2 U
Vinagre de vino 30 Cc
Azúcar 60 Gr
Aceitunas verdes 70 Gr
Anchoas 3 U
Alcaparras 40 Gr
Pimiento rojo, amarillo, verde
¼ de c/u

PREPARACIÓN

Cortar las berenjenas en cubos de 1 cm, y el resto de los vegetales en cubos de 0,5cm. Colocar en una sartén las berenjenas junto con el oliva y saltear a fuego medio. Retirar. Incorporar el resto de los vegetales por orden de dureza y sudar, volver las berenjenas, agregar el tomate concassé, azúcar, vinagre, alcaparras picadas, anchoas y aceitunas fileteadas. Cocinar hasta lograr incorporar todos los sabores.

NOTA: consumir preferentemente tibia luego de 24hs de reposo. Acompañar con pan tostado.

PLANTAS VASCULARES

PLANTAS VASCULARES

Las plantas vasculares presentan un cuerpo vegetativo diferenciado en, raíz, tallo, hoja, y poseen vasos de conducción de la savia

1. Tallo

Presentan tres tipos de tallos, uno aéreo sobre el cual se disponen las hojas compuestas y dos tipos de tallos subterráneos: los rizomas y los tubérculos. Algunos acumulan sustancias de reserva como por ejemplo la papa (tubérculo) o como en el caso del Helecho (rizoma).

Los RIZOMAS son tallos subterráneos que crecen horizontalmente a la superficie del suelo y se ramifican. En estos tallos se observan los Nudos de los que se originan las Hojas Aéreas y las Raíces Fibrosas y Adventicias. En el extremo más joven del rizoma se encuentran las yemas auxiliares y la yema terminal que aseguran su ramificación y su crecimiento. Son ejemplos el jengibre, la galanga, cúrcuma. Crecen indefinidamente, en el curso de los años mueren las partes más viejas pero cada año producen nuevos brotes, pudiendo de ese modo cubrir grandes áreas de terreno. Las plantas con rizomas son **perennes**, pierden sus partes aéreas en climas fríos conservando tan sólo el órgano subterráneo que almacena los nutrientes para la temporada siguiente.

Los TUBÉRCULOS son tallos globosos, subterráneos, debido a la presencia de yemas, ya que en él no se distinguen nudos ni entrenudos. Las yemas son los que conocemos como ojos.

Es un tallo subterráneo modificado y engrosado donde se acumulan los nutrientes de reserva para la planta. Posee una yema central de forma plana y circular. La reproducción de este tipo de plantas se hace por semilla, aunque también se puede hacer por plantación del mismo tubérculo. Es así como se realiza casi siempre la siembra de la papa. El Tubérculo de papa almacena una importante cantidad de almidón.

El topinambur (**Helianthus tuberosus**), la papa (**Solanum tuberosum**), el ñame, la **mandioca** o **yuca** (**Manihot esculenta**) son algunas de las especies que producen tubérculos comestibles.

1. Raíz

El sistema radical es fibroso, ramificado y extendido más bien superficialmente, pudiendo penetrar hasta 0,8 m de profundidad. Las plantas originadas a partir de tubérculos, por provenir de yemas y no de semillas, carecen de radícula; sus raíces, que son de carácter adventicio, se originan a partir de yemas subterráneas. Estas raíces se ubican en la porción de los tallos comprendida entre el tubérculo semilla y la superficie del suelo; por esta razón, el tubérculo debe ser plantado a una profundidad tal que permita una adecuada formación de raíces y de rizomas. A partir de los primeros estados de desarrollo, y hasta el momento en que comienza la formación de tubérculos, las raíces presentan un rápido crecimiento.



LA PAPA

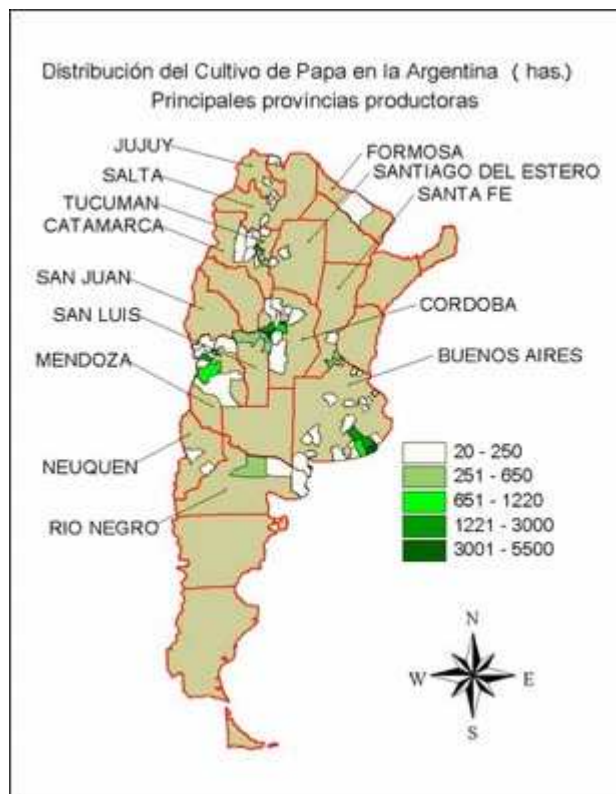
La papa (nombre científico: *Solanum tuberosum*) es una planta perteneciente a la familia de las solanáceas, originaria de América del Sur y cultivada en todo el mundo por sus tubérculos comestibles. Domesticada en el altiplano andino por sus habitantes hace unos 7.000 años fue llevada a Europa por los conquistadores españoles más como una curiosidad botánica que como una planta alimenticia. Con el tiempo su consumo fue creciendo y su cultivo se expandió a todo el mundo hasta posicionarse como uno de los principales alimentos para el ser humano. Este tubérculo continúa siendo la base de la alimentación de millones de personas.



LA PAPA EN AMÉRICA



LA PAPA EN ARGENTINA



LA PAPA EN EUROPA

Se cree que la papa fue llevada desde el antiguo **Perú** a **España** en **1554** como una curiosidad. En **1573**, las persistentes sequías y hambrunas consiguientes ocurridas entre **1571** y **1574** en **Sevilla**, empujaron al ecónomo de un centro benéfico de la ciudad a comprar "los nuevos tubérculos" que, debido a la escasa aceptación que tenían en el mercado, eran vendidos a precios irrisorios. Así comenzaron a plantarlas en la **huerta** del hospital para proporcionar comida a los enfermos. De esta manera, lo que las gentes refinadas rechazaban, se convirtió en excelente alimento para los indigentes hospitalizados. Los frailes del hospital, en vista de los magníficos resultados obtenidos, se dedicaron a plantar papas y por los alrededores de Sevilla comenzaron a verse las flores blancas del nuevo cultivo, que durante la primera mitad del **siglo XVII** se fue extendiendo por España y sus cosechas tuvieron como principales consumidores a los soldados y gentes pobres. Fue luego llevada a **Roma** y, en **1588**, el naturalista **Carolus Clusius** la describió como una "**pequeña trufa**" o "**tartuffoli**". **Thomas Hariot**, hacia **1586**, llevó a **Inglaterra** ejemplares procedentes de las costas de Colombia. A finales del **siglo XVI** la papa ya era un alimento común en **Italia**, **Alemania**, **Polonia** y **Rusia**; no así en **Francia**. Sería el farmacéutico y gastrónomo Antoine Parmentier quien popularizara el consumo de la papa en ese país a fines del **siglo XVIII**. Posteriormente se adoptó su cultivo en la **Irlanda** del **siglo XVII**. En dicha centuria, Europa soportó los efectos de unos inviernos duros que afectaron a la producción agrícola; a ello se unieron las enfermedades y las guerras, lo que redujo sensiblemente la mano de obra disponible para el campo. Estas penurias tuvieron una cierta prolongación en el **siglo XVIII**, a las que se sumaron la inestabilidad social y política de **Francia**. Durante el **siglo XIX** llegó a ser el alimento base de la población — **Napoleón I** pudo reunir y alimentar grandes ejércitos merced al rendimiento de la papa como alimento— y cuando se desató en las Islas Británicas una plaga de **tizón tardío de la papa**, entre **1846-1848**, que destruyó todas las cosechas y produjo la "**Gran Hambruna Irlandesa**", que causó la muerte de alrededor de un millón de irlandeses y la emigración de otro millón.

Anecdótico.

Antoine Parmentier que en la Guerra de los Siete Años fue prisionero de Federico "El Grande" durante tres años, y que subsistió gracias al consumo de éste tubérculo. En forma de agradecimiento, Parmentier aconsejó al Rey Luis XVI que estimulara el cultivo de la papa entre los campesinos. Cuenta la historia que lo hizo sembrar patrullándolo por las mañanas con soldados, los que abandonaban la vigilancia por las noches. Esta situación producía gran curiosidad entre los campesinos, terminando éstos por robar este producto por las noches, pues "si el Rey lo cuidaba de tal forma, es porque era algo muy bueno". Hoy en día, gastronómicamente hablando, todos los términos "Parmentier" están relacionados con la papa. Los campesinos empezaron a sembrarla, pues los gobernantes les obligaron a cultivarla debido a las hambrunas, guerras y epidemias que se vivían en aquellos años. Pero tuvieron que pasar dos siglos desde que se introdujo este tubérculo en Europa para que la papa empezara a ser considerada dentro de la alimentación doméstica.



VARIEDADES PRESENTES EN ARGENTINA

Asterix:

Origen: Holanda. Características: Tubérculo oval alargado, numerosos, piel roja, carne amarilla, ojos superficiales, rendimiento alto, madurez semitardía, bastante resistente a daños mecánicos. Calidad culinaria: Buen contenido de materia seca, buena para cocción y papas fritas en bastones. Buena calidad de conservación.



Atlantic:

Origen: USA, 1978. Características: Tubérculo redondeado, piel casposa, ojos superficiales, carne blanca, buen calibre, rendimiento mediano, madurez temprana. Calidad culinaria: Alta materia seca, muy buena para chips, baja capacidad de almacenamiento.



Cherie:

Origen: Francia. Características: es una variedad precoz, de ciclo corto.

Frital INTA:

Origen: Argentina. Inscripta el 12/08/1993 por INTA Balcarce. Características: Los tubérculos son oval alargados, piel lisa, ojos superficiales, carne blanca, buen calibre, rendimiento alto, buena resistencia a virosis. Calidad culinaria: Alta materia seca. Buena para hervido, puré y papa frita en bastones.



Innovator:

Origen: Holanda. Características: Los tubérculos son oblongos a alargados, piel blanca amarilla rugosa, carne color crema, ojos superficiales muy bien distribuidos, tamaño grande, alto rendimiento, maduración tardía. Calidad culinaria: baja materia seca, muy buena para bastones, bajos defectos.



Kennebec:

Origen: USA, 1948. Características: Los tubérculos son oval redondeados, tamaño grande, piel amarillo clara, carne blanca, ojos semiprofundos, rendimiento alto, maduración semitemprana a semitardía. Calidad culinaria: baja a media materia seca, buena para bastones y puré.



Markies:

Origen: Holanda. Características: Los tubérculos son oval alargados, calibre grande a muy grande, piel amarilla, carne amarillo clara, rendimiento alto, maduración semitardía. Cobertura del follaje media a alta. Flor color blanca y brote azul. Calidad culinaria: Alta materia seca. Muy buena para mercado fresco, bastones y chips.



Pampeana INTA:

Origen: Argentina. Inscripta el 20/11/1987 por INTA Balcarce. Características: Los tubérculos son redondos, piel semicasposa, carne blanca, calibre mediano, rendimiento alto, corto período de reposo, alto número de tubérculos medianos a pequeños. Calidad culinaria: Muy alta materia seca. Excelente para hervido y puré deshidratado.



Russet Burbank:

Origen: USA, 1876. Características: Los tubérculos son de forma oval alargada, piel marrón y rugosa, carne blanca, ojos medianamente superficiales, pocos tubérculos por planta, rendimiento regular, maduración muy tardía (130 a 140 días). Calidad culinaria: Mediana materia seca, buena para bastones, muy buena almacenabilidad.



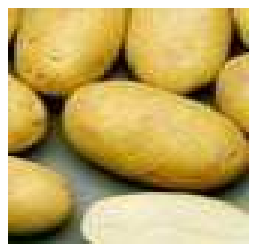
Russet Ranger:

Origen: USA, 1977. Inscripta en Argentina el 22/12/1997 por Mc Cain S.A. Características: Los tubérculos son oblongos a largos, piel marrón claro y rugosa, carne blanca, ojos moderadamente superficiales de muy buena distribución, susceptible a golpes, maduración de aproximadamente 140 días. Calidad culinaria: Muy buena materia seca, apta para bastones, procesados en forma directa luego de la recolección. No es almacenable.



Shepody:

Origen: Canadá, 1980. Características: Los tubérculos son oblongos a largos, piel blanca- amarilla clara, carne blanca, ojos superficiales y concentrados fundamentalmente en la porción apical, madurez a los 120 a 130 días. Calidad culinaria: materia seca buena a muy buena, apta para consumo fresco y bastones. Almacenabilidad en cámara aceptable por cortos períodos.



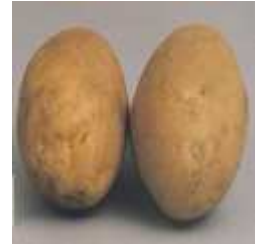
Spunta:

Origen: Holanda, 1968. Características: Los tubérculos son oval alargados, piel suave, carne amarilla, tamaño grande a muy grande, rendimiento muy alto, madurez semitemprana. Calidad culinaria: Materia seca muy baja, principal variedad de consumo en fresco en Argentina, buena conservación.



Umatilla Russet:

Origen: USA, 1998. **Características:** Los tubérculos son oval alargados, carne blanca, ojos medianamente superficiales, tubérculos grandes, más susceptible que Russet a daños mecánicos y daños por presión; resistente a Centro Marrón y Corazón Hueco. **Calidad culinaria:** Buena materia seca, muy buena para bastones.



Compuestos tóxicos presentes en la papa

Un compuesto tóxico presente en la papa es la solanina, un glucoalcaloide de sabor amargo. Se considera que su producción es una estrategia adaptativa de las plantas como mecanismo de defensa contra los animales herbívoros. La intoxicación por solanina se caracteriza por alteraciones gastrointestinales (diarrea, vómito, dolor abdominal) y neurológicas (alucinaciones, dolor de cabeza). La dosis tóxica es de 2 a 5 mg. por kilogramo de peso corporal. Los síntomas se manifiestan de 8 a 12 horas después de la ingesta.



En la papa estos glicoalcaloides se producen en pequeñas cantidades, pero su contenido se incrementa ante determinadas condiciones (por exposición prolongada a la luz o lesiones mecánicas). Aunque a estas concentraciones la papa es tóxica, el pelado y el tratamiento térmico (como la cocción o la fritura) permiten destruir esta sustancia; sin embargo, permanece su sabor amargo.

RECETAS

GRATIN DAUPHINOISE

INGREDIENTES

Papa blanca 0,300 KG
Crema de leche 0.080 L
Ajo écrasé 1/2 dte
Sal fina c/n
Pimienta negra molida c/n

PREPARACIÓN

Cortar las papas en láminas, colocarlas en una fuente para horno. Por otro lado hacer hervir la crema con el ajo, volcar sobre las papas. Cocinar a horno bajo 50 minutos aproximadamente.

PURÉ DE PAPAS

INGREDIENTES

Papas 0.350 Kg.
Manteca 0.010 Kg.
Leche 0.070 L o
Leche y 0.030 L
Crema 0.030 L
Pimienta c/n
Nuez moscada c/n
Sal c/n

PREPARACIÓN

Lavar muy bien las papas. Colocarlas en una cacerola, agregar agua hasta cubrirlas y salarlas. Hervirlas a fuego moderado hasta que estén tiernas. Colarlas. Dejar entibiar hasta que se puedan pelar. Hervir la leche. Reservar. Pelar las papas y pasarlas por el pisapuré. Colocar el puré en una cacerola a fuego bajo, batirlo con una cuchara de madera e ir incorporando la manteca y la leche caliente. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. El puré debe quedar cremoso.

PAPAS DUQUESA-POMME DUCHESSE

INGREDIENTES

Papa 0.150 Kg.
Manteca 0.020 Kg.
Yemas (1) 0.010 Kg.
Sal c/n
Pimienta c/n
Nuez moscada c/n

PREPARACIÓN

Lavar muy bien las papas. Hervirlas con cáscara hasta que estén tiernas. Pelarlas y pasarlas por el pisapuré. Agregarles la manteca batiendo con una cuchara de madera. Condimentar. Incorporar las yemas y batir hasta integrarlas. Llenar una manga con la mezcla. Decorar y gratinar.

PAPAS CROQUETA – POMMES CROQUETTES

INGREDIENTES

Papa duquesa 0.150 Kg.
Inglesa 0.050 L
Miga de pan 0.100 Kg.
Harina c/n
St. Florentine
Jamón cocido 0.050 Kg.
Vermicellis ó cabello de ángel
0.100 Kg.

PREPARACIÓN

Formar croquetas con las manos, espolvoreando con harina. Apanar a la inglesa. Freírlas. Incorporar a la papa duquesa el jamón cortado en brunoise, pasar por harina, inglesa y cabello de ángel triturado.

INGLESA PARA APANAR

INGREDIENTES

Huevos (1) 0.055 Kg.

Leche 0.020 L

Aceite 0.010 L

Mostaza de Dijon 0.010 Kg.

Sal c/n

Pimienta c/n

Opcional

Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Mezclar los huevos con el resto de los ingredientes.

NOTA: Salar como agua de mar.

PAPAS ANNA – POMME DE TERRE ANNA

INGREDIENTES

Papas 0,400 Kg.

Manteca 0.100 Kg.

Sal c/n

Pimienta blanca c/n

PREPARACIÓN

Seleccionar papas uniformes, pelarlas y cortarlas en rodajas finas con mandolina. Clarificar la manteca y colocar un poco de esta en una sartén que pueda ir al horno. En el fondo de la sartén ir colocando en círculos las rodajas de papa. Salar, pimientar y rociar con manteca. Al finalizar un círculo, comenzar el otro en sentido contrario al anterior. Así hasta formar varias capas. Salar, pimientar y rociar con manteca clarificada cada una de las capas. Calentar la sartén sobre fuego moderado. Cubrir con papel aluminio y hornear en horno fuerte aproximadamente 20 minutos hasta que las papas estén tiernas. Quitar el papel aluminio y hornear 10 minutos hasta dorar.

KARTOFFELSALAT

INGREDIENTES

Papa nuevas 0.300 kg

Cebolla 0.100 kg

Eneldo 15 gr

Pepinos en vinagre 40 gr

Rabanito 0.100 kg

Salsa

Mayonesa 0.300 kg

Salsa worchestershire 20 gr

Ketchup 50 gr

Vino blanco 20 gr

Rábano picante 20 gr

Sal c/n

Pimienta c/n

PREPARACIÓN

Cocinar las papas a partir de agua fría. Pelar y cortar en láminas. Cortar la cebolla y los pepinos en vinagre en brunoise. Ciselar el eneldo. Cortar los rabanitos en rodajas finas. Mezclar los ingredientes y condimentar con la salsa.

HIERBAS & ESPECIAS

HIERBAS & ESPECIAS

Teórico y definiciones:

- **Especias** = semillas, frutos, rizomas, cortezas, arilo de semillas, pimpollos, estambres y raíces.
- **Hierbas** = hojas y tallos (partes verdes de la planta).

Son sustancias sápidas y aromáticas, medicinales y de conservación, que se encuentran en el reino vegetal. Ocuparon un lugar muy importante en la historia de la civilización.

1. En el siglo XXIII a XXV a.C., las comercializaban los Fenicios por el Mediterráneo, Mar Rojo, Egipto, Estambul hasta el sur de la India. Se les atribuían propiedades mágicas, afrodisíacas y medicinales. El libro “Heber Papyrus” es el primer libro encontrado que habla de hierbas y especias, este describe 800 clases de plantas con propiedades medicinales. Según el antiguo testamento fueron empleadas en ceremonias funerarias (3000 a.C.). A los muertos se les sacaban las vísceras y se les colocaban fragancias y conservantes, entre otras hierbas y especias, se encontraban canela, casia y mejorana. Más tarde, los genoveses, los venecianos y los árabes concentraron su comercio.
2. Cuando se descubre América (1492 / 1500) en realidad se buscaba la ruta de las especias. Se buscaba pimienta y se encontró ají. Allí toma el mando del comercio Portugal. En 1512 Vasco de Gama llega a Omán – Madagascar (isla de especias). Luego los holandeses por colonización de Sudáfrica y los ingleses por colonización de India se disputaron su comercio.
3. Actualmente Hamburgo (Alemania) y Londres son las ciudades que tienen el mayor mercado de especias y el más poderoso. Luego sigue el sur de Asia (Indochina, Borneo) y Madagascar. En América hay gran producción de ají. En Argentina hay producción de orégano, mostaza, pimentón y ají molido. Tanto las hierbas como las especias, aumentan el placer de la cocina diaria otorgando aroma, sabor y color a todos los platos. Tienen en común su encanto sutil y su extraordinario poder, pues bastan cantidades pequeñísimas para lograr resultados gloriosos. La calidad y el valor aromático dependen de su origen, frescura y conservación.

LAS HIERBAS

En general se define como “hierbas” a las hojas de ciertas plantas, las cuales la mayoría se desarrollan en climas templados.

La mayor parte originaria de Europa, generalmente autóctonas. Las hierbas aromáticas representan a aquellos vegetales que exhalan aromas (hierbas o plantas aromáticas frescas, deshidratadas), sabor característico dulce y agradable, olor suave, ligeramente penetrante, generalmente poco especiadas.

Siempre es preferible usar hierbas frescas, de no contar con ellas, optar por las secas, teniendo en cuenta que las secas son más concentradas; por ejemplo por una cucharadita de hierbas secas, calcular 3 de hierbas frescas.

PRODUCTO	FORMAS DISPONIBLES	DESCRIPCIÓN	EJEMPLO DE USO
Albahaca	HOJAS SECAS O FRESCAS	MIEMBRO DE LA FAMILIA DE LA MENTA. HOJA AROMÁTICA DE ORIGEN HINDÚ. USADA EN PLATOS DE ORIGEN MEDITERRÁNEO CON GRAN AFINIDAD CON EL TOMATE	PESTO, MINISTRÓN. PLATOS CON CORDERO. PASTAS FRESCAS, ETC
Laurel	HOJAS SECAS O FRESCAS	PLANTA NATIVA DEL MEDITERRÁNEO, DE COLOR VERDE OSCURO, HOJAS OBLONGAS, AROMA PUNGENTE (PENETRANTE)	COMPONE DEL BOUQUET GARNÍ, MARINADAS, GUIOS, CARNES, ETC
Eneldo	HOJAS FRESCAS O SECAS – SEMILLAS	CONOCIDAS TAMBIÉN COMO HINOJO SALVAJE O HIERBAS DE HINOJO. PLANTA NATIVA DEL ESTE DE EUROPA, DE GRAN AFINIDAD CON LOS PESCADOS	MARINADAS DE PESCADOS, PICKLES, ENSALADAS
Cilantro	HOJAS FRESCAS – SEMILLAS	MIEMBRO DE LA FAMILIA DE LA ZANAHORIA, ORIGINARIA DEL MEDITERRÁNEO Y DEL CÁUCASO. CONOCIDA COMO PEREJIL CHINO, SU SEMILLA SE CONOCE COMO “CORIANDRO”.	ENSALADAS, MARINADAS DE PESCADOS CRUDOS, ETC
Apio	HOJAS Y TALLOS	ORIGINARIA DEL MEDITERRÁNEO. FUERTE AROMA Y SABOR	COMPONE EL BOUQUET GARNÍ, ENSALADAS, SOPAS, GUIOS, FONDOS
Perifolio	HOJAS	PLANTA NATIVA DEL SUDESTE DE RUSIA. CON UN SABOR MEZCLADO DE PEREJIL Y ESTRAGÓN. ES UNA DE LAS “FINAS HIERBAS	SOPAS, ENSALADAS, RELLENOS, DECORACIÓN DE PLATOS
Curry	HOJAS FRESCAS O SECAS	RELACIONADA CON EL ÁRBOL DE LIMONERO. ORIGINARIA DEL SUDESTE ASIÁTICO. MUY USADA EN EL SUDOESTE DE LA INDIA.	CURRY, PREPARACIONES VEGETARIANAS, ETC.
Ciboulette	HOJAS FRESCAS	MIEMBRO DE LA FAMILIA DE LAS LILIÁCEAS. ORIGINARIA DE EUROPA. DEBE USARSE CRUDA Y CISELADA	SOPAS CREMAS, HUEVOS REVUELTOS, OMELETTES, ETC.
Hinojo	HOJAS – BULBO - SEMILLAS	PLANTA NATIVA DEL SUDOESTE DE EUROPA, DE GRAN AFINIDAD CON LOS PESCADOS.	MANTECA COMPUESTAS PESCADOS, ENSALADAS COMPUESTAS

LAS ESPECIAS

La mayor parte originaria del trópico o de países asiáticos, las especias representan las partes secas de las plantas aromáticas (flores, bayas, granos, cáscaras y racimos). Ellas son utilizadas solas o mezcladas, destinadas a realzar el sabor de las comidas, o perfumarlos y darles color, otorgándoles a su vez, un sabor particular.

Las especias deben ser usadas en pequeñas dosis debido a su sabor muy pronunciado, a veces muy picante y en otros casos, por ejemplo, agresivo.

En el lenguaje común se denomina especia a todas aquellas sustancias aromáticas exóticas.

PRODUCTO	FORMAS DISPONIBLES	DESCRIPCIÓN	EJEMPLO DE USO
Canela	RAMAS – POLVO	CORTEZA DEL ÁRBOL DE CANELA O CANELERO, QUE RECIBE ESTE NOMBRE POR SU FORMA SIMILAR A UNA CAÑA. PLANTA DE LA FAMILIA DEL LAUREL Y NATIVA DE LA INDIA	CURRY, PESCADO, AVE, PASTELERÍA, PANES
Ajowan	SEMILLAS	ORIGINARIA DE LA INDIA, CON UN SABOR MUY PRÓXIMO AL TOMILLO. MUY USADA EN LA COCINA INDIA.	CURRY, COCINA HINDÚ
Pimienta de Jamaica quatre epices	BAYAS ENTERAS O MOLIDAS	FRUTO SECO DE UN ÁRBOL PARECIDO AL PIMIENTO ORIGINARIO DE LAS INDIAS ORIENTALES, DE FUERTE SABOR, EN EL QUE SE MEZCLAN A LA VEZ LA PIMIENTA, CLAVO DE OLOR, CANELA Y NUEZ MOSCADA. MUY USADO EN LAS ANTILLAS	COCINA CREOLE, PASTELERÍA, SALCHICHAS Y CARNES BRASEADAS
Anís	BAYAS ENTERAS	PEQUEÑO ARBUSTO DEL QUE SE USAN SUS SEMILLAS. ACEITE ESENCIAL DE SABOR MUY PRONUNCIADO, UTILIZADO EN LA ELABORACIÓN DE LICORES, COMO EL PASTIS U OUZO.	BEBIDAS ALCOHÓLICAS, PASTELERÍA, PANADERÍA
Enebro	SEMILLAS ENTERAS	ARBUSTO ORIGINARIO DEL HEMISFERIO NORTE, CUYAS FLORES FEMENINAS SE COMPONEN DE 3 BAYAS CARNOSAS Y REDONDAS, DE COLOR VERDE, EL PRIMER AÑO MUTAN A UN COLOR NEGRO O MARRÓN, MUY OSCURO EL SEGUNDO AÑO	MARINADAS PARA PRODUCTOS DE CAZA, CHUCRUT, ELABORACIÓN DE GIN SAVERKRAUT
Coriandro	SEMILLAS ENTERAS	GRANOS DE LA PLANTA DE CILANTRO, DE LA FAMILIA DE LA ZANAHORIA. ORIGINARIO DEL MEDITERRÁNEO Y ORIENTE MEDIO.	CURRIS, CORDERO, CERDO, MARINADAS
Alcaravea o Kummel	SEMILLAS SECAS O MOLIDAS	ORIGINARIA DE ASIA, DE SABOR AROMÁTICO Y PICANTE, RECUERDA UN POCO AL ANÍS.	COCINA AUSTRIACA, COCINA ALEMANA

Estragón	HOJAS FRESCAS O SECAS	PLANTA NATIVA DE EUROPA. EXISTEN DOS TIPOS: FRANCÉS Y RUSO. ES UNA DE LAS "FINAS HIERBAS".	SALSAS, AVES, CARNES, AROMATIZADOR DE VINAGRES, ACEITES
Mejorana	HOJAS FRESCAS O SECAS	ORIGINARIA DEL MEDITERRÁNEO, DE LA FAMILIA DEL ORÉGANO. SABOR SIMILAR AL ORÉGANO, LIGERAMENTE MENTOLADA.	PATES, CARNES BRASEADAS, CORDERO, COCINA ITALIANA
Menta	HOJAS FRESCAS O SECAS	EXISTEN MUCHAS VARIEDADES. MENTA PIPERITA, CITRATA, SPICATA, ETC. TODAS ELLAS MUY AROMÁTICAS, LA MAYORÍA NATIVAS DEL SUR DE EUROPA	COCINA MARROQUÍ, CURRIES, CHUTNEYS, ENSALADAS, RELLENOS
Perejil	HOJAS FRESCAS O SECAS	NATIVO DEL MEDITERRÁNEO. FORMA PARTE DE LAS "FINAS HIERBAS". EXISTEN MUCHAS VARIEDADES, PEREJIL DE HOJA PLANTA, RIZADO, DE HOLANDA. INGREDIENTE DEL BOUQUET GARNÍ	DECORACIÓN DE PLATOS, SALSAS, PAPAS, ESTOFADOS, RELLENOS
Ruda	HOJAS FRESCAS (SOLO LAS MAS PEQUEÑAS)	PLANTA HERBÁCEA DE AROMA MUY FUERTE. USADA TRADICIONALMENTE EN LICORERÍA. EN EUROPA DEL ESTE ES UTILIZADA EN LOS RELLENOS DE CARNE	RELLENOS, QUESOS, MARINADAS, ACEITES
Salvia	HOJAS FRESCAS O SECAS	NATIVA DEL MEDITERRÁNEO NORTE. DE AROMA Y SABOR MUY PRONUNCIADO, DEBE USARSE CON CUIDADO PARA NO SATURAR LAS PREPARACIONES	PLATOS CON CERDO, PATO, RELLENOS, PRODUCTOS DE CAZA
Tomillo	HOJAS FRESCAS O SECAS	PLANTA DE ORIGEN MEDITERRÁNEO. EXISTEN 3 VARIEDADES: DE JARDÍN, SALVAJE, ACITRONADO (EL CUAL POSEE UN LIGERO AROMA A LIMÓN).	ASADOS, AVES, CARNES ROJAS, CORDERO, ETC
Romero	HOJAS FRESCAS O SECAS	ARBUSTO DE ORIGEN MEDITERRÁNEO, DE HOJAS DURAS Y PUNTIAGUDAS. ENTRE LOS ACEITES ESENCIALES QUE POSEE SE ENCUENTRA EL DE ALCANFOR.	CERDO ROTÍ, MARINADAS, ESTOFADOS, SOPAS
Ajo	BULBOS FRESCOS O DESHIDRATADOS	PLANTA DE LA FAMILIA DE LAS LILIÁCEAS, BULBOSA, CON NUMEROSOS DIENTES OVALES, MUY PERFUMADOS	MUY UTILIZADO EN COCINA MEDITERRÁNEA, MANTECAS COMPUESTAS, SALSAS ALIOLI
Apionabo	BULBO	PLANTAS VIVÁCEAS DE RAÍZ GRANDE, DE COLOR BEIGE EN EL EXTERIOR, BLANCA Y FIBROSA EN EL INTERIOR. DE SABOR FUERTE Y PICANTE QUE RECUERDA UN POCO A LA MOSTAZA. SE USA RALLADO.	SALSA RAIFORT, CARNES Y PESCADOS FRÍOS, TERRINA DE ANGUILA

Cúrcuma	EN POLVO, RIZOMA O SECO	ESPECIE DE COLOR AMARILLO, EXTRAÍDA DE LOS RIZOMAS DE UNA PLANTA DE LA FAMILIA DE LAS LILIÁCEAS. ORIGINARIA DEL SUDESTE ASIÁTICO	
Comino	SEMILLAS EN POLVO	PLANTA NATIVA DE EUROPA Y ASIA, DE SABOR PENETRANTE Y MUY CARACTERÍSTICO, DE GRANOS ALARGADOS DE COLOR MARRÓN CLARO. MUY UTILIZADO EN ALEMANIA Y EN LOS PAÍSES ESCANDINAVOS PARA AROMATIZAR PANES E INCLUSO LICORES.	PERFUMA CIERTOS QUESOS, PREPARACIONES DE REPOLLO
Fenogreco o Alholva	HOJAS SECAS, SEMILLAS	PLANTA NATIVA DE ASIA OCCIDENTAL, CUYO NOMBRE LATINO SIGNIFICA "HENO GRIEGO". LAS SEMILLAS DEBEN TOSTARSE ANTES DE SER USADAS, PARA QUITARLES SU SABOR AMARGO	INGREDIENTE ESENCIAL DEL CURRY, GUIOS
Galanga	RAICES FRESCAS O SECAS MOLIDAS	DE LA FAMILIA DEL JENGIBRE. RIZOMA DE COLOR MARRÓN ROJIZO O MARRÓN CLARO. SABOR PICANTE ALIMONADO	COCINA SUR ASIÁTICA, SOPAS, GUIOS, CORDERO, LICORES
Mostaza	SEMILLA ENTERAS O MOLIDAS	SU NOMBRE PROVIENE DE LATÍN "MUSTUM ARDENS" MOSTO ARDIENTE. LA ESPECIA RECIBIÓ ESTE NOMBRE PORQUE AL MOLERLA CON JUGO DE UVA O MOSTO, DESARROLLABA SUS CUALIDADES PICANTES O ARDIENTES. DE LA FAMILIA DE LA COL. LAS MÁS CONOCIDAS SON 3 VARIEDADES: LA MOSTAZA NEGRA, LA MARRÓN CLARO O PARDA Y LA BLANCA.	AVES, ASADOS, CARNES FRÍAS
Azafrán	HEBRAS, MOLIDO	ESTIGMA DE UNA FLOR. HAY QUE COSECHAR MAS DE MEDIO MILLÓN DE FLORES PARA OBTENER 1 KG DE AZAFRÁN, ESTO EXPLICA PORQUE ES LA ESPECIA MÁS CARA DE TODAS. ORIGINARIA DE ORIENTE MEDIO, INTRODUCIDA EN ESPAÑA POR LOS FENICIOS	PESCADOS, GUIOS, AVES
Cardamomo	VAINAS, SEMILLAS, MOLIDOS	DE LA FAMILIA DEL JENGIBRE, ORIGINARIA DE ORIENTE MEDIO. ES UN ARBUSTO QUE DA UNAS PEQUEÑAS CÁPSULAS, LAS QUE CONTIENEN HASTA 20 SEMILLAS AROMÁTICAS.	CURRIS, LICORES, ENCURTIDOS, POSTRES, PANES

Clavo de olor	SECO, MOLIDO	CAPULLOS SECOS O SIN ABRIR DE LA FLOR DEL ÁRBOL DEL CLAVO. ORIGINARIO DEL SUDESTE ASIÁTICO, DE PERFUME Y SABOR FUERTE.	GUISOS, TARTAS, PANES
Anís estrellado	SEMILLAS SECAS O MOLIDAS	FRUTO EN FORMA DE ESTRELLA, DE UN ÁRBOL ORIGINARIO DE CHINA. DE SABOR ALGO MÁS FUERTE QUE EL DEL ANIS COMUN	COCINA CHINA. CERDO, PESCADO, MARISCOS
Amapola	SEMILLAS ENTERAS	NATIVA DE ORIENTE, CON SABOR A NUEZ Y DE TEXTURA CRUJIENTE	PANADERÍA, ENSALADAS, CURRIS PAN,
Sésamo	SEMILLAS ENTERAS	NO EXISTE ACUERDO ACERCA DE SU ORIGEN, ALGUNOS AUTORES AFIRMAN QUE ES AFRICANO Y OTROS QUE ES HINDÚ. CON LIGERO SABOR A NUEZ	VERDURAS, COCINA CHINA
Nuez moscada y Macís	ENTERA O MOLIDA	ÁRBOL ORIGINARIO DEL SUDESTE ASIÁTICO QUE DA UNA NUEZ CON SABORES DIFERENTES. LAS DOS ESPECIES SON DISTINTA PERO INSEPARABLES. EL FRUTO SE ABRE PARA DEJAR VER LA SEMILLA (NUEZ MOSCADA), QUE ESTÁ ENVUELTA EN UNA CUBIERTA DE COLOR ROJIZO (MACÍS). EL SABOR DEL MACÍS ES UNA COMBINACIÓN DE CANELA Y PIMIENTA Y MÁS SUTIL QUE EL DE LA NUEZ MOSCADA.	TARTAS, TORTAS, SALSAS, MARINADAS, VERDURAS, PAPAS
Pimienta	BAYAS ENTERAS, MOLIDAS EN CONSERVA	PLANTA NATIVA DE LOS BOSQUES ECUATORIALES DE LA INDIA. LOS GRANOS DE PIMIENTA VERDE SE RECOGEN ANTES DE MADURAR, ÉSTOS GRANOS SECADOS AL SOL SE CONOCEN COMO PIMIENTA NEGRA. PARA OBTENER PIMIENTA BLANCA, SE DEJAN LAS BAYAS EN LA PLANTA HASTA QUE MADUREN Y ADQUIERAN UN COLOR OSCURO, DESPUÉS SE REMOJAN EN AGUA Y SE PELAN PARA OBTENER LOS GRANOS BLANCOS INTERIORES	CARNES, PESCADOS, PANES, ENSALADAS, PATES, DULCES DE FRUTA
Vainilla	VAINAS ENTERAS, EN POLVO, ESENCIA, EXTRACTO	VAINA DE UNA ORQUÍDEA TREPADORA ORIGINARIA DEL SUR DE MÉXICO	CHOCOLATE, FLANES, POSTRES, TERNERA, LANGOSTA
Jengibre	RAIZ ENTERA, FRESCO O SECO	RIZOMA SUBTERRÁNEO DE UNA PLANTA DE ORIGEN DESCONOCIDO, AUNQUE SE LA CONOCE EN ASIA TROPICAL DESDE HACE 3.000 AÑOS, DE SABOR FRESCO Y ESPECIADO	CURRIS, SALSAS, GUISOS, TARTAS, PASTELERÍA.

Pimienta de Cayena	VAINAS MOLIDAS	SECAS,	FRUTO DE UNA PLANTA ORIGINARIA DE LAS ANTILLAS DE LA CUAL EXISTEN MUCHAS VARIEDADES. DE SABOR MUY PICANTE	SALSAS, PESCADOS, AVES
---------------------------	----------------	--------	---	------------------------

LAS PIMIENTAS

Pimienta: Indispensable en la cocina, la pimienta se conoce con justicia como la reina de las especias. Esta especia, que desempeña un papel importante en las cocinas de todo el mundo, es la baya de la planta Piper nigrum, esta trepadora crece en estado natural en las selvas ecuatoriales de la India y Asia, y se cultiva hoy en otros países tropicales. De tallos leñosos, alcanzan hasta 6m. de longitud, tienen hojas ovales, gruesas y de color verde oscuro y sus pequeñas flores blancas crecen en racimos alargados. Sus frutos son unas bayas verdes, que a medida que maduran se vuelven anaranjadas y luego rojas. Algunas se cosechan antes de que maduren y se las dejan secar hasta que su piel se arrugue y quede negra (pimienta negra).

Otras se dejan madurar, se recogen, se ponen en remojo y luego se friccionan hasta que se desprende su envoltura carnosa, y queda el fruto blanco que se deja secar (pimienta blanca).

Los granos de pimienta verde son bayas verdes sin madurar, que muchas veces se venden en salmuera, en vinagre o deshidratadas.

La pimienta negra es más aromática que picante, la blanca es más picante que aromática, y la verde es de sabor fresco y especiado.

La pimienta pierde muy rápido su perfume si se la muele con anticipación, por lo que se recomienda el uso de un molinillo, para molerla inmediatamente antes de su utilización. También se pueden usar en granos o en forma "écrassée" (quebrada) o "mignonette", por ejemplo para un bouquet garni.

Es una especia muy versátil y combina con casi todos los alimentos, inclusive con las preparaciones dulces.

La India es el principal productor mundial, pero también se cultiva en Indonesia, Malasia y Brasil. La producción de pimienta constituye la cuarta parte del comercio mundial de especias, siendo Estados Unidos el principal importador. Tipos de pimientas:

Verde: muy perfumada, se cosecha antes de que madure. Puede emplearse fresca, en salmuera o seca, para subrayar la personalidad de salsas y patés. Es menos picante y de buen aroma, indicada para todas las carnes. Es la única apta para ser utilizada en cualquier momento de la cocción.

Blanca: Es la pimienta totalmente madura y desprovista de su corteza. Es más aromática y dulce que las demás. Es la de uso más común en gastronomía, empleada generalmente en marinadas, escabeches, embutidos y quesos.

Negra: Es el fruto verde secado al sol después de la fermentación. Posee un sabor intenso.

Pimienta de Cayena: Es de origen americano. Su nombre se debe a que el fruto de donde se obtiene (pimiento picante o chili) procede de Cayena, Capital de la Guyana Francesa, Se elabora moliendo chilis rojos de la especie *Capsicum frutescens*. Se emplea para sazonar preparaciones occidentales desde el S.XVIII, y es tan picante y aromática como otras especies de chilis molidos.

Pimienta de Jamaica o Inglesa: La *Pimenta officinalis*, es la baya de un árbol de la familia del Mirto, que se recogen cuando éste no ha madurado aún. Son de color verde, y se vuelven pardas cuando se secan. Su sabor es una mezcla de nuez moscada, canela y clavo, con reminiscencias de pimienta. Las mejores

bayas proceden de Jamaica, donde se obtiene la mayor parte de la producción mundial, y de aquí se desprende el por qué de su nombre. Se comercializa en bayas o en polvo.

Se usa en mezclas de especias de encurtir, escabeches de pescados, mariscos, carnes, caza y aves, vegetales, arroz, tartas, pasteles, flanes, salsas agrídulces, etc.

Pimienta de Szechwan o Fagara: Sin relación de parentesco con la pimienta, la fagara es la baya seca de una variedad china, de un fresno espinoso, con aroma a madera y de sabor picante. La fagara es esencial en el “polvo chino de 5 especias” (Hung-liu), junto con el anís estrellado, el clavo de olor, el hinojo y la cacia. Antes de su uso es recomendable tostar las bayas en seco por corto tiempo y a calor suave antes de molerlas.

Pimienta Rosa: Proviene de un árbol sudamericano: el aguaribay. Según los entendidos no es técnicamente pimienta. Tiene un sabor ligeramente resinoso y su valor culinario es principalmente visual; ofrece un contraste sorprendente cuando se mezcla con pimientas verdes, blancas y negras en granos; puede ser tóxica en cantidades grandes.

Debe usarse con moderación porque su sabor es menos delicado, pero su color realza cualquier plato acabado.

El Curry

Para llegar a ser buen cocinero en india, es necesario ser un buen masalchi (mezclador de especias). Existen cientos de tipos de masalas (polvos de curry) de distintas regiones, que están preparadas para dar gusto a numerosas comidas, impartiendo un sabor particular a cada plato.

Los más comunes de los combinados molidos son los garam masalas utilizados en la cocina del norte y los picantísimos masalas o polvos de curry utilizados en el sur. Normalmente se suelen elaborar en el momento en que se van a consumir aunque se pueden conservar en un tarro hermético durante 3 o 4 meses.

El curry o cari, fue inventado por los colonos británicos que vivían en india.

Polvo de Curry

En los preparados picantes del sur, los ingredientes más usuales son los chiles, semillas de mostaza, semillas de alholva, cúrcuma molida y hojas de curry frescas.

Polvo de Curry Básico

6	U	GUINDILLAS ROJAS SECAS
0.025	KG	SEMILLAS DE CORIANDRO
2	CDTAS	SEMILLAS DE COMINO
1/2	CDTA	SEMILLAS DE MOSTAZA
1	CDTA	PIMIENTA NEGRA EN GRANOS
1	CDTA	SEMILLAS DE ALHOLVA
10	HOJAS FRESCAS	CURRY
1/2	CDTA	JENGIBRE MOLIDO
1	CDA SOPERA	CÚRCUMA MOLIDA
1/2	CDTA	CARDAMOMO MOLIDO

Polvo de Curry Aromático

AÑADIR

1	CDTA	CANELA MOLIDA
¼	CDTA	CLAVOS MOLIDOS UTILIZAR SÓLO 2 Ó 3 CHILES

Polvo de Curry de Sri-Lanka

0.	KG	SEMILLAS
0.	KG	SEMILLAS DE
1	CDA SOPERA	SEMILLAS DE
1	CDTA	SEMILLAS DE
1	TROCITO	CANELA
6	U	CARDAMOMOS
6	U	CLAVOS
6	HOJAS	CURRY
1	CDTA	CAYENA

Garam Masala Básico

2	RAMAS	CANELA
3	HOJAS	LAUREL
0.	KG	SEMILLAS DE COMINO
0.	KG	SEMILLAS DE CILANTRO
0		
2		
5		

RECETAS

CHUTNEY DE BERENJENAS

INGREDIENTES

Menta c/n
Échalote 0.125 kg
Azúcar rubia 0.080 kg
Berenjena 0.500 kg
Vinagre de sidra 0.100 l
Semillas de sésamo c/n
Ajo c/n
Sal fina c/n
Pimienta blanca molida c/n
Aceite de girasol c/n
Pimentón c/n
Morrón rojo 0.050 kg

PREPARACIÓN

Cortar la berenjena en macedonia, saltearla en aceite neutro, agregar ajo picado, luego colocar el échalote ciselado, el pimiento rojo en brunoise y cocinar unos minutos. Incorporar azúcar rubia, vinagre y el resto de los ingredientes, cocinar a baja temperatura con tapa por espacio de 3 hs. Reservar.

PAN DE MIEL Y ESPECIAS

INGREDIENTES

Huevos 3 U
Bicarbonato de sodio c/n
Jengibre c/n
Harina 0.250 Kg.
Canela c/n
Manteca 0.125 Kg.
Miel 0.450 Kg.
Anís estrellado c/n

PREPARACIÓN

Derretir la manteca y mezclar con la miel. Tamizar la harina con el bicarbonato y las especias. Mezclar los secos y los líquidos. Agregar los huevos de a uno. Dejar en heladera durante 30 minutos. Hornear a 160°C durante 45 minutos en molde con papel manteca y harina. Dejar un mes en heladera con foil.

CURRY VERDE DE POLLO

INGREDIENTES

Cebolla 1 u
Ajo brunoise 1 U
Curry verde 50 Gr
Leche de coco (opc) 200 Cc
Fondo claro de ave 150 Cc
Hoja de lima kaffir 4 U
Suprema de pollo 1 U
Salsa de pescado 15 Cc
Leche evaporada 30 cc
Ralladura de limón c.n.
Jugo de limón c.n.
Azúcar 30 Gr
Aceite de maní c.n.
Cilantro picado c.n.
Arroz Jasmin 150 Gr.
Agua c.n.
Sal c.n.

PREPARACIÓN

Cocinar la cebolla picada y el ajo en un wok con aceite de maní, agregar el curry y cocinar 2 minutos más. Incorporar el caldo, las hojas de lima y llevar a hervor. Agregar el pollo y cocinar hasta que esté terminado. Luego incorporar la salsa de pescado, la de soja, la ralladura, el jugo de lima y el azúcar. Cocinar 2 o 3 minutos más y servir decorando con el cilantro picado.

Cocinar el arroz al vapor o en arrocera o hervir en agua con sal Este arroz no lleva ningún condimento por que se usa para Captar el líquido del curry verde.

BROCHETTE DE POLLO TANDOORI

INGREDIENTES

Pollo 0,150 kg

Espicias varias c.n.

Aceite neutro c.n.

Yogurt natural 0,050 L

Ajo 2 u

PREPARACIÓN

Realizar un garam masala y poner a marinar el pollo junto con el yogurt y el ajo laminado por 20 minutos en heladera. Retirar de la marinada, armar brochettes y sellar en grill. Opcional: realizar una salsa con yogurt y especias para acompañar. Se puede presentar junto a arroz pilaf

ACEITES & VINAGRES

ACEITES Y VINAGRES

CONSERVAS

Breve reseña histórica

Desde tiempos remotos el hombre se ha dedicado a la obtención de alimentos, a su preparación y a su conservación; para tener reservas en tiempos de escasez.

Esta necesidad lo obligó a conservar algunos alimentos mediante técnicas primitivas como el salado, secado, ahumado o edulcorado.

Dichos métodos se han ido perfeccionando paulatinamente hasta nuestros días.

El capítulo más interesante en la conservación de alimentos comenzó con el descubrimiento europeo del “nuevo mundo” y la ruta marítima hacia la india. A fines del siglo xix, la disponibilidad de azúcar, sal y especias baratas hizo que las conservas ya no fueran un privilegio de ricos. El arte de conservar alimentos floreció y las mermeladas, condimentos y salsas caseras hicieron su aparición incluso en las mesas de los hogares más humildes.

A principios del siglo xix el gobierno francés ofrece un premio de 12.000 ff., a quien aconsejara nuevos métodos conservadores de alimentos o mejorase los ya existentes, Nicolás Appert industrial de la época, ganó dicho premio con su sistema de envasado y esterilizado en caliente conocido actualmente como “sistema Appert”.

Consistía en colocar en recipientes de vidrio sustancias vegetales o animales, y luego cubrir con almíbar, salmuera o vinagre, para luego cerrar el frasco y cocinar en olla abierta (baño maría), por un cierto tiempo, hasta lograr matar los microbios allí presentes.

El inconveniente de este sistema consistía en que no eliminaba el aire contenido en el envase, ya que este se cerraba con una tapa fija.

Luego en 1850 Collin, sustituyó el vidrio por hojalata, soportando estos, mayor temperatura pero tenían el mismo defecto, hasta que años más tarde se ideó una tapa con un pequeño orificio, que luego de evacuar el aire se cerraba automáticamente. Esta tapa fue evolucionando hasta llegar a la actual tapa axial o corona.

Dichas tapas vienen provistas de una junta de material sintético (teflón) que resiste altas temperaturas. Cuando se esterilizan frascos con tapa corona o axial, la presión interior levanta levemente la tapa

Permitiendo salir el aire de su interior. Luego de finalizado el tiempo de esterilización, el frasco comienza a

Perder presión (y temperatura) en su interior, hasta que dicha presión se convierte en vacío, produciendo la succión de la tapa contra los bordes del envase, quedando a partir de este momento el envasado “al vacío”. En los envases metálicos el proceso es el mismo que el descrito para frascos, en el reborde de la lata hay una junta flexible que cumple la misma función que en los frascos de vidrio.

También se ha ganado mucho en cuanto a resistencia térmica de los envases, ya que en la actualidad la mayoría de los alimentos se esteriliza en ollas a presión o autoclaves, lo cual permite una total seguridad en dicho proceso.

TÉCNICAS DE CONSERVACIÓN

El sol, el viento y el fuego

Es de suponer que el secado fue el primer método de conservación que se descubrió. Un trozo de carne que se dejó al aire libre y se secó al sol, logró un aroma apetitoso, duró más que la carne fresca y fue más ligero y fácil de transportar. Esto permitió a nuestros ancestros comenzar a establecerse, organizar la provisión de alimentos para la comunidad, planificar su vida, asentarse y afirmar sus raíces de las cuales crecieron los pueblos y ciudades de la actualidad.

El secado al sol y al aire se adaptó muy bien a los climas cálidos y secos, pero no resultaba muy práctico en aquellos entornos fríos y húmedos. En las zonas donde eran abundantes los bosques, se usó el fuego y el humo para acelerar el proceso de secado.

La sal de la tierra

En la antigüedad el hombre descubrió la cualidad de conservación de la sal. Encontró que es un deshidratante poderoso, que extraía la humedad de los tejidos, secándolos y creando un entorno que inhibía el desarrollo de bacterias nocivas.

Dulce y mortal

Como la sal, el azúcar es uno de los venenos más poderosos de la naturaleza. En altas concentraciones crea un entorno que ningún organismo vivo puede soportar.

Vinagre

Es un ingrediente esencial de conservación, crea un entorno ácido en el cual no pueden desarrollarse las bacterias contaminantes.

Aceites y grasas

La miel y el aceite, ingredientes que el aire no puede atravesar, se usaron rutinariamente en la conservación de carnes. Donde no se conseguía aceite, se usaba grasa animal. Esta técnica se aplicó en la preparación de patés, tartas, rillettes (pasta de carne de cerdo) y confituras.

El envasado al vacío, el embotellamiento y enlatado, se basan en el mismo principio de conservación, evitar que los alimentos tomen contacto con el aire.

MATERIAL Y EQUIPO PARA LA CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

Es necesario contar con utensilios de cocina de buena calidad, a fin de lograr una conservación de alimentos satisfactoria y eficiente. Prácticamente los distintos útiles que componen el equipo en la cocina familiar, suelen ser suficientes para elaborar los productos que podemos conservar.

Ollas, cacerolas y cazos

Las ollas, cacerolas y cazos, que componen una batería de cocina, son los recipientes más comunes, para la elaboración de conservas. Deben ser de acero inoxidable o en su defecto de hierro esmaltado (porcelana).

Las de hierro, aluminio o barro vidriado, no son aconsejables para la elaboración de alimentos.

Tenazas

Suelen ser de metal, con los mangos de goma, para no quemarse al retirar los tarros del esterilizador, cuando están calientes. Para esta operación se usan en posición vertical, sujetando los recipientes por el cuello horizontalmente para sacarlos del baño de maría.

Cucharas

Conviene disponer de cucharas de distintas formas y tamaños. Deben ser de acero inoxidable y de madera. Estas últimas para remover el producto en ebullición sin peligro de quemarnos.

Coladores

De plástico o metálicos, con tramas de distintos tamaño, para colar líquidos o sacar frutos del agua.

Termómetro

Es conveniente contar con un buen termómetro cuyo rango de temperatura a medir supere los 125°C. Las sondas con termocupla son las más adecuadas por su amplio rango de lectura y exactitud.

Cuchillos

Deben ser de distintos tamaños con hoja de acero inoxidable y mango de madera; de filo cortante y alguno dentado con dientes de sierra. Los más manejables deben ser pequeños de forma más bien de navaja.

Embudos

Sirven para llenar los tarros pequeños con los líquidos de cobertura. Pueden ser de acero inoxidable, vidrio, porcelana o plástico.

Espátulas

Es aconsejable disponer de una espátula de hueso o de acero inoxidable, para expulsar las burbujas de aire que queden ocluidas en el interior de los envases, antes de ser sometidas a la esterilización.

ENVASES

El éxito de la conservación depende, en gran parte, de la elección de los envases, motivo por el cual deben tenerse en cuenta los siguientes puntos:

- resistencia a las temperaturas de esterilización (100°C-121°C)
- bordes planos y lisos
- envases de vidrio sin burbujas, que constituyen puntos de menor resistencia
- limpieza fácil
- transparentes y de reducido grosor
- boca lo menos ancha posible
- cristal de cierre hermético

Latas:

Hay dos tipos de latas, corrientes y esmaltadas. Las esmaltadas son doradas en su interior. Suelen utilizarse para conservar productos de alta acidez o susceptibles de oscurecerse. Generalmente estos envases se cierran mecánicamente con aparatos manuales más o menos complejos. También se encuentran botes metálicos con resortes para su cierre manual.

Ventajas

Son buenos conductores de calor y resistentes a altas temperaturas,
De reducida fragilidad, poco peso
Y no permiten el paso de la luz.

Desventajas

Los productos ácidos, a la larga atacan el metal o barniz, perjudicando a la conserva y no permiten ver en qué condiciones está el alimento enlatado.

Tarros de cristal:

Son varios los modelos de tarros que posee el comercio para conservas, de forma y tamaños variables. También difieren sus tapaderas, de cristal o metálicas, con bandas de caucho o plástico.

Ventajas

Cómoda manipulación
Duración ilimitada.

Desventajas

Fragilidad
Poco conductor de calor.
Requiere de cambio de juntas de goma o plásticas con cierta periodicidad.



INGREDIENTES CONSERVANTES

Hay ingredientes esenciales para hacer conservas. Utilizar siempre los de mejor calidad. Estos productos son afectados por la luz solar directa por lo que deben guardarse en recipientes herméticos, en lugar fresco y oscuro. Preferentemente usar ingredientes sin refinar, pueden afectar la transparencia de las conservas pero se obtiene mejor sabor.

Naturales

Sales (cloruros de sodio)

Uno de los primeros productos utilizados por el hombre para la conservación de alimentos.

Sal marina: extraída del agua de mar por evaporación del agua. No debe usarse como conservante

Sal de manantial o salinas: abundante en nuestro país, muy pura, la más aconsejable como conservante.

Sal de mina o sal gema: obtenida en minas, le sigue en calidad a la sal de manantial.

Azúcares

Conservante natural, que en concentración de más del 50% inhibe la proliferación microbiana, este principio es aprovechado en la elaboración de dulces y mermeladas, confituras, jarabes y conservas en general.

Azúcares granulados y para conserva	Productos refinados.
Miel	Edulcorante natural.
Glucosa	Azúcar simple que ayuda a evitar cristalización. Se obtiene del almidón de maíz.

Grasas

Se usan como sellante y para evitar la desecación del producto. Aísla el producto del oxígeno, evitando su oxidación. Crea un ambiente anaerobio evitando la proliferación de mohos en superficies pero no evita el crecimiento de microorganismos patógenos, responsables de las enfermedades transmitidas por alimentos. Deben tener buen color y aroma dulce. Se conservan refrigeradas en heladera.

Grasa de ganso	De sabor definitivo, se usa en confituras y rillettes.
Grasa de freír	grasa de cerdo derretida, tamizada. Se la usa como sellador.
Manteca	Añade sabor y enriquece las conservas de carnes y dulces por igual.

Ácidos

Son muy importantes, ya que ayudan en la solidificación de jaleas y gelatinas.

Limón Antioxidante acidulante natural y mejora el color.

Vinagres (ácidos)

Líquido agrio y astringente que se produce transformando el alcohol en ácido acético. Dicho componente del vinagre, el ácido acético, es un excelente bacteriostático (disminuye la velocidad de proliferación microbiana) y es apto para la elaboración de conservas y encurtidos. Al ser un ácido puede ayudar en concentraciones adecuadas a reducir el ph, o sea aumentar la acidez de las mismas. Utilizar vinagres claros de buen aroma y color. Los oscuros son aptos para hacer aderezos con especias y saborizantes, en tanto que los destilados de color pálido se usan en conservas.

Vinagre de sidra	ideal para aderezos con especias
Vinagre de alcohol	ideal para conservas delicadas
Vinagre de vino	ideal para las frutas con especias
Vinagre de malta	útil para todo propósito, se usa en aderezos Con especias y conservas oscuras
Vinagre de arroz	Uso variado
Vinagre de malta destilado	Para cualquier tipo de conservas

Alcohol

Poderoso conservante elaborado por destilación, se lo utiliza en la preparación de frutos en aguardiente. Es un excelente bactericida. En concentraciones de 18-20% destruye la vida de levaduras y del 50%, la casi totalidad de los microorganismos. Debemos usar siempre alcohol etílico, ya que el metílico no es apto para la alimentación, se trata de un producto tóxico.

Químicos

Ácidos

Ácido cítrico A veces se vende como sal de limón, lo reemplaza.

Ácido ascórbico- vitamina c Antioxidante, ayuda a conservar un buen color.

ACCIÓN DE LA TEMPERATURA

Las conservas envasadas con bajo nivel de acidez o bajo contenido de azúcar o sal, corren el riesgo de permitir la proliferación de los mohos o bacterias naturalmente presentes en las materias primas, el equipamiento, el manipulador, etc; si deseamos preservarlos de esta contaminación es necesario que sean procesados con calor, ya sea en olla abierta (baño maría), donde serán sometidas a una

temperatura de 100°C, hervor del agua, durante un cierto tiempo con el objeto de destruir los microorganismos allí presentes.

Dicho método de baño maría, sólo debe usarse para dulces, jaleas y frutos en almíbar (debido a su acidez natural y los azúcares presentes como ingrediente) ya que el resto de las conservas las esterilizaremos en ollas a presión o autoclave, equipamiento con el que podremos tratar nuestra conserva durante el tiempo adecuado a temperaturas de más de 100°C y hasta 120°C, margen con el cual estaremos totalmente seguros

De la calidad microbiológica del producto obtenido.

SEGURIDAD E HIGIENE

La conservación de alimentos exige que la persona que interviene en este proceso, conozca las técnicas y el manejo de los útiles, como así también las consecuencias de sus errores sobre el producto elaborado, ya que la calidad de éste puede perjudicar la salud de quien lo consumiese, con consecuencias en muchos casos mortales.

Consideraciones legales

A su vez debe tener en cuenta las consideraciones legales vigentes en nuestro país, en lo referente a conservas. En el código alimentario argentino (ley nº 18284, que regula la fabricación, venta, expendio, transporte etc.), hay varios artículos que definen y legislan sobre conservas.

Algunos de ellos son los siguientes:

Capítulo: conservas alimenticias

Art. 175.- con el nombre de conservas alimenticias se entienden los productos de origen animal o vegetal que, envasados en forma hermética, han sido sometidos antes o después de su envasamiento, a procesos de conservación autorizados

Art. 176.- queda prohibido fabricar conservas alimenticias para su expendio:

1. En los establecimientos no autorizados
2. Con sustancias alteradas, averiadas, infectadas, mal conservadas, carentes de propiedades nutritivas o que por cualquier motivo resulten inadecuadas para la alimentación.
3. Con procedimientos que no reúnan las condiciones sanitarias necesarias o que no garanticen la buena conservación del producto.
4. Empleando sustancias y envases prohibidos por el presente y la autoridad sanitaria.

Capítulo: conservas de origen animal

Art. 280.-las conservas después de su tratamiento térmico adecuado en tiempo y temperatura, serán enfriadas inmediatamente y apiladas por tipo de conserva y tamaño del envase, los que deberán permanecer en un local-estufa a una temperatura de 30° c por un lapso no menor a 15 días.

De cada partida de conservas se extraerá una muestra representativa para cada tipo y para los diferentes envases, las que serán mantenidas en estufa por un lapso no menor de 5 días, una a temperatura de 37° c y otras a 55 ° c.

Art. 283.-queda prohibido en las casas de comida (hoteles, restaurantes, cantinas, rotiserías, etc.)

Elaborar preparaciones alimenticias de cualquier naturaleza para consumo de sus comensales o para su venta, cuando no se mantengan constantemente a una temperatura inferior a 4° c o que presenten un ph superior a 4,3.

Art. 284.- da la lista de aditivos permitidos y sus concentraciones máximas.

Art. 285: las conservas de carne deben satisfacer las siguientes condiciones: inciso 5 no contener sustancias tóxicas, bacterias patógenas, toxicogénicas ni tóxicos microbianos.

Capítulo: conservas de origen vegetal

Desde el art. 926.- al artículo 971 regula con respecto a las conservas de frutas, hortalizas y legumbres. (nota: para más información consultar el código alimentario argentino – ley 18284)

SEGURIDAD ALIMENTARIA

El microorganismo más habitualmente implicado en enfermedades transmitidas por alimentos debido a conservas ha sido el clostridium botulinum. Este microorganismo puede producir una neurotoxina en los alimentos que causa el botulismo. Esta enfermedad es mortal en un 20 –30% de los casos.

A partir del conocimiento de las características del microorganismo podremos deducir las condiciones que harán que una conserva sea segura para su consumo.

- Hábitat natural: el suelo, es decir que se encuentra en los vegetales y en el intestino de los animales. Por lo tanto debemos suponer que en todas las materias primas utilizadas para las conservas el mismo estará presente.
- Necesidades de oxígeno: este microorganismo es un anaerobio estricto, es decir que una conserva, en donde no hay presencia de oxígeno le da el ambiente adecuado para su reproducción y producción de toxina.
- Acidez mínima a la que se puede desarrollar: ph 4,6, toda conserva cuya acidez sea baja permitirá el desarrollo y la producción de toxina.
- Es esporulado, esto implica que forma estructuras resistentes al calor. Dependiendo del tipo de clostridium botulinum del que se trate (se diferencian en 4 grupos), la sensibilidad térmica de las esporas será diferente. Como no podemos saber qué tipo de clostridium se encuentra contaminando la materia prima que estamos utilizando, tomemos como parámetro el más resistente, para destruir 12 generaciones de clostridium o sea reducir un billón de veces la cantidad presente en el alimento (cantidad que se considera segura para consumo) será necesaria la aplicación de, 112°C durante 14,76 minutos o su equivalente en tiempo y temperatura en el punto más frío del producto. La industria del enlatado ha tomado como valores de seguridad para alimentos 2,4 minutos a 121°C. (tener en cuenta que estos tiempos se comienzan a contar a partir del momento en que el producto alcanza la temperatura dada en el punto más frío del producto, no se refieren al tiempo de calentamiento)
- Presencia de sales, azúcar y otros conservantes: la presencia de estos ingredientes dependiendo de su concentración, limita la reproducción del clostridium y facilita el efecto del tratamiento térmico sobre el producto. Para cada caso particular se deberá investigar en profundidad cuál es el efecto de estos aditivos en la ya compleja composición de un alimento.
- Sensibilidad de la toxina al tratamiento térmico: las toxinas producida por los diferentes tipos de clostridium, se inactivan con un tratamiento térmico adecuado. Se debe someter al alimento a una temperatura de 85°C durante por lo menos 8 minutos en el punto más frío del mismo (ante un producto sospechoso se recomienda no probarlo siquiera y disponer de él en forma adecuada, teniendo cuidado de higienizarse correctamente las manos luego de desecharlo)

CONSIDERACIONES FINALES

Dada la severidad del botulismo es muy importante que en la fabricación de conservas se recuerden premisas básicas que prevendrán la ocurrencia de esta enfermedad transmitida por alimentos:

1. Acidez de la preparación: marca la diferencia entre la necesidad de una esterilización con autoclave u olla a presión y la simple ebullición a olla abierta.
2. Acidez de la preparación: si no posee una receta altamente probada, la acidez se debe medir (con un pehachimetro adecuado)
3. Temperatura: nunca suponga cuál es la temperatura alcanzada si la misma no ha sido medida. Verifique que su equipamiento alcance las temperaturas necesarias para la esterilización periódicamente.
4. Nunca pruebe una conserva sospechosa. La toxina es tan potente que 0,1 microgramo (la millonésima parte de un gramo), puede matar a una persona de 70kg.

CONSERVAS EN VINAGRE

La conservación de vegetales en vinagre, llamados también encurtidos, es un procedimiento muy generalizado para la preparación de hortalizas, ya que el producto conservado adquiere un grato sabor y adecuada presencia, siempre que se utilice un vinagre de calidad y de buena acidez acética. Para obtener verduras más crujientes, dejar enfriar el vinagre antes de verterlo, en caso de vegetales más blandos, incorporarlo hirviendo.

Las hortalizas utilizadas en la preparación de encurtidos deben ser de buena calidad, sanas y frescas, Siendo preferibles frutas tempranas de tamaño reducido, buena coloración.

Las hortalizas ideales para encurtir son: pepinos pequeños, coliflores, zanahorias, cebollitas, tomates verdes, pimientos, alcachofas, apio, remolacha, repollitos de Bruselas y rabanitos.

Elaboración “pepinillos en vinagre”

Pueden elaborarse fermentando o sin fermentar las hortalizas. En este último caso, preparadas con una cocción previa o en crudo.

Una vez limpios se eliminan los partidos y deteriorados, procediéndose seguidamente a su elección por tamaños.

Tamaño diámetro

- | | |
|----|------------|
| 1° | 22 mm |
| 2° | 22 a 28 mm |
| 3° | 29 a 36 mm |
| 4° | 37 a 45 mm |

Es preferible que se manipule cada tamaño por separado, aunque en caso de necesidad pueden unirse los dos primeros calibres para fermentarlos juntos.

Los frutos acoplados en un recipiente adecuado se cubren con una salmuera al 10%. Encima se coloca un peso a fin que se mantenga sumergido el producto durante la fermentación.

En los primeros días hay un intercambio de sales y azúcares entre la salmuera y los frutos. La concentración de salmuera disminuye, siendo necesario aumentar su concentración para mantenerla en el 10%, lo cual se consigue por medio de nuevas adiciones de sal.

Los frutos en contacto con la salmuera inician una fermentación láctica, cuyo vigor depende de la cantidad de glucosa que contengan en sus tejidos. La fermentación puede estimularse agregando a la salmuera el 1% de glucosa comercial.

Terminada la fermentación, se puede conservar las hortalizas en esta salmuera, siempre que se aumente su concentración salina al 16 ó 17,5% y se acidifique hasta el 1% láctico.

Antes de ponerlos en vinagre es necesario eliminar su exceso de sal; lo cual se consigue poniéndolos previamente en agua limpia durante 3 ó 4 horas, y luego pasarlos a baño maría a una temperatura de agua de entre 50 y 60°C, donde se mantendrá hasta que el agua alcance la temperatura ambiente.

Existe otro procedimiento de conservación de productos que por su textura son difíciles de fermentar, que consiste en colocarlas directamente en una solución de vinagre de alta concentración, llamado "vinagre triple".

CHUTNEY

En la india la palabra "chutney" da nombre a una amplia gama de productos, desde las conservas de cocción lenta, que maduran durante semanas antes de ser usadas, hasta los aderezos simples hechos con ingredientes crudos picados que se pueden consumir después de marinarlos durante unas pocas horas. Lo que todos ellos tienen es la inclusión de ácidos, Especies y edulcorantes.

CONSERVAS EN ALCOHOL

El alcohol es ideal como conservante ya que no hay nada que pueda crecer en ese medio. Se puede usar solo o mezclado con almíbar espeso. La combinación de frutas y alcohol es puro placer.

Las frutas seleccionadas deberán estar en perfectas condiciones y poco maduras. Con una aguja se perforará la piel, haciéndola llegar hasta el hueso o corazón de su pulpa, esta operación se realiza para que penetre fácilmente el alcohol y los azúcares en el interior de la fruta.

Al seleccionar la bebida alcohólica, se deberá tener en cuenta que la graduación alcohólica no debe ser inferior al 40%.

CONSERVAS AL NATURAL

FRUTAS

Las frutas deben ser sanas, enteras, con pulpa tersa, piel limpia, sin manchas, grietas ni golpes, presentando el color que corresponda a cada variedad.

Deben clasificarse por tamaño (grandes, medianos, pequeños). Y como en el caso de las hortalizas se debe manipular y tratar cada grupo por separado.

Es importante un buen lavado para desprender el polvo o tierra que tuviera adherida, procurando no golpear las frutas al manipularlas.

Se pueden pelar las frutas en forma:

Mecánica: se separa la piel con un cuchillo afilado, de ser posible con hoja de acero inoxidable, Para evitar la oxidación de su pulpa.

Química: consiste en sumergir la fruta durante unos segundos en una disolución de agua con soda cáustica que, al estado de ebullición, ataca la piel destruyéndola. Este método no debe utilizarse cuando la fruta está demasiado blanda o madura.

Las frutas al natural, tienen que conservarse en un jarabe preparado con agua a la que se adicionará una cierta cantidad de glucosa o sacarosa en proporciones que varían según los casos. No obstante debe existir siempre un equilibrio entre el jarabe y el fruto que se quiere conservar, para que se mantengan sus características de forma, sabor, color.

Como norma general, pueden considerarse los jarabes desde tres puntos:

Almíbar liviano:	1 parte de azúcar x 3 partes de agua
Almíbar normal:	1 parte de azúcar x 2 partes de agua
Almíbar concentrado	1 parte de azúcar x 1 parte de agua.

Para frutos muy ácidos, el líquido de inmersión llevará reducida una cantidad de azúcar, y para frutos muy dulces debe prepararse un jarabe más concentrado, a fin de no enmascarar el típico sabor de la fruta.

La cantidad de sacarosa y glucosa no debe superar el 50%, ya que cantidades superiores endurecen los frutos, los deforman y oscurecen.

VERDURAS Y HORTALIZAS

La conservación de verduras y legumbres difiere bastante de la utilizada para las frutas, debido a que las últimas ácidas naturalmente. Las verduras y hortalizas entran dentro de la categoría de alimentos poco ácidos por lo tanto deben ser esterilizadas en olla a presión o autoclave.

Deben utilizarse hortalizas que aún no han llegado a su completo desarrollo y maduración.

Al igual que las frutas deben clasificarse para su manipulación y envasado (color, forma, tamaño, Desarrollo).

Es aconsejable someterlas a distintas aguas para, una vez limpias, prepararlas de forma que permitan una perfecta conservación.

TÉCNICAS BÁSICAS

Entre las técnicas básicas para la elaboración de conservas citaremos el blanqueado, juega un importante papel ya que destruye las enzimas de frutas y verduras, las cuales producen su deterioro y oxidación. Las verduras verdes se blanquean en agua salada (20 gr de sal por litro de agua) en tanto que las frutas se blanquean con agua acidificada (3 cucharadas soperas de vinagre o jugo de limón por litro de agua, o 5 gr de ácido cítrico por litro de agua). El proceso consiste en sumergir el producto en esta solución en ebullición y cuando nuevamente comienza a hervir se debe dejar 1 ó 2 minutos para luego colocar en agua con hielo.

Pelado de tomates:

Quitar el tallo y colocar unos segundos en agua hirviendo para luego pasar a agua fría, donde se desprende fácilmente la piel.

Pelado de cebollas:

Sumergirlos en agua hirviendo hasta que ésta se enfríe para permitir manipularlas y luego retirar la piel.

Pelado de pimientos:

Se logra asándolos o bien sobre la llama para quemar su piel, luego de retirar del fuego lo colocamos unos minutos en una bolsa de plástico hasta que la piel queda suelta. Otra forma es el pelado químico, consiste en colocar los pimientos en una lejía compuesta por 30-50gr de soda Cáustica por litro de agua en ebullición y dejarlos, dándole vueltas Durante algunos minutos, dependiendo de la concentración de soda y temperatura; hasta que la piel desaparece, luego pasarlos a un baño de agua fría con 5 gr de ácido cítrico por litro de agua, con el objeto de neutralizar la soda cáustica.

Nota: tener mucho cuidado durante la manipulación de la soda cáustica.

Pelado duraznos:

Agua en ebullición con 25 gr de soda cáustica por litro, se procede igual que con el pimiento.

Prueba de consistencia (para mermeladas o similares)

Cuando una conserva con alto contenido de azúcar se calienta a 105°C, el azúcar reacciona con las pectinas y se forma un gel. Controlando con un termómetro el proceso, tendremos la consistencia justa.

Prueba de las arrugas

Verter un poco de mermelada caliente en un plato frío, dejar que se enfríe por unos minutos, luego pasar el dedo por la mermelada, si ésta se arruga es que alcanzó la consistencia deseada.

Prueba del goteado

Colocar una cuchara de madera en la mermelada en ebullición, se retira y se deja caer la preparación observando si las últimas gotas no son tan fluidas, es que se ha conseguido el punto.

Bolsas de especias y ramitos de hierbas

Las especias en bolsitas y los ramitos de hierbas son una buena forma de dar sabor y luego retirar fácilmente. Colocar los condimentos en una tela cuadrada y luego atar con hilo de algodón. Se procede de igual manera con las hierbas.

Apisonado

El apisonado mantiene sumergidos los ingredientes en el líquido evitando la oxidación. Nos podemos valer de un frasco de menos diámetro que el que contiene la conserva, el cual llenaremos de agua. Luego del apisonado completar el nivel de líquido. También se pueden utilizar piedras, las cuales deben ser esterilizadas. Cuando se colocan productos en salmuera en un bol, apisonar con un plato.

ACEITES & VINAGRE

ACEITE

La palabra aceite (del **árabe** az-zait, el jugo de la **aceituna**, y éste del **arameo** zayta) es un término genérico para designar al producto extraído de diferentes tipos de semillas y utilizado como fuente de alimento desde épocas remotas, el aceite ha sido un producto de gran **interés** para la economía de los pueblos y objeto de activo comercio en todos los tiempos. Es sinónimo de **óleo** (del latín oleum). Originalmente designaba al **aceite de oliva**, pero la palabra se ha generalizado para denominar a aceites vegetales, animales o minerales. En la Antigüedad, quizá el aceite que se conoció y utilizó primero es el de sésamo. Se sabe que lo usaban los **egipcios**. Los



griegos usaron **aceite de oliva**, y en **Atenas** el olivo era considerado un árbol sagrado, símbolo de la vida de la ciudad. El aceite servía para la alimentación, para el alumbrado y para usos religiosos (los óleos para ungir). Los aceites comestibles son mezclas de sustancias grasas que se extraen de diferentes tipos de semillas, de la pulpa de algunos frutos y también de ciertos tejidos animales. No obstante, la aplicación de estos últimos en la alimentación humana es muy restringida y se utilizan más bien como aporte vitamínico y reconstituyente. Los aceites se obtienen al prensar frutos y semillas ricos en contenido graso. Inicialmente se obtiene un jugo formado por aceite, agua y diversas impurezas. Estas últimas se eliminan por medio de distintos procedimientos, que reciben en general el nombre de clarificado y refinado, hasta conseguir el llamado aceite virgen, libre de partículas sólidas y otros elementos extraños. Los aceites hidrogenados se forman a partir de aceite e hidrógeno. La combinación de ambos se realiza en caliente y a presiones elevadas, de modo que el aceite líquido se transforma en grasa o en una sustancia semisólida con la que se elaboran las margarinas. Numerosos son los frutos y semillas de los que se extraen aceites usados en la alimentación, bien como ingrediente fundamental, como aliño o como elemento para cocinar. Entre ellos destacan, por la difusión de su empleo y la importancia de su producción, los de oliva, girasol, maíz, maní, soja, sésamo, coco y semilla de algodón. Es también notable, por su aporte vitamínico, el aceite de hígado de bacalao. Uno de los aceites más utilizados, por ser ligero y fácil de conservar y por tener un sabor muy agradable, es el de girasol, obtenido de las semillas de esta planta. También goza de gran aceptación el que se extrae del germen del maíz. El aceite bruto de maíz presenta un color amarillento, más o menos oscuro según el método de obtención, y es muy ácido, por lo que se purifica antes de su comercialización. Con él se elaboran diferentes tipos de margarinas. En los países mediterráneos se emplea con profusión el aceite de oliva, ya apreciado por los griegos y los romanos, de color verdoso y notables cualidades culinarias. Por su parte, el aceite de maní, rico en ácido oleico, se produce a partir de semillas de dicha planta una vez limpiadas y descascarilladas. Otro aceite cuyo consumo se ha incrementado en las últimas décadas es el que se extrae de la soja, por prensado en caliente. De la copra, pulpa del fruto del cocotero, se extrae el aceite de coco, con el que se elaboran grasas alimenticias. Al igual que en el caso del aceite de semilla de algodón, la extracción se verifica por prensado en caliente.

Enranciamiento

Los aceites y las grasas son susceptibles de enranciarse o descomponerse, los mecanismos de la rancidez han sido ampliamente estudiados y existen al menos tres vías más comunes de enranciarse:

1. Activación de radicales libres y peroxidación por el calor de la fritura. En este estado, el aceite se vuelve viscoso y se torna tóxico, pues su ingestión provoca malestares gastrointestinales.
2. Hidrólisis por la presencia de agua. Esto trae como consecuencia una cadena de reacciones que hacen que el aceite tome un olor y sabor **astringente** y desagradable
3. Por medio de microorganismos. Son atacados por **enzimas** de **hongos** y **bacterias** que secretan **lipasas** generando una degradación del triglicérido. El olor repulsivo es característico de este mecanismo degradatorio.

Refinación de los aceites

Los aceites crudos se almacenan en grandes tanques de **acero inoxidable**. Naturalmente estos aceites contienen **tocoferoles**, **gomas** y otros **antioxidantes** naturales. Pero el grado de acidez libre que presenta, unido a las sustancias naturales (**aldehídos**, **alquenos(C2:1)**, **butenos** y **pentenos**), los hacen poco comestibles, y es necesario refinarlos. La refinación comienza con la **neutralización** de la acidez libre de la materia prima que se realiza en unas lavadoras centrifugadoras, donde se añade **ácido fosfórico** e **hidróxido de sodio**. El ácido fosfórico retira las gomas del aceite, y el hidróxido de sodio neutraliza la acidez libre. Luego, el aceite neutralizado y desgomado es conducido a las torres de **desodorización**, donde caen por gravedad, en medio de bandejas sometidas a alta temperatura, aquellas sustancias volátiles y aldehídos, que emigran del cuerpo del aceite y son condensados, para su disposición final.



ACEITE DE OLIVA

El **aceite de oliva** es un **aceite vegetal** de uso principalmente culinario que se extrae del fruto recién recolectado del olivo (*Olea europaea*) denominada **oliva** o **aceituna**. Casi la tercera parte de la pulpa de la aceituna es aceite, es por esta razón por la que desde muy antiguo se ha extraído fácilmente su aceite con una simple **presión** ejercida por un primitivo **molino (almazara)**. Su uso es fundamentalmente culinario, pero se ha empleado con propósitos **cosméticos**, así como cotidianos en las **lámparas de aceite**. El 90% de la producción mundial de olivas va a producir el aceite y sólo un 2% de la producción mundial se realiza fuera del área del Mediterráneo y **España**, y en menor medida **Italia** y **Grecia** acaparan las tres cuartas partes de la producción mundial. El aceite se extrae de aceitunas maduras de entre seis y ocho meses, justo en el momento que contienen su máxima cantidad de aceite. Las aceitunas se someten a una primera presión con el objeto de extraer su zumo; la calidad del aceite depende en gran medida del procesado posterior. La calidad del aceite de oliva se juzga por sus **propiedades organolépticas** y por su contenido de **ácidos grasos libres**. Hoy en día el aceite de oliva se comercializa envasado en botellas (de cristal o plástico), así como en bidones protegidos de la luz. Los mayores productores del mundo se encuentran en las cercanías del **Mar Mediterráneo**, siendo España el mayor productor mundial.



Historia del aceite de oliva

El uso de **aceites vegetales** en la vida cotidiana, tanto su uso gastronómico como religioso, u otras aplicaciones habituales, acompañó a la humanidad desde tiempos inmemoriales, empleado como **combustible** en la **iluminación** de los **templos** religiosos. Se sospecha que las primeras plantaciones se han realizado en la extensa área que va desde **Siria a Canaán** (desde el V milenio a. C. Hasta comienzos del III milenio a. C.). Se cree que quizás naciera su uso con la **agricultura**, no obstante se conocen usos del árbol del olivo en el **Paleolítico Superior** (12.000 a. C.)





El origen de la producción de aceite de oliva hay que buscarlo en las costas del levante **mediterráneo**. En toda la región sirio-palestina comenzó a extraerse aceite de aceitunas silvestres no se empezó a cultivar el olivo de forma sistemática en la misma zona. En Egipto, donde se empezó el cultivo del olivo hacia el 2000 a. C., se comenzó a usar el aceite de oliva con fines cosméticos. Ya los **egipcios** ya apuntaban a **Isis** como la diosa que enseñó el cultivo del olivo a los hombres. Los mismos egipcios empezaron a comercializar el aceite de oliva. Ya en el interior de las cámaras funerarias se ven representadas vasijas y **ánforas** con aceite de oliva. Pronto se extendería al mediterráneo, siendo parte integrante de la trilogía: pan, **vino**, aceite. Los griegos, en la época de la expansión colonial

en torno al siglo VII a. C. llevaron la producción de aceite a **Italia**. Por otro lado, los **fenicios**, el gran pueblo comerciante de la antigüedad mediterránea, llevó el cultivo del olivo a las costas del sur de la **Península Ibérica**, la actual **Andalucía**, hacia el **siglo XI a. C.** Pronto dicha tierra habría de convertirse en una de las principales zonas de producción del oro líquido. Con **Roma** el consumo de aceite de oliva llega a los confines del imperio, a las fronteras de **Britania**.

Elaboración

Pasos:

1. Molienda
2. Batido
3. Extracción
 - a. Extracción por presión
 - b. Extracción continua por centrifugación
4. Extracción de aceite de orujo
5. Refinado

La **molienda** de la aceituna es el primer proceso al que se someten las aceitunas. Se trata de romper los frutos para que posteriormente puedan soltar el aceite que llevan dentro de sus células.

El proceso tradicional de molienda se realiza en un mortero o molino de rulo, donde se tritura para romper los tejidos en los que se encuentra el aceite. En ellos, se va introduciendo la aceituna de forma automatizada y recibe el impacto de los martillos metálicos que giran a gran velocidad.

Una vez obtenida la pasta por molienda, comienza el segundo paso denominado batido, cuyo objeto es sacar el aceite de las células y que este aceite vaya creando gotas de mayor tamaño. Las batidoras tienen unas palas o algún otro sistema que mueve de manera lenta pero continua la pasta en unos recipientes semicilíndricos. Las batidoras tienen una camisa por la que se puede hacer circular agua caliente que a su vez calienta la masa batida y facilita la extracción del aceite. Es recomendable trabajar a temperaturas que no sobrepasen los 25-30 °C en la masa, ya que esta temperatura es suficiente para facilitar la extracción del aceite, disminuir su viscosidad y favorecer la formación de la fase oleosa. Temperaturas más elevadas son perjudiciales.

La extracción es la fase en la que se separa el aceite, contenido en la masa que sale de la batidora, del resto de componentes de la aceituna; agua, hueso, piel, etc.

En la actualidad, son dos los sistemas utilizados:

Presión

Es el sistema tradicional. La pasta que resulta del batido se prensa, envolviéndola en capazos (una especie de cesta elaborada con esparto entretejido), que actúan como desagües, filtrando los líquidos y reteniendo los sólidos. El líquido transvasado se decanta y luego se lo pasa a otra vasija, por lo que se separa el aceite de las sustancias que tenga en suspensión.

Este sistema está en desuso

Extracción continua por centrifugación

Existe otro procedimiento en lugar del prensado y que actualmente es más utilizado a nivel industrial por resultar más eficiente y económico. En él, la pasta, una vez batida, se centrifuga, siempre sin añadir productos químicos ni calor. Gracias a la distinta densidad de los líquidos, los productos extraídos se separan en niveles, quedando en la parte más exterior de la centrifugadora los más pesados (agua y orujo) y, más hacia el centro, los menos pesados (aceite).

Se denominan sistemas continuos porque al contrario que el tradicional en el que la prensa tiene que parar para descargarse y cargarse de nuevo, en estos la obtención es continua, la centrifuga no para de ser alimentada por un extremo y por el contrario sale el aceite y los subproductos.

Extracción de aceite de orujo: La obtención del aceite que aún permanece en el producto secundario sólido (orujo) que se obtiene después de la molturación y prensado de la aceituna se realiza normalmente, al igual que en todos los aceites de semillas, con el uso de disolventes, normalmente hexano. Este proceso no se realiza en las almazaras si no en las así llamadas **orujeiras** a donde se lleva este producto.

El **refinado** es el proceso químico y físico al que se someten los aceites de oliva vírgenes que por sus características organolépticas y de acidez no son aptos para el consumo y los aceites de orujo de aceituna, . Durante el refinado se realizan las siguientes operaciones:

- Se elimina las **lecitinas** y las gomas.
- Eliminación del color mediante **carbón activo** o bien por tierras absorbentes como la **bentonita**.
- Eliminación de la acidez por tratamientos con hidróxidos alcalinos, operación denominada de **saponificación**, los jabones de estos ácidos grasos, obtenidos por adición de **sosa**, son fácilmente eliminables al ser insolubles en el aceite.
- Desodorización con tratamientos de agua a temperaturas de entre 160 y 180 °C ha elevado vacío, donde se eliminan determinados **aldehídos**.

Conservación y cuidado

El aceite de oliva virgen, como todas las grasas, requiere que sea conservado en unas adecuadas condiciones ambientales para mantener a lo largo del tiempo sus características organolépticas. Una mala conservación hará que los aromas y sabores agradables se pierdan y que puedan aparecer otros indeseables que deprecien el producto. Para una adecuada conservación del aceite de oliva virgen,

este se debe proteger de la luz y mantenerlo a una temperatura lo más constante posible, sin grandes oscilaciones y que no sea ni muy elevada ni baja. También es importante mantenerlo lo más aislado posible del aire ya que en contacto con él se producen fenómenos de oxidación que conducen al enranciamiento, así como que pueda adquirir sabores u olores de la atmósfera que le rodee. Por ello lo ideal sería mantener el aceite en envases o depósitos herméticos, a oscuras y a una temperatura suave.

Tipos de aceites de oliva en Europa

La legislación de la Unión Europea (Reglamento CE 1019/2002) distingue únicamente cuatro categorías comerciales de aceite de oliva:

- **Aceite de oliva extra-virgen:** Este tipo de aceite es de máxima calidad, se obtiene directamente de aceitunas en buen estado únicamente por procedimientos mecánicos, con un sabor y olor intachables y libres de defectos, no pudiendo sobrepasar su grado de acidez los 0,8°. La puntuación organoléptica, dada por un panel de cata cualificado, debe ser igual o superior a 6,5 puntos. Existen tres subtipos:
 - **Monovarietal:** Obtenido a partir de una sola variedad de aceituna.
 - **Coupage:** Producido a partir de diversas variedades.
 - **Denominación de Origen (D.O.):** Generado a partir de aceitunas procedentes de una determinada área geográfica, donde se la elabora y embotella.
- **Aceite de oliva virgen:** Este aceite sigue los mismos parámetros de calidad que el aceite de oliva extra, en cuanto a los métodos de obtención. La diferencia es que no puede superar los 2° de acidez, y que la puntuación obtenida por un panel de cata cualificado debe ser igual o superior a 5,5 puntos. En otras palabras, los defectos deben ser prácticamente imperceptibles para el consumidor.
- **Aceite de oliva:** Es una mezcla de aceite de oliva refinado, que es el obtenido a partir del refinado de los aceites defectuosos, que no han alcanzado los parámetros de calidad anteriormente citados y de aceite de oliva virgen o virgen extra (entre un 10% y un 20%). Como observaremos, ha perdido la palabra "virgen". Ello es debido a que en el proceso de elaboración del aceite refinado se utilizan otros procesos químicos o térmicos de limpieza de aromas, sabores y colores. El grado de acidez de este aceite de oliva no puede ser superior a 1,5°.
- **Aceite de orujo de oliva:** Este tipo de aceite es el resultado del refinado de la masa sobrante, por medios químicos, de los orujos o morcas, procedentes de la molturación de la aceituna. La grasa vegetal obtenida se mezcla con una determinada proporción de aceite de oliva virgen, y la graduación final obtenida, en ácidos oleicos, no será superior a 1,5°

Principales productores de aceite de oliva

El aceite de oliva no supone una gran producción si se compara con otros aceites vegetales. Por ejemplo, la producción mundial de **manteca** es más de tres veces superior a la producción de aceite de oliva. De la producción europea del aceite de oliva se puede decir que el 93% proviene de tres países España, Italia y Grecia.

Aceite de oliva en el mundo



Producción olivarera mundial (2005).

Además de España, Italia y Grecia principales productores del mundo, existen otros lugares productores y consumidores de aceite de oliva en el mundo, como son **Portugal, Francia, Túnez, Turquía, Siria, Marruecos, Argelia, Portugal, Argentina, Jordania, Territorios Palestinos, Libia, Chile, Croacia, Líbano, Francia y Australia**. En Portugal es celebrada la recogida de la aceituna (denominada apanha) en numerosas villas. Antaño tuvo importancia su comercialización en diferentes países del denominado Imperio portugués. En la actualidad Portugal cuenta con cinco denominaciones de origen: Beira Interior, Norte Alentejo, Tras os montes, Moura, Ribatejo. En Francia la localidad de **Nyons** ha logrado la **Appellation d'Origine Contrôlée (AOC)** debido al aceite elaborado con la variedad Tanché. En América se puede decir que hay alguna producción apreciable en California (donde se cultivan las variedades procedentes de la colonización de México y son las denominadas: Misionera y San Bernardino. El aceite de oliva, al igual que el vino tiene ciertas localizaciones geográficas en forma de franjas paralelas al **ecuador terrestre**, ambas están marcadas por condiciones climáticas especiales que favorecen el cuidado y mantenimiento del olivo. Tan sólo un 2% de la producción mundial se realiza fuera del área del mediterráneo y España, Italia y Grecia acaparan el 75% de la producción mundial. La demanda de aceite ha ido creciendo desde 1990 casi un 60%. Según estimaciones del Consejo Oleícola Internacional y, la producción mundial de aceite de oliva en toneladas, clasificada por países, para la campaña 2005/2006, sería la siguiente (solo se citan los países con una producción destacable (en **Tm**) y sus respectivos porcentajes sobre el total mundial):

Total Mundial: 2.584.500 Toneladas

1. **España:** 880.000 (34,1 %)
2. **Italia:** 500.000 (20,2 %)
3. **Grecia:** 424.000 (16,4 %)
4. **Túnez:** 220.000 (7,7 %)
5. **Turquía:** 112.000 (4,4 %)
6. **Siria:** 100.000 (3,9 %)
7. **Marruecos:** 75.000 (2,9 %)
8. **Argelia:** 47.500 (1,8 %)
9. **Portugal:** 30.000 (1,2 %)
10. **Argentina:** 25.000 (1,0 %)
11. **Jordania:** 20.000 (0,8 %)
12. **Territorios Palestinos:** 10.000 (0,4 %)
13. **Libia:** 9.000 (0,35 %)

- 14. **Chile:** 8.500 (0,3 %)
- 15. **Croacia:** 5.500 (0,2 %)
- 16. **Líbano:** 5.500 (0,2 %)
- 17. **Francia:** 5.000 (0,19 %)
- 18. **Australia:** 5.000 (0,19 %)

Total de los 18 mayores productores: 2.553.500 Tm (98,79 %)

Aceite de oliva en España

Aceites de oliva virgen con Denominación de Origen Protegida de España.

(Andalucía): 1. Sierra de Cádiz; 2. Antequera; 3. Estepa; 4. Lucena; 5. Priego de Córdoba; 6; Poniente de Granada; 7. Baena; 8. Jaén Sierra Sur; 9. Montes de Granada; 10. Sierra Mágina; 11. Sierra de Cazorla; 12. Sierra de Segura; 13. Campiñas de Jaén; 14. Montoro-Adamuz; (Extremadura) 15. Monterrubio; 16. Gata-Hurdes; (Castilla-La Mancha) 17.

Aceite Campo de Montiel; 18. Campo de Calatrava; 19.

Aceite Montes de Alcaraz; 20. La Alcarria; 21. Montes de Toledo; (Baleares) 22. Aceite de Mallorca; (Cataluña) 23.

Baix Ebre-Montsià; 24. Oli de Terra Alta; 25. Siurana; 26. Les Garrigues; 27. Oli de l'Empordà; (La Rioja) 28. Aceite de La Rioja; (Navarra) 29. Aceite de Navarra; (Aragón) 30. Aceite del Bajo Aragón; (Comunidad Valenciana) 31. Aceite de la Comunitat Valenciana; (Madrid) 32. Aceite de Madrid.



En **España**, la provincia de **Jaén** es la mayor productora mundial de Aceite de oliva, por ser el lugar con la mayor concentración de olivos y producción oleícola del mundo. Este hecho queda patente bajo el lema que recibe la ciudad de Jaén, como «Capital mundial del aceite de oliva». Para garantizar la calidad del aceite de oliva virgen español, todas la denominaciones de origen son aceite de oliva virgen y extra (por supuesto, nunca de aceites de oliva genéricos ni tampoco de aceite de orujo de oliva).

Aceite de oliva en Grecia

Los olivares griegos crecen en áreas específicas como puede ser el **Peloponeso** (donde se produce casi el 65% del aceite de oliva griego), así como las **islas del Egeo, Jónicas y Creta**. La variedad de aceituna más conocida es la **Koroneiki** (koroneiko).





Aceite de oliva en Italia

Italia es uno de los mayores productores del mundo, posee diversas denominaciones de origen reconocidas por la Unión Europea. Una de las asociaciones más conocidas es: Associazione Nazionale Città dell'Olio. En **Italia** son conocidas las variedades de aceituna de Frantoio, Leccino Pendolino, y Moraiolo.

Aceite de oliva en Argentina

Historia

Hacia fines del siglo XVII el Virrey del Perú ordenó arrancar todas las plantas de olivos del territorio de su Virreinato para evitar la competencia con España. Así fue que las cuadrillas reales comenzaron a eliminar las plantas a golpe de machete. Sin embargo, cuenta la leyenda que una anciana de la villa de Aimogasta, actual territorio de la provincia de La Rioja, cubrió con su poncho una pequeña planta que al pasar desapercibida se convirtió en la única sobreviviente de las plantas de olivo en estas latitudes del nuevo mundo. Con el correr de los años, de esta única planta se obtuvieron los brotes necesarios para repoblar la zona. Así surgió una nueva variedad de olivo que recibió el nombre de Arauco, en reconocimiento al departamento homónimo en que se originó. Cierta o no la leyenda, lo que sí se sabe fehacientemente es que la actividad olivícola argentina se inició en 1562 cuando Don Francisco de Aguirre plantó los primeros ejemplares que trajo del Perú en las tierras áridas de Cuyo que le recordaban a su España natal. Fuera de la cuenca del Mediterráneo, es uno de los principales productores con más de 20 millones de toneladas producidas por año. Se destaca la variedad autóctona Arauco, utilizada tanto para producir aceite como para destinarla a mesa. La región óptima se considera que es la provincia de **Mendoza**. Las demás provincias productoras son **San Juan, Catamarca, Córdoba y La Rioja**.

Producción

Argentina es el **décimo** productor mundial de **aceites de oliva**, ocupando el primer lugar en el continente americano. La producción nacional representa casi el **1%** del total mundial. La época de la cosecha se inicia hacia fines del mes de Enero en la provincia de Córdoba y se prolonga hasta mediados del mes de Mayo, comenzando con las variedades de conserva y siguiendo por las aceiteras. En el sur de la Provincia de Buenos Aires, la cosecha se extiende hasta fines de Junio. La superficie implantada ronda las 70.000 hectáreas y las principales provincias productoras son, en orden de superficie plantada, Catamarca, La Rioja, Mendoza, San Juan, Córdoba y Buenos Aires.

Región Centro-Oeste (Cuyo)

- Mendoza
- San Juan

Región del Noroeste

- La Rioja
- Catamarca
- Salta

Región Centro

- Córdoba
- Buenos Aires



Catamarca

La producción olivícola en esta provincia es muy reciente; la edad de las plantaciones promedia los 10 años. La provincia es la principal productora de aceite de oliva del país. La producción se localiza en las regiones del Valle Central (Capayán y Valle Viejo), el Bolsón de Pipanaco (Pomán) y las zonas de altura (Tinogasta). Alrededor del 80% de las variedades cultivadas son aceiteras, entre las que se destacan Arbequina, Frantoio, Barnea y Coratina. El 20% restante corresponde a las de doble propósito, como Manzanilla y Empeltre.

La Rioja

La olivicultura se desarrolla principalmente en el departamento de Arauco, lugar de origen del varietal homónimo de mayor difusión en el país. El 50% de la producción es originaria del departamento de Arauco, y el resto de la producción se concentra en los alrededores de la capital provincial y en los valles de Chilecito y Famatina. El 72% de la cosecha se destina a la producción de aceitunas para conserva y el 28% restante se utiliza en la elaboración de aceites de oliva. La principal variedad en toda la provincia es la Arauco, con 70% de la superficie plantada. El 30% restante comprende variedades aceiteras como Arbequina, Manzanilla, Frantoio, Empeltre, Picual, Barnea y Farga.

Mendoza

El olivo es uno de los cultivos más destacados de la provincia. Su importante eslabón industrial elabora conservas y aceites de oliva de reconocida calidad. Las principales zonas de producción se encuentran en los departamentos de Maipú, Rivadavia, Junín, San Rafael, San Martín, Lavalle y Guaymallén.

Las zonas de producción se caracterizan por tener un clima semiárido con escasas precipitaciones, debiendo complementar las necesidades hídricas de los cultivos con diversos sistemas de riego artificial como en las demás provincias del oeste argentino.

El 59% de las aceitunas producidas se destinan a conservas, con predominio de las variedades Arauco y Manzanilla. El 41% restante se destina a la fabricación de aceites de oliva, principalmente Arbequina, Farga, Empeltre y Frantoio.

San Juan

La olivicultura en la provincia es una actividad económica de destacada importancia y tradición. El 60% de las plantaciones corresponden a cultivos menores a los 10 años de edad relacionados con los nuevos emprendimientos diferidos, y el resto corresponde a olivares tradicionales de más de 25 años de antigüedad.

Posee un 60% de variedades aceiteras como Arbequina, Picual, Frantoio y Empeltre, 22% de aceitunas de mesa de la variedad Changlot Real y 19% de variedades de doble propósito como Arauco y Manzanilla.

Córdoba

En la provincia, la superficie cultivada alcanza las 6.000 hectáreas, siendo Cruz del Eje una de las principales ciudades productoras. En general, se trata de plantaciones de más de 25 años que mayormente producen conservas en salmuera y aceites de oliva orgánicos, ya que el 60% de esta cadena de valor en la provincia se encuentra bajo certificación orgánica. Las principales variedades implantadas se reparten entre el 70% destinado a la producción de aceite de oliva (Arbequina y Frantoio) y el 30% destinado a la producción de conservas (Manzanilla, Arauco, Nevadillo, Farga, Empeltre y Ascolano).

Buenos Aires

La zona olivícola se encuentra en el sudeste de la provincia, donde la superficie implantada supera las 3.000 hectáreas, con olivos de más de 40 años en el partido de Coronel Dorrego donde se elabora aceite de oliva orgánico certificado. El 80% de dicho aceite se destina a exportación y el resto se comercializa en el mercado interno. La variedad Arbequina es la más abundante, y también hay presencia de Frantoio y Nevadillo.

VINAGRE

El vinagre (del latín **vinum acre**, "vino agrio"), es un líquido **miscible** en agua, con **sabor agrio**, que proviene de la **fermentación acética del vino y manzana** (mediante las bacterias *Mycoderma aceti*). El vinagre contiene una concentración que va de **3% al 5%** de **ácido acético** en agua. Los vinagres naturales también contienen pequeñas cantidades de **ácido tartárico y ácido cítrico**.

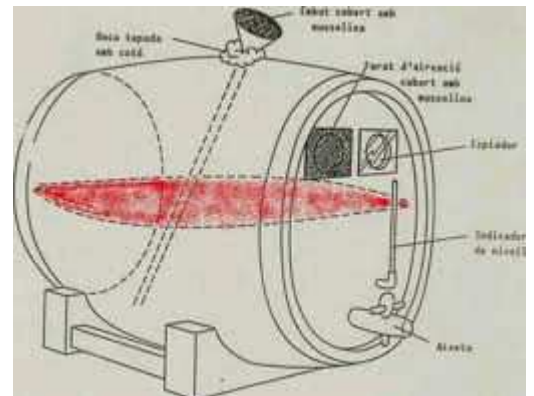
Elaboración

Tradicionalmente el vinagre procedía de los toneles de la producción del vino que se agriaba, o se ponía malo. La expresión **enológica** es: el vino se picaba, es decir, se comenzaba a formar vinagre. Esto ocurría espontáneamente bien en una **bota** o se le subía de acidez el vino embotellado, de esta forma se retiraba y se empleaba para vinagre. El fenómeno concreto de la producción del vinagre no fue explicado hasta el año **1864**

El vinagre proviene de la actividad de las **bacterias *Mycoderma aceti*** que realizan la reacción química de **fermentación del alcohol etílico (vino) a ácido acético (vinagre)**, para que ocurra esta transformación deben existir las condiciones apropiadas de acidez **pH**, concentración del alcohol, nutrientes (proteínas en el vino). Cuando se produce la actividad de las **mycoderma aceti** se forma una piel en la superficie exterior del **vino** con la intención de ir tomando el **oxígeno** del aire y convertir el **alcohol en vinagre**, el fin del proceso resulta cuando ya no hay una concentración alta de alcohol en el **vino**.

Método de Orleáns

Fue en el año **1864** cuando **L. Pasteur** explicó por primera vez con detalle y exactitud el proceso de estas **bacterias**, el método de elaboración pasó a tener su nombre **Método Pasteur** o **Método Orleans** que consistía en llenar **toneles** en forma de cascada de **vino y vinagre**, en la misma proporción, y cada vez que se sacaba una cantidad de vinagre se le rellenaba con la misma cantidad de vino. Lo problemático del método era que se obtenían resultados muy lentamente.



Método Schuetzenbach

Surge como un método más veloz que el de Orleans. Para ello, se toman un conjunto de barriles de tal forma que queden apilados en niveles y cada barril debe tener una especie de doble fondo perforado. Se llenan con virutas de **madera** para que se alojen allí las **bacterias**. La perforación del fondo permite el paso del aire para que se difunda por toda la viruta, mientras por la parte superior se va vertiendo el **líquido alcohólico**, el cual se dispersa entre las **virutas** hasta precipitarse al fondo, donde por esas perforaciones caen al barril siguiente. En cada nivel se aumenta la concentración de **ácido acético** entre **1 y 2%**. El método Schuetzenbach es más rápido que el método de Orleans a causa de un aumento de la superficie de actuación debido a las virutas de madera.

Métodos modernos

Los métodos modernos son similares a los mencionados tienen como objetivo una producción a mayor escala mediante **reactores químicos** donde se controlan todos los factores de la **reacción**, tales como: la temperatura, aire y suministro del **alcohol**. En estos casos se sigue empleando la viruta de madera.

Maduración

El proceso final del vinagre, casi el más importante, es la maduración. Preferiblemente en **toneles** de madera siendo el tiempo de maduración dependiente de la variedad y del tipo de vinagre a elaborar, puede alcanzar desde los 6 meses hasta diversos años (vinagres de solera tales como el **aceto balsámico**). Tras el proceso de maduración se filtra, se clarifica y se **pasteuriza** para su posterior embotellamiento y su comercialización. Si no se pasteuriza adecuadamente pueden aparecer unos pequeños **nematodos (Turbatrix aceti)**.

Usos Gastronómicos

Se utiliza principalmente junto con el **aceite** para aliñar **verduras y vegetales** en las **ensaladas**. El vinagre es una pieza clave en los **escabeches**, los **marinados** y los **encurtidos**, se emplea en éstos como un **conservante** ya que ralentiza los efectos de la putrefacción alimenticia. Se suelen emplear los **vinagres aromatizados** con diferentes hierbas, tales como **eneldo, estragón, romero o tomillo**; existen también los de **ajo**.

VARIETADES

Vinagre de vino

Se denomina así al más corriente de todos los vinagres, así como el de mayor consumo y producción mundial. Este vinagre procedente de las diferentes variedades de vino. A veces este vinagre comercial no ha pasado por la fase de maduración.

Vinagre blanco o de alcohol

Es un vinagre obtenido de la fermentación del alcohol puro de caña de azúcar. Es la variante más fuerte de todas, por lo cual se expende reducido con agua al 10 ó 5 por ciento.



Aceto balsámico

El aceto balsámico es un tipo de **vinagre** de origen **italiano**, de la región de **Emilia-Romaña**, sobre todo de la ciudad de Módena. Se trata de un vinagre de una mezcla de **vinos**, en la que intervienen tantos vinos tintos como blancos, y los vinos pueden contener de uvas: **trebbiano, uniblanco, malbec o barbera**. Dentro de sus características encontramos un sabor fuerte, de color oscuro y sabor ligeramente dulce. Madurado por lo menos

durante 4 a 5 años en las versiones más industriales, aunque las más limitadas versiones de este vinagre mencionan al menos doce años de maduración, en **toneles** de madera

Vinagre de Jerez

La obtención de este vinagre se vincula a la producción de los vinos del **Marco de Jerez**. El vinagre se elabora exclusivamente a partir de la fermentación acética de estos vinos, el sabor de este vinagre es más fuerte que el de vino. El color resultante de este vinagre es caoba oscuro, algo concentrado y de aromas generosos, en la nariz se nota el matiz de la madera.

Se tiene constancia de su existencia allá por el siglo I después de Cristo, en los escritos del sabio gaditano **Columela**. Actualmente forma parte de los productos de calidad certificada por la **Junta de Andalucía** y su producción está regulada por el **Consejo Regular del Vino y Brandy de Jerez**. Se pueden encontrar dos tipos: "Vinagre de Jerez", que ha envejecido seis meses, o "Vinagre de Jerez Reserva", que ha envejecido un mínimo de dos años (aunque el consejo permite especificar la edad si esta es mayor, y pueden encontrarse vinagres de hasta 20 o 30 años).



Vinagre de sidra



Se denomina a este vinagre a veces como vinagre de manzana es muy empleado en las cocinas de los países del **norte de Europa**. Su elaboración parte de la **fermentación alcohólica de la manzana en sidra**. El empleo de este vinagre le convierte muy adecuado en las **ensaladas** y en las **vinagretas**.

RECETAS

ESCABECHE DE POLLO

INGREDIENTES

Ajo 1 Dte

Agua 0.125 L

Sal c/n

Vinagre 0.125 L

Aceite 0.250 L

Pimentón c/n

Laurel c/n

Puerro 0.100 Kg.

Zanahoria 0.100 Kg.

Pollo 1/4 Kg.

Bouquet garni c/n

Pimienta negra en grano c/n

Cebolla 0.100 Kg.

PREPARACIÓN

Trozar el pollo en octavos, quitar la piel y sellar sin coloración en el aceite. Agregar las verduras y los condimentos. Mojar con vinagre y agua. Hervir durante 25 minutos. Espumar continuamente. Pochar. Consumir dentro de los 7 días.

ESCABECHE DE PESCADO

INGREDIENTES

Pejerrey u otro pescado 1 U

Aceite 0.500 L.

Limón 1 U.

Perejil ciselado 0.010 Kg.

Harina c/n

Sal c/n

Base Aromática

Diente de Ajo 2 U.

Zanahoria 0.200 Kg.

Cebolla 0.200 Kg.

Vinagre 0.300 L

Agua 0.100 L

Laurel 1 U.

Tomillo 0.005 Kg.

Granos de Coriandro 0.020 Kg.

Clavos de Olor 0.002 Kg.

Pimienta en Granos 0.020 Kg.

Ketchup 0.020 Kg.

Páprika 0.010 Kg.

Pimienta de Cayena 0.010 Kg.

Salsa Inglesa 0,005 L. Sal c/n

PREPARACIÓN

Descamar, vaciar, lavar y secar los pescados. Enharinarlos, salarlos y freírlos en aceite caliente. Acomodarlos en una fuente profunda. Colocar en una Cacerola medio litro de aceite. Incorporarle sin dejar de batir toda la base aromática (ajos ciselados, zanahorias y cebollas en rodajas finas) Dejar cocinar 15 minutos y volcarla hirviendo sobre el Pescado. Decorar con Rodajas de Limón. Dejar Marinar 24 horas. Servir el pescado salseado con la marinada y espolvorear Con perejil.

BERENJENAS Y HONGOS EN ESCABECHE

INGREDIENTES

Berenjenas 1 U
Vinagre blanco 0.200 l
Agua 0.200 l
Sal gruesa c/n
Ají molido c/n
Ajo 1 diente
Aceite neutro 0.250
Hongos

PREPARACIÓN

Pelar las berenjenas y cortar en rodajas de 0.5 cm. Ponerlas en un colador, intercalando capas de berenjenas y sal gruesa. Dejar dos horas para que eliminen líquidos. En una olla inoxidable, colocar el vinagre y el agua hasta que hiervan. Hervir en las berenjenas y los hongos. Retirar y enfrascar con aceite y los condimentos. Conservar por 7 a 10 días en heladera.

VINAGRE DE ROMERO

INGREDIENTES

Vinagre de vino 0.250 L
Romero fresco 0.010 L
Orégano fresco 0.010 L

PREPARACIÓN

Mezclar la mitad de las hierbas con el vinagre y llevar a fuego bajo Sin superar los 65°C por 10 a 15 minutos, filtrar y colocar dentro de una Botella limpia y esterilizada con el resto de las hierbas.

VINAGRE DE ESTRAGÓN

INGREDIENTES

Vinagre de alcohol 0.250 L

Estragón seco 0.015 Kg

Estragón fresco 0.015 Kg

PREPARACIÓN

Mezclar la mitad de las hierbas con el vinagre y llevar a fuego bajo Sin superar os 65°C por 10 a 15 minutos, filtrar y colocar dentro de una Botella limpia y esterilizada con el resto de las hierbas.

VINAGRE DE LIMÓN Y ESPECIAS

INGREDIENTES

Vinagre de manzana 0.250 L

Coriandro 0.015 KG

Enebro 0.015 Kg

Cáscaras de limón ½ u

PREPARACIÓN

Mezclar las especias y las cáscaras de limón con el vinagre y llevar a fuego bajo Sin superar los 65°C por 10 a 15 minutos, filtrar y colocar dentro de una Botella limpia y esterilizada.

PICKLES DE ESTACIÓN

INGREDIENTES

Zanahoria 0,050 Kg

Coliflor 0,050 Kg

Nabo 0,050 Kg

Pepinitos 0,050 Kg

Hinojo 0,050 Kg

Nabo 0,050 Kg

Hierbas frescas c.n.

Especias varias c.n.

Vinagre de alcohol 0,300 L

Azúcar c.n.

PREPARACIÓN

Cortar los vegetales en la forma deseada pero en tamaños parejos. Calentar el vinagre con el azúcar y los condimentos, hervir los Vegetales por orden de dureza. Envasar en frascos limpios y Pasteurizar por 25 minutos en olla abierta.

ACEITE DE AJO Y ROMERO

INGREDIENTES

Aceite neutro 0.250 L

Ajo 2 Dte

Romero 0.010 Kg.

PREPARACIÓN

Blanquear los dientes de ajo en agua por 10 minutos. Retirar y colocar en Una placa para horno y secar a 140°C por 20 a 25 minutos. Incorporar Dentro de una olla el aceite junto con el ajo y el romero y llevar a fuego Bajo sin superar los 65°C por 20 minutos. Envasar en botella limpia y esterilizada.

ACEITE DE HONGOS DE PINO

INGREDIENTES

Aceite neutro 0.250 L

Hongos secos de pino 0.010 Kg

Pimienta negra en grano 0.005 Kg

Laurel 2 U

PREPARACIÓN

Hidratar los hongos en agua o te. Retirarlos y escurrir bien el líquido. Llevar todos los ingredientes a una olla y colocar en fuego a 65°C por 30 minutos. Filtrar y envasar con una pequeña cantidad de hongos, laurel y pimienta

ARROZ

ARROZ



ARROZ (*ORYZA SATIVA*)

El arroz es el cereal que más se consume en todo el mundo después del trigo. Existen en la actualidad unas 8.000 variedades distintas que se agrupan según el largo de los granos: los de grano largo y los de grano corto; *Oryza sativa* indico y *Oryza sativa* japonico respectivamente. Ya que el pilau persa requiere un tipo diferente de arroz que la paella española o el curry de la India, lo mismo que el risotto italiano, el nasi goreng indonesio o el pudding inglés, cada plato local se basa en un tipo diferente de grano.

Hoy en día supone la base de la alimentación para la mitad de la población mundial. En los países asiáticos, como Tailandia, Camboya y el sur de China, su cultivo está extendido desde hace unos 5.000 años. Hacia el año 1.000 a.C. se conoció en la India, desde donde llegó a Egipto entre el 400 y el 500 a.C. En el Extremo Oriente la planta tiene éxito desde la época del Imperio persa, hace alrededor de 2.500 años. Los árabes introdujeron este cereal en España. Desde aquí pasó a Italia, antes de que a finales del siglo XII llegara a Francia, pero hubo que esperar hasta el siglo XV para que el norte de Italia se convirtiera en el principal productor de Europa.

Con la conquista de América los europeos lo traen consigo y tratan de imponerlo como cultivo, a los aborígenes. En el siglo XVIII se cultivó el arroz en el sur de EE.UU., el llamado arroz Carolina. Hoy son varios centenares de variedades las cultivadas en el mundo. El arroz se compone de un 80% de almidón, 7% de proteínas, 15% de grasa, 1,5% de minerales y mucha vitamina B. El que sea glutinoso y pegajoso o no depende de su contenido de amilosa, si tiene menos del 20% se pega al cocerse y los mejores arroces para pilau contienen hasta un 30%.

La temperatura a la que se hinchan irreversiblemente las partículas del almidón del arroz varía de unos tipos a otros, desde 69°C a 75°C. También varía considerablemente la cantidad de agua que absorben las distintas variedades, finalmente la edad influye en su comportamiento durante la cocción. El recién recolectado se cuece antes y absorbe menos agua que el arroz viejo de la misma variedad.

El arroz se cultiva en climas tropicales con una temperatura media anual de 22°C y abundantes lluvias y días soleados. Es el típico cereal pantanoso y crece en el agua una gran parte del año, pero aproximadamente el 10% de la producción mundial procede de las colinas de Asia y África por lo que se llama arroz de las tierras altas.

Un método bastante utilizado en la actualidad es el de parvorización, que se trata de someter a un tratamiento de vapor antes de retirarle la cáscara. De ese modo, el valor nutritivo se mantiene más durante el pulido. Este arroz es un tanto más translucido y amarillento, pero se blanquea durante la cocción, sin pasarse ni pegarse.

VARIEDADES:

1. **ARROZ YAMANI:** de grano redondo y mediano. Viene mezclado con granos sin o con cepillado, todos de un color beige. Su condición de arroz integral lo hace más apto para dietas estrictas, ya que posee alto contenido de vitaminas y minerales, y además es rico en fibras porque conserva buena parte del salvado. No es un grano de sabor muy fino pero los macrobióticos lo adoptan. Su tiempo de cocción es de aproximadamente 25 minutos.
2. **ARROZ BLUE BONNET:** de grano largo y fino. Tiene el color beige típico de los integrales. Aunque no lo es estrictamente porque ha perdido gran parte del salvado.
3. **ARROZ FORTUNA:** es el típico grano largo y ancho. Se cultiva en el norte de Santa Fe, de Entre Ríos y Corrientes, y cubre la demanda local cómodamente. Son granos apropiados para aquellas preparaciones donde el grano debe quedar poco pegados.
4. **ARROZ CAROLINA:** es algo estirado con gran contenido de almidón. La longitud apenas duplica su ancho. Tiende a pegarse es ideal para algunas preparaciones. El de mejor calidad proviene de Entre Ríos.
5. **ARROZ MOCHI-GOME:** de grano chiquito y redondo. Tiene aspecto yesoso por su alto contenido de almidón.
6. **ARROZ ARBORIO:** originario de las llanuras pantanosas del Po, es el arroz indiscutible del risotto. Su grano es grande, ancho y redondeado, ligeramente achatado, muy rico en almidón. Otros granos de características similares son el Carnaroli y el Vialone Nano.
7. **ARROZ BASMATI:** es uno de los arroces perfumados más apreciados, y resulta indispensable en la cocina india. Tiene una textura y un sabor suave y seco, y muy aromático.

ARROZ SALVAJE O NEGRO (ZIZANIA AQUATICA)

No es en realidad un cereal, sino una gramínea, cuyas semillas constituían el alimento principal de los indios de Norteamérica. Crecía silvestre en las tierras pantanosas de lagos y ríos, por lo que se recolectaba desde canoas, pero actualmente se cultiva. Este arroz es buscado por su color negruzco y su sabor intenso parecido al de las avellanas.

RECETAS

ARROZ PILAF

INGREDIENTES

Arroz Thazmin 0.080 Kg.
Manteca 0.030 Kg.
Cebolla 0.030 Kg.
Bouquet garnie 1 U
Fondo claro de res o ave 0.150 L

PREPARACIÓN

Cortar la cebolla brunoise. Fundir la manteca. Saltear la cebolla sin coloración. Incorporar el arroz. Revolver para que la grasa cubra los granos. Agregar el fondo hirviendo. Revolver. Cuando recupera el hervor, no tocar más. Cubrir con papel manteca. Cocinar en horno moderado (180°C) de 15 a 18 minutos.

ENSALADA DE ARROZ

INGREDIENTES

Arroz integral 0.080 Kg
Aceitunas negras 0.030 Kg
Tomate 0.040 Kg
Albahaca 0.010 Kg
Ajo 0.005 Kg
Almendras 0.010 Kg
Mayonesa 0.050 Kg
Queso crema 0.020 Kg
Mostaza 0.010 Kg
Pasta de rábano 0.005 Kg
Cebolla 0.020 Kg

PREPARACIÓN

Cocinar el arroz y enfriar inmediatamente. Incorporar aceitunas fileteadas, tomate concassé, albahaca chiffonade, ajo picado, almendras fileteadas y tostadas. Reservar. Por otro lado en un bowl colocar la mayonesa, el queso crema, la mostaza, la pasta de rábano, el oliva y la cebolla brunoise. Integrar todo y unir con la preparación de arroz

CHAW FAN – SALTEADO ORIENTAL

INGREDIENTES

Arroz Grano fino 0.080 Kg
Cebolla 0.030 Kg
Zanahoria 0.030 Kg
Zapallito 0.030 Kg
Verdeo 0.030 Kg
Arbejas 0.020 Kg
Pimiento 0.020 Kg
Salsa de soja 0.060 L
Aceite de maní 0.005 L
Aceite de sésamo 0.003 L
Jengibre 0.005 Kg
Ajo 1/4 U
Agua 0.170 L
Aceite neutro 0.020 L
Salsa picante c/n

PREPARACIÓN

Cocinar el arroz junto con el agua sin mover hasta lograr el dente. Cortar la cebolla, zanahoria, zapallito, blanco de verdeo y el pimiento en Macedonia. Cortar el verde de verdeo en siflet y picar ajo y jengibre. En una sartén colocar el aceite neutro, incorporar el ajo y el jengibre, dorarlos y sobre estos ir cocinando los vegetales en macedonia por orden de dureza, luego el arroz, saltear unos minutos e incorporar por último la salsa de soja, aceite de sésamo, aceite de maní y el verde de verdeo.

CRACKERS DE ARROZ JAZMIN CON TINTA DE CALAMAR

INGREDIENTES

Arroz jazmín 100 gr
Tinta de calamar 10 gr
Agua 300 gr
Aceite neutro 1 L

PREPARACIÓN

Poner todos los ingredientes en un cazo y llevar a hervor, luego reducir la temperatura y cocinar a punto mijoter hasta que el arroz absorba todo el líquido.

Procesar el arroz hasta que quede un puré bien fino, pasar por un tamiz.

Poner la pasta en papel manteca extendiéndola lo más fina posible. Poner a deshidratar en horno a 65°C por 4 hs aproximadamente o hasta que esté bien seca como un papel.

Romper con las manos en tamaños irregulares de aproximadamente 6 cm de largo.

Poner a calentar el aceite neutro hasta que llegue a 180°C, freír hasta que suban a la superficie y queden bien infladas, retirar y pasar a papel absorbente.

RISOTTO DE HONGOS

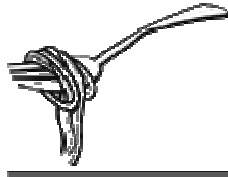
INGREDIENTES

Queso 0.030 Kg
Perejil picado 0.005 Kg
Arroz carnarolli o arboreo 0.080 Kg
Cebolla brunoise 0.030 Kg
Ajo picado 0.005 Kg
Vino blanco seco 0.030 L
Manteca 0.030 Kg
Champignons en macedonia 0.020 Kg
Portobello en macedonia 0.020 Kg
Hongos de pino picados 0.005 Kg
Fondo de vegetales 0.160 L

PREPARACIÓN

Colocar en una sartén caliente los hongos y dorar con manteca, luego la cebolla y el ajo hasta transparentar. Incorporar el arroz y nacarar. Luego verter el vino blanco, dejar evaporar el alcohol. Agregar el fondo caliente y salpimentado y cocinar 10-12 minutos o hasta lograr el "dente". Mover constantemente y retirar de fuego. Incorporar cubos de manteca fría, queso rallado y el perejil picado. Tapar y dejar reposar 5 minutos. Servir.

PASTAS



LAS PASTAS

INTRODUCCIÓN

Dice la mitología que un día Vulcano se levantó de mal humor, revisó el panteón divino para decidir con quien le tocaba enojarse, descubrió que era el turno de Ceres, diosa de la fertilidad, los campos y los sembradíos y sin dejar de pasar un minuto, resolvió encender los motores del Vesubio; arrancó de la Tierra todos los granos de trigo, los aplastó con la furia de su martillo de forja y sumergió la harina obtenida entre las llamas y vapores sulfurosos del volcán por último vertió un poco de savia de aceituna sobre la extraña mezcla... Vulcano comió el primer plato de spaghetti all'olio.

ORIGEN E HISTORIA

La historia sobre que fue el veneciano Marco Polo, quien introdujo e hizo popular en Italia el consumo y elaboración de pasta después de haber observado su elaboración en sus viajes a China, es muy difícil de aceptar, ya que Marco Polo, escribió su diario de viajes en la cárcel de Génova en el año 1298 y recién se empezó a divulgar después de la invención de la imprenta a finales del siglo XV. Para ésta época la pasta ya se comía en forma masiva en el sur de Italia (Nápoles y Sicilia) y se las llamaba macarrones (maccheroni).

Lo más probable es que la pasta se haya inventado en diferentes pueblos al mismo tiempo. Es prácticamente seguro, que los árabes, que conocieron la harina de trigo duro antes que los italianos, hayan cocido finas láminas de pasta.

En un principio en Italia, el tipo de pasta que se consumía marcaba el rango social al cual se pertenecía. La pasta hecha con huevos, así como las rellenas de carne, eran platos típicos de los ricos, en cambio, las pastas elaboradas sólo con agua, eran consideradas comidas de pobres.

La industrialización de la elaboración de la pasta, tuvo como consecuencia, la gran variedad de formas y tipos que actualmente se conocen.

En la actualidad, la pasta en Italia se consume como entrada, o también fría como "Antipasti". En cambio en otras zonas del mundo, la pasta se sirve como plato principal (tal es el caso de Argentina) o como guarnición de platos calientes.

EL TRIGO

El trigo, probablemente, es originario de lo que la Biblia llama Mesopotamia. Hoy en día, casi todos los países tienen granos adaptados a su región, clima y suelo.

América tiene grandes extensiones de tierra dedicada al cultivo de trigo, cuyas variedades se han cruzado para producir más harina en períodos de desarrollo más corto y en climas más fríos. El trigo se clasifica en dos tipos principales: Duro y Blando.

El trigo duro, tiene mayor dureza, es algo traslúcido y frágil. Posee mayor contenido proteico y se cultiva en América, África y Asia. Se emplea en la elaboración de semolín, pastas industriales y masas

que requieran gran elasticidad. Los trigos blandos, proceden principalmente de Europa, son granos muy blancos y esponjosos. Se emplean para hacer pastas artesanales, pan y pastelería.

HARINAS

La mejor harina para elaborar pastas artesanales es la harina 0000, ésta se obtiene de la parte central del grano de trigo. Es muy blanca y tiene un gran contenido en gluten, lo que le da mucha elasticidad a la masa y hace que sea más fácil de trabajar, ya que se hidrata rápidamente.

Si se quiere obtener pastas más duras, que resistan más cocción, se puede reemplazar parte de la harina por semolín. Éste se obtiene del grano de trigo duro, y tiene una textura más gruesa que la harina.

En la elaboración de pastas en forma industrial o las fábricas de pastas, utilizan sólo semolín, éste absorbe menos líquidos, lo que hace muy difícil trabajar la masa a mano, y en este caso el uso de una sobadora se vuelve fundamental.

LAS PASTAS SECAS

Las pastas secas, aparte de ser un producto simple, son muy populares.

Sus únicos ingredientes son harina de trigo duro, agua y en algunos casos huevo en polvo.

Se las elabora de colores, agregándoles vegetales secos y en polvo como: morrón, espinacas, remolachas, etc; o con el uso de colorantes artificiales.

La pasta seca es popular porque es barata, se cocina fácilmente y gusta por igual a grandes y chicos.

Las pastas secas también se consumen en Asia, sobre todo en China y Japón y de aquí son originarias las pastas de arroz. Según la creencia estas pastas largas aseguran la larga vida, sin embargo, el motivo de su consumo en Asia, es que son más cómodas de manejar con los palillos que las pastas cortas.

LAS PASTAS FRESCAS

Las pastas frescas, amasadas a mano, obtienen un sabor inmejorable y más delicado que las pastas secas, es por esto que cada día su consumo se vuelve más popular, por más que lleve mucho trabajo.

Se pueden elaborar con harina de trigo duro o blando, sólo con agua o huevos enteros o utilizar únicamente las yemas, puré de vegetales, aceite, tinta de calamares, etc. Lo importante es en todos los casos trabajarlas bien para que adquieran una buena textura.

Las formas dadas a las pastas frescas, comparadas con la producción industrial, son escasas, ya que lleva mucho tiempo armarlas, pero siempre sus resultados son excelentes.

Dentro de las pastas rellenas, sea cual sea la forma que tengan, por lo general en la masa se reemplaza parte de los huevos por agua para que tenga más elasticidad. La variedad de rellenos que se pueden realizar es infinita: vegetales; carnes de todo tipo –dentro de esta variante se pueden utilizar crudas o cocidas, picadas groseramente o procesadas. Si se las utiliza crudas los rellenos resultaran más sabrosos y jugosos pero el tiempo para su consumo es bastante más reducido. Normalmente en las fábricas de pastas los rellenos se emplean cocidos para evitar correr riesgos bromatológicos; también se pueden utilizar quesos de todo tipo y en la cocina moderna se está imponiendo el relleno a base de reducciones concentradas de jugos de carne en combinación con gelatinas, lo que da como resultado rellenos líquidos.

LA PASTA CASERA

Aunque se venden cientos de tipos de pastas, sigue siendo una experiencia única y satisfactoria elaborarla uno mismo.

Preparar la pasta a mano es una técnica sencilla, que sólo lleva un poco de tiempo y se consiguen unos resultados excelentes.

El suave amasado y el calor de las manos ayudan a obtener una masa muy elástica que se puede estirar y formar con facilidad.

Si tiene una procesadora, puede utilizarla para hacer la masa, así se ahorra tiempo en la fase de mezclado, pero es muy importante amasarla después de este paso. Se recomienda no cargar mucho la procesadora, ya que son muy frágiles y se pueden romper, por esto no añadir más de 0.500 Kg. de harina por vez.

Una vez amasada, dejar descansar para que la masa pierda elasticidad y sea más fácil de estirar.

Siempre, antes de cocinar la pasta, conviene dejarla orear. Si se cocinan las pastas inmediatamente después de cortarlas, su cocción será casi instantánea, no tendrá una textura tan buena, y se corre el riesgo de que se peguen. En cualquier caso, siempre cocinarlas en abundante agua hirviendo con sal.

En los trabajos de restaurantes, cuando se elaboran grandes cantidades de pasta, tenemos varias opciones para fabricarlas y guardarlas. Una es; elaborar las pastas, colocarlas en placas y congelarlas, una vez congeladas, pesar las porciones y guardarlas en bolsas plásticas individuales. Al momento del servicio, la pasta se cocina directamente en el agua. Congeladas las pastas duran aproximadamente seis meses.

Otra opción es, sin duda la más utilizada en Buenos Aires, marcar la pasta, esto quiere decir que una vez elaborada, se cocina en agua hirviendo y se enfría en agua helada. Se guarda en recipientes plásticos o de acero inoxidable, rociadas con aceite para que no se peguen, de esta manera duran 24 horas, pasado ese tiempo la pasta se empieza a poner blanca y su textura se vuelve resbaladiza.

También se puede secar la pasta, de ésta manera queda muy quebradiza. Dura aproximadamente una semana.

LAS PROPORCIONES BÁSICAS

La harina, en la elaboración de pastas artesanales se hidrata al 50%. Esto quiere decir que por cada 100 gr. de harina le voy a incorporar 50 gr. de líquido. Es por esta razón que los italianos cuando elaboran pasta al huevo utilizan la proporción de un huevo cada 100 gr., ya que el peso de un huevo promedio es de 50 gr.

De acuerdo al sabor y la textura que se le quiera dar a la pasta se pueden reemplazar los huevos o parte de ellos por agua, aceite, puré de vegetales, yemas, etc; pero siempre respetando la proporción de hidratar la harina al 50%.

En las fábricas de pastas no se usa harina, sino semolín. En estos casos se hidrata al 30%, lo que hace que en vez de formarse una masa, se forme una arenilla, imposible de trabajar a mano, se une mediante la sobadora, obteniendo como resultado una masa muy firme. Por una cuestión de costos se reemplaza la gran parte de los huevos por agua.

En ambos casos agregar 20 gr. de sal por kilo de masa.

ALGUNOS TIPOS DE FIDEOS

LARGOS	CORTOS
<i>Spaghettis</i>	<i>Mostacholes</i>
<i>Vermicelli</i>	<i>Caracoles</i>
<i>Bucatini</i>	<i>Orechiettis</i>
<i>Ziti</i>	<i>Pennes</i>
<i>Macarrones</i>	<i>Pennes rigate</i>
<i>Tagliateri</i>	<i>Fusilli</i>
<i>Tagliolini</i>	<i>Farfalle</i>
<i>Fettuccine</i>	<i>Macarrones chicos</i>
<i>Pappardelles</i>	<i>Rigatoni</i>
<i>Linguine</i>	<i>Chifferri (coditos)</i>

LOS ÑOQUIS

Los ñoquis, que son pequeñas bolas de masa, se pueden preparar con diferentes ingredientes. La preparación de ñoquis es muy antigua.

En Verona tienen una larga tradición. Actualmente se reparten el viernes de Carnaval frente a la Basílica de San Zeno Maggiore.

En siglos anteriores, los ñoquis sólo se hacían con harina y agua, ya que el uso de la papa se generalizó en Italia en el siglo XIX procedente de Austria.

Los artistas vieneses empleaban la masa de papa en platos dulces.

Las dos versiones más difundidas son:

- alla romana: hechos con sémola
- piemonteses: hechos con papas

Nota: también se pueden hacer con ricota o ricota ahumada (de origen Celta)

ÑOQUIS DE PAPA

No es fácil preparar la masa para elaborar ñoquis de papa. Según los italianos hay que sentir la masa para elaborarla, en vez de medir cantidades exactas. Lo más importante es no excederse en la cantidad de harina que se le coloca (máximo 1/3 de harina que el del peso de la papa). Sino los ñoquis resultarían pesados y se pegarían al paladar.

Para lograr un buen resultado, es fundamental que la cocción de la papa sea la adecuada y que no absorba demasiado líquido. Se recomienda cocinar la papa con piel a partir de agua fría, una vez que hierve no dejar que sea a borbotones, ya que si esto ocurre la papa se puede romper y absorber agua. Otra forma es cocinar la papa al horno con la piel.

PROPORCIÓN BASE:

Por cada kilo de puré de papas tibio agregar: 1 huevo, 0.300 Kg. de harina y 1 cda. de polvo de hornear.

Nota: El polvo de hornear hace que los ñoquis queden más livianos

En caso de congelarlos, utilizar 400 gr. de harina por kilo de papa.

Una vez elaborada la masa se estiran rollitos y se cortan bolitas de masa, a éstas se las pasa por una ñoquera, o en forma bien casera por un tenedor (esto es lo que los italianos llaman rigare). Haciendo esto se logra que las bolitas de masa se transformen en una lámina, su cocción es más rápida y pareja y les resulta más fácil absorber la salsa.

La cocción es muy rápida, en abundante agua hirviendo con sal.

Se pueden congelar crudos; o marcarlos y guardarlos al igual que las pastas frescas

Nota: A las masas de ñoquis, al igual que las pastas frescas se las puede perfumar con hierbas, puré de vegetales, especias, etc. Una vez elaborada la masa no se deja descansar excesivo tiempo, ya que la masa se vuelve blanda y pegajosa.

CRÊPES

Plato clásico en la zona de Bretaña (noroeste de Francia) donde se elaboran con trigo sarraceno y se sirven con manteca salada.

Es una masa muy fina y ligera, que puede ser dulce o salada. Se cocina en una sartén o en recipiente especial que se denomina “crêpière”. La palabra viene del latín “crispus” que significa ondulado. Las crêpes, además de huevo, manteca y leche, precisan harina blanca y azúcar, ambos considerados artículos de lujo en el pasado. Por lo tanto, no es de extrañar, que las primeras recetas de crêpes sean originarias de la ciudad de París. No obstante, los siglos de experiencia en el horneado de tortas, pronto las convirtieron en especialidad bretona. De sus viajes, los marineros bretones traían ron, agua de azahar, vainilla y canela; ingredientes muy apropiados para las crêpes. Las posibilidades de su acompañamiento, ya sea dulce o salado, son infinitas y a pesar de ello las creperías se caracterizan por su simplicidad.

Mucho antes de la invasión de los fast-food americanos, las Crêpes eran la forma más popular de la gastronomía francesa.

La masa se debe preparar con anticipación para que se hidrate bien y no se sequen demasiado rápido. La receta puede elaborarse con cualquier líquido (leche, agua, cerveza, jugos, etc.). La pasta debe ser bien fluida. Se pueden servir tanto como entrada, plato principal, guarnición de carnes o postre.

LASAÑA / LASAGNA

Un párrafo aparte merece la lasaña.

Las “lasagne” son uno de los tantos tipos distintos de pasta italiana, típico de las regiones de la Emilia – Romana y de las Marcas.

La “lasagne” es un plato conocido desde los tiempos de Roma, y la palabra es de origen latino “lasanum”, en el sentido de cacerola, que así llamaban los italianos a este utensilio de cocina.

La masa, preparada a base de harina y huevos, se trabaja hasta obtener unas láminas finas de unos diez centímetros de ancho por veinte de largo. Estos rectángulos de pasta se disponen por capas en un recipiente, alternando la pasta con ragoût (ver Boloñesa) o salsa de carne u otros condimentos.

Esta pasta se puede preparar también añadiendo a la masa, espinacas cocidas y procesadas. Con esta pasta se realiza la “lasagne verdi”.

SALSAS

Las pastas una vez cocidas, requieren siempre un condimento que les añada color y sabor. Cualquiera sea el tipo de salsa elegida hay que verterlo recién escurrida, la cual bien mezclada deberá amalgamarse perfectamente con la salsa.

La salsa para una pasta debe relevar el sabor de la misma con su perfume y no tajarla. Cuando se desee condimentar pastas sólo con manteca y queso rallado, es aconsejable reservar un poco del agua de cocción para diluir la preparación en caso de que quede excesivamente seca. Antiguamente se realizaban salsas con mucho tiempo de cocción y dando como resultado preparaciones muy pesadas. En la actualidad la tendencia cambió, y se realizan salsas más ligeras preparadas al momento.

ALGUNAS SALSAS CLÁSICAS

PESTO GENOVÉS

El pesto es una salsa clásica fría que se elabora en mortero. De origen genovés, es famosa en todo el mundo. A lo largo de la rivera Italiana existen numerosas variaciones, pero con muy pocas diferencias en su composición. Está elaborada a base de albahaca, piñones y ajo, enriquecida con queso Parmesano. Por una cuestión de costos en muchos lugares se reemplazan los piñones por nueces. Como variante los piñones se pueden tostar antes de machacarlos, para que se acentúe su aroma.

NOTA: El ajo debe estar seco pero no demasiado viejo; los resacos y con brotes verdes, tienen un sabor fuerte y amargo que se transmite a la salsa.

CARBONARA

Salsa simple y clásica. Se deberá tener cierto cuidado en su preparación para no recocinar los huevos, pues, si ello sucede se arruinaría la textura cremosa que debe tener la salsa. En su composición lleva panceta salada, la cual se puede sustituir por panceta ahumada.

RECETA BASE:

0.180 Kg. panceta; 1 diente de ajo; 0.050 l de aceite; 4 huevos; 0.080 Kg. de Parmesano. OPCIONAL: 0.100 Kg. crema.

BECHAMEL

La que comúnmente conocemos como "salsa blanca". Ésta debe su nombre a Louis de Bechamel, mayordomo de Luis XIV. No es muy probable que el aristócrata crease la receta él mismo, sino más bien uno de los cocineros del rey y se la dedicase a Bechamel. En su versión original se combinaba un caldo claro con un roux y se le adicionaba gran cantidad de crema de leche. En forma tradicional se condimenta con sal, pimienta y nuez moscada.

BOLOGNESA (A LA)

Se llama así a diversas preparaciones inspiradas en la cocina italiana, de Boloña en particular, acompañadas de una salsa espesa a base de vegetales y carne vacuna.

En Italia la salsa boloñesa que acompaña las pastas lleva el nombre de “ragú” deformación del francés “ragoût”, pero más rica que la francesa, ya que contiene jamón picado, vegetales, carne vacuna, carne de cerdo magra, hígados de pollo y vino blanco.

FRASES COMUNES

Faglia e fieno (paja y heno)	Se refiere a una masa hecha con espinacas y huevo.
Al dente (al diente)	Punto de cocción cuando la pasta está resistente a la mordida.
Pasta all uovo	Tipo de pasta más típico del norte de Italia (Boloña), elaborada con huevos.
Pasta Nera	Pasta negra cuyo color y sabor se debe a la tinta de calamar.
Pasta Rossa	Generalmente pasta de tomate.

PASTAS Y SALSAS

Las pastas

La pregunta es siempre la misma: ¿Qué harina usamos? ¿Harina o semolín? ¿Y la sémola?

La respuesta no es nada simple. Por eso, vamos a tratar de conocer un poquito más a los granos de trigo...

Para comenzar se puede decir que, para lo que nos compete, existen dos grandes variedades de trigo. Una se llama **Triticum Durum** y la otra **Triticum vulgare**. Para lograr sémolas y harinas, hay que moler los granos y éstos están compuestos por diferentes partes y no todas ellas sirven para obtener las harinas blancas necesarias para hacer nuestras tan deseadas “Pastas frescas”.

El grano de trigo presenta una forma oviforme. En uno de sus dos lados tiene un surco profundo que lo recorre a lo largo, y en uno de sus extremos cuenta con varios pelos llamados “Barba”. Pero la parte que nos interesa está en el interior, recubierta por varias capas diferentes denominadas “salvado”. Se puede decir que el salvado es como un vestido y que por lo tanto hay que desvestir al grano, utilizando para ello el surco como si fuera el cierre de un vestido. Así se llegará al grano desnudo (sin salvado y sin barba) para obtener el endospermo.

Un datito más: al obtener el grano desnudo, aparecen ante nuestra vista el endospermo y el germen. El endospermo constituye, por mucho, la mayor parte del grano de trigo y está unido a la semilla (germen), la cual constituye el 20% del grano entero.

El endospermo, que es lo que se necesita para obtener nuestra harina, está separado del germen por un tejido llamado “escutelo”. Así que, al separar el escutelo nos deshacemos del germen y por fin logramos el “endospermo”. Todo esto es para decir que, si molemos todo el grano de trigo (salvado, escutelo, germen y endospermo) se obtiene la famosa harina integral que tiene color oscuro.

Si lo que se quiere es lograr harina 0000, harina 000, sémola o semolín, hay que moler exclusivamente el endospermo del trigo **Triticum Vulgare** o Trigo Pan.

La mejor harina para hacer pastas frescas es la **0000**, porque es la más blanca y pura. Se extrae del centro del grano y, por las características de sus componentes, es la más fina y aporta consistencia y elasticidad favorables para el amasado. A diferencia de otras harinas, al elaborar las masas no se observan pintitas oscuras, por lo que se las puede conservar sin que se oscurezcan. Estas pintitas oscuras – que no se encuentran en las masas hechas con harina 0000, pero sí con frecuencia en las elaboradas con otras harinas- son minerales y componentes que se empiezan a agrandar cuando se conservan las masas. Y, por supuesto, dan muy mal aspecto.

De la parte más exterior del grano se extrae la harina 000. Ésta es un poquito menos fina y blanca, pero igual se puede utilizar para hacer pastas en casa si no hay 0000.

Algunas personas utilizan el semolín, que se extrae del endospermo pero no cuenta con la calidad de la 0000. No es tan pura y se ve más gruesa (mayor granulometría). Por eso se hidrata menos, haciendo que las masas queden más duras porque contienen menos humedad. Debido a esta característica es que se pueden conservar durante más tiempo. Son fáciles de manipular por ser algo más duras y no se pegan. Al cocinarlas no hay que tomar demasiadas precauciones y no se pasan de cocción tan rápido. Las fábricas de pasta utilizan en muchos casos semolín para los fideos (por su alto poder de conservación) pero hay que saber que se trata de masas para trabajar exclusivamente con amasadora y prensa debido a su dureza.

En nuestra casa se puede utilizar 50% de harina y 50% de semolín, pero lo mejor es hacer pastas frescas para consumir en el día o congelar y para esto no hay como la harina 0000. Posee buen color, se hidrata como ninguna, es elástica y más rica.

¿Y la pasta seca?

A ésta comprala, ya que está hecha a partir de la molienda del trigo **Triticum Durum** o **Trigo Candeal**. Es de color ámbar, dura y quebradiza. Se hidrata poco y hay que trabajarla a máquina.

Las pastas secas pueden ser también al huevo, espinaca, tinta de calamar y algunas variedades más.

La calidad de las pastas secas de primera línea industrial, es excelente. La propuesta, entonces, es hacer en casa la pasta fresca. Para las otras, elaborará riquísimas salsas.

LA MASA PARA PASTA FRESCA

Se puede decir que existen proporciones casi universales para realizar la pasta fresca. Hay que entender que tan solo mezclando harina y agua se obtendrá una masa que una vez estirada, cortada y cocinada, dará como resultado unos maravillosos fideos.

Pero a los que disfrutan verdaderamente del “manducar”, les gusta buscar nuevos sabores, texturas, olores, colores y es aquí donde intervienen huevos, yemas, aceites, purés, colorantes, tintas, polvos...y mucha pero mucha creatividad.

- Las pastas frescas se hidratan al 50% y si se las quiere frescas y al huevo, conviene saber que un huevo equivale a 50 Grs. de agua, una yema a 15 Grs. de agua y así, de esta forma, cualquiera puede descubrir cuánto hidrata, por ejemplo un puré de espinacas o cuánto seca el polvo de cacao, etcétera.

- A las masas se les puede poner sal, siempre y cuando se la disuelva en algún líquido antes de utilizarla; esto evitará marcas blancas en las mismas. Si no se las condimenta con sal, será imprescindible colocarle sal al agua de la cocción y de esta manera también se obtendrá buen sabor.
- Los bollos de masa deberán tener la firmeza justa como para no pegarse en las manos, ni en la mesada ni en el palote al presionarlos. Un chorrillo de agua en las masas las hace más blandas y elásticas para estirar manualmente. Un bollo muy firme, con mucha harina, será menos elástico y casi imposible de estirar a palote por su dureza.
- Si se utiliza una sobadera, las masas serán más firmes y podrás elaborar, por ejemplo, una de yema pura sin nada de agua.
- En cuanto a los sabores, fijate que no sean solubles en agua, ya que de ser así los perderán durante la cocción. Si se tratara de ingredientes económicos no habrá problema porque tal vez les quede color, pero si son caros como el azafrán, seguramente te convendrá utilizarlo en el relleno o en las salsas y no en las masas.
- Para elaborar los bollos, recordá que es más fácil agregarle harina a una masa blanda que incorporar agua a una masa dura. Por eso te sugiero que siempre guardes $\frac{1}{4}$ de la harina que indica la receta para agregarla una vez que los ingredientes estén unidos, durante el amasado.
- Cuando estés listo para amasar, recordá que todos los ingredientes deberán estar a la misma temperatura, de esta manera va a ser más fácil obtener una masa lisa, firme y consistente.
- Si vas a hacer masas para pastas rellenas, independientemente de estirarlas a mano o con sobadera, tené presente que un chorrillo de agua en la receta ayudará a que sean más elásticas y, por consiguiente, más fáciles para rellenar sin que se agrieten o rompan.
- Normalmente se calcula que una porción de pasta simple es de 150 Grs., una forma fácil de calcular la cantidad de masa es la siguiente: por cada persona que va a comer poner un huevo. Si se tiene en cuenta que un huevo pesa aproximadamente 50 Grs. y la harina se hidrata al 50%, por cada huevo (50Grs) se agregan 100 Grs. de harina.

FÓRMULAS, COLORES Y SABORES

MASA DE FIDEOS:		
Harina 0000	Kg.	0.100
Huevo	U	1
Yemas	U	1
Aceite de oliva	L	0.005
Sal	Kg.	0.002
MASA DE TINTA DE CALAMAR:		
Harina 0000	Kg.	0.105
Tinta de calamar	Kg.	0.004
Huevo	U	1
Aceite de oliva	L	0.012
MASA DE HONGOS SECOS:		
Harina 0000	Kg.	0.250
Hongos secos	Kg.	0.010
Perejil seco	Kg.	0.003
Aceite de oliva	L	0.040
Huevo	U	2
Yema	U	1
Agua	L	0.020
Sal	Kg.	0.002
MASA DE CLOROFILA:		
Harina 0000	Kg.	0.150
Yemas	U	6
Clorofila	L	0.010
MASA DE SEMOLÍN:		
Harina 0000	Kg.	0.105
Semolín	Kg.	0.105
Huevos	U	2
Yema	U	1
Sal	Kg.	0.003
MASA DE PASTA RELLENA:		
Harina 0000	Kg.	0.100
Huevo	U	1
Agua	L	0.005
Aceite de oliva	L	0.005
Sal	Kg.	0.002
MASA PURA YEMA:		
Harina 0000	Kg.	0.080
Yemas	U	3
Agua	L	0.010
Sal	Kg.	0.002
MASA DE VEGETALES:		
(Apio, remolacha, coliflor, etc)		
Harina 0000		0.165
Agua de la cocción		0.015
Huevo		1
Sal		35
Puré vegetal(*)		0.004
(*) Sudar el vegetal en manteca, cubrir con caldo, cocinar y procesar		

MASA INTEGRAL:		
Harina integral fina	Kg.	0.075
Harina 0000	Kg.	0.035
Huevo	U	1
Aceite de oliva	L	0.005
Agua	L	0.010
Sal	Kg.	0.001
MASA DE CREPES:		
Harina 0000	Kg.	0.125
Huevos	U	2
Leche	L	0.250
Manteca	Kg.	0.050
Sal	Kg.	0.003

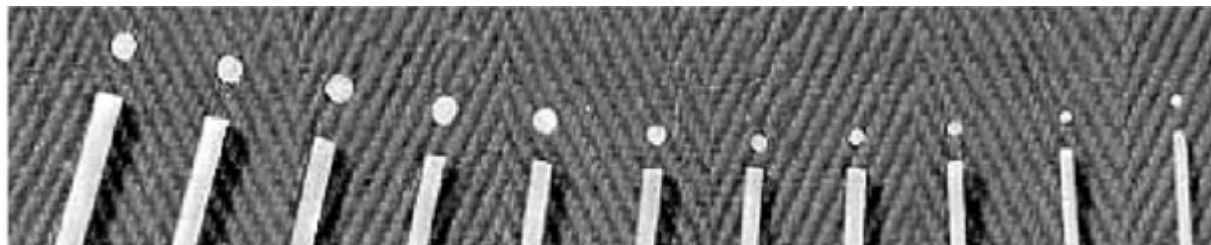
MASA DE ÑOQUIS

ÑOQUIS DE PAPA		
Papa (*)	Kg.	1.000
Harina 0000	Kg.	0.250
Queso Parmesano (**)	Kg.	0.100
Huevo	U	2
Sal	Kg.	0.010
Nuez moscada	Kg.	0.002
Polvo para hornear	Kg.	0.005
(*) Evitar las papas nuevas. (**) El queso es opcional.		
ÑOQUIS DE SÉMOLA		
Leche entera	L	1
Sal	Kg.	0.010
Sémola	Kg.	0.250
Manteca	Kg.	0.100
Queso parmesano	Kg.	0.100
Nuez moscada	Kg.	0.002
Yemas	U	3
Huevos	U	1
ÑOQUIS DE RICOTA:		
Ricota	Kg.	1
Harina 0000	Kg.	0.400
Huevos	U	2
Queso Parmesano	Kg.	0.100
Ciboulette	Kg.	0.050
Sal	Kg.	0.010
Nuez moscada	Kg.	0.002

CATÁLOGO DE PASTAS

Se podría discutir sobre variedad de formatos y nombres de pastas. Cada región le aplica un nombre que no siempre coincide con la región vecina:

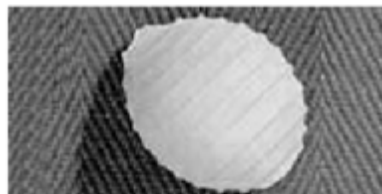
Pastas secas largas



Pastas estampada



Pastas cortas



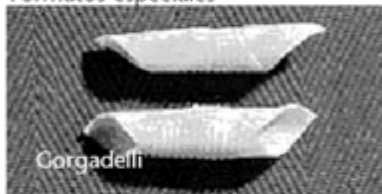
Pastas menuda



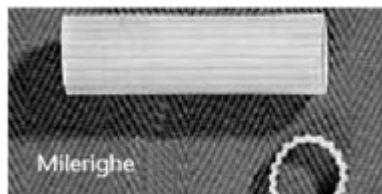
Formatos especiales



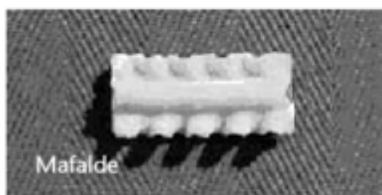
Corgadelli



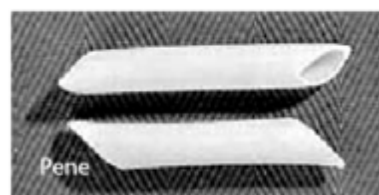
Milerighe



Mafalde



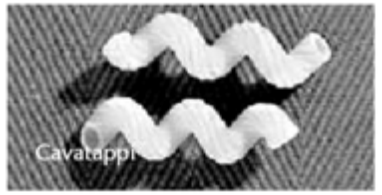
Pene



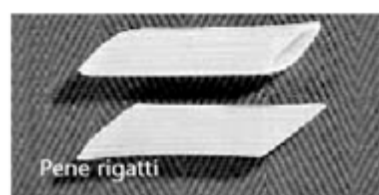
Trofie



Cavatappi



Pene rigatti



UTENSILIOS PARA LA ELABORACIÓN DE PASTAS:

Estos son los utensilios que no pueden faltar para elaborar pastas: una sobadora, cortantes, ravioleras, cortantes cuadrados, redondos, palo de amasar, torchio para pastas por extrusión, una chitarra, cucharas de madera y secadores de pasta.

RECETAS

PASTAS FRESCAS AL HUEVO – PATES FRAICHES AUX OEUFS

INGREDIENTES

Harina 0.100 Kg.
Huevos (1) 0.055 Kg.
Aceite 0.020 L
Agua 0.010 L

PREPARACIÓN

Mezclar todo lo líquido en un bol. Agregar harina hasta formar una masa que no se pegue ni a las manos ni a la mesada.

A la espinaca

Reemplazar en la masa base 1/3 huevos por 20 grs. de espinacas blanqueadas, bien escurridas y procesadas.

Al tomate

Agregar una cucharada de extracto de tomate a la masa base.

Al morrón

Reemplazar en la masa base 1/3 huevo por 30 grs. de morrón pelado, sin semilla y procesado.

SORRENTINOS ROJOS DE RICOTA, NUEZ Y JAMÓN

INGREDIENTES

Masa

Para pastas frescas 0.150 Kg.

Relleno

Jamón cocido 0.060 Kg.

Ricota 0.150 Kg.

Nueces 0.040 Kg.

Parmesano 0.080 Kg.

Sal y pimienta c/n

Nuez moscada c/n

Opcional

Huevos (1) 0.110 Kg.

Yemas (1) 0.036 Kg.

PREPARACIÓN

Hacer la masa fresca con extracto de tomate. Estirar y armar en sorrentinera. Rellenar y cerrar.

En un bowl, colocar la ricota junto con el jamón en brunoise, las nueces picadas y el parmesano rallado. Mezclar. Incorporar los huevos y condimentar.

NOTA: Para que el relleno no se oscurezca, se deben pelar las nueces pasándolas por agua hirviendo.

PAPARDELLE

INGREDIENTES

Masa de pasta 0.150 kg

Agua L

Ajo U

Aceite de oliva L

Tomate concassé 0,050 Kg

Alcaparras 0,030 Kg

Sal c/n

Pimienta c/n

Brócolis 0,070 kg

Zucchini 0,070 kg

PREPARACIÓN

Estirar la masa de pasta y cortar en tiras de 2,5cm de ancho. Cocinar la pasta en abundante agua con sal y sartenear luego Con aceite de oliva, ajo, las brócolis blanqueado, zucchini en macedonia Alcaparras y el tomate concassé.

Opcional: perfumar con hierbas

ÑOQUIS / GNOCCHI DE PAPA A LA FLORENTINA

INGREDIENTES

Ñoquis

Papa limpia 0.400 Kg.

Harina c/n

Huevos (1) * 0.110 Kg.

Sal 0.010 Kg.

Pimienta 0.003 Kg.

Nuez moscada ¼ U

Polvo royal 0.010 Kg.

Parmesano (opcional) 0.100 Kg.

Salsa

Leche p/sal bechamel 0.500 L

Crema 0.200 L

Ajo 0.005 Kg.

Espinaca 0.070 Kg.

Nuez moscada 0.070 Kg.

Queso parmesano 0.100 Kg.

Salvia 0.050 Kg.

Se pueden sustituir 2 huevos por 6 yemas.

PREPARACIÓN

Hervir, a partir de agua fría con sal, las papas enteras sin pelar. Una vez cocidas, pasarlas por el pisa puré. Formar una corona con el puré y la harina con el polvo royal, en el centro colocar los huevos con los condimentos y si se quiere, el queso rallado. Unir hasta obtener una masa homogénea. Hacer rollitos, cortar y enrular.

Hacer una infusión con ajo en la crema. Calentar la salsa bechamel. Incorporar a la crema, sin dejar de revolver, la espinaca salteada y procesar. Incorporar queso y presentar. Perfumar con salvia chiffonadde. La salsa debe quedar lisa, tamizar de ser necesario.

NOTA: se calcula el 30% de harina con respecto al peso del puré de papas.

AGNOLOTTI 4 QUESOS

INGREDIENTES

Masa de pasta 0,150 kg

Gruyère 0.070 Kg.

Parmesano 0.070 Kg.

Mozzarella 0.100 Kg.

Roquefort 0.050 Kg.

Zapallito 1 U

Cebolla 1 U

Ajo 2 U

Oliva c/n.

Hierbas frescas c.n.

Nueces 0,050 kg

PREPARACIÓN

Estirar la pasta y cortar discos de 8cm. Reservar. Saltear la cebolla en brunoise y el zapallito en macedonia a media cocción. Dejar enfriar y mezclar con los quesos rallados, ajo y las hierbas y nueces picadas. Armar los agnolotti, hervir en abundante agua con sal y presentar con aceite de oliva extra virgen y pimienta molida.

Opcional: acompañar con alguna carne blanca.

MALFATTI CON RAGOÛT DE HONGOS SECOS

INGREDIENTES

Malfatti

Ricotta escurrida 500 gr

Harina 0000 150 gr

Nuez moscada C/N

Sal fina C/N

Parmesano 200 gr

Huevo 110 gr

Espinaca 1 kg

Tomillo 10 gr

Salsa

Lomo 300 gr

Cebolla morada 80 gr

Hongos secos 300 gr

Sal y pimienta c/n

Crema de leche 300 cm³

Tomate concassé 250 gr

Manteca 50 gr

PREPARACIÓN

Blanquear las espinacas

Hacer una infusión con ajo en la crema. Calentar la salsa bechamel. Incorporar a la crema, sin dejar de revolver, la espinaca salteada y procesar. Incorporar queso y presentar. Perfumar con salvia chiffonadde. La salsa debe quedar lisa, tamizar de ser necesario.

GNOCCHI PARISIENNE

INGREDIENTES

Leche 500 ml

Queso gruyere 200 gr

Huevo 440 gr

Sal 20 gr

Pimienta blanca 2 gr

Nuez moscada 2 gr

Harina 0000 300 gr

Manteca 200 gr

Opcional

Puré de espinaca 200 gr

Salsa

Manteca 50 gr

Suprema de pollo 150 gr

Champignon 150 gr

Jamón cocido 100 gr

Ajo 20 gr

Crema 250 gr

Bechamel 1 lt

Gruyere 200 gr

Sal y pimienta C/N

PREPARACIÓN

Hacer la masa bomba, colocar en una manga y cocinar en agua punto mijoter,

Para la salsa, cortar la suprema y el jamón en bastones. Reservar.

Cortar los champignons en cuartos, reservar.

Fundir la manteca en una sartén, saltear el blanco de ave sin coloración, pasarlos por un chino para desgrasar.

Incorporar los champignons el jamón y el ajo, agregar la crema y reducir, incorporar la bechamel, corregir condimentos,

Poner la salsa sobre los gnocchi espolvorear con el queso y gratinar.

PAPARDELLE IMPRESO AL CARTOCCIO

INGREDIENTES

Masa de pasta 0.150 kg
Agua L
Ajo U
Aceite de oliva L
Tomate concassé 0,050 Kg
Alcaparras 0,030 Kg
Sal c/n
Pimienta c/n
Brócolis 0,070 kg
Zucchini 0,070 kg

PREPARACIÓN

Estirar la masa de pasta y hacer la impresión de perejil luego cortar en tiras de 2,5cm de ancho. Cocinar la pasta en abundante agua con sal y sartenear luego Con aceite de oliva, ajo, las brócolis blanqueado, zucchini en macedonia Alcaparras y el tomate concassé.

Poner este salteado en el papel manteca enmantecado, cerrar con clara de huevo y llevar a horno.

ROTOLO DE ESPINACA Y PANCETA CON TOMATE CONCASSE

INGREDIENTES

Espinaca 1 atado
Queso parmesano C/N
Sal y pimienta C/N
Tomate concassé 400 gr
Panceta fresca 300 gr
Masa de pasta fresca C/N

PREPARACIÓN

Cocinar la espinaca a la italiana, reservar.

Cortar la panceta en lardons y saltearla, reservar.

Saltear el tomate y reservar.

Colocar la masa sobre un lienzo, espolvorear con el queso rallado, acomodar los ingredientes en orden y enrollar con el lienzo, atar las puntas y cocinar en caldo de ave, enfriar en heladera, cortar el rótolo en porciones y regenerar en horno a 180° C . Servir.

LASAGNA A LA BOLOGNESE

INGREDIENTES

Masa de pasta 300 gr
 Relleno 1
 Ricota 400 gr
 Cebolla 50 gr
 Espinaca 300 gr
 Sal y pimienta c/n
 Relleno 2
 Salsa bechamel 300 cm3
 Queso parmesano 200 gr
 Jamón cocido 200 gr
 Sal y pimienta C/N
 Rellenmo 3
 Zanahoria 150 gr
 Cebolla 150 gr
 Apio 100 gr
 Extracto de tomate 50 gr
 Salchicha parrillera 300 gr
 Fondue de tomates 1,5 Lt
 Fondo claro de res 600 cm3
 Carne de cerdo 500 gr
 Gruyere rallado C/N

PREPARACIÓN

Cortar rectángulos de la masa del tamaño del molde a utilizar.

Relleno 1

Sudar la cebolla ciselada, mezclar con la espinaca blanqueada y la ricota, rectificar sabor y reservar.

Relleno 2

A la bechamel fría incorporar el queso rallado y el jamón cortado en brunoise

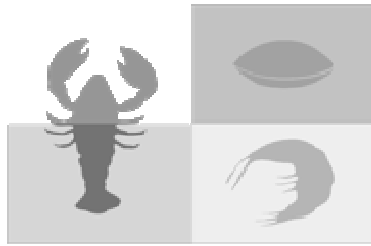
Relleno 3

Saltera la salchicha parrillera y reservar, en el mismo recipiente sudar la zanahoria, el apio, y la cebolla brunoise, agregar extracto de tomate y las carnes, incorporar el caldo la salsa de tomate y reducir

Armado

En un molde intercalar capas de masa con los diferentes rellenos, el N°1 abajo, el N°2 al medio y el N°3 arriba, terminar con el queso rallado y gratinar

MARISCOS



MARISCOS

INTRODUCCIÓN – GENERALIDADES

Bajo este término se incluye una variedad de criaturas biológicamente distintas de los peces, que se dividen en dos grandes grupos: los crustáceos, con caparazón, y los moluscos, con o sin concha. Son animales invertebrados comestibles, marinos o continentales, frescos o conservados mediante distintos procedimientos autorizados. Hay dos subgrupos de mariscos: los crustáceos y los moluscos. Son crustáceos los decápodos macruros, los decápodos braquiuros y los cirrípedos. Entre los moluscos se hallan los bivalvos, los univalvos y los cefalópodos.

Se obtienen a partir de bancos naturales, en mar abierto, o a través de cultivos artificiales, mediante la creación de parques y viveros acuáticos. Debido a la alta posibilidad de contaminación de estos animales, solo serán aptos para el consumo los que proceden de zonas costeras absolutamente salubres o de viveros autorizados. Se han de capturar en las épocas en que este permitido, respetando los periodos de veda y el tamaño mínimo de los ejemplares.

Propiedades organolépticas de los mariscos

Las sustancias que intervienen en la configuración de las propiedades organolépticas de los mariscos son similares a las del pescado. Así, por ejemplo, el elevado contenido en glicina de las quisquillas y de los cangrejos frescos determina su discreto sabor dulce.

Una gran parte del nitrógeno que contienen estos mariscos tienen que ver con la abundancia en aminoácidos libres, los cuales, al parecer, están relacionados con el delicioso sabor de algunos de estos productos. Los cangrejos son ricos en carnosina y el óxido de trimetilamina está presente en la gran mayoría de especies. El aroma marino depende, fundamentalmente, de la presencia de compuestos sulfurados.

Características físico-químicas y bromatológicas de los mariscos

A grandes rasgos, la composición de los mariscos difiere poco de la del pescado. Las principales diferencias hacen referencia a los aspectos que siguen:

- **Glúcidos**

La cantidad de hidratos de carbono de los mariscos es baja. En los crustáceos gira en torno al 0,5%, mientras que en los moluscos esta entre el 3% y el 6%.

La inmensa mayoría de los glúcidos corresponde al glucógeno, su escasez origina, al igual que en el pescado, un modesto descenso del pH que favorece la proliferación microbiana.

- **Lípidos**

El contenido graso de los mariscos oscila entre el 0,5% y el 5%. Predominan los ácidos grasos poliinsaturados, aunque también se detectan pequeñas cantidades de ácidos monoinsaturados

(oleico) y saturados (palmítico y esteárico). El contenido en colesterol es de dos a tres veces superior al de los peces. En los crustáceos abunda la esfingomielina - componente indispensable en la formación de la mielina que recubre los nervios -.

- **Proteínas**

La proporción y características de las proteínas son similares a las señaladas para el pescado.

- **Vitaminas**

Entre las vitaminas liposolubles, las mejores representadas son la A y la E; en cuanto a las hidrosolubles, se detectan modestas cantidades de tiamina, riboflavina, ácido nicotínico, ácido fólico y cobalamina.

- **Minerales**

Destaca la presencia de calcio, fósforo y yodo, las cantidades de zinc y de hierro son mucho más modestas. Entre los electrolitos abundan el sodio y el potasio.

- **Agua**

El contenido en agua de los mariscos oscila entre el 75% y el 80%.

MOLUSCOS

Clasificación

Hay tres clases de moluscos: gasterópodos, bivalvos o lamelibranquios y cefalópodos, cada una con sus peculiaridades en cuanto a forma, tamaño y usos.

- **Gasterópodos**

Los gasterópodos son moluscos con un pie ventral que les sirve para desplazarse, una concha de una sola valva arrollada en espiral, con o sin opérculo y cabeza con tentáculos sensoriales.

Hay especies acuáticas, que respiran mediante branquias (prosomobranquios), y especies terrestres, que respiran por pulmones, como los pulmonados.

En general se preparan previo cocimiento. Hay que tener en cuenta que son animales sucios, por lo que deben limpiarse perfectamente antes de su preparación, sobre todo, los caracoles de huerta.

- **Bivalvos o lamelibranquios**

Los lamelibranquios tienen branquias en forma de lámina y una concha con dos valvas que se articulan en una charnela. Son muy apreciados en la cocina, tanto como auxiliares de diversos platos, como para su consumo directo, incluso vivos (ostras y almejas). Entre los más comunes tenemos los que siguen:

Ostreidos: Dentro de este grupo figuran las famosas ostras, de las cuales hay varios tipos: la ostra común, la más apreciada; el ostrón del Mediterráneo y la ostra perlera. La ostra común se consume viva y en fresco. Su calidad se debe apreciar en el momento de abrirlas, pues estarán limpias, brillantes y con olor a mar. Al echarles una gota de limón, apreciaremos los movimientos del animal.

Pectínidos: Tienen unas valvas perfectamente regulares. La especie más conocida y llamativa es la vieira o concha del peregrino. Las zamburinas y las volandeiras también pertenecen a este grupo.

Mitílidos: Quizá sean los de mayor consumo, pues en este grupo se encuentran el mejillón y el dátil de mar.

Cárdidos: De tamaño más pequeño que los anteriores. A este grupo pertenecen los berberechos.

Venéridos: A este grupo pertenecen las almejas, con diversas clases en tamaño y calidad.

Donácidos: Las navajas y las coquinas entran en ese grupo. Las navajas tienen una concha espectacular, alargada y que, efectivamente, recuerda a la forma de una navaja cerrada.

- **Cefalópodos**

Los cefalópodos poseen concha interna, los pies en la cabeza - de allí el nombre -, están provistos de ventosas y de una bolsa de tinta que utilizan para defenderse. Los más conocidos son los octópodos y los decápodos. Los octópodos, por ejemplo, el pulpo, tienen ocho brazos. Los decápodos presentan ocho brazos y dos tentáculos. Son decápodos los calamares, jibias y los chocos.

Obtención de moluscos

Los moluscos pueden proceder de criaderos naturales, en los que se favorecen las condiciones naturales del medio, acondicionando las zonas de desove y propagando las plantas acuáticas con las que se alimentan. También puede proceder de explotaciones artificiales, auténticas granjas en las que se regulan la fecundación y el desarrollo, se crea el clima apropiado y se controlan exhaustivamente las posibles enfermedades o contaminante de los moluscos.

Criaderos de ostras

Los criaderos de ostras suelen estar situados en las proximidades de las desembocaduras de los ríos, donde las aguas están agitadas y hay suficientes nutrientes a su disposición. Las ostras se reproducen entre los meses diciembre y marzo, y cada individuo pone unos dos millones de huevos al año. Las ostras son hermafroditas aunque no se autofecundan.

Criaderos de mejillones

El mejillón se fija espontáneamente en estacas verticales clavadas en los fondos marinos donde crece hasta alcanzar, aproximadamente un centímetro. En este momento se recoge para su transporte a criaderos.

El mejillón es un auténtico barredor que se puede alimentar perfectamente de las aguas fecales a la salida de las cloacas, por lo que hay que evitar recoger mejillones de esa zona a pesar de que su tamaño y aspecto externo sea excelente. Es, en consecuencia, uno de los moluscos más sucios y de los que más hay que cuidar en la depuración.

Criaderos de almejas

Los criaderos de almejas son muy similares a los de las ostras. Se emplean bandejas de madera para su reproducción y, luego, se trasladan a los criaderos naturales para su crecimiento. El traslado no se hace hasta que la almeja no alcanza, aproximadamente, un centímetro de diámetro mayor.

LOS CRUSTÁCEOS

- **Decápodos**

Gambas, langostas, bogavantes, cangrejos, Cigalas y cangrejos de piedra; por muy distintos que sean todos estos animales, pertenecen al gran orden de los crustáceos de diez patas: los decápodos. Estos crustáceos de diez patas se dividen, a su vez, en dos subórdenes:

- **Natantia:** decápodos de cola larga nadadores. Habitan desde las profundidades de los mares hasta las aguas dulces en todo el planeta. Hay más de 2.000 especies, aunque la mayoría son marinas. El cuerpo es delgado, algo comprimido por los lados. El

caparazón acaba en punta. La escama de las antenas está muy desarrollada. La parte de la cola tiene la longitud del caparazón. Los miembros que semejan patas, situados en la cola, se han desarrollado la mayoría de las veces con mucha fuerza y ayudan en la natación. Contando el abanico de la cola, la totalidad de esta es más larga que el caparazón.

- Reptantia: Se diferencian de los langostinos por su caparazón, achatado dorso ventralmente y por sus dos poderosas pinzas, situadas en el primer par de patas. Carecen de escama en las antenas o la tienen reducida con relación al suborden Natantia. La parte de la cola es frecuentemente más corta que el caparazón del cefalotórax. Los apéndices de la parte posterior del cuerpo, ya no son utilizados para nadar, sino para la sujeción de los huevos de las hembras por debajo de la cola.

El **cuerpo** de los decápodos se divide en cefalotórax y abdomen. La cobertura del cuerpo es un caparazón calcáreo y quitinoso que puede ser de color rojizo, azulado o gris marrón. Algunos crustáceos, para protegerse, mutan su color ajustándose al del suelo.

El **desarrollo** de los cangrejos no se efectúa de una manera continua. Por este motivo, el cangrejo se muda de caparazón bajo la influencia de una determinada hormona. Entonces comienza un periodo de crecimiento. Bajo el antiguo caparazón el cangrejo ya tenía la "nueva" piel rugosa y demasiado grande.

La **alimentación** de los crustáceos de mayor tamaño se compone de los productos más diversos. Algunos crustáceos son incluso filtradores. De la corriente de agua que aspiran y que provocan ellos mismos extraen pequeñas partículas animales y vegetales, lo mismo hacen con el barro. Al- gas, otras plantas, pequeños animales, vivos o muertos, son agarrados con las pinzas.

Los órganos de los sentidos están muy desarrollados en los decápodos. Poseen unos ojos complejos que pueden ver a su alrededor. Algunas especies de crustáceos ven objetos en movimiento a una distancia de hasta 15 metros.

Características:

Un método absolutamente seguro para probar la vitalidad de una langosta antes de comprarla, consiste en tocar los cuernos frontales que tienen sobre los ojos. Una langosta fresca y viva reacciona enseguida agitándose.

La frescura de la langosta puede apreciarse, al menos superficialmente, de un vistazo. La cola ha de estar siempre enrollada hacia adentro. Si la levantamos ha de golpear fuertemente con su cola. Si a la vez oímos un sonido chirriante, es sin lugar a dudas muy fresca.

Para su transporte, se colocan sobre virutas de madera húmedas. Los entendidos valoran el que antes hayan sido envueltas en papel, para que el olor a madera no afecte el delicado sabor de la carne.

Langostinos, Gambas, Camarones y Quisquillas, Pandalus y Penaeus sp.

Este subgrupo de los crustáceos de diez patas denominados con el nombre zoológico de Natantia, ha aparecido en todos los mares del mundo, con muchas formas similares.

Casi todas las especies de langostinos tienen el cuerpo relativamente estrecho y un poco corvado, con unas antenas en comparación bastante largas. Muchas clases de langostinos son ligeramente transparentes y tienen una coloración marrón verdosa o rosa llegar a marrón rojiza. Dicha coloración está formada por un componente azul y otro rojo; al cocer solo se mantiene el color rojo.

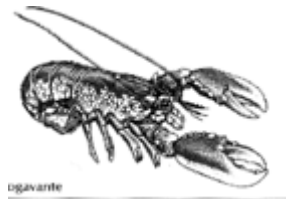
Dentro de esta denominación comercial se abarcan entre 2.000 y 3.000 especies diferentes de gambas y langostinos. De todas las especies solo algunas tienen importancia comercial debido a su tamaño. Bajo el nombre de "quisquillas" se denominan aquellas especies de las que son necesarias más de cien para conseguir un kilo.

Se consideran de mejor calidad los langostinos de aguas frías, y por lo tanto son los más caros. Son alimentos ricos en vitamina B12 y niacina.

En la Argentina, los langostinos son desembarcados principalmente en los puertos de Chubut (Puerto Madryn, Rawson y Comodoro Rivadavia) y Santa Cruz (Puerto Deseado), y en menor medida en Buenos Aires (Quequen, Mar del Plata y Bahía Blanca) y Tierra del Fuego (Ushuaia).

La flota pesquera utilizada es de rada o ría, costera y de altura.

Los camarones son cosechados principalmente por la flota de rada o ría, aunque también la flota costera. Los puertos de desembarco son Bahía Blanca y Rawson. En el país se comercializan también camarones importados congelados y frescos.



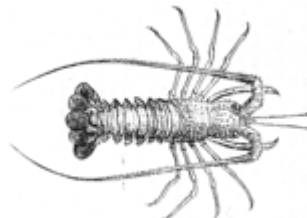
- **Bogavante, Homarus sp**

Este crustáceo vive sobre todo en el Atlántico Norte. Los bogavantes de aguas frías son los mejores. Sus partes comestibles son la carne del abdomen (o cola) y de las patas, el coral y el hígado verdoso. El bogavante macho cocido tiene una carne más firme que la hembra, pero el bogavante hembra ofrece un sabor más delicado, una cola más ancha y un coral delicioso que adquiere un color escarlata al cocerse. La carne es consistente y muy sabrosa. Los colores de su carne, rosado crema y de su caparazón moteado, la textura firme, delicada y su sabor marino tan apetitoso lo hace altamente deseable y en consecuencia muy caro.

Los huevos del bogavante tardan unos 6 años en convertirse en adultos de 500 gr. pero si viven lo suficiente pueden alcanzar 1 metro de longitud y pesar 15 kg. Los bogavantes se pescan con nasas o trampas cebadas con pescado fresco.

Este crustáceo es rico en cinc, potasio y niacina.

La comercialización en la Argentina depende de la importación. Se comercializan principalmente vivos.



- **Langosta, Palinurus y Jasus sp.**

Las langostas proliferan en las aguas cálidas del Pacífico, del Caribe y en menor medida, en el Mediterráneo. Su color oscila de un verde amarronado a un marrón rojizo, con unas marcas amarillas y blancas. Tiene una carne blanca y densa, ligeramente más pálida que la del bogavante recién cocida,

bien aromatizada pero un poco dura. La mejor parte es la cola, que puede conseguirse congelada en el mercado.

Para el consumo se importan a la Argentina congeladas y vivas.

- **Cigala, *Nephrops norvegicus***

Se asemeja a un bogavante pequeño o una gamba de gran tamaño. Su carne es más delicada que la del bogavante. Se trata de un crustáceo de unos 25 cm de longitud con pinzas, cuya porción comestible por excelencia es la cola. Su caparazón es de color rojo anaranjado. Se las comercializa congeladas y llegan a la Argentina por importación.



- **Cangrejo, *cancer sp.* O *Callinectes sp.***

Son decápodos de cuerpo grande y aplanado, con cola pequeña. Los cangrejos son criaturas más desarrolladas que las langostas. En el mundo se consumen cantidades enormes de cangrejos distintos. Salvo las branquias que son indigestas, toda la parte carnosa de los cangrejos es comestible. Muchos cangrejos al cocinarse no se tornan rojos, como las langostas, sino que mantienen un color más pálido. Es pescado en la Argentina en la zona de Mar del Plata y Quequén en muy bajas cantidades, principalmente por la flota de rada o ría. También se comercializan cangrejos importados.



- **Cangrejo de río, *Astacus sp.***

Es el único crustáceo comestible procedente de los ríos. Antaño era muy común en los ríos europeos, sigue siendo muy apreciado en el continente. Su carne es blanco rosada, magra y delicada. En la Argentina se importan. Actualmente existe también un criadero en la provincia de Córdoba.

- **Centolla, *Nauthiloides Diomedese***

Es un cangrejo cuyas patas largas y finas se asemejan a las arañas. Su caparazón repleto de protuberancias presenta forma de triángulo redondeado. Su carne es muy fina, y en el caso de la hembra resulta especialmente sabrosa.

Se distinguen de los cangrejos verdaderos por tener un par de patas caminadoras de menos, cuatro pares en lugar de cinco. La centolla es más grande que el centollón, sus patas son más largas, su cuerpo está recubierto de espinas, y puede llegar a medir 19 cm de diámetro del cuerpo y a pesar cerca de 8 kg. Por su gran tamaño, en algunos lugares del mundo, se la conoce como "cangrejos gigantes". En cambio, como máximo, el centollón mide 12 cm de diámetro y pesa 1,5 kg.

Estos animales también son diferentes en su ciclo de vida. La centolla es mucho más productiva y crece más rápidamente que el centollón. Dependiendo de su tamaño, una centolla hembra puede llevar en su abdomen entre 5.000 y 50.000 huevos. La madre, los lleva durante 10 meses, aunque los huevos no tienen conexión fisiológica con ella. En el mes de septiembre de cada año, de cada uno de esos huevos nace una nueva centolla en forma de larva, nadadora. Pueden ser transportadas por las corrientes marinas hasta que, después de pasar casi dos meses como larva, se "transforman" en centollitas de solo 3 mm de diámetro. En ese momento, comienzan a ser caminadoras y son de apariencia idéntica a las más grandes. A partir de los 5 años de edad las centollas, machos y hembras, son reproductivos. Ello equivale a un tamaño de 7,5 y 9,5 cm de diámetro en las hembras y en los machos, respectivamente. Los animales siguen creciendo indefinidamente hasta su muerte. Al llegar a los 12 cm de diámetro, solo los machos pueden ser utilizados en forma comercial. Este tamaño se alcanza a los 8-9 años de edad.

Tanto en Chile como en Argentina, esta actividad comenzó en los años 30, con la extracción casi exclusiva de centolla. El centollón no tenía valor comercial y era descartado. Su interés comenzó a principio de los años 80, cuando la centolla comenzó a escasear. En 1984, se alcanzó el record de desembarques de centolla, de casi 3.000 toneladas. A partir de ese momento los desembarques disminuyeron considerablemente. Como consecuencia, creció el interés por el centollón y se empezó a comercializar. Su record de desembarques se registró en 1991, con 3.600 toneladas. Actualmente, en el Canal Beagle y en el Estrecho de Magallanes, el centollón es la más pescada de las dos especies. La pesquería argentina es responsable de solo el 95% del conjunto de desembarques chilenos y argentinos de centolla y centollón.

En el área cercana a Ushuaia está prohibida la pesca de la centolla y está permitida en forma muy limitada la del centollón. Durante años, la explotación intensiva de la centolla hizo desaparecer los animales más grandes, primero y los reproductivos, después. Se ha visto que año a año, el tamaño de los animales capturados disminuyó y que había cada vez más hembras con huevos. Esto hizo que la población no pueda generar nuevos individuos, que servirían a la pesca más tarde. Esto obligo a desplazar la pesca de la centolla y del centollón al Este de Almanza. De todas formas, cualquier decisión de conservar los recursos pesqueros es ineficiente si no son acompañadas con medidas similares ahí enfrente, sobre la margen sur del Canal, en Chile.

En la Argentina es pescada principalmente por la flota de rada o ría y la costera. La flota de altura participa poco en la pesca. La pesca se realiza en la costa de la Patagonia austral (Chubut, Santa Cruz y Tierra del Fuego).

- **Centollón, *Paralomis granulosa***

El centollón es menos productivo y de crecimiento más lento que la centolla. Las hembras llevan notablemente menos huevos, entre 800 y 10.000, durante un periodo más largo, de 20 meses. Las larvas son también nadadoras y muy similares a las de la centolla. Una vez que se transforman en "cangrejos", tardan alrededor de 10 años en alcanzar el tamaño reproductivo, a los 6 cm de diámetro aproximadamente. Tanto los machos como las hembras siguen creciendo indefinidamente. De acuerdo a las reglamentaciones vigentes, los machos de 9 cm de diámetro son comercialmente aptos. Y de acuerdo a nuestras investigaciones, ese tamaño se alcanza a los 15 años de edad.

El principal factor de mortalidad tanto de la centolla como del centollón es la pesca. En la Argentina es pescado por la flota de rada o ría en la zona de Ushuaia.

LOS MOLUSCOS

Cuando se habla de moluscos casi siempre se citan en primer lugar a los bivalvos, a pesar de que al gran orden de los moluscos pertenecen grupos tan variados como los caracoles, los bivalvos y los calamares.

Es un grupo de invertebrados de cuerpo blando que poseen un pie muscular y un manto que, a menudo, secreta una concha dura de calcio. Comúnmente a los animales pertenecientes a este filum se les llama moluscos.

El cuerpo de los moluscos puede dividirse en cuatro partes: la cabeza, donde se encuentra el orificio de la boca y los órganos de los sentidos, a menudo muy desarrollados, como son los tentáculos o los ojos; el pie musculoso, que les sirve para desplazarse hacia adelante; el saco visceral, en el que se alojan todos los órganos intestinos, y el manto que rodea la cavidad paleal, donde se hallan las branquias y que separa la valva. La respiración de los moluscos se realiza por medio de branquias o de una cavidad del manto que tiene forma de pulmón. Con excepción de las ostras, los moluscos suelen ser unisexuales.

El rasgo distintivo más característico de la mayoría de los moluscos es su concha, que no sólo les presta protección y estabilidad, sino que también sirve de inserción de los músculos.

Los moluscos de interés comercial pueden ser clasificados en

- **Bivalvos:** presentan dos conchas protectoras.
- **Gasterópodos:** presentan un pie muscular único y una sola concha.
- **Cefalópodos:** tienen el pie unido a la cabeza,

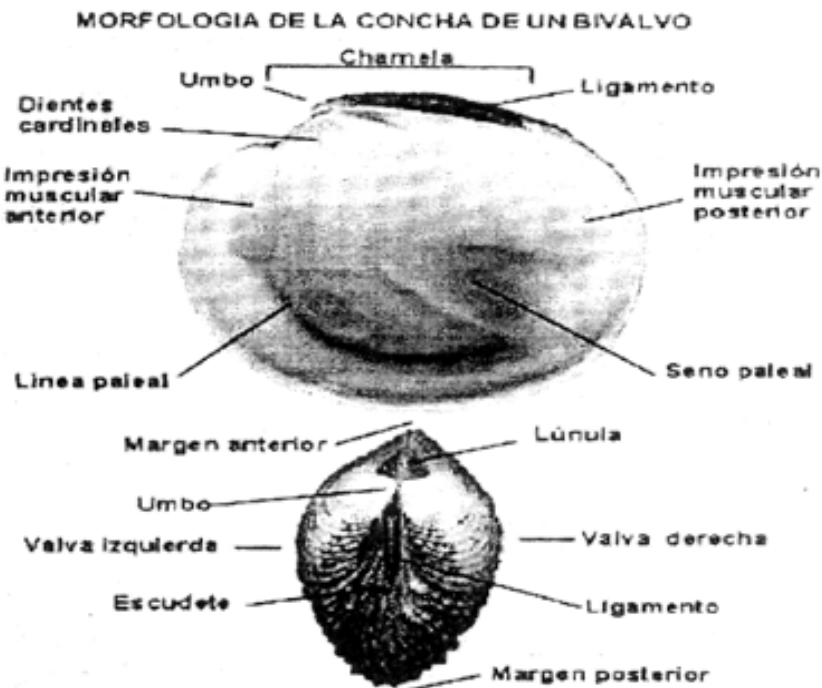


Los Bivalvos

Los miembros de esta clase son de simetría bilateral, están comprimidos lateralmente, tienen el cuerpo blando, dentro de una concha rígida formada por dos piezas (de aquí que se llaman bivalvos) y no poseen cabeza. El pie suele ser cuneiforme y las branquias son delgadas y en forma de lámina (de aquí Lamelibranquios, un antiguo nombre de la clase).

Los bivalvos habitan en las aguas saladas y en las dulces. Algunos se arrastran por el fondo, otros se adhieren a los objetos sumergidos y muchos de ellos minan en la arena o en el barro.

Con sus 8.000 especies, los bivalvos constituyen el segundo grupo más grande entre los moluscos. Su concha está formada por dos tapas o valvas que están unidas por la espalda con un ligamento de cierre. Cuando están cerradas, las valvas ocultan completamente el cuerpo del molusco. A un lado se encuentra un cierre adicional que asemeja una bisagra compuesta de cavidades y dientes en ambas valvas.



Dentro de los bivalvos de interés comercial se encuentran:

- Ostras, *Crassostrea gigas* y *Ostrea chilensis*
- Mejillones, *Mytilus edulis*
- Choros y choritos, *Choromytilus*
- Cholgas, *Aulacomya* sp.
- Vieiras, *Pecten* sp.
- Almejas, *Mesodesma* sp.
- Berberecho, *Cardium* sp.

Con la excepción de las vieiras que viven en alta mar, en aguas relativamente limpias, la mayoría de los moluscos crecen en aguas costeras o estuarios. A pesar de las políticas de protección y mejora ambiental, es frecuente volcar efluentes en los estuarios y aguas costeras. Por lo tanto un gran número de bacterias responsables de enfermedades terminan en las mismas aguas que nuestros moluscos. Se alimentan filtrando el agua que les proporciona alimento y oxígeno, debido a su enorme poder filtrante toman las partículas mucho más rápido de lo que las expulsan. Si el agua está contaminada estos se acumulan en el bivalvo, alcanzando concentraciones de hasta 6 veces la del agua que los rodea. Las ostras y las almejas son más que un problema ya que se ingieren crudas o poco cocidas para conservar su valor.

Los mejillones son capturados en el mar por flotas de rada o ría, costera y de altura desembarcando principalmente en Quequén y Mar del Plata.

Las vieiras son capturadas por los barcos de arrastre congeladores, desembarcando en la costa de Mar del Plata. En mucha menor medida son capturados por flota costera.

Mejillones, Mytilus edulis

Los mejillones son moluscos bivalvos, ricos en proteínas, minerales y vitaminas A, B, C y D. Por su naturaleza viven entre la superficie y los 10 metros de profundidad, adheridos a piedras, maderas o cualquier superficie firme. El mejillón se sujeta con los filamentos del viso y no con su pie. El viso es una sustancia pastosa segregada por el pie, que se adhiere fuertemente, resistiendo corrientes cuando el mejillón presiona con el pie sobre la superficie firme. Formando una plataforma de sujeción.

Un mejillón puede depositar de 5 a 12 millones de huevos, para fecundar 2 o 3 veces al año.

Cultivo de mejillones: (jardines mitícolas) Holanda: se siembra en el fondo del mar. España: se cuelgan amarras en el agua. Italia: se usan gruesas cuerdas de cáñamo.

Francia: se hunden postes o arbustos en el fondo del mar.

España es el primer productor del mundo, crían los mejillones colgados de amarras en los ríos de las bahías de la costa atlántica española, estas bahías, gracias a las mareas favorecen la formación del plancton y por eso estos mejillones crecen rápidamente, y a los 8 o 9 meses, llegan a medir más de 7 cm. Estas amarras pueden llegar a pesar 120 kg. En otras costas como en Canadá e Inglaterra, tardan mucho más tiempo en crecer (4 o 5 años).

Holanda es el segundo productor de mejillones en el mundo y los siembran cuando son larvas, originando bancos, que 2 veces al año se da licencia de pesca y cada pescador los siembra en aguas poco profundas hasta que alcanzan los 3 o 4 cm, y luego se los pone a mayor profundidad, teniendo cada criador su parcela para cría. Cuando tienen entre 5 y 7 cm, se los lleva a "almacenes húmedos", estando ahí entre 8 y 24 hs. para eliminar la arena, para su posterior comercialización. Fuera del agua viven entre 1 y 3 semanas si están bien refrigerados.

Vieiras, Pecten sp.

La "Coquille Saint Jacques" o "Pecten macimus" es un molusco bivalvo muy apreciado por su sabor y significado simbólico (símbolo de la Cristiandad y de los peregrinos de Santiago de Compostela). Mide entre 13 y 16 cm. de diámetro, es de color rojizo a marrón, con un resplandor violeta. Con 12-13 pliegues o estrías curvas, que corren paralelas hacia el extremo de sus valvas. La vieira vive en suelos de arena fina o gruesa, y se cría en aguas de poca profundidad, hasta un máximo de 200m. Se encuentra extendida en el Atlántico, desde Noruega, hasta la costa Africana.

Debe recibir siempre cocciones breves, pueden ser vaporizadas, escalfadas, salteadas y gratinadas con salsas y cubiertas de pan rallado.

Se pueden trabajar enteras con sus valvas (shell), o sólo el animal, compuesto de la "nuez" (parte fibrosa y blanca) y la "pollera" (parte color coral).

Gasterópodos

El segundo grupo de moluscos y al mismo tiempo el más rico lo constituyen los caracoles. Localizados en todas las partes del mundo, habitan los espacios vitales más diferentes, los hay en mar, en agua dulce y en tierra.

Los miembros de la clase Gasterópodos son asimétricos y, o bien tienen una cubierta univalva o, como las babosas, no tienen ninguna. Las tres subclases en que se dividen los Gasterópodos son:

Prosobranquios (Prosobranchia): principalmente caracoles marinos;
Opistobranquios (Opist- hobranchia): babosas de mar y especies afines; y **Pulmonados (Pulmonata):** moluscos pulmonados, en gran parte de agua dulce y terrestres.

La cabeza, anterior y bien desarrollada, y el pie ventral de los gasterópodos (gr. gaster, vientre + podos, pie) tienen simetría bilateral. La masa visceral suele estar dentro de una concha dorsal, y ambas están arrolladas en espiral y son asimétricas. La concha no posee cámaras, es de una sola pieza y se denomina univalva.

Los caracoles se capturan y desembarcan en los puertos de Quequén, Mar del Plata, Bahía Blanca y San Antonio Oeste. Las flotas que más capturan son las de rada o ría y costera.

Cefalópodos

Los cefalópodos constituyen la clase de moluscos más desarrollados. Son, sin excepción, habitantes del mar y entre ellos se encuentran los animales marinos invertebrados más grandes.

La clase Cefalópodos (Cephalopoda) (gr. Kephale, cabeza + podos, pie) se ha modificado por la reducción del pie y de la envoltura y por el desarrollo de brazos alrededor de la boca. Engloba tres subclases:

- *Nautiloideos (Nautiloidea)*, género Nautilus, con cuatro branquias y otras características arcaicas, como una cubierta externa;
- *Ammonoideos (Ammonoidea)*, que incluye a los ammonites y presentan también cuatro branquias; y
- *Coleoideos o Dibranquios (Coleoidea o Dibranchia)*, la única de interés comercial que engloba pulpos, calamares y sepias, con dos branquias y otros rasgos evolucionados.

La cabeza, grande, posee dos conspicuos ojos y una boca central, que está rodeada por diez brazos carnosos que llevan ventosas en forma de copa; el cuarto par de brazos consiste en unos tentáculos largos y retractiles. El cuerpo, largo y cónico. La cabeza y el cuerpo se unen por un cuello, alrededor del cual el borde libre del manto forma un collar laxo. Debajo del cuello hay un embudo muscular o sifón. La piel contiene muchos cromatóforos, con pigmento amarillo o pardo, dentro de la capsula elástica rodeada de células musculares. Estas se contraen y se dilatan rítmicamente, determinando que el animal adquiera alternativamente un tono claro u oscuro. El calamar es alargado dorsoventralmente, la cabeza morfológicamente es ventral y el brazo y el sifón representan el pie de los demás moluscos.

En la pared superior (anterior) del cuerpo hay una "pluma" cornea, la concha, que da rigidez al cuerpo; una caja "cartilaginosa" rodea al cerebro; hay un cartílago nuczal y un soporte semejante para el sifón y las aletas. El manto, las aletas, el sifón y los brazos musculares. El manto consiste en una cubierta cónica que rodea los órganos internos. Mediante su contracción y dilatación rítmica, entra y sale agua de la cavidad del manto. Para la respiración el agua entra y sale del espacio existente entre el cuello y el collar, pero para la locomoción "sistema cohete", el manto se cierra alrededor de la base del sifón y expulsa el agua que contiene, con fuerza. Para nadar con la cola delante, dirigen el sifón hacia los brazos; para moverse con la cabeza delante curvan el extremo del sifón, para forzar la salida del agua en dirección caudal. Las aletas contribuyen a dirigir el rumbo y también pueden emplearse para nadar.

El sistema digestivo comprende: 1) la boca; 2) la faringe muscular con un par de maxilas corneas, semejante a un pico de loro invertido, y una rádula; 3) un esófago alargado; 4) el estómago muscular en forma de saco, en el que desembocan 5) un ciego de paredes delgadas con una complicada válvula

en su interior; 6) el intestino largo y 7) el recto, que se extiende hasta el 8) ano, el cual se abre en la cavidad del manto. Desembocan en la faringe dos pares de glándulas salivales y en el estómago los conductos del largo hígado y del pequeño páncreas. El calamar come crustáceos, moluscos y peces. Nada hacia adelante con los brazos reunidos, luego se precipita sobre la presa, expulsando repentinamente el agua del sifón, extiende los brazos, coge la presa y la lleva a la boca, donde la mastica con las maxilas y la engulle. A los pequeños animales que habitan en el fondo los cubre tranquilamente con los brazos extendidos y luego se los lleva a la boca.

Encima del recto esta la bolsa de la tinta, que posee un conducto que se abre cerca del ano; la tinta es un pigmento oscuro que puede ser expulsado por el sifón produciendo una "cortina de humo" acuática, que esconde al calamar y le permite escapar de cualquier enemigo. A cada lado de la cavidad del manto hay una branquia alargada. La sangre de las venas existentes en los tejidos del cuerpo es expelida por un corazón branquial hacia los capilares de los filamentos branquiales y luego es recogida a cada lado en una aurícula; estas dos se unen al ventrículo único del corazón sistémico, que mediante las arterias envía la sangre al tubo digestivo, la cabeza, los brazos y otros órganos. Los ojos son únicos en los invertebrados, pudiendo formar una imagen real Estructuralmente son como los vertebrados, pero tienen un origen distinto. Debajo del cerebro hay dos estatocistos que sirven para el equilibrio. Los recién nacidos tienen aspecto de adultos en miniatura y son capaces de nadar y de alimentarse inmediatamente.

Tienen tentáculos que rodean a una gran boca que posee una especie de pico, además poseen una bolsa de tinta y sus órganos están contenidos en una especie de saco.

- **Calamar, *Ilex* sp.**
- **Calamaretos, *Loligo* sp.**
- **Pulpo, *Octopus* sp.**
- **Sepia, *Sepia officinalis***

Calamar

En el mar argentino y áreas oceánicas adyacentes habitan seis especies de calamares de aleta corta que pertenecen a la Familia Ommastrephidae (*Ilex argentinus*; *Martialia hyadesi*; *Ommastrephes bartrami*; *Omithoteuthis antillarum*; *Todarodes filippovae* y *Eucleoteuthis luminosa*). La más explotada y la de mayor abundancia es *Ilex argentinus*, siendo *M. hyadesi* y *O. bartrami* potencialmente explotables, en tanto que las especies restantes son capturadas ocasionalmente. El calamar argentino, especie nerítico - oceánica, ha sido registrada desde los 54° S hasta los 23° S, encontrándose las mayores abundancias entre los 52° S y los 35° S. Su distribución está acotada al área de influencia de las aguas templado - frías de origen subantártico, particularmente de la corriente de Malvinas.

Este calamar de tamaño mediano (los adultos tienen un rango de 20 a 39 cm de longitud), tiene ciclo de vida anual. Dentro de la cadena trófica, el calamar argentino se alimenta de tres grandes grupos de organismos pelágicos (crustáceos, peces y calamares). En la plataforma bonaerense norpatagónica este calamar ocupa un lugar destacado como especie presa, mientras que en la plataforma externa y talud continental, el calamar como presa ocupa un lugar secundario. Sobre la plataforma sudpatagónica, muestran un alto nivel de predación, ya que los predadores están constituidos por dos especies: la merluza común y merluza de cola. Asimismo varias especies de aves y mamíferos marinos incluyen calamares en sus dietas. Los cachalotes y las ballenas rostradas, se alimentan exclusivamente de calamares.

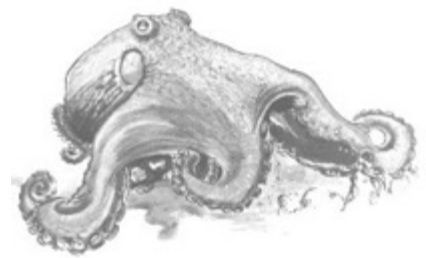
El calamar se pesca mediante un arte altamente selectivo. Se realiza mediante barcos poteros. Estos barcos tienen anzuelos en los que se colocan señuelos. Los barcos iluminan a las aguas con grandes luces. Esto provoca que los calamares machos y hembras se acerquen a los señuelos, los machos y las hembras se confunden creyendo que son hembras para reproducción, entonces los machos se acercan para aparearse, mientras que las hembras atacan a los señuelos. Estos calamares se ubican dentro del cono de sombras del barco.

En la Argentina la pesca se realiza en un 87% por los barcos poteros, mientras que un 12% es realizado por los barcos de altura y el resto por barcos de rada o ría y costeros.

Se procesan de diferentes formas, comercializando el calamar entero, tentáculos, tubo, etc.

Pulpos

Los pulpos se han extendido por todo el mundo, aunque sus cualidades culinarias cambian significativamente de un lugar a otro. Sobre su cuerpo en forma de saco están situados los ojos fijos sin párpados, los brazos están provistos de ventosas. Como los demás cefalópodos, el pulpo sale por las noches en busca de su presa. Su alimento principal son los cangrejos y bivalvos. Durante la época de apareamiento abandona sus hábitos de ermitaño para la procreación. En los machos uno de sus tentáculos se convierte en brazo de fecundación. La hembra puede llegar a poner unos 100000 huevos. Los pulpos cuanto más grande, más duros son; por lo que es conveniente no comprar ejemplares demasiado grandes.



El **Octopus vulgaris** o Pulpo, corresponde al grupo de los mariscos, moluscos, cefalópodos (céphalopoda), y dentro de éstos a los octópodos u octobranchia. Se diferencian de sus parientes los decápodos, por no tener la "jibia" o "jibión" que éstos poseen para dar estructura a su cuerpo, tampoco son grandes nadadores como los decápodos, ya que los pulpos son de habitar en las profundidades, contra el suelo, o entre las rocas. Se desplazan por retropropulsión pero sólo para cortas distancias y en casos en que deban huir. Los decápodos, en cambio, para nadar sólo emplean la propulsión formada por el embudo al expulsar el agua de la respiración. Los pulpos se encuentran en todos los mares, las mayores especies tienen brazos que pueden medir hasta 5m. Existen cinco variedades de pulpos, el más conocido y consumido es el "pulpo común", fácil de encontrar en las costas del Atlántico y del Mediterráneo.

El cuerpo del pulpo, tiene forma de saco, sobre el cual se ubican los ojos (dos) (con párpados), sus ocho tentáculos unidos en su base por una membrana, éstos son tan largos como 2 ó 3 veces su cuerpo, cada uno con dos filas de ventosas.

Este marisco se alimenta de cangrejos, camarones y otros moluscos, saliendo por la noche en busca de sus presas.

Los ejemplares más consumidos en el mundo son los originarios del Cantábrico, de España, (más claros y tiernos), en un segundo puesto se ubican los del Pacífico, de Chile, (más oscuros y de carnes más firmes).

La reproducción se produce, cuando el macho introduce uno de sus 8 tentáculos (que logra mayor desarrollo), para poder así fecundar a la hembra. Este brazo se introduce en el manto de la hembra, luego ésta pondrá aproximadamente hasta 100.000 huevos, de estos huevos nacerán pequeños pulpos, generalmente la madre perece al desovar.

Tratamiento: conviene siempre "mazarlo" (golpearlo entre 60 y 30 veces, dependiendo del tamaño,

contra una superficie fuerte antes de cocinarlo; si bien generalmente los mismos pescadores al cazar estas piezas les efectúan hasta 100 golpes en los ejemplares grandes), esto se realiza para tiernizar las carnes. Una vez realizado este procedimiento se comienza la cocción, desde agua a ebullición sin sal (ya que esta endurece la carne), perfumada con un bouquet garni, al romper el hervor, se “encalla” el pulpo, sujetándolo se lo sumerge, con los tentáculos hacia abajo, se cuenta hasta 5, se lo retira y se lo vuelve a sumergir, así hasta tres veces, al levantar por tercera vez, se lo sumerge por cuarta vez, y se lo deja cocinar en este fondo de cocción por 20’-40’, dependiendo del tamaño. El pulpo requiere de una doble cocción, una cocción ascendente (sobre fuego vivo) y una descendente (fuera de fuego) (para un pulpo de 2kgrs. se necesita una cocción ascendente de 35’ y una descendente de 20’).

El “encallado” es una técnica que se utiliza para afirmar la piel y el color del pulpo, tomando así el característico color pardo-morado.

Se debe contemplar que todo pulpo reduce entre un 50% y un 65% de su tamaño al ser cocinado. Una vez cocinado el pulpo, se lo puede utilizar para cualquier preparación fría o caliente.

Sepia

A menudo graciosamente camuflada por las marcas de su piel, la sepia tiene una cabeza más grande que la del calamar y un cuerpo mucho más amplio y grande. Todas las especies de sepias u cuerpo es ovalado que termina por los lados en un fino borde de aletas. Dentro se encuentra la pluma que es del tamaño del cuerpo. Es muy habitual en Europa y Asia. Este molusco posee diez tentáculos, de los cuales dos son muy largos que normalmente se enrollan y ocultan en cavidades huecas que tienen a ambos lados. Normalmente se mantiene próxima al suelo del fondo del mar y suele enterrarse. En ejemplares de gran tamaño pueden alcanzar una longitud de 65 cm. Su carne es dura aunque de sabor delicado, se prepara de igual manera que el calamar. En nuestro país se importa.

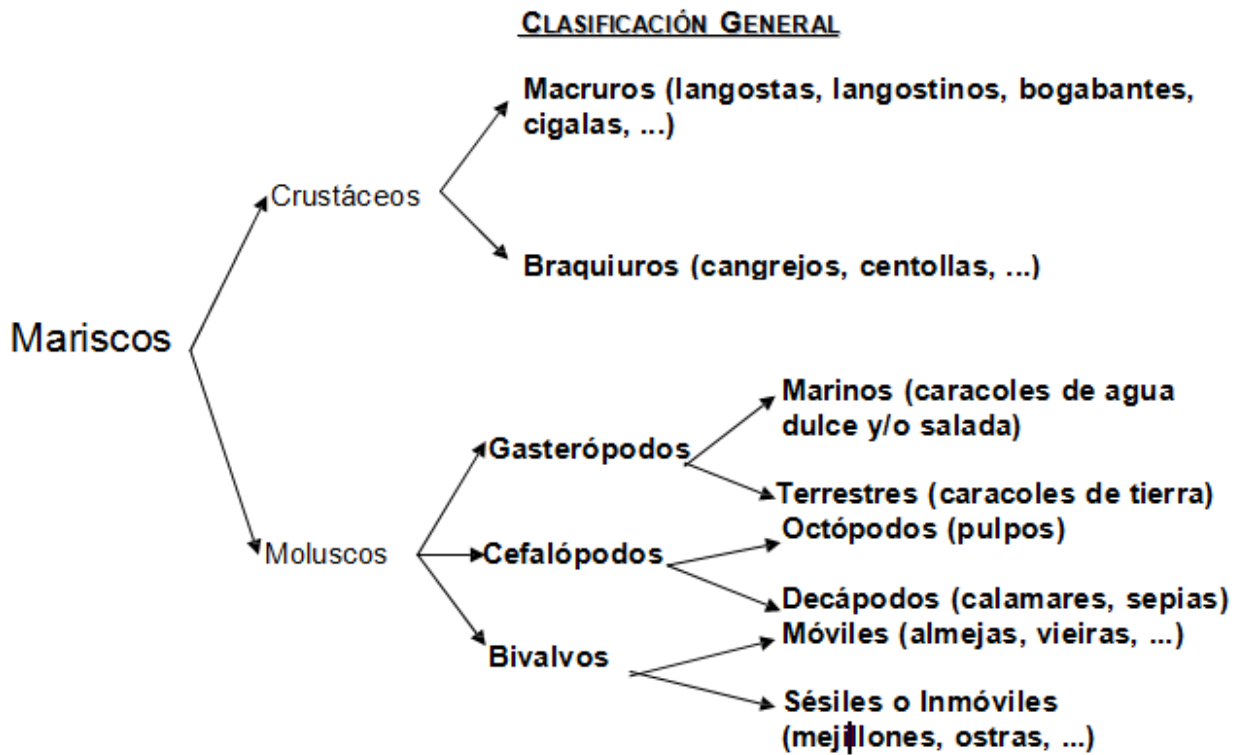
MAREA ROJA:

La “**Marea Roja**”, cuyo nombre científico es “**Pfiesteria piscidia**”, libera una toxina mortal, catalogada como peligro biológico. La coloración periódica de la mar, conocida como “Marea Roja”, aunque puede ser también marrón, verde o amarilla, se debe a la reproducción masiva de numerosas especies de algas del fitoplancton marino. Este repentino florecimiento a menudo va acompañado de la liberación de toxinas que causan mortandades masivas de peces, invertebrados y mamíferos marinos.

Este fenómeno, afecta al hombre, ya que algunas de estas toxinas se acumulan en ciertos moluscos comestibles, como los mejillones. Estas toxinas en el organismo humano, provocan parálisis, y en ocasiones, hasta la muerte por asfixia. Por ello es tan importante el no consumir este tipo de moluscos durante la época de Marea Roja.

La “Pfiesteria piscidia” pertenece al grupo de los dinoflagelados, siendo una especie de alga, aunque con particulares características.

El número de episodios de mareas rojas y su toxicidad han aumentado en los últimos años de manera alarmante. Algunos especialistas aseguran que estos florecimientos son parte de los largos ciclos naturales típicos de estas especies de algas; otros, en cambio, sostienen que el aumento de la contaminación costera los favorece



RECETAS

LANGOSTINOS ENVUELTOS EN ZUCCHINI GRILLADO CON SALSA AMERICANA

INGREDIENTES

Langostinos 6 U

Zucchini 0,200 Kg

Sal c/n.

Pimienta c/n.

Salsa

Cabezas de lang. 6 U

Crema 0,080 L

Cognac 0,030 L

Fondo de vegetales 0,150 L

Extracto de tomate c/n.

PREPARACIÓN

Limpiar los langostinos. Cortar los zucchini en láminas y blanquearlos a la inglesa. Envolver los langostinos y grillar. Salsa: retirar las cabezas de los langostinos, quitarles las antenas y saltearlas rápidamente en manteca, desglasar con el cognac y cocinar hasta evaporar el alcohol. Incorporar el fondo y luego reducir. Terminar con crema, sal y pimienta.

ENSALADA DE CAMARONES

INGREDIENTES

Camarones 0,150 Kg

Kanikama 0,080 Kg

Palta 1 U

Apio 0,050 Kg

Manzana verde 1 U

Ketchup 0,050 Kg

Mayonesa 0,050 Kg

Crema 0,030 Kg

Vinagre de manzana 0,030 L

Aceite de oliva 0,030 L

Ajo 0,020 Kg

PREPARACIÓN

Cortar el apio en brunoise, la manzana, kanikama y palta en Macedonia. Mezclar los ingredientes en un bowl y aderezar. Aderezo: mezclar la mayonesa, el Ketchup, la crema, vinagre de manzana, oliva, ajo picado y salpimentar.

Opcional: incorporar palmitos en cubos.

RABAS

INGREDIENTES

Calamar 2 U
Leche c/n
Bicarbonato de sodio c/n
Pan rallado c/n
Harina Kg Inglesa para apanar c/n
Sal c/n
Pimienta c/n
Aceite neutro c/n

PREPARACIÓN

Limpiar el calamar. Utilizar sólo el tubo cortado en finos aros. Colocarlos en leche y bicarbonato, dejar reposar 12 minutos. Escurrir los aros y apanar a la inglesa. Freír en aceite 180°C.

ARROZ CON CALAMAR

INGREDIENTES

Calamar 1 U
Cebolla 0,040 kg
Pimiento 0,040 Kg
Ajo 0,005 Kg
Arroz doble carolina 0,080 Kg
Fondo de vegetales 0,180 L
Pimentón 0,005 Kg
Ralladura de limón ¼ U
Coriandro 0,005 Kg
Perejil fresco 0,005 Kg
Cilantro opcional

PREPARACIÓN

Cocinar el calamar a la inglesa y cortar cocción. En una sartén colocar aceite de oliva y sudar los vegetales en brunoise. Luego incorporar el arroz y nacarar. Verter el fondo caliente y condimentado y dejar cocinar. Unos minutos antes de terminar cocción agregar los calamares y los aromáticos.

CALAMARES RELLENOS A LA MARSELLESA

INGREDIENTES

Calamar 2 U
Aceite de oliva 0,020 L
Cebolla 0,050 Kg
Ajo 2 U
Tomate concassé 0,100 Kg
Vino blanco 0,030 L
Sal y pimienta c/n.
Pimienta de Cayena c/n.
Perejil c/n.
Pan 0,030 Kg
Leche 0,070 L
Jugo de cocción
Aceite oliva 0,030 L
Cebolla 0,080 Kg
Ajo 2 U
Tomate cubeteado 0,150 Kg
Vino blanco 0,100 L
Bouquet garni 1 U
Fumet 0,150 L
Perejil c/n.
Manteca 0,050 Kg
Pan rallado 0,050 Kg

PREPARACIÓN

Limpiar los calamares. Picar los tentáculos. Remojar el pan con Leche. En aceite de oliva saltear las cebollas brunoise con los tentáculos y el ajo picado. Agregar el tomate, la sal, la pimienta de Cayena y el vino blanco. Reducir lentamente. Fuera del fuego agregar el pan mojado en leche y el perejil. Rellenar con esta mezcla los calamares. Cerrar las puntas con palillos cruzados. Preparar el jugo de cocción y allí cocinar los calamares a horno 180°C durante 30 minutos. Una vez cocidos retirar los calamares del jugo de cocción. Reservarlos. Reducir a glace los jugos de cocción y emulsionar con manteca y coral. Espolvorear con pan rallado previamente gratinado y presentar con perejil.

CAZUELA DE MARISCOS

INGREDIENTES

Calamar 1 U
Aceite de oliva 0,020 L
Cebolla 0,100 Kg
Ajo 0,020 Kg
Tomate concassé 0,200 Kg
Vino blanco 0,080 L
Sal y pimienta c/n.
Pimienta de Cayena c/n.
Perejil c/n.
Bouquet garni U
Extracto de tomate Kg
Puré de tomates 0,080 L
Zanahoria 0,040 Kg
Blanco de puerro 0,040 Kg
Fondo de vegetales 0,150 L
Berberechos 0,050 Kg
Camarones 0,050 Kg
Mejillones 0,050 Kg
Pescado fresco 0,080 Kg
Crema 0,050 L

PREPARACIÓN

Colocar en una olla con aceite de oliva las cebollas, el puerro y las zanahorias en brunoise. Sudar. Incorporar el extracto, puré de tomates y el concassé. Desglasar con el vino blanco y agregar el ajo, el BG y el fondo de vegetales. Limpiar y cortar los mariscos. Cocinarlos por orden de dureza en la salsa. Terminar con crema y perejil fresco.

NOTA: los calamares cocinarlos por 30-40 minutos.

ENSALADA DE KANIKAMA

INGREDIENTES

Kanikama 0,150 Kg
Palta 1 U
Apio 0,050 Kg
Ketchup 0,050 Kg
Mayonesa 0,050 Kg
Crema 0,030 Kg
Vinagre de manzana 0,030 L
Aceite de oliva 0,030 L
Ajo 0,020 Kg

PREPARACIÓN

Cortar el apio en brunoise, kanikama y palta en Macedonia. Mezclar los ingredientes en un bowl y aderezar. Aderezo: mezclar la mayonesa, el Ketchup, la crema, vinagre de manzana, oliva, ajo picado y salpimentar. **Opcional:** incorporar palmitos en cubos.

PULPO A LA GALLEGA

INGREDIENTES

Pulpo 1 Kg
Cebolla 0,200 kg
Agua 4 l
Laurel 1 u
Ajo 0,010 kg
Pimentón dulce
Pimentón picante
Aceite de oliva 0,040 l
Sal entre fina C/N
Papas

PREPARACIÓN

Colocar en una olla el agua con cebolla, laurel. Llevar a ebullición. Encallar el pulpo y cocinar por 40 minutos o hasta tiernizar, apagar la hornalla y dejar en el líquido de cocción por 10 minutos Retirar, cortar y condimentar con aceite de oliva y los pimentones, rectificar sal, servir con las papas hervidas.

CALAMARETTIS CON VINAGRETA DE SU TINTA

INGREDIENTES

Calamaretos 1,5 kg

Tomillo 1 brizna

Romero 1 brizna

Laurel 2 hojas

Semilla de cilantro 2 gr

Semilla de comino 2 gr

Ají molido 2 gr

Aceite de oliva 20 gr

Sal 18 gr

PREPARACIÓN

Limpiar los calamares separando los tentáculos del tubo, lavar bien y reservar. Mezclar todos los condimentos con el aceite de oliva y saltear en wok junto con los Calamaretos servir con la vinagreta Preparar una vinagreta con la tinta de calamar, aceite de oliva, limón y zest de limón.

TARTARE DE CAMARONES

INGREDIENTES

TARTARE

Camarones 100gr
Cebolla morada 10 gr
Manzana verde 10gr
Sal c/n.
Mango 10 gr
Pimienta c/n
Aceite de oliva 10 ml
Jugo de limón 10 ml

Salsa de mango

Mango fresco 100 gr
Jugo de limón 50 ml
Aceite de oliva 100 ml
Tabasco c/n

Vinagreta citrica

Limon 1 unidad
Naranja 1 unidad
Pomelo rosado 1 unidad
Aceite de oliva 150 ml
Sal y pimienta c/n

PREPARACIÓN

TARTARE

Cortar los camarones de forma uniforme en pequeñas rodajas, cortar la manzana verde y el mango en brunoise, ciselar las cebollas moradas, mezclar todo con el jugo de limón y el aceite de oliva y reservar en frio.

Salsa de mango

Procesar todos los ingredientes hasta emulsionar con un mixer o con licuadora.

Vinagreta cítrica

Mezclar los jugos de los cítricos con la sal y pimienta, luego de disolver, emulsionar con el aceite de oliva, rectificar condimento y reservar.

Para el armado del plato condimentar el tartare con la vinagreta de cítricos, arman en aro el tartare y luego sobre el tartare poner la salsa de mango, terminar con algunas hierbas y flores

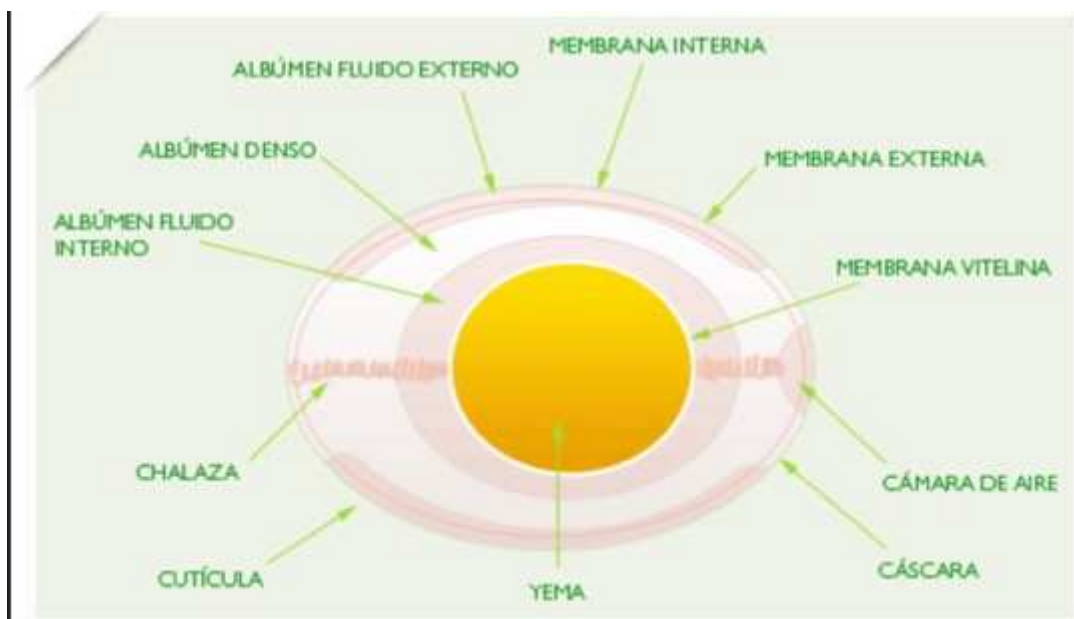
HUEVOS

El *huevo* es un complicado sistema biológico y probablemente el ingrediente culinario más universalmente utilizable y utilizado. En nuestra dieta sustituye con frecuencia a la carne y al pescado y debido a sus propiedades extraordinarias (de agente espumante, emulsionante, espesante y estabilizante) es casi insustituible en todo tipo de preparaciones. Sirve como guarnición o como alimento principal, hervido, frito, pocheado, revuelto y como tortilla. Posiblemente no existe ciudad o pueblo sin gallinas y sin huevos. Actualmente los huevos se producen en baterías en las que se mantienen enjauladas las gallinas. Esta forma de explotación, más el transporte refrigerado, ha permitido poner las gallinas y los huevos frescos al alcance de cualquiera, incluidos los habitantes de las ciudades más pobladas del mundo occidental.

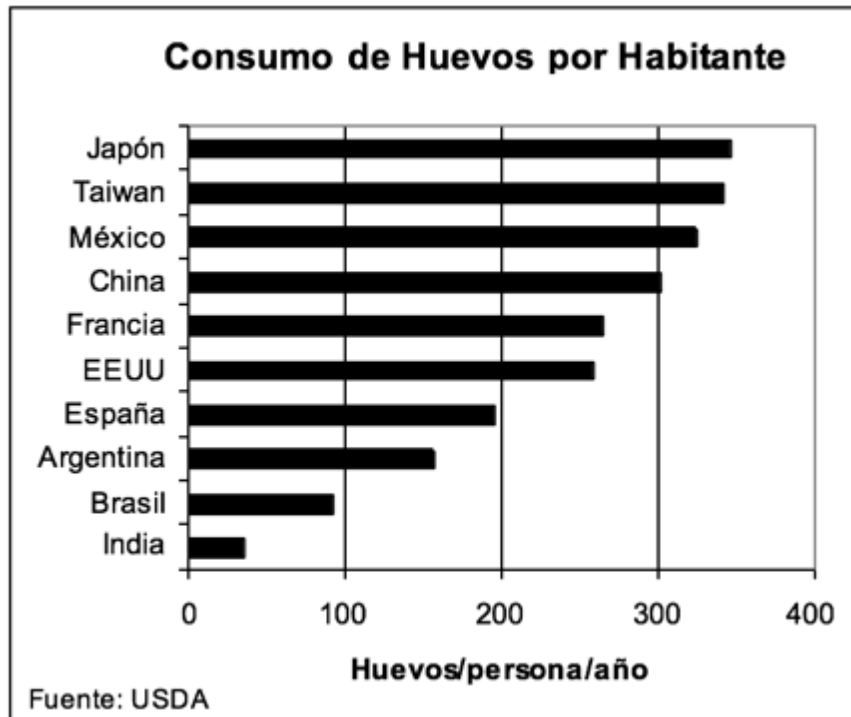
COMPOSICIÓN

Partes	%	AGUA	PROTEINA	GRASA	CENIZAS
HUEVO ENTERO	1	65,5	11,8	1	1
CLARA	5	88,0	11,0	0	0
YEMA	3	48,0	17,5	3	2
		CARBONATO DE CALCIO	OTROS		
CÁSCARA	1	94,0	6,0		

LA ESTRUCTURA DEL HUEVO



En el consumo de huevos se destacan: Japón con 346 huevos/ hab/ año, Taiwán con 342 huevos/ hab/ año y México con 325 / hab/ año.

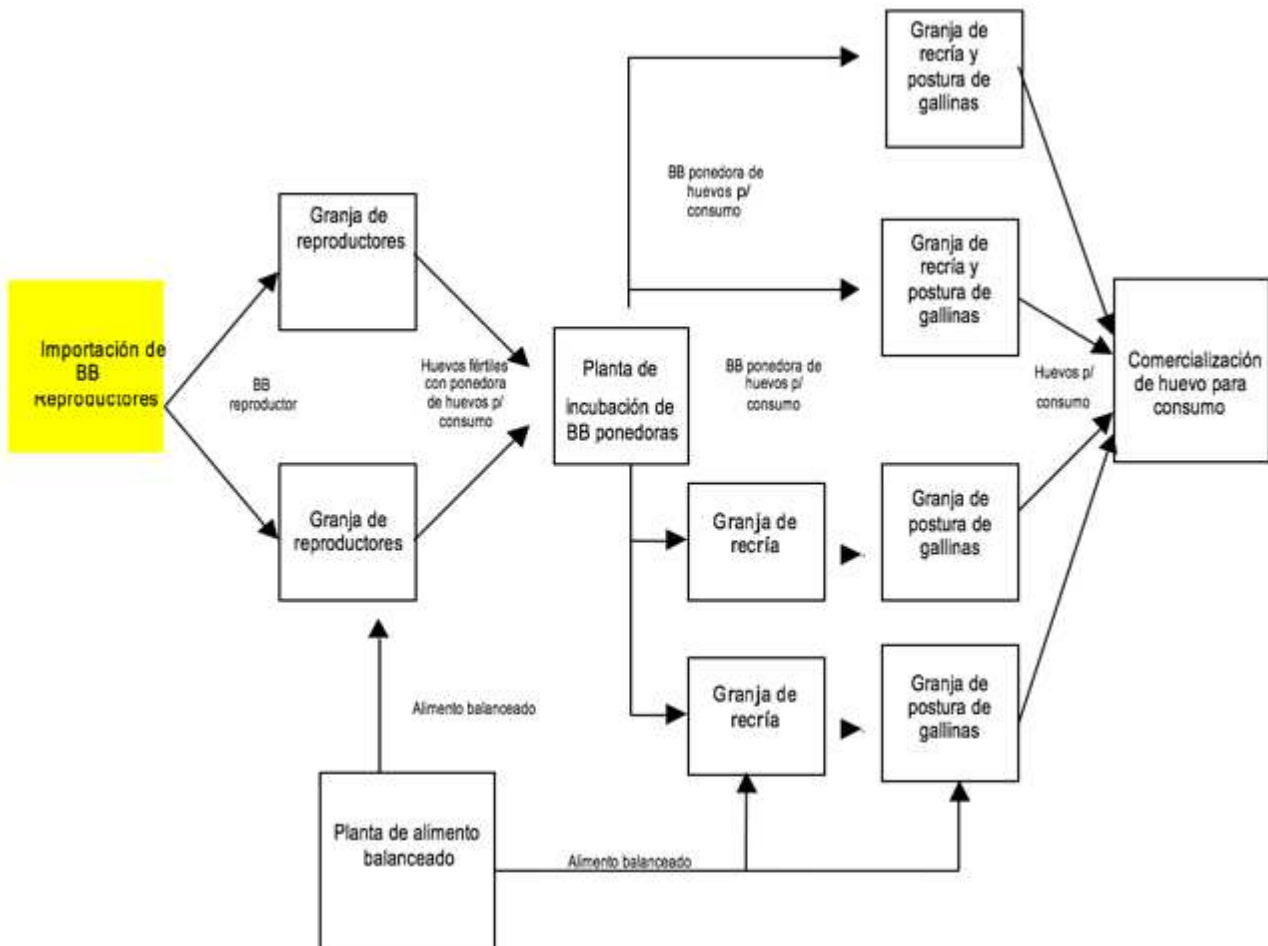


Sistemas de Producción

A diferencia del sector productor de pollos, el sistema de producción de huevos no se halla integrado verticalmente. Los productores de huevos adquieren los insumos y realizan la venta del producto por cuenta propia. La compra de las gallinas ponedoras y del alimento, los aspectos sanitarios, el transporte de insumos, las instalaciones y la mano de obra son gerenciadas por el productor.

La genética es importada por cabañas nacionales que, por medio de cruzamientos, obtienen las pollitas bb de alta postura, futuras gallinas ponedoras de huevos de consumo. Las principales líneas genéticas de postura utilizadas en el país son: Hi-line, H y N, Hubbard, ISA y Lohmann.

ESTRUCTURA DEL SISTEMA DE PRODUCCIÓN DE HUEVOS PARA CONSUMO



CARACTERÍSTICAS DE LA PRODUCCIÓN

De acuerdo con las estimaciones de CAPIA¹, la producción de huevos se concentra principalmente en cuatro provincias: Buenos Aires (45%), Entre Ríos (25%), Córdoba (11%) y Santa Fe (8%). El resto se distribuye en otras provincias.

A semejanza de la crianza de pollos, la producción de huevos es una actividad de tipo intensivo, en lo que a capital, mano de obra y tierra se refiere.

Las granjas avícolas están constituidas por un predio y uno o más galpones. Las aves que están en postura son alojadas en jaulas dentro de los galpones. Las aves que están en recria, etapa previa a la postura, pueden ser alojadas en el piso o en jaulas.

También esta actividad implica la consideración de ciertos factores tales como: la elección del predio, la orientación de los galpones, las rutas de acceso, la distancia con otras granjas, etc. Las aves

¹ CAPIA. Cámara Argentina de Productores Avícolas

disponen de implementos destinados a la alimentación, dotación de agua para las gallinas, calefacción, ventilación, iluminación, etc. En lo que respecta a la crianza y a la etapa de producción de huevos también se requiere de un minucioso cuidado en relación al abastecimiento de alimento, control de la sanidad, manejo del ambiente del galpón y limpieza, desinfección y mantenimiento de las instalaciones. Ello contribuye al aseguramiento de un ambiente confortable para las aves así como también a la obtención de un producto de calidad.

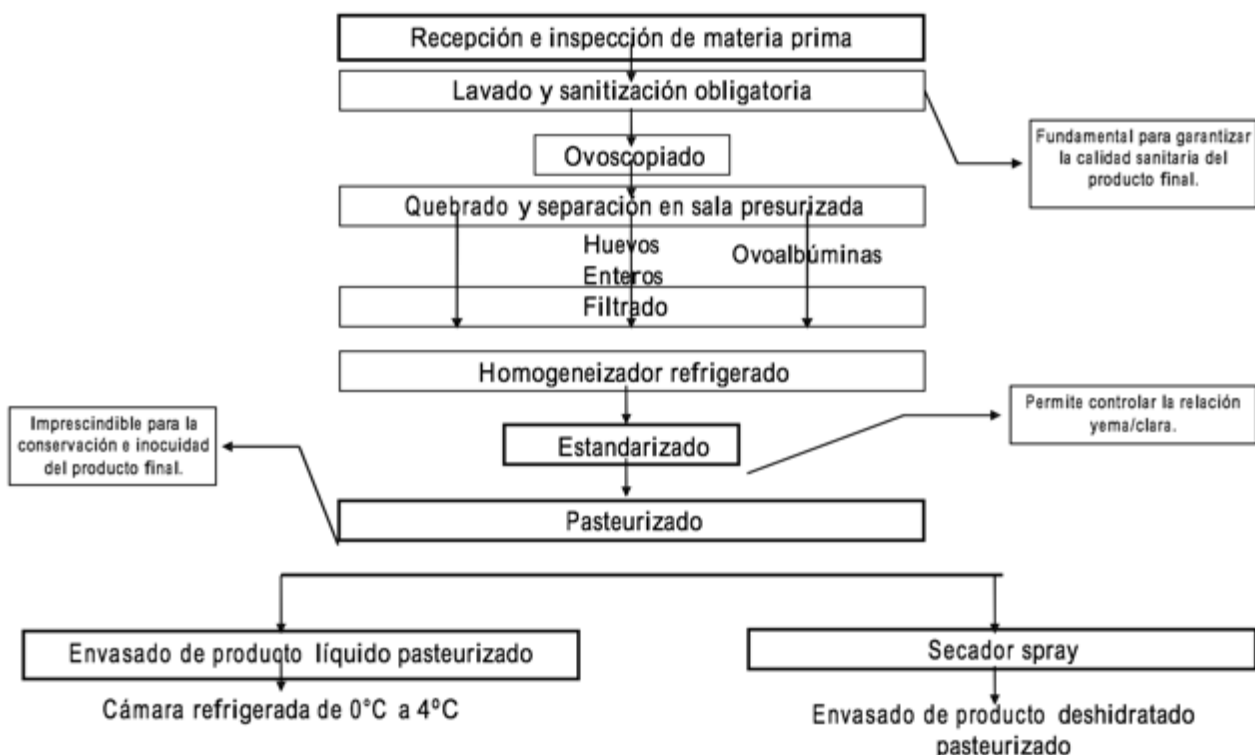
Características de la Industria

La industrialización de huevos es una industria intermedia cuyo producto se destina a la elaboración de mayonesas, helados, flanes, postres, fideos, productos de la panificación, bebidas y repostería. Durante el año 2001 se destinaron a la industria 330 millones de huevos, el 6% de la producción nacional de huevo fresco. Más del 80% del huevo destinado a industria se emplea en la elaboración de mayonesas.

Actualmente existen 12 plantas industrializadoras de huevo comestibles registradas en SENASA. La actividad presenta una alta concentración. Las cuatro primeras firmas procesaron el 81% del total. Las plantas industriales se localizan en las principales provincias productoras de materias primas: Buenos Aires, Entre Ríos, Santa Fe. La distribución provincial, de acuerdo al nivel de procesamiento fue en el año 2014: 45% en Entre Ríos, 35% en Buenos Aires y 20% en Santa Fe.

PROCESO DE INDUSTRIALIZACIÓN DE HUEVOS COMESTIBLES

A continuación, se observa un diagrama de flujo que representa la secuencia de procesos que van desde la recepción de huevos en la planta de industrialización hasta la obtención del producto final, listo para la comercialización.



ASPECTOS Y DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

De la industrialización del huevo se obtiene huevo entero, yema y albúmina. Los mismos pueden presentarse en forma líquida o en polvo. Los productos mencionados pueden contener sal o azúcar en cantidades variables, dependiendo ello de los requerimientos del cliente. Ello determina la existencia de una gran diversidad de productos

El producto industrial tiene ventajas con respecto al fresco por la facilidad de manipuleo, la posibilidad de utilizar las yemas y albúminas por separado y, principalmente, por la mejor calidad sanitaria, en especial para la fabricación de mayonesas y helados. El proceso de pasteurización que se realiza durante la industrialización garantiza la ausencia de Salmonella.

El huevo líquido se comercializa en baldes de 20 kg provistos de bolsas plásticas estériles, en sachets de 1 kg, en contenedores de 1000 kg y a granel en camiones cisterna sanitarios. El huevo en polvo se vende en bolsas de papel kraft de 10 y 25 kg provistas internamente de bolsas plásticas estériles.

En la Argentina, hasta el momento, la comercialización de huevo industrializado se restringe a la industria alimenticia. No obstante, en otros países puede observarse huevo industrializado en las góndolas de los supermercados.

PRODUCCIÓN Y CONSUMO

La producción de huevos frescos ha crecido a lo largo de los últimos años, pasando de 4.700 millones de huevos en a 5.900.

Debido al bajo volumen de comercio exterior de huevos, el consumo total de huevos sigue la misma línea que la producción. El crecimiento del consumo total está dado principalmente por el incremento de la población. En Argentina se estima que se consumen 157 huevos/ persona/ año.

ASPECTO DE LOS HUEVOS FRESCOS Y ENVEJECIDOS

RECONOCE LA FRESCURA DEL HUEVO			
	Huevo fresco	Menos fresco	Poco fresco
Por la clara			
Por la cámara de aire			
Por la flotabilidad			

RECETAS

OMELETTE

INGREDIENTES

Huevos 3 U
Manteca o 0.020 Kg.
Champignons 0.030 Kg.

PREPARACIÓN

Mezclar los huevos. Fundir la manteca en una sartén. Volcar en ella los huevos. Mezclar con una espátula o batidor de teflón hasta que empiece a coagular. Replegar los bordes del omelette hacia su centro, darlo vuelta y volcarlo en un plato. Relleno: Cortar los champiñones en cuartos y rellenar con esto el omelette, haciendo Una incisión a lo largo en la parte superior.
NOTA: La manteca se puede reemplazar por aceite.

HUEVOS RANCHEROS

INGREDIENTES

Huevo 2 U
Cebolla
Pimiento
Puré de tomates
Ajo
Queso fresco
Jamón cocido
Sal y pimienta
Arvejas

PREPARACIÓN

Saltear la cebolla junto con el pimiento y el ajo. Colocar el puré de tomate y cocinar 10 minutos. Cascar los huevos y agregarlos a la sartén junto con el Queso, las arvejas cocidas y el jamón cortado en juliana. Tapar con papel Aluminio y llevar a horno hasta lograr el punto de cocción deseado. 8 minutos aproximadamente a 180°C

HUEVOS POCHEADOS

INGREDIENTES

Huevo fresco 1 U
Agua 2 L
Vinagre de alcohol 0.080 L
Sal c/n
Pimienta

PREPARACIÓN

Colocar el agua en una sartén junto con el vinagre y la sal. Llevar a fuego hasta lograr 85°C. Con una cuchara mover el agua en círculos y cascar el huevo en el centro. Cocinar 4 minutos hasta coagular las claras sin cocinar por completo el centro.

HUEVOS FRITOS

INGREDIENTES

Huevo 1 U
Aceite neutro 0.700 L
Sal c/n
Pimienta c/n

PREPARACIÓN

Colocar el aceite en una olla y llevar a fuego a fuego hasta alcanzar 160°C. Cascar el huevo en un recipiente limpio y colocarlo en el aceite. Cocinar hasta lograr el punto deseado. Retirar y colocar sobre papel absorbente. Salpimentar.

TORTILLA DE PAPAS

INGREDIENTES

Papas 0.200 Kg
Cebolla 0.050 Kg
Ajo 1 Kg
Huevos 4 U
Aceite c/n
Sal c/n
Pimienta c/n

PREPARACIÓN

Pelar y cortar las papas en cubos de 1cm. Freír las papas y secar con papel absorbente, reservar. Por otro lado ciselar la cebolla y sudarla junto con el ajo fileteado. Unir ambas preparaciones en un bowl junto con los huevos y salpimentar. Calentar una sartén antiadherente, rociar con aceite y colocar la preparación de una sola vez generando movimientos circulares para evitar que se pegue y para dar forma. Dejar coagular y dar vuelta. Servirla una vez que esté cocida de ambos lados.

HUEVOS COCOTTE

INGREDIENTES

Huevo 1 U

Crema 0.020 Kg

Sal c/n

Pimienta c/n

Ciboulette 0.005 Kg

Queso rallado 0.010 Kg

PREPARACIÓN

Cascar el huevo en una cazuela o cocotte, condimentar con sal, pimienta, ciboulette. Incorporar la crema, el queso y llevar a horno 180°C 10 minutos aproximadamente.

HUEVO DURO

INGREDIENTES

Huevo 1 U

Agua 3 L

PREPARACIÓN

Colocar el agua y el huevo en una olla y llevar a fuego. Cocinar 14 minutos desde agua fría o 7 a partir del hervor. NOTA: se pueden lograr distintos puntos en el huevo según el tiempo de

Cocción:

- PASADO POR AGUA 2-3 MINUTOS DESDE HERVOR
- MOLLETS 5 MINUTOS DESDE HERVOR

PESCADOS

La mayoría de los peces viven en el mar; el resto habita en aguas dulces de ríos y arroyos. Desde siempre, el pescado ha ocupado un lugar destacado en la alimentación humana, en especial de las poblaciones costeras. Algunos países dependen en gran parte de la pesca para cubrir sus necesidades proteicas. Hubo una época en la que Japón, la primera potencia pesquera del mundo, no consumía otro tipo de carnes. El pobre Sureste de Asia depende del pescado, no sólo del de las costas, sino del continental.

Sin embargo, el pescado es el único alimento importante de origen animal que todavía no ha sido completamente manipulado por el hombre. Son, por lo tanto, auténticos productos naturales, con todas las ventajas e inconvenientes. Sólo se dispone de salmones y truchas criados en cautividad. No hay duda de que simplemente por su valor alimenticio y fisiológico, el pescado ofrezca mucha más ventajas

Durante mucho tiempo constituyó un recurso abundante, pero esta situación ha cambiado en el siglo XX. Diversos factores han contribuido a este cambio, como la pesca intensiva y la contaminación.

El pescado se diferencia de las demás carnes en varios aspectos. La proporción de masa muscular es mayor, pues sólo posee un 3% del tejido conjuntivo. Por esta razón, el pescado no requiere una cocción larga. La musculatura del pescado es algo distinta de los mamíferos y aves y se dispone en capas de fibras más cortas (miotomos). Los miotomos están separados por láminas finas de tejido conectivo muy frágil (miocomata). Esto lo hace más digerible y tierno.

CAPTURA

La captura masiva con redes izadas a bordo y descargadas en la cubierta, no sólo mataría rápidamente los pescados sino que éstos se descompondrían tan rápidamente que transcurridas 2 horas habría que arrojarlos al mar. Actualmente la captura se almacena a bordo en grandes contenedores con el agua de mar refrigerada a temperatura menor a 5°C. Así se evita que el pescado de las capas superficiales presione sobre el que ocupa posiciones inferiores, equilibrando la presión y creando condiciones más favorables.

Hasta hace poco tiempo el pescado fresco solo se consumía en las zonas costeras ya que su rápida alteración creaba problemas de transporte insalvables. El moderno transporte refrigerado y los procesos que se inician a bordo, han resuelto varios problemas.

COMPRA Y CONSERVACIÓN

En el momento de la compra de un pescado fresco y entero hay que prestar atención especial a las siguientes características:

1. Las agallas deben estar húmedas y de color rojo vivo
2. Los ojos intactos, brillantes y abultados
3. La piel reluciente, nacarada y adherida a la carne
4. La carne es firme y elástica, no presenta decoloraciones y no se separa de las espinas
5. Las escamas están perfectamente sujetas y no se desprenden con facilidad
6. El olor es fundamental en la calidad y resulta suave y agradable

El pescado de agua salada se conserva mejor que el de agua dulce. Siempre es conveniente colocar los pescados en la parte más fría del frigorífico a una temperatura ideal de 0°C a 2°C o sobre hielo, evitando el contacto directo. Es importante darle una correcta manipulación y mantener siempre la cadena de frío.

El sabor del pescado refrigerado e incluso congelado no es exactamente igual al del fresco.

El pescado se congela con facilidad, aunque hay que tener precaución con la formación de cristales de agua que puedan dañar la estructura de la carne, ya que los congeladores no actúan con la suficiente rapidez. En ciertas plantas de procesado de pescado muy avanzadas, se congelan muy rápidamente a menos treinta grados (-30°C) con nitrógeno líquido.

Con este método tan rápido los cristales formados son muy pequeños.

Para los pescados congelados la temperatura de almacenamiento no debe sobrepasar los -18°C. El pescado magro soporta mejor una congelación más larga, de 2 a 3 meses y los grasos, tan sólo 1 ó 2 meses.

La mejor forma de descongelar pescados congelados, consiste en colocarlos en el frigorífico en su envase original durante 24 horas. Nunca descongelar a temperatura ambiente. Hay muchas razones para una alteración del pescado más rápida que la de la carne: mayor contenido de agua, mayor porcentaje de ácidos grasos insaturados que son más fáciles oxidables y poca protección frente a la penetración microbiana.



CLASIFICACIÓN




Existen diversas maneras de clasificar los pescados:




1. Por su origen: de agua dulce o salada
2. Por su forma: chatos o cilíndricos
3. Por su estructura: óseos o cartilagosos
4. Por su color: blancos, rosados o azules




PRECAUCIÓN AL CONSUMIR PESCADO CRUDO

Los pescados pueden ser atacados por parásitos igual que los demás animales. Los parásitos se suelen encontrar en la cavidad abdominal y en las vísceras de los mismos; en casos más raros, en la musculatura.

	BESUGO (<i>Pagrus pagrus</i>) 	LENGUADO (<i>Xystreurus rasile</i>) 
Otros nombres comunes en América Latina	Brasil: pargo Venezuela: güerito	Brasil: linguado
Nombre común en inglés	Red porgy	Flunder
Caracteres externos distintivos	Cuerpo oblongo, comprimido, perfil dorsal más convexo que el ventral. Cubierto de escamas ctenoideas. Hocico corto, boca terminal, el extremo posterior sobrepasa ligeramente el nivel del borde anterior del ojo. Coloración rosada uniforme, con pequeñas manchas azules, esta tonalidad se acentúa en la cabeza. Aletas de color amarillo rosado uniforme.	Cuerpo alargado ovalado y muy comprimido. Ojos ubicados en el lado izquierdo. Escamas pequeñas, cicloideas en ambos lados del cuerpo. Boca con dientes medianos o grandes, algunos desarrollados como caninos, el maxilar alcanza la vertical media del ojo. El lado del cuerpo que se apoya sobre el fondo está desprovisto de pigmentos, siendo de color claro. El lado opuesto está coloreado en diferente forma, siendo en la mayoría de una tonalidad marrón, con manchas oscuras en forma de ocelos. Aletas con manchas oscuras, tiene dos manchas oscuras a ambos lados de la línea lateral.
Tamaño	La talla máxima observada es de 54 cm.	La talla máxima observada es de 43 cm en hembras y de 39 cm en machos. El peso oscila entre los 425 g y los 5 kilos.
Otros datos biológicos	Se alimenta con invertebrados (algunos crustáceos) y peces.	Se reproduce en primavera – verano (octubre – febrero) con la máxima intensidad en el mes de noviembre. En la dieta predominan los crustáceos y otros organismos del fondo.
Distribución geográfica y comportamiento	Presente en el Mediterráneo y en ambos márgenes del Atlántico. En Argentina habita fondos duros de la región costera bonaerense, entre 10 y 50 m de profundidad. Llega hasta el norte del Golfo San Matías en forma estacional.	La especie está presente desde el sur del Brasil hasta los 47°S en Argentina, en profundidades que no exceden los 150 metros. En áreas frente a la Provincia de Buenos Aires, de profundidades comprendidas entre 30 y 70 metros, las tallas menores se mantienen hacia el norte, en tanto que los individuos de mayor tamaño se desplazan hacia la costa y hacia el sur en primavera, en coincidencia con la época reproductiva.
Forma de utilización	Se exporta entero congelado, H&G y filetes con y sin piel, con diversos tipos de cortes. También se lo exporta fresco via aérea. Al mercado interno se destina fresco entero.	Se consume como filet fresco en el mercado interno.

	CONGRIO (<i>Conger orbignyanus</i>) 	PEJERREY (<i>Odonthestis argentimensis</i>) 	BROTOLA (<i>Urophycis Brasiliensis</i>) 
Otros nombres comunes en América Latina	Brasil: congro	Argentir.....	Brasil: abrótea
Nombre común en inglés	Argentine conger	Silver side	Brazilian codling
Caracteres externos distintivos	Cuerpo alargado y sub-cilíndrico, no posee escamas. Boca terminal, recta y grande. Aberturas branquiales pequeñas, semilunares. La aleta dorsal se continúa con la caudal y la anal, formándose una única aleta impar. Coloración gris oscuro uniforme.	Cuerpo fusiforme, termina en un pedúnculo caudal relativamente alto. Escamas de mediano tamaño. Cabeza pequeña, en la cual el hocico ocupa la cuarta parte. Coloración del dorso, celeste verdoso, y zona ventral plateada iridiscente.	Cuerpo alargado, robusto, más grueso hacia adelante, finaliza en un delgado pedúnculo caudal. Las escamas son diminutas, cubren su cuerpo y la base de las aletas impares. Cabeza y ojos pequeños. Coloración del dorso marrón rojizo, aclarándose en los flancos.
Tamaño	A alcanza una longitud de 120 cm.	La talla máxima observada es de 37 cm en las hembras y los machos aparentemente son de menor tamaño.	A alcanza los 60 cm de longitud
Otros datos biológicos	Se alimenta de crustáceos, como el camarón, cefalópodos y peces. La presencia de estos últimos aumenta con la talla.	No se conocen.	Se alimenta principalmente con presas de pequeño tamaño (crustáceos, anfípodos, isópodos, misidáceos).
Distribución geográfica y comportamiento	Se encuentra en aguas costeras de hasta 40 m. de profundidad. Desde Río de Janeiro hasta los 42°S en Argentina.	Desde el sur de Brasil hasta Rawson, Argentina, en aguas costeras adaptada a variaciones pronunciadas, tanto en salinidad como en temperatura.	Especie de la costa atlántica sudamericana.
Forma de utilización	Se lo comercializa fresco en el mercado interno.	Se comercializa en el mercado interno, como filet común o mariposa con cabeza, entero fresco y congelado.	En filet y entera, fresca o congelada, tanto para el mercado interno como para exportación.

	CHERNIA (<i>POLYPRION AMERICANUS</i>) 	BONITO (<i>Sarda sarda</i>) 	RAYA (<i>Raja flavirostris</i>) 
Otros nombres comunes en América Latina	Uruguay: mero chernia	Brasil: serra, sarda, listado	No se conocen.
Nombre común en inglés	wreckfish	Little tunny, bloater, bonejack, atlantic bonito	Skate
Caracteres externos distintivos	Cuerpo robusto, la altura está comprendida unas tres veces en el largo total. El pedúnculo caudal es alto. Escamas pequeñas recubren todo el cuerpo, incluyendo la cabeza.	Cuerpo fusiforme y robusto, cubierto de pequeñas escamas cicloideas. Dos aletas dorsales, la primera consta de 19 a 23 radios espinosos de longitud decreciente en dirección antero posterior. La segunda nace muy cerca de la final, es más corta y comprende de 12 a 19 radios. Las aletas pectorales son cortas.	Aletas pélvicas con hendiduras poco notables, dos dorsales cerca del extremo de la cola, separadas por una espina caudal pequeña. Hocico de los adultos cubiertos de espinas. Coloración del dorso: marrón claro uniforme, dos manchas ovales en la base de las pectorales. Faz ventral blanco grisáceo con los poros mucosos bordeados de negro.
Tamaño	Brasil: máxima 1.5 m Argentina: 0.6 m	máxima: 0.77 cm mínima: 0.33 cm	Registrada en 1,50 de longitud
Otros datos biológicos	No se conocen	la especie que habita en aguas Argentinas se reproduce entre noviembre y enero. Su longevidad ha sido estimada en 10 años.	El alimento principal son los peces, cuya composición específica varía con la latitud.
Distribución geográfica y comportamiento	Es una especie cosmopolita. En Argentina se ha registrado hasta los 46°S. En profundidades no mayores a 100 mts.	Aguas tropicales templadas a ambos lados del Atlántico, Golfo de México, Mar Mediterráneo y Negro. Durante el verano austral emigran de Brasil para penetrar en aguas Argentinas.	Registrada 34°S 35°S frente a costas uruguayas y la más sureña es Tierra del Fuego. Profundidades entre los 25 y los 350 m. con la mayor tendencia entre los 50 y 150 m.
Forma de utilización	Se la consume fresca.	Principalmente para conserva.	Se utiliza la aleta pelada o no, congelada, para exportación y en menor proporción para mercado interno.

	CORVINA NEGRA (<i>POGANIAS CHROMIS</i>)	CORVINA RUBIA (<i>Micropogonias furnieri</i>)	MERO (<i>Acanthistius brasilianus</i>)
			
Otros nombres comunes en América Latina	Brasil: miraguaia	Argentina: corvina, curvina, roncadora Brasil: corvina, corvinata, cascuda Uruguay: corvina, mingo (al joven)	Brasil: garoupa señor de engenho, señor de engenho
Nombre común en inglés	Black drum	White croaker	Argentine sea bass
Caracteres externos distintivos	Cuerpo grueso, alto, levemente comprimido, con el perfil dorsal más convexo que el ventral, cubierto de escamas grandes. Cabeza robusta de perfil dorsal convexo, hocico corto y aleta dorsal escindida en dos, formando dos dorsales contiguas, la primera con radios espinosos solamente, la segunda con un radio espinoso y los demás blandos. Color gris oscuro en el dorso y aletas gris uniforme.	Cuerpo fusiforme, moderadamente comprimido pero levemente elevado, pero levemente deprimido a la altura de las aletas.	Cuerpo fusiforme y robusto, pedúnculo caudal grueso y alto. Escamas relativamente pequeñas cubren todo el cuerpo. Cabeza grande comprendida unas tres veces en la longitud total.
Tamaño	Alcanza los 120 cm de longitud.	Máxima observada: 0,63 cm y en captura comercial entre 0,30 y 0,50 cm.	Máxima en 0,61 cm. Las tallas más frecuentes entre los 0,35 y 0,45 cm.
Distinción de especies similares en el área	Se distingue de los otros esciénidos por la coloración y los barbillones en la parte inferior de la cabeza.	En aguas argentinas la especie más semejante es el pargo blanco que se diferencia porque presenta el cuerpo más alto y un solo barbillón, corto y robusto.	Se distingue de la Chernia su cuerpo es más alto, las espinas operculares son continuación de cresta bien marcadas. Cambia el patrón de coloración.
Distribución geográfica y comportamiento	Está presente desde el sur de Florida (USA) hasta los 42°S Golfo de San Matias en Argentina. Habita aguas costeras con influencia de ríos.	Desde Veracruz (México) hasta El Rincón (Argentina).	Aguas atlánticas sudamericanas desde Brasil hasta los 48°S en plataforma Argentina en profundidades que no superan los 100 m.
Forma de utilización	Se comercializa entera congelada para exportación.	Se la comercializa entera congelada en el mercado externo y fresca en el interno.	Se exporta en forma de filet, con o sin piel.

MISE EN PLACE PARA TRABAJAR CON PESCADOS



1. CORTAR TODAS LAS ALETAS, CON TIJERA, DESDE ATRÁS HACIA ADELANTE



2. SOSTENER EL PESCADO POR LA COLA. RASPARLO CON UN DESCAMADOR O CON EL CONTRAFILO DE UN CUCHILLO DE LÁMINA RÍGIDA, DESDE LA COLA HACIA LA CABEZA. ENJUAGARLO PARA ELIMINAR LAS ESCAMAS DESPRENDIDAS



3. LEVANTAR LOS OPÉRCULOS. CON TIJERA O CUCHILLO DE OFICIO, SEPARAR LAS BRANQUIAS DE LA CABEZA Y DE LA CAVIDAD BRANQUIAL, SIN ROMPER EL FRENILLO QUE UNE LA CABEZA AL CUERPO. EXTRAER LAS BRANQUIAS CON SUAVES TIRONES. SI EL PESCADO ES PEQUEÑO, JUNTO CON ELLAS SALDRÁN TODAS LAS VÍSCERAS, INCLUSO EL INTESTINO. SI EL PESCADO ES GRANDE, SALDRÁN SÓLO ALGUNAS VÍSCERAS.



4. Hacer una incisión desde el orificio anal hacia adelante para abrir el vientre. En los pescados chicos, comprobar que no queden restos de vísceras. En los grandes, retirar el intestino y vaciar totalmente



5. LAVAR BAJO EL CHORRO DE LA CANILLA, HACIENDO CORRER AGUA FRÍA DESDE LA CABEZA HASTA LA COLA. SECAR Y REFRIGERAR.

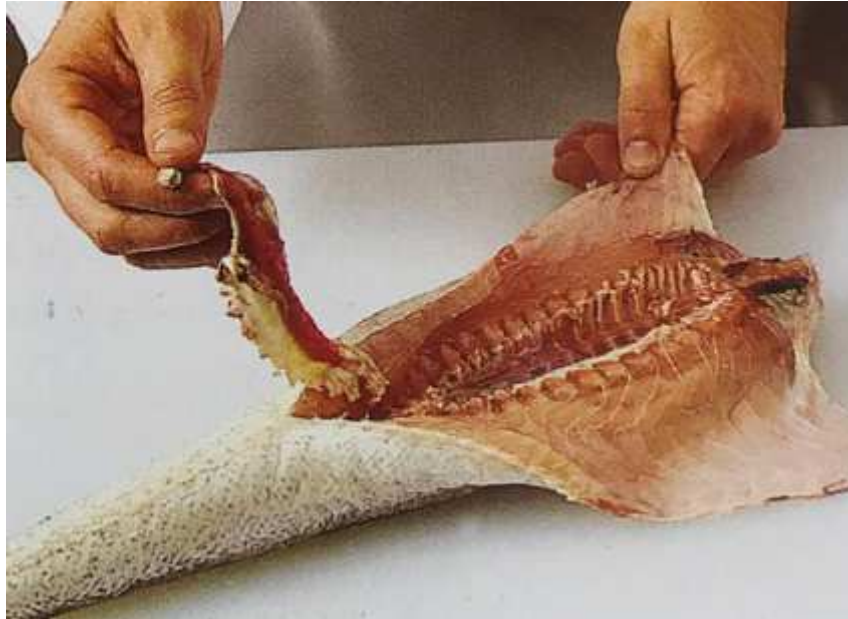
Fileteado de la merluza



1. SEPARAR LA CABEZA DEL CUERPO. CON UN CUCHILLO DE CHEF, HACER UN CORTE OBLICUO JUSTO DETRÁS DE LAS ALETAS LATERALES. DAR VUELTA EL PESCADO Y REPETIR LA OPERACIÓN. DE ESTE MODO LA CANTIDAD DE CARNE QUE SE DESPERDICIA POR QUEDAR ADHERIDA A LA CABEZA ES MÍNIMA



2. ABRIR EL VIENTRE Y QUITAR EL PERITONEO TIRANDO DE ÉL CON LAS MANOS. SI ES NECESARIO, USAR PAPEL ABSORBENTE PARA PODER SUJETARLO SIN QUE RESBALE



3. CON UN CUCHILLO DE OFICIO, RETIRAR LA VEJIGA NATATORIA (CORDÓN QUE RECUBRE EL ESPINAZO). CON UNA CUCHARITA QUITAR LOS COÁGULOS DE SANGRE QUE PUDIERAN QUEDAR.



4. DESPRENDER EL ESPINAZO PASANDO VARIAS VECES LOS DEDOS ENTRE ÉL Y LA CARNE. QUEBRARLO AL LLEGAR A LA ZONA CAUDAL, DONDE SE ANGOSTA.



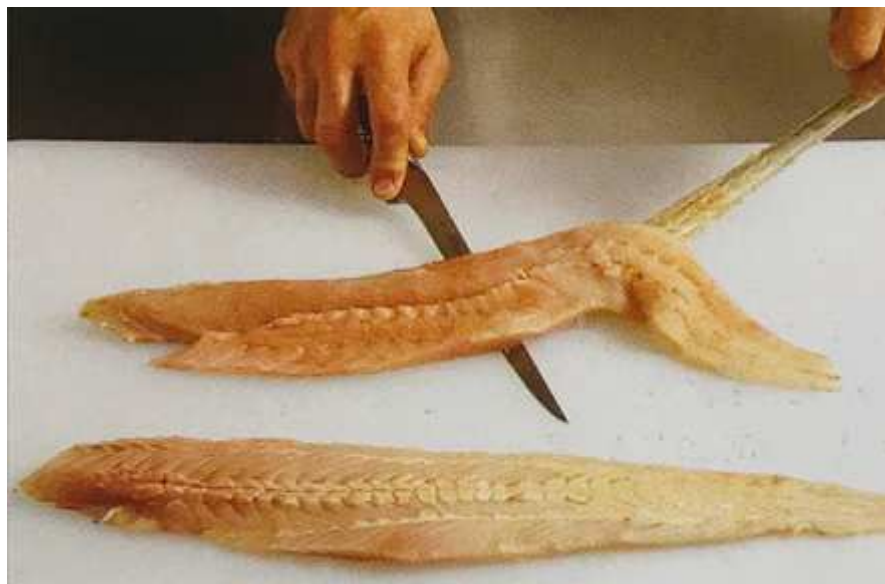
5. UBICAR LA MERLUZA CON LA PARTE CAUDAL HACIA ATRÁS Y LA PARTE DORSAL HACIA LA DERECHA. APOYANDO LA MANO IZQUIERDA SOBRE EL LOMO, QUITAR LA PIEL. HACER UNA PRIMERA INCISIÓN POR DEBAJO DEL ESPINAZO, EN TODA SU LONGITUD. PRACTICAR UNA SEGUNDA INCISIÓN POR ARRIBA



6, PROFUNDIZAR LA SEGUNDA INCISIÓN Y RETIRAR EL FILETE SUPERIOR. SEPARAR EL ESPINAZO DEL FILETE QUE QUEDÓ APOYADO CONTRA LA TABLA. TRABAJAR CON EL CUCHILLO PARALELO A LA TABLA, DESLIZANDO LA LÁMINA POR DEBAJO DEL ESPINAZO



7. PROLIJAR LOS BORDES DE LOS FILETES. CONTROLAR QUE NO QUEDEN ESPINILLAS (CONTINUACIONES DE LAS ALETAS). QUITAR CUALQUIER RASTRO DE PERITONEO O CARNE ROJIZA. EFECTUAR UN CORTE EN V PARA RETIRAR LAS ESPINAS QUE QUEDAN EN LA PARTE DELANTERA DE LOS FILETES. EN LAS PESCADERÍAS SE APLICA ESTE MÉTODO PARA OBTENER LO QUE SE CONOCE COMO FILETES DE MERLUZA SIN ESPINAR



8. UBICAR CADA FILETE CON LA PIEL HACIA ABAJO Y LA PARTE CAUDAL HACIA LA IZQUIERDA. EMPUÑAR UN CUCHILLO FLEXIBLE DEJANDO EL FILO HACIA LA DERECHA. DÁNDOLE UNA PEQUEÑA INCLINACIÓN, DESLIZAR LA LÁMINA ENTRE LA CARNE Y LA PIEL, MIENTRAS CON LA OTRA MANO SE TIRA DE LA PIEL EN SENTIDO CONTRARIO. IMPRIMIR AL CUCHILLO UN MOVIMIENTO DE VAIVÉN HASTA DESPRENDER TODA LA PIEL

RECETAS

PESCADO DEL DÍA CON SALSA GRENOBLOISE

INGREDIENTES

Filetes de mero 2 U

Harina 100gs

Pimentón 1 cda

Sal y Pimienta 1 cda

SALSA GRENOBLOISE:

Limonas 2 U

Perejil 1 ramo

Croûtons de pan 100gs

Aceite de oliva c/n

Alcaparras 1-2 cdas

Sal y Pimienta 1 cda

PREPARACIÓN

Limpiar los filetes, enharinarlos en mezcla de harina + pimentón + sal y pimienta (retirar el excedente). Dorar en sartén de ambos lados. Agregar hilos de limón (sólo parte amarilla, previamente banqueados en agua por 3 veces), cascos a vivo de limón y el jugo + las alcaparras (previamente lavadas y escurridas) + el perejil picado + sal y pimienta + terminar con los Croûtons por encima.

GUARNICIÓN: vegetales torneados (papa, zanahorias, zucchini, cebolla, calabaza), glaseados en manteca + sal y pimienta

FILET DE PESCADO GRATINADO CON SABAYÓN DE AZAFRÁN

INGREDIENTES

Filetes de mero 2 U

Sal y Pimienta 1 cda

SABAYÓN:

Yemas 1 U

Huevo 1 U

Azúcar 1 pisca

Azafrán c/n

Sal y Pimienta c/n

Vino Blanco 3 cdas

PREPARACIÓN

Limpiar y emparejar los filetes de mero. Colocar sobre placa aceitada. Reservar en frío.

Sabayón: en un bol, mezclar todos los ingredientes, batir "volando sobre fuego" o en baño María, hasta sostener. Verter sobre los filetes y llevar a horno fuerte, hasta gratinar, por aproximadamente 15-18 minutos.

Servir acompañando con **CREMOSO DE ZANAHORIAS:** zanahorias cocidas al vapor, procesadas con queso crema + sal y pimienta. + Hojas de rúcula fresca

BASTONES DE PESCADO/ GOUJONETTES CROCANTES CON LACTONESA CÍTRICA

INGREDIENTES

Filetes de mero 2 U
Pan Rallado 120 grs
Mix de semillas 3 cdas
Avena Rallada 3 cdas
Hojas de Apio picadas c/n
Sal y Pimienta c/n
Harina c/n
Aceite para freír c/n

PREPARACIÓN

Limpiar y emparejar los filetes, luego cortarlos en goujonettes (bastones), pasar los bastones por harina (retirar el excedente), luego por liaison de huevo, y finalmente por la mezcla de pan + avena + semillas + apio + sal y pimienta. Freír en fritura profunda hasta dorar, retirar y escurrir sobre papel absorbente.

Acompañar con **LACTONESA CÍTRICA**: en un vaso de mixer o licuadora colocar $\frac{1}{4}$ vaso de leche + ralladura de limón y naranja + $\frac{1}{4}$ vaso de aceite neutro + $\frac{1}{4}$ vaso de aceite de oliva + sal y pimienta, licuar hasta emulsionar, terminar con jugo de limón.

CERDO

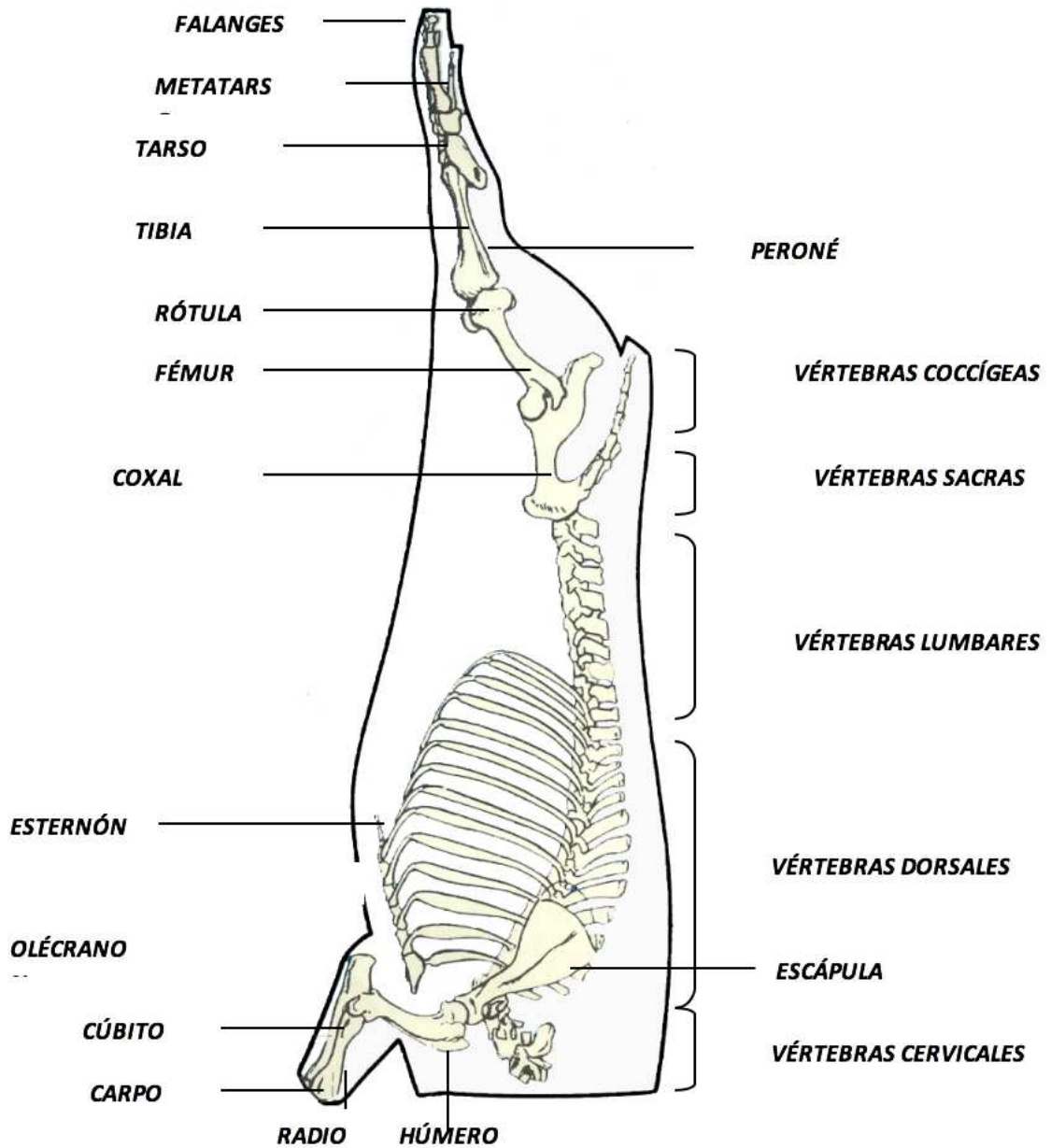
El cerdo doméstico o *sus domesticus* deriva de los jabalíes salvajes; se afirma que las razas modernas descienden del jabalí asiático, del europeo o del cruzamiento de ambos. De acuerdo con este criterio, el *Sus Vittatus* habría originado los cerdos asiáticos – que se caracterizan por presentar orejas cortadas y erectas, como por ejemplo los de India, Japón y China – y el *Sus scrofa* los cerdos célticos de Alemania, Dinamarca Suecia e Inglaterra, todos de orejas grandes y pendientes. El *sus mediterraneus*, o cerdo del Mediterráneo, sería la forma intermedia de los jabalíes originales y habría dado origen al grupo ibérico, de orejas medianas y horizontales.

RAZAS

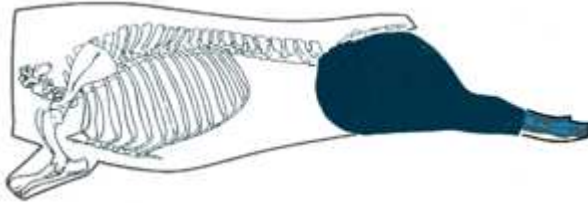
- **Yorkshire o Large White:** De origen europeo, más precisamente del norte de Inglaterra, es un cerdo que por su rusticidad se adapta muy bien a todos los sistemas productivos. Se utiliza como madre para crianza como raza pura o bien para formar la línea madre en cruzas o hibridación. Tiene buena calidad de carne, aunque no buena conformación de la canal con relación al porcentaje de magro, debido a su tendencia a formar demasiada grasa dorsal e intermuscular.
- **Landrace:** De origen Danés, se caracteriza por su alta productividad, aunque es más delicado que la raza anterior. Tiene muy buena conformación, pues es largo, con buen desarrollo del tren posterior. Se adapta mejor a los sistemas de producción intensiva. Se emplea como madre tanto para crianza como raza pura o bien para formar la línea madre en cruzas o hibridación. Por selección se desarrolló una línea belga, que se utiliza dentro de la línea paterna como mejoradora del porcentaje de magro en la carne, pero no se cría sola a causa de su poca docilidad, mala calidad de carne y bajos índices reproductivos.
- **Hampshire:** Raza de origen norteamericano, ocupa el segundo lugar de producción en la Argentina. Es un animal rustico, que se adapta a todos los sistemas productivos y es el más utilizado en lo semiextensivos. Tiene buena calidad de carne.

Estructura Ósea Porcina

Diagrama Lateral del Esqueleto
 Ubicación, Estructura y Nombre de los Huesos

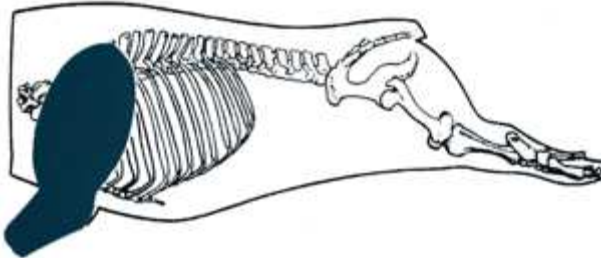


DETALLE DE ALGUNOS CORTES DEL SENASA (EX JUNTA NACIONAL DE CARNES)



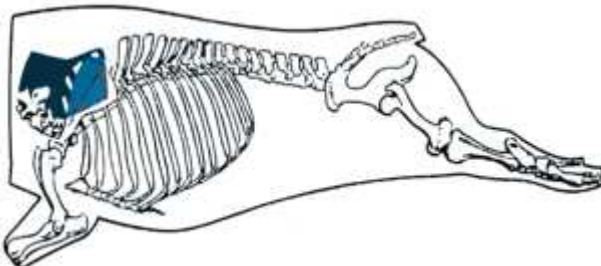
JAMÓN: Limita hacia el anterior con el Costillar, el Lomo y la Panceta y hacia el posterior con la pata trasera.

Base ósea: Tarso, Tibia, Peroné, Fémur y Coxal.



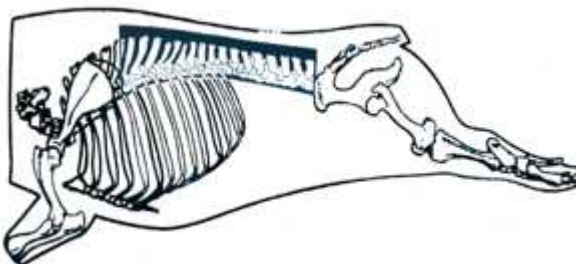
PALETA: Corte que limita hacia ántero-superior con la Bondiola, hacia posterior con el Costillar y el Pechito y hacia pósterosuperior con el Tocino.

Base ósea: Carpo, Radio, Cúbito, Húmero y Escápula.



BONDIOLA: Limita hacia la parte anterior con la cabeza, hacia la parte posterior con el Costillar y el Tocino y hacia la pósteroinferior con la Paleta

Base ósea: Vértebras cervicales



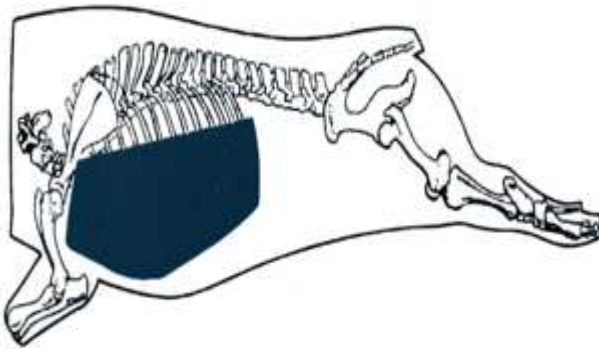
CARRÉ Y BIFE: Corte que limita en la parte dorsal con el Tocino, hacia la anterior con la Bondiola y la Paleta y en la parte posterior con el Jamón, abajo con la Panceta y el Pechito

Base ósea: Vértebras Lumbares, desde la 5° Dorsal a la 14°.

y



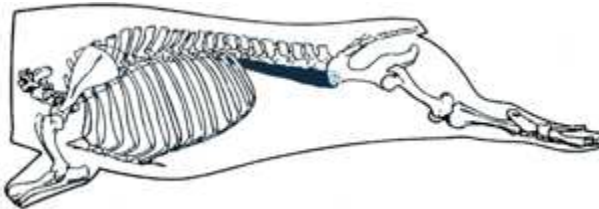
PANCETA: Limita hacia anterior con el Pechito la Paleta, hacia posterior con el Jamón y hacia la parte superior con el Costillar.



Base ósea: 5° a 14° cartílagos costales y correspondientes porciones de las costillas conexas, las dos últimas esternebras del Esternón.

PECHITO: Limita hacia anterior con la Paleta, hacia la parte superior con el Costillar y el Tocino y hacia posterior y lateral con la Panceta.

Base ósea: Esternón, cartílagos costales y porciones respectivas de las costillas conexas.



SOLOMILLO: Limita hacia arriba con el costillar, hacia atrás con el Jamón y hacia la parte lateral con la Panceta.

Base ósea: Psoas mayor y menor, *iliaco*, y cuadrado lumbar.



TOCINO: Constituido por la capa grasa de cobertura ubicada en la región del Dorso. Limita hacia anterior con la Bondiola, hacia abajo con la Paleta y la Panceta, hacia posterior con el Jamón e internamente lo hace con el costillar.

CALIDAD DE LA CARNE

ELEGIR EL CERDO

Los cerdos, cuya carne antiguamente se consideraba grasa, ahora se crían para proporcionar una carne más magra. De hecho, algunas piezas son tan magras que es necesario rociarlas con materia grasa mientras se cocinan. El cerdo se vende fresco en trozos grandes y pequeños. Con distintos métodos de cocción se obtiene excelentes resultados

COMPRAR EL CERDO

La carne de cerdo de primera debe tener un color rosado perlado, una textura fina y la grasa de color blanco. Los trozos grandes para asar muchas veces se venden con su fina capa de piel o grasa externa que debe ser fresca y húmeda. Siempre hay que elegir cortes de cerdo que tengan la carne rosa y lisa, de aspecto jugoso pero no mojado o grasiento. La grasa debe ser

firme y blanca. No son aconsejables los cortes que tengan la grasa amarillenta y de aspecto céreo. Los extremos de los huesos cortados han de ser rojos y esponjosos.

MANIPULAR EL CERDO

El cerdo fresco se conserva a 2 o 4 días para los cortes pequeños y de 4 a 6 días para los cortes grandes. Sin embargo, el cerdo fresco se puede congelar bien envuelto y se conserva hasta 6 meses. Para congelar es aconsejable hacerlo en la heladera calculando 5 horas cada 400 gramos de carne

CORTES DEL CERDO

Todos los cortes del cerdo son relativamente tiernos, pero al margen del método de cocción que se utilice, la carne ha de cocinarse hasta que sus jugos no salgan de color rosado, sino transparentes.

La correcta preparación del cerdo es una parte muy importante de los conocimientos que ha de tener un cocinero, ya que todas sus partes son aprovechables y la gama de platos con esta carne es muy vasta. Las técnicas que además son aplicables son: el deshuesado, relleno, enrollado, etc.

Cortes	Cómo debe ser	Métodos de cocción
Chuletas /costillas	Carne ligeramente veteada Capa fina de grasa blanca y cremosa Huesos blancos con el centro rojo y esponjoso	Asadas a la parrilla Salteadas Fritas
Escalopes	Carne rosa oscuro Textura lisa y uniforme Sin capa exterior de grasa ni piel	Asada a la parrilla Fritas Asadas en la plancha
Panceta	Vetas visibles de grasa en la carne Carne y grasa en igual proporción Piel intacta y lisa	Asada a la parrilla Asada en el horno
Bifes de paleta	Carne ligeramente veteada De color rosa oscuro y húmeda Sin grasa exterior o piel	Asados a la parrilla Braseados Guisados
Bondiola	Carne ligeramente veteada Carne rosa oscuro	
Carré	Muy magro y sin vetas de grasa visibles Hueso cortado limpio y sin astillas Capa de grasa externa de grasa fina y uniforme	Asado al horno
Carne picada	Carne de color rosa pálido con un poco de grasa	Rellenos Pasteles Salsa para pastas
Costillas	Carne rosa y húmeda muy poco veteada	Asados a la parrilla
	Huesos cortados, limpios y sin astillas	Asados en el horno
Solomillo	Es la carne más magra, sin nada de grasa Carne húmeda y rosa	Asado a la parrilla Salteado Cocciones rápidas

CORTES PORCINOS

ARGENTINA	ESPAÑA	PORTUGAL	USA	FRANCIA	ALEMANIA	ITALIA
media res o media canal	media canal de cerdo con cabeza	meio porco com cabeça	pork side with head	demi-carcasse de porc avec tête	schweinehälfte mit kopf	mezzena di sumo con testa
media res o media canal sin cabeza	media canal / corte cee	meio porco / talho cee	pork side EEC cut	demi-carcasse de porc coupe CEE	schweinehälfte ewg-schnit	mezzena di sumo taglio CEE
costillar con hueso con lomo, con bondiola	lomo con aguja	lombo com agulha	pork loin with neck	lange sans point	kotelett mit nacken	carre con coppa
	centro de lomo	lombo sem agulha	pork loin ex- neck	carre-filet	kotelett ohne nacken	carre senza coppa
costillas sin hueso	lomo deshuesado	file s/osso	pork loin boneless	carre-filet. desosse	kotelett schier. nut rippe	carre senza osso
	cinta de lomo	file sem osso	pork loin boneless	noix de carre - filet paree	kotelett schier. dressiert	filoni di maiale
	aguja con hueso	agulha como osso	neck bonem	échine avec os	nacken mit knochen	coppa con osso
	aguja sin hueso	agulha sem osso	neck boneless	échine desossé	nachen ohne knochen	coppa senza osso
lomo	solomillo	file mignon com cabeça	tenderloin with head of tenderloin	filet mignon avet tête de filet	filet mit kopf	filetto con testa di filetto
	cabezal de solomillo	cabeça de file mignon	head of tenderloin	tête de filet	filetkopf	testa di filetto
jamón deshuesado	jamón deshuesado	pernil som osso	boneless leg / or ham	jambon desosse	schinken schier	prosciutto disossato
	tapa	aletra	topside	noix de jambon	oberschale	fesa di maiale
	babilla	aneas	thiek flank	tranche grasse	kugel	noce
	contratapa con cadera	contra com cadeira	silverside	gîte avec pointe		girello (somofesa con scamone)
paleta	paleta con costilla	espádua con costela	shoulder with thiek rib	épaule avec palta de côtes	schulter mit rippe	spalla con costole
	paletilla « tenis »	espádua « tennis »	shoulder « tennis »	épaule « tennis »	schulter « tennis »	spalla « tennis »
	paletilla sin codillo	espádua sem perna	round cut shoulder	épaule sans jambonneau	schulter ohne eisein	spalla senza zampone
	paleta deshuesada	espádua sem osso	boneless shoulder picnic	épaule desossée	schulter schier	spalla disossata
punta de pecho	punta de pecho	ponta de peito	nick rib	plat de côtes	dicke rippe	punta di petto
panceta	panceta semigrasa	pança pouco gordurosa	untrimmed pork belly	poitrine non parée	bauch wie gewachsen	pancetta semigrasa
	panceta deshuesada	pança sem costela	pork belly ex rib bones	poitrine de porc desossée	bauch mit gezogenen rippen	pancetta refilata senza costole
		pança sem costela lisa	pork belly ex spareribs	poitrine de porc. desossée a plat	bauch mit geschälten ripen	pancetta senza costole non refilata
	panceta sin costilla	paito sem osso quase descarnado	pork belly. boneless	poitrine desossée a plat	kutterbauch	pancettone senza costine
pechito	costilla	costelas	spare ribs	plat de côtes de poitrine	rippenspeer	punta de petto
codillo trasero	codillo trasero	jarrete traseiro	hindquarter hock	jambonneau arrière	hintereisbein	garretto (stinco posteriore)
codillo delantero	codillo delantero	jarrete dianteiro	forequarter hock	jambonneau avant	vordereisbein	cosciotto (stinco anteriore)
bondiola			boston butt			
papada			jowl butt			
tocino			back fat			
corte carre (comprende jamon, costillar, lomo, bondiola, paleta y parte del pechito)						

PRODUCCIÓN

Desde que la cría de cerdos se inició en nuestro país, su localización es coincidente con la distribución de los cereales de cosecha gruesa. Este hecho se debe a que la alimentación del cerdo en la Argentina tiene como base al grano de maíz y sorgo granifero, resultado económico también la utilización de los rastrojos de los cereales.

Es por ello que la región pampeana es la que presenta mejores condiciones para la producción porcina. El 78% de los cerdos se concentran en las provincias de Córdoba, Buenos Aires y Santa Fe.

La base del rebaño argentino está conformado por cerdos criados en campo o al aire libre. Estos sistemas se caracterizan por baja inversión, la posibilidad de contar con instalaciones móviles permitiendo la conservación de los suelos y las condiciones sanitarias del ambiente; también la rotación periódica con la agricultura que aprovecha las deyecciones depositadas naturalmente por los animales. Los animales expresan libremente su comportamiento natural y establecen una relación armoniosa con el hombre. No existen estadísticas oficiales actualizadas sobre la cantidad de madres (vientres) en producción bajo cada sistema productivo, pero se estima que de un total de 180.000 a 200.000 madres, algo más del 80% se hallan bajo sistemas de producción a campo.

Por tanto, en nuestro país como en el resto del mundo, existen distintos grados de intensidad en la explotación del cerdo; esto es, diferentes relaciones entre las proporciones de capital y mano de obra empleados por cada unidad de tierra en ocupación; de allí que se definan distintas características en los sistemas de producción utilizados.

SISTEMA MIXTO O SEMI-INTENSIVO

En este tipo de producción se requiere una cierta inversión de capital y un regular empleo de mano de obra. Ello se debe a que el sistema productivo combina económica y racionalmente los factores que intervienen, de manera tal de proporcionar a cerdo el ambiente requerido en cada una de las etapas de desarrollo. La característica dominante del sistema es el acceso a pasturas, de las que el animal aprovecha factores de crecimiento difíciles de proporcionar en las dietas de confinamiento; además, realiza ejercicio muscular y se expone a la radiación solar directa. Esta práctica de manejo es esencial para las hembras gestantes; es recomendada además para la lactancia y la recría.

El esquema mixto se define además por la terminación de los capones en confinamiento, en las denominadas “pistas de engorde”. En ellas se suele suministrar cereales (maíz – sorgo) adicionando concentrados proteicos.

Las pariciones se realizan en locales especiales (maternidades) en los que permanecen las hembras desde unos días antes de parir hasta que pasan con sus lechones a los piquetes de lactación. El uso de estas instalaciones se maximiza cuando se logra escalonar los servicios, y por lo tanto las pariciones, a lo largo del año.

Para este planteo se pueden estimar los siguientes indicadores:

- Porcentaje de machos: 5-8%
- Lechones destetados por madre/año: 14-17
- Partos/madre por año: 1,5-1,8
- Cachorros de recría: 50-60 kg a los 5-6 meses
- Capones de 110 kg: 6-9 meses
- Conversión de rebaño: 3,7 a 4,1

Se considera a este planteo como el principal utilizado en nuestro país, principalmente por la posibilidad de adopción por los pequeños y medianos productores. Es un sistema que en la Argentina combina la producción granaria con la actividad porcina (sistemas agrícola-porcino)

SISTEMA DE CRIA INTENSIVA AL AIRE LIBRE

La cría de cerdos al “Aire libre” ha evolucionado notablemente en los últimos años con la incorporación de conceptos y equipos novedosos y simples que permiten alcanzar una intensificación y productividad que tiende a acercarse a la obtenida en la cría en confinamiento. El perfeccionamiento de este sistema proviene de Gran Bretaña y Francia, donde se ha registrado una gran expansión en la década pasada. En Argentina se está llevando a cabo su prueba y adaptación esperándose que encuentre una amplia difusión en razón de las limitaciones en la disponibilidad de capital y de las preferencias tradicionales de una buena proporción de productores.

Las características básicas de la cría al aire libre son:

Cría intensiva con partos regulares todo el año y destete a 3-4 semanas para lograr 2,2 a 2,4 partos y cerca de 20 lechones por madre y año.

La unidad de cría no permanece fija en un terreno determinado, sino que es nómada, pudiéndose rotar con agricultura.

Todos los equipos e instalaciones son móviles. Los cercos son de alambrado eléctrico.

No hay gastos de energía para calefacción, ventilación ni remoción de efluentes.

Se estima que las inversiones en instalaciones representan alrededor de un cuarto de las equivalentes en confinamiento.

Se trabaja con cerdos genéticamente mejorados. Los animales expresan libremente su comportamiento natural y establecen una relación armoniosa con el hombre.

La alimentación se basa en relaciones completas sin tomar en cuenta el eventual aporte de los pastos, ya que el tapiz vegetal se considera como un soporte adecuado para los animales.

Se adopta el concepto “todo adentro-todo afuera”

SISTEMAS INTENSIVOS O EN CONFINAMIENTO

Este caso presenta la máxima relación de intensividad pues la clave es el empleo de la superficie mínima necesaria aún a costa de una gran inversión en capital y mano de obra

Se procede al confinamiento de los animales durante toda su vida, no teniendo acceso a pasturas. Debido a ello se requiere instalaciones adecuadas a cada etapa de desarrollo, estricto control de las raciones proporcionadas, de manera de suplir los factores naturales que el cerdo toma de las posturas, el suelo o el sol, y se hace imprescindible el asesoramiento técnico especializado en forma permanente. Se trabaja con reproductores de alto potencial genético. Este sistema se caracteriza por los altos índices de productividad.

Algunos criaderos adoptan el llamado sistema “Isowean” que consiste en separar las etapas de producción en tres sectores distantes entre sí, lo que permite asegurarse un alto nivel de salud de los animales y poder realizar quiebres sanitarios y manejos estratégicos para evitar enfermedades.

La adopción de estos sistemas ha venido incrementándose en nuestro país y con posibilidades de crecer aún más en la medida que la actividad mejore su rentabilidad. Pueden estimarse los siguientes indicadores:

Porcentajes de machos: 0-5 % (frecuente uso de inseminación artificial)

- Lechones destetados: 10-12 a los 21 días de edad
- Partos/madres año: 2 a 2,3
- Cachorros de cría: 50 kg. En 3-4 meses
- Capones de 110 kg.: 6 meses
- Conversión del rebaño: 3-1
- Mano de obra: 1 peón cada 50-60 madres

Se estima que unas 50.000 madres se hallan alojadas bajo estos sistemas que se caracterizan por una elevada inversión por madre y por altos índices productivos (22-24 capones/madres/año) y que aseguran una producción de alta calidad, con oferta continua de animales, que determinarán una transformación de los hábitos de consumo de la población. Los nuevos criaderos están embarcados en un programa de inversión que promete duplicar e inclusive triplicar en algún caso la producción actual en los próximos años, pero la suma de factores negativos que atentan contra la rentabilidad del sector y lo dotan de incertidumbre, retrasan las inversiones planeadas.

FORMAS DE COMERCIALIZACIÓN

Antes del año 1995 el mercado de referencia del porcino lo constituía el Mercado de Hacienda de Liniers. Al disminuir significativamente la entrada de animales a este mercado, el mercado de referencia pasó a ser la venta directa a frigoríficos.

Básicamente pueden distinguirse dos formas de comercializar porcinos: como animal vivo o como animal faenado.

En la comercialización de los animales vivos puede existir una diferenciación de precios en base al aspecto exterior de los mismos, evaluado por simple observación visual.

En cuanto al animal faenado, existen dos modalidades de comercialización, una llamada "al gancho" donde juega a favor o en contra del vendedor el rendimiento en res del animal. El pago se realiza en \$/Kg de res obtenido. La otra modalidad de comercialización del animal faenado es la llamada "por magro", el cual es un sistema objetivo de calidad de res. Este sistema de Tipificación está basado en el contenido de carne magra (sin grasa)

CALIDAD DE LA MATERIA PRIMA

Históricamente el régimen de tipificación en la República Argentina se evaluó por medio de la conformación y la terminación o grado de gordura.

A partir del año 1995, se estableció el Sistema de Tipificación de Reses Porcinas por contenido de tejido magro. Su uso se basa en la penetración de una sonda electrónica capaz de medir los espesores de la grasa dorsal y del músculo Longissimus dorsi. Lo estableció la SAGPyA a través de la resolución N 57/95.

El sistema se aplica para categoría cachorros, capones y hembras sin servicio de entre 70 y 115 Kg de peso vivo y cuyo rango es el 90% de la faena registrada por SENASA.

El estándar de comercialización establece una base de referencia de 44% de tejido magro (cantidad de carne sin grasa). Se bonifica como mínimo con un 1% del precio, por cada 1% de

magro por encima de la base. Asimismo se descuenta como máximo un 1% del precio por cada 1% de magro por debajo de la base.

En la actualidad existen 8 frigoríficos habilitados con este Sistema de Tipificación. Es de resaltar que el 100% de la faena evaluada por este sistema es realizada en solo tres provincias del país, Buenos Aires, Córdoba y Santa Fe, las cuales son las mayores productoras de porcinos. Inicialmente Buenos Aires y Santa Fe eran las principales provincias tipificadoras, pero con el aumento de plantas tipificadoras en Córdoba, la faena tipificada está distribuida casi proporcionalmente en las tres provincias.

Cuando comenzó el nuevo sistema de tipificación, el porcentaje de carne magra medio fue del 41,72% a nivel nacional. Después de un año se observó un aumento en el contenido de carne magra de las reses alcanzando el 43,84% (ONCCA)

INDUSTRIA FRIGORÍFICA

La actividad frigorífica tiene un marco legal enmarcada en el Decreto 4238/69 del SENASA, allí en el capítulo III se enumeran los requerimientos en cuanto a la construcción e ingeniería sanitaria de los establecimientos faenadores y en el capítulo XIII se encuentran los requisitos para despostadores (despiece de los diferentes trozos en que se divide una res) con destino para consumo humano.

EL SENASA

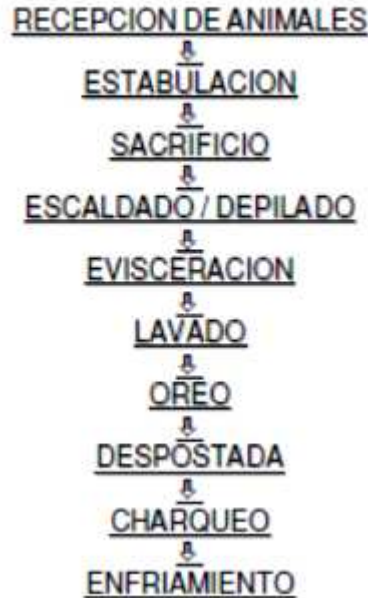
Servicio Nacional de Calidad Agroalimentaria, habilita y fiscaliza sanitariamente estas plantas otorgando tráfico federal (el producto salido de planta puede transitar por todo el país). Estos se registran tanto para el mercado interno y/o externo.

También existen matadores porcinos destinados a faena y/o desposte con habilitaciones provinciales y municipales, con las cuales no resulta posible el tránsito interprovincial ni la exportación.

De acuerdo a las actividades que realizan los mataderos, estos pueden clasificarse de la siguiente manera:

- **Ciclo completo:** faena, desposte y elaboración
- **Ciclo 1:** faena
- **Ciclo 2:** desposte
- **Faena de usuarios:** servicio de faena para terceros.

PROCESO DE FAENA



La etapa de **ESTABULACIÓN** consiste en un tiempo de reposo del animal en las instalaciones del matadero, a fin que los animales se recuperen de los efectos negativos del transporte.

Durante la estabulación, se deben evitar las lesiones provocadas de un animal a otro y la contaminación cruzada de animales, ya sea por suciedad del local o por contacto con animales enfermos.

Se debe realizar una inspección veterinaria severa durante esta etapa y/o justo antes de la siguiente que permita diferenciar y separar los animales enfermos.

Al conducir los animales al punto de **SACRIFICIO**, éstos pueden lastimarse unos a otros y sufrir estrés. Para evitar estos inconvenientes, es recomendable diseñar una conducción en círculos y hacia la luz. Se debe evitar asustar a los animales, gritarles o emplear picanas, ya que la conducción deber realizarse en la forma más tranquila posible.

El paso siguiente es la insensibilización. Esta operación mejora el desangrado y la seguridad del personal que trabaja en este punto de la cadena.

Inmediatamente se procede al desangrado, que debe realizarse rápido pero cuidadosamente. Como medida preventiva, se deben utilizar dos cuchillos, uno para seccionar la piel y otro para los vasos sanguíneos.

En toda la etapa de sacrificio hay que tener en cuenta que los materiales y el personal que entran en contacto con la piel pueden ser un foco de contaminación cruzada de microorganismos. Por este motivo, se debe desinfectar el equipo entre sacrificios y restringir los movimientos de los operarios que trabajan en este punto. Para desinfectar los cuchillos utilizados se tienen que recurrir a un esterilizador, con agua caliente entre 80°C y 84°C.

El riesgo más frecuente en la etapa de **ESCALDADO** es la contaminación cruzada a partir del agua del escaldador, ya que a medida que se va realizando la operación el agua se va contaminando debido a la suciedad de la piel, exudado y heces del animal.

Con el fin de reducir la contaminación del agua es escaldado, se aconseja duchar a los cerdos con una solución bactericida antes de ingresar al escaldador. Además se recomienda aumentar la temperatura del agua de escaldado a 60°C, a fin de controlar el crecimiento bacteriano. Se debe tener un buen control de la temperatura para evitar un cocido superficial.

La **DEPILACION** puede reducir el recuento microbiano si se realiza a altas temperaturas. Como en esta etapa pueden ocurrir recontaminaciones, es necesario realizar una limpieza frecuente y profunda de los equipos a emplear. A continuación, se procede al quemado de los pelos restantes por medio de un flash de gas (soplete con llama).

La operación de **EVICERACION** requiere cierta habilidad del operario para no romper ninguna víscera, ya que la rotura del intestino puede dar lugar a una alta contaminación de la canal.

La forma adecuada de realizar la evisceración es mediante una incisión en la parte abdominal de la tripa. El recto y el esófago deben ser ligados a fin de evitar contaminaciones.

En esta etapa, a fin de evitar las contaminaciones cruzadas entre canales por el uso de cuchillos contaminados, también se debe proceder a la higienización de los mismos con agua a 80°C-84°C.

Después de obtener las medias reses, se tiene que establecer una inspección obligatoria de todas las canales y vísceras. Esta inspección consiste en el examen visual del animal sacrificado, de sus órganos y en la palpación de determinados órganos y vísceras, así como la extracción de muestras para el examen de detección de triquina.

El **LAVADO**, en caso de ser bien realizado, da lugar a una reducción del recuento, ya que al eliminar suciedad también se eliminan microorganismos asociados a ella.

Tradicionalmente, previo al desposte, se efectúa el **OREO** de las canales. Esta operación se deber realizar en una sala donde las medias reses alcancen una temperatura de entre 10°C y 12 °C. A continuación, las mismas deben colocarse en una cámara de enfriamiento a 0°C a fin de que lleguen a una temperatura de entre 7°C y 8°C. Luego, se procede al desposte de las mismas.

En esta etapa de desposte tradicional, la media res es dividida en grandes cortes que se almacenan en cámaras o se transportan para su posterior elaboración.

La tendencia actual indica que el desposte en frío se adecua mejor a las exigencias de los mercados. Este procedimiento consiste en realizar un golpe de frío en cámara seguido de una etapa de estabilización, antes del desposte de la media res.

El golpe de frío debe llevarse a cabo a menos de -5°C durante aproximadamente una hora. Sus objetivos son los de controlar la proliferación microbiana y disminuir los problemas de las carnes PSE (pálidas, blandas y exudativas), deteniendo la caída de su pH.

A continuación de este proceso se realiza el desposte.

Simultáneamente al desposte debe realizarse el **CHARQUEO** de los cortes obteniendo así el producto acondicionado que corresponda para cada procesamiento.

Los cortes obtenidos deben ser **ENFRIADOS** a una temperatura de entre 0°C y 5°C , y mantenidos en cámara para evitar la degradación de los mismos.

El principal problema a evitar durante esta etapa es el aumento de la temperatura dentro de las cámaras, ya que tiene como consecuencia el aumento del número de microorganismos. Con este fin, se debe evitar el sobrellenado de las cámaras y controlar el cerrado de las puertas.

Para lograr el enfriamiento adecuado, las canales deben ser distribuidas de manera homogénea dentro de la cámara con una distancia mínima de 30 cm entre las mismas.

La producción debe ser planificada de modo que se puede disponer de espacio suficiente para el número de canales que se procesarán.

Es recomendable controlar la humedad dentro del recinto de enfriamiento, ya que un exceso puede generar zonas húmedas por condensación donde se facilita el crecimiento de microorganismos. Por este motivo, se debe evitar el ingreso de carne sin orear dentro de la cámara de enfriamiento.

TENDENCIAS DEL MERCADO PORCINO ARGENTINO

ESCENARIO ACTUAL

Limitada la posibilidad de exportación de carnes y subproductos porcinos a países de alto poder adquisitivo e importantes consumidores de estas carnes, el mercado se ve acotado, a corto y mediano plazo, al mercado interno.

Un análisis del mercado interno nos lleva a las siguientes conclusiones:

PRODUCTOS ELABORADOS

El mercado de los productos elaborados o transformados (fiambres, chacinados, embutidos) pareciera haber alcanzado un nivel de consumo difícil de superar (8,5-9 Kg/hab/año). Si bien estos productos gozan de la aceptación general del consumidor argentino, la tendencia hacia una alimentación reducida en calorías y de bajo nivel de colesterol, se presenta como un fuerte condicionante a un aumento mayor del consumo de estos productos.

Una característica de este segmento es la despareja competencia que existe entre empresas nacionales, que deben mantener una importante estructura operativa (mano de obra, instalaciones, equipos), con algunas empresas extranjeras, muchas de ellas constituidas en simples importadores de productos terminados desde su filiar de origen. En este contexto entran a jugar también fuertemente los supermercados e hipermercados (muchos de ellos importadores directos de productos terminados), por donde se canaliza hoy los mayores volúmenes de venta de estos productos. La dura competencia entre las distintas cadenas minoristas ejerce presión sobre estos proveedores cautivos, que deben aceptar plazos y condiciones de pago desfavorables, que van erosionando la rentabilidad de las empresas elaboradas. Para hacer frente a estas condiciones algunas empresas no tuvieron otra posibilidad que la de disminuir la calidad de los productos. Muchas de ellas recurrieron a la formación de “segundas marcas”, a fin de resguardar el reconocimiento del consumidor hacia la marca principal, asociada a la calidad y precio. Existen en el país 250 empresas elaboradas, muchas de las cuales, según representantes de la misma industria, son sospechadas de evadir sus responsabilidades impositivas, generando una competencia desleal.

Como dijimos anteriormente, a las limitantes sanitarias que impiden la exportación a determinados países, se agrega el hecho de que si bien no existe en este segmento una vocación exportadora, el adaptador estos tipos de productos al paladar de los consumidores de cada país, no pareciera ser una tarea sencilla.

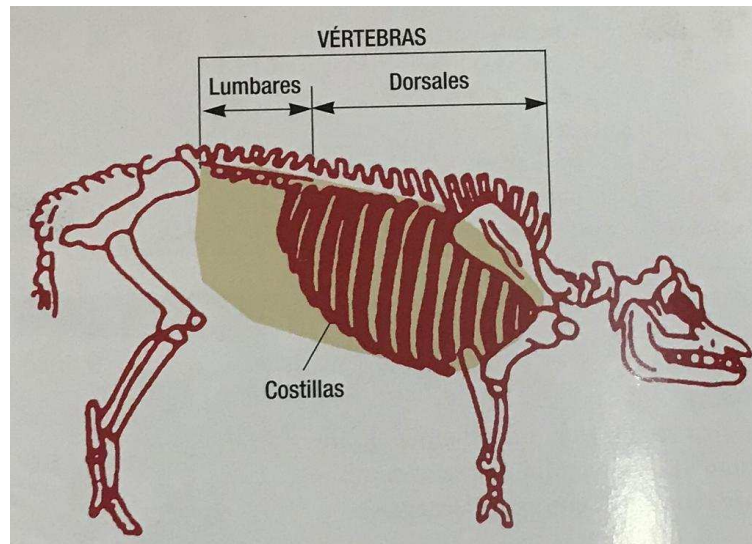
CARNE FRESCA

Es aquí donde se visualizan las mayores posibilidades de incrementar el consumo de carne porcina. Así lo han entendido varias empresas que apuestan al mercado del fresco como canal alternativo de la demanda de esta carne. De hecho, si bien no existen cifras oficiales al respecto se estima que en los últimos años ha habido un significativo incremento en el consumo de carne fresca de cerdo.

Hace unos años (1991-95) de la mano del crecimiento económico de Argentina y con él, del incremento del poder adquisitivo de una importante parte de la población, algunas empresas visualizaron la posibilidad de seducir a estos consumidores al consumo de carne fresca porcina de calidad, envasada al vacío, con marca y alto precio. Este nicho de mercado pareciera verse en la actualidad algo afectado producto del estancamiento económico del país, que trajo aparejado recesión y contracción del consumo en general, visibles desde hace casi cuatro años.

Se percibe una tendencia hacia la masificación del consumo de la carne fresca porcina, tendencia que viene a manifestarse de la mano de importantes cadenas de supermercados e hipermercados, que en la actualidad han comenzado a desarrollar este canal con muy buenos resultados. La estrategia pareciera apuntar a sustituir en el mercado interno la porción de carne bovina vacante que se generaría a partir de la demanda externa de este valorizado producto argentino, por carne porcina fresca de calidad y a precios competitivos. El bajo nivel de consumo de carne fresca de cerdo en la Argentina se percibe como una cuestión atribuida

mayormente a una falta de información y educación al consumidor sobre las cualidades, calidades y usos culinarios de esta carne, como así también a la ausencia de un canal comercial eficiente que permita integrar la res (valorizando todos los cortes) en el mercado del fresco. Esto último provoca distorsiones en la cadena que son trasladadas al precio final del producto, afectado su competitividad



Preparación de Carré de Cerdo

Paso a Paso



1. PELAR 2 CM LAS PUNTAS DE LAS COSTILLAS, RETIRANDO LA PIEL Y LA CARNE QUE LAS RECUBRE. SI ES NECESARIO, QUITAR EL EXCESO DE GRASA



2. DESLIZAR UN CUCHILLO ENTRE LAS VÉRTEBRAS Y LA CARNE



3. AL LLEGAR A LA BASE DE LAS COSTILLAS, COLOCARLAS HACIA ARRIBA Y SEPARAR LA ARTICULACIÓN ENTRE ELLAS Y LAS VÉRTEBRAS. RETIRAR LAS VÉRTEBRAS.



4. QUITAR EL NERVI DORSAL



5. SEPARAR LAS COSTILLAS, CORTANDO ENTRE LOS HUESOS. HACERLES CORTES TRANSVERSALES EN EL BORDE, PARA EVITAR QUE SE ARQUEEN DURANTE LA COCCIÓN



6. SI EL CARRÉ SE VA A COCINAR ENTERO, HACER CORTES EN LA GRASA, FORMANDO UN CUADRILLÉ. ATAR ENTRE LAS COSTILLAS PARA QUE EL CARRÉ CONSERVE SU FORMA.

RECETAS

PECHITO DE CERDO CON BARBACOA

INGREDIENTES

PECHITO

Pechito de cerdo 0.500 kg

Agua c/n

Humo líquido c/n

SALSA BARBACOA

Puré de tomates 80 gr

Ketchup 30 gr

Vinagre de vino 20 cc

Miel 10 gr

Azúcar negro 15 gr

Pimentón dulce ahumado 1 cda

Comino ½ cda

Orégano seco c/n

Mostaza 2 cdas

Salsa inglesa 1 cda

Salsa kolyin o salsa de soja 1 cda

Ajo picado 1 cda

Jengibre 1 cda

Sal c/n

Pimienta c/n

Aceite 40 cc

PREPARACIÓN

Limpiar las costillitas de cerdo. Colocar en recipiente con agua y humo líquido y cocinar hasta tiernizar. Retirar, escurrir y terminar la cocción en horno de 120°C, por 40', pincelar con la salsa Barbacoa durante la cocción. Mezclar los ingredientes y llevar a ebullición. Cocinar 10'. Enfriar.

PASTEL DE CERDO

INGREDIENTES

Carré de cerdo 0.200 Kg.
Bondiola 0.200 Kg.
Panceta ahumada 0.060 Kg.
Cebolla 1 U
Zanahoria 1 U
Blanco de puerros 0. U
Ajo 0.005 Kg.
Oporto 0.030 L
Vino blanco seco 0.100 L
Champignon 0.070 Kg.
Salsa demiglace 0.200 L
Miel c/n
Repollo cresco 6 hojas

BRIOCHE RÁPIDA

Harina 0000 0.355 Kg.
Leche 0.140 L
Azúcar 0.025 Kg.
Huevos 1 U
Sal fina 0.004 Kg.
Levadura seca 0.010 Kg.
Manteca 0.050 Kg.

PREPARACIÓN

Dorar la panceta ahumada en manteca y retirar. En el mismo recipiente caramelizar los champiñones y reservar. Hacer lo mismo con la cebolla, la zanahoria, los puerros y el ajo. Desglasar con vino blanco. Agregar las carnes, los hongos, la demiglace, la miel, la sal y la pimienta. Cocinar en horno a 200°C por 15 minutos y dejar enfriar. Forrar un molde con la brioche y con el repollo blanqueado. Armar el gâteau con el relleno. Realizarle una chimenea en la parte central y hornear a 180°C por 20 minutos.

Brioche rápida:

Mezclar la leche con los huevos y diluir el azúcar y la sal. Colocar en un bol la harina con la levadura, Agregar la primera mezcla a la segunda. Mezclar hasta obtener una masa homogénea. Por último agregar la manteca, amasar y dejar reposar.

GUISO ESPECIADO

INGREDIENTES

Pulpa de cerdo 0.200 Kg

Harina 0.010 Kg

Páprika 0.003 Kg

Ají molido 0.002 Kg

Cardamomo 0.003 Kg

Clavo de olor 0.001 Kg

Pimienta negra 0.005 Kg

Laurel 2 U

Romero 0.004 Kg

Albahaca 0.005 Kg

Cebolla 0.100 Kg

Ajo 0.005 Kg

Zanahoria 0.100 Kg

Pimiento 0.050 Kg

Fondo oscuro 0.200 L

Vino tinto 0.050 L

Opcional crema 0.050 L

Guarnición:

Papas 0.200 Kg

PREPARACIÓN

Sellar la carne en cubos de 2 cm. Reservar. Levantar el fondo con los vegetales en macedonia y sudar. Incorporar las especias y tostar. Desglasar con el vino y evaporar el alcohol. Verter la demiglace y cocinar la carne junto a los aromáticos hasta lograr el punto deseado de la misma. Nota: el fuego de cocción debe ser bajo.

Guarnición: cortar las papas en cubos y llevar al horno 180°C hasta dorar. Servir junto al guiso.

CARRÉ CON PERSILLADE

INGREDIENTES

Sal fina c/n
Aceite de oliva 0,030 L
Pimienta blanca c/n
Zanahoria 0,200 Kg
Cebolla 0,200 Kg
Carré de cerdo 0,350 Kg
Persillade:
Perejil c/n
Ajo c/n
Sal c/n
Pimienta c/n
Manteca 0,100 Kg
Polvo de hongos 0,020 Kg
Tomillo c/n
Miga de pan 0,200 Kg
Orégano c/n
Avellanas/almendras peladas
0,030 Kg
Salsa Ajo 1 U
Glace de viande 0,200 L
Sal c/n
Pimienta c/n

PREPARACIÓN

Limpiar y preparar el carré. Cocinarlo en el horno a 200°C sobre una mirepoix de cebolla y zanahoria. Al final de la cocción cubrir con persillade y gratinar. Procesar bien todos los ingredientes. Colocar la pasta entre film, estirar con palote a un espesor de 3mm. Enfriar bien. Cocinar la cabeza de ajo al horno, hacer un puré. Calentar la glace de viande y perfumar con el ajo. Montar con manteca.

CARRÉ MECHADO

INGREDIENTES

Manzana verdes 0,060 Kg

Ciruelas 0,040 Kg

Panceta 0,060 Kg

Carré de cerdo 0,350 Kg

Salsa Sal c/n.

Pimienta c/n

Manteca 0,100 Kg

Oporto 0,100 L

Fondo oscuro de res 0,050 L

PREPARACIÓN

Cortar las manzanas y las ciruelas en macedonia. Cortar la panceta en lardons. Saltar la panceta, agregar las manzanas y por último las ciruelas. Perfumar con el oporto y con esta preparación rellenar el carré. Sellar el carré y terminar en horno a 180°C. Desglasar la sartén con el oporto, agregar el fondo, reducir y ligar con manteca.

GALLETE DE CHAMPIGNONS Y PAPAS

INGREDIENTES

Papa 0,400 Kg
Manteca 0,030 Kg
Champignons 0,070 Kg
Cebolla 0,050 Kg
Perejil 0,010 Kg
Sal c/n
Pimienta c/n
Huevos 2 U
Aceite 0,040 L

REPOLLO AGRIDULCE – CHOUX AIGRE-DOUX

Repollo blanco o colorado
0,300 Kg
Manteca 0,020 Kg
Cebolla 0,080 Kg
Panceta 0,060 Kg
Vinagre blanco 0,100 L
Azúcar 0,050 Kg
Agua 0,200 L
Kummel c/n.

PREPARACIÓN

Cortar las papas en juliana. Blanquear en baño de fritura 130°C. Ciselar las cebollas. Filetear los champignons. Saltearlos en manteca al igual que la Cebolla y reservar. Mezclar las papas, la cebolla, los champignons, perejil picado, sal y pimienta, agregar los huevos batidos. Cocinar en sartén de fondo grueso. Dorar de ambos lados.

REPOLLO AGRIDULCE – CHOUX AIGRE-DOUX

Limpiar el repollo, quitarle el tallo. Cortarlo en juliana fina. Ciselar las cebollas. Cortar la panceta en lardons. En una olla sudar las cebollas con manteca y kummel. Agregar los lardons y dorar ligeramente espolvoreando con azúcar. Dejar caramelizar. Agregar el repollo, tapar y cocinar muy lentamente. Incorporar el vinagre blanco al final de la cocción.

SOLOMILLO DE CERDO APANADO EN PAN DE MIEL Y ESPECIAS CON SALSA DE MANGO

INGREDIENTES

Solomillo 2 U
Manteca clarificada 0,010 Kg
Miga de pan de miel 0,300 Kg
Salsa de mango
Manteca 0,050 Kg
Jengibre fresco 0,005 Kg
Miel 0,050 Kg
Mango mediano 1 U
Jugo de limón 0,010 L
Fondo oscuro 0,200 L

PREPARACIÓN

Sellar el solomillo en manteca clarificada y terminar la cocción en el horno. Retirar y pasar por la miga de pan. Presentar junto a la salsa de mango. Sudar en manteca el jengibre brunoise. Agregar la miel, el mango en cubitos con el jugo de limón, desglasar con el fondo oscuro. Reducir. Procesar. Desgrasar el recipiente de cocción de los solomillos. Desglasar con la salsa. Condimentar. Montar con manteca.

PAPA RÖESTI / PAPA ROSTI

INGREDIENTES

Papas 0.250 Kg
Ajo 1 diente
Manteca clarificada 0.060
Pimienta c/n
Sal c/n

PREPARACIÓN

Clarificar la manteca y saborizar con el ajo finamente picado. Pelar las Papas y rallarlas. Incorporar la manteca, sal y pimienta. Colocar sobre una Sartén formando discos de 1cm de espesor. Sellar de ambos lados y terminar en horno 180°C.

BONDIOLA CON GREMOLATA

INGREDIENTES

Bondiola 1.500 Kg.
Cáscara de limón 0.010 Kg.
Cáscara de naranja 0.010 Kg.
Perejil plano 0.020 Kg.
Ajo 0.020 Kg.
Pimienta blanca molida c/n
Aceite de oliva c/n
Sal fina c/n

PURÉ DE MANZANAS

Manzanas reinettes 3 U
Manteca 0.050 Kg.
Azúcar 0.050 Kg.
Calvados o rhum 0.020 L
Agua c/n P
Pimienta c/n

PREPARACIÓN

Cortar la bondiola en la forma deseada. Luego sellar en aceite de oliva, salpimentar y llevar a horno a 160°C. Reservar. Picar el resto de los ingredientes. Blanquear y colocar sobre la bondiola. Servir.

PURÉ DE MANZANAS

Cortar las manzanas en cuartos. Pelarlas, sacarles las semillas y el centro. Fundir la manteca en una cacerola. Incorporarle las manzanas, parte del azúcar y el agua. Condimentar con pimienta molida fresca. Cocinar hasta que estén bien blandas. Revolver ocasionalmente. Rectificar el condimento (azúcar y pimienta) Incorporar el Calvados. Pasar por el chino (opcional).

AVES DE CORRAL

INTRODUCCIÓN

Las aves de corral han sido desde tiempos inmemoriales un componente fundamental de la nutrición de los pueblos. La demanda de esta carne de pluma dietéticamente saludable, rica en proteínas y económica ha ido en constante crecimiento y ha inducido a los avicultores a incrementar su producción. Además de la discutida cría industrial o intensiva, existe la cría extensiva con una oferta de excelente calidad.

Desde el punto de vista cuantitativo, la familia de las gallinas ocupa un lugar destacadísimo e indiscutible, seguida a gran distancia por las restantes gallináceas. En los mercados es posible adquirir distintas clases de gallinas en todos los tamaños y edades, desde pequeños pollos hasta animales cebados. Existen también granjas avícolas para la cría intensiva de pavos, cuya producción ha aumentado notoriamente en los últimos años. La carne de gansos y patos se diferencia por su sabor particular e intenso, extraordinariamente desarrollado como consecuencia del contenido de grasas que poseen, muy elevado en comparación con las otras gallináceas.

En los tiempos previos a la producción masiva de aves en granjas, el pollo constituía el plato dominical por excelencia y los animales jóvenes se engordaban especialmente para la mesa. Cuando Enrique IV resumió sus planes para sus súbditos pudieran ser felices, deseó que todos ellos fueran lo suficientemente prósperos para poder degustar un succulento pollo cada domingo. A pesar de sus buenas intenciones, debieron transcurrir varios cientos de años hasta que las aves se incorporaran al menú de las clases menos favorecidas. Si bien es cierto que el consumo total de carnes ha decrecido ligeramente, también lo es que el de carne de pollo ha crecido considerablemente.

Todas las especies de aves domésticas utilizadas actualmente en la alimentación humana han sido objeto, a los largo de los tiempos, de una forma de cría destinada siempre a obtener el mayor rendimiento cárnico posible y que por lo general se concreta en forma de jóvenes aves cebadas.

SISTEMA DE PRODUCCIÓN

En la Argentina, así como en gran parte del mundo, la producción de pollos parrilleros se realiza, en su mayoría, mediante sistemas de producción integrada. Estos sistemas responden a un modelo de integración vertical de procesos. El grado de integración es variable entre empresas según las etapas de producción que controlan directamente (reproducción de abuelos y padres, incubación, engorde, fabricación de alimento, faena de aves, procesado, etc.).

En general, durante la etapa del engorde las empresas integradoras contratan el servicio de productores granjeros. Dichas empresas suministran los pollitos bebés parrilleros, el alimento, la sanidad y la asistencia técnica. El granjero aporta las instalaciones para el engorde, la mano de obra, la electricidad y la calefacción. En algunos casos las integradoras realizan parte del engorde en granjas propias.

El transporte de los insumos hacia la granja, así como el retiro de las aves vivas una vez engordadas y su traslado al matadero, es realizado por las empresa integradora por medio de camiones propios o de terceros.

Un pequeño porcentaje de la producción de pollos parrilleros se lleva a cabo a través de productores independientes, que realizan las etapas de cría y engorde y la adquisición de los

insumos por cuenta propia. Para la matanza, distribución y venta del producto terminado existen también algunos mataderos independientes.

La base genética utilizada a nivel nacional es producida por otros países como USA, Inglaterra, Canadá, etc. Las principales líneas utilizadas para el engorde son: Cobb y Ross. Estas líneas se encuentran a nivel de abuelas importándose también otras a nivel de padres. En el país se realizan las etapas finales del proceso productivo que incluyen la incubación, reproducción y combinación de las estirpes importadas, hasta la obtención del híbrido que será destinado al engorde.

CARACTERÍSTICAS DE LA PRODUCCIÓN

La crianza de pollos parrilleros es una actividad de tipo intensivo, debido a su bajo requerimiento de tierra y alta inversión de capital. En lo que respecta a la utilización de mano de obra, es variable de acuerdo con el grado de automatización de las instalaciones.

Las granjas avícolas están constituidas por un predio y uno o más galpones. Las aves son alojadas en galpones de superficie variable, aunque generalmente tienen 100m². Se estima que en la Provincia de Entre Ríos, que representa un 49% de la producción total del país, existirían cerca de 2.500 granjas, en tanto que en Buenos Aires habría alrededor de 1400 granjas (42% de la producción total del país)

La instalación de una granja implica la consideración de ciertos factores como la elección del predio, la orientación de los galpones, las rutas de acceso, la distancia con otras granjas, etc.

En el interior del galpón se instalan diversos implementos destinados a la alimentación, dotación de agua a los pollos, calefacción, ventilación, iluminación, etc. Entre ellos pueden mencionarse: comederos, bebederos, campanas de calefacción, ventiladores, lámparas, etc.

La crianza de los animales requiere de un minucioso cuidado en lo que hace al abastecimiento de alimento, control de la sanidad, manejo del ambiente del galpón y limpieza, desinfección y mantenimiento de las instalaciones. Ello contribuye al aseguramiento de un ambiente confortable para las aves así como también a la obtención de un producto de calidad.

Durante los últimos años se han realizado inversiones en los galpones de engorde de pollos con el fin de perfeccionar los resultados de las crianzas. Las mismas estuvieron orientadas a la mejora de los sistemas de calefacción, la provisión de agua y de alimento a las aves, el aislamiento térmico de los galpones y la mejora del ambiente interno del galpón.

CARACTERÍSTICAS DE LA INDUSTRIALIZACIÓN

En coincidencia con la producción de cereales y oleaginosas y con los centros de mayor consumo, los complejos avícolas para carne se han ubicado principalmente en la región pampeana.

Durante el año 2001, 55 plantas faenadoras operaron en el ámbito nacional (SENASA). Las mismas se localizan fundamentalmente en las provincias de Entre Ríos (38%) y de Buenos Aires (37%).

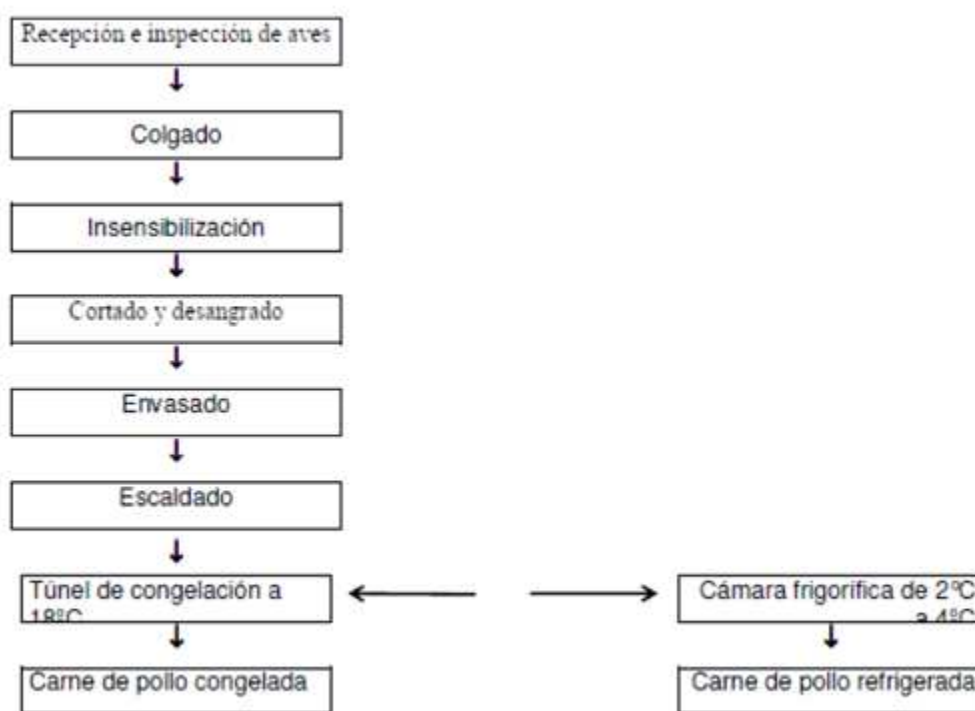
Desde el punto de vista del volumen faenado en establecimientos con habilitación de SENASA, las principales provincias productoras son Entre Ríos (49%) y Buenos Aires (42%). Con una participación menor se encuentran Santa Fe y Córdoba. Fuera de la región pampeana y con una habilitación de SENASA hay frigoríficos ubicados en las provincias de Río Negro y Mendoza. El 60% de la faena registrada por SENASA se encuentra concentrado en 10 empresas.

A nivel industrial, las empresas del sector han incorporado durante los últimos años, en forma variable, equipamiento a lo largo de toda la línea de faena. La mayoría de las inversiones se volcaron a la introducción y/o mejora de descargas automáticas de jaulas, peladoras y evisceradoras automáticas, separadores mecánicos de carne, balanzas clasificadoras electrónicas, circuitos de doble escaldado, chillers y túneles continuos de frío.

Con respecto a los sistemas de aseguramiento de la calidad, el sector avícola es el que tiene mayor proporción de empresas homologadas con HACCP por el SENASA, después de los establecimientos exportadores pesqueros, que tienen la obligatoriedad de contar con los mismos. Se registran nueve empresas con HACCP ² homologado y una empresa con certificación bajo la norma ISO 9.001

PROCESO DE FAENA

A continuación se observa un diagrama de flujo que representa la secuencia de procesos que van desde la faena hasta la obtención de pollos parrilleros listos para su comercialización.



ASPECTO Y DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

Durante el proceso de faena, las aves pueden ser enfriados de dos maneras: mediante un tanque o dispositivo de enfriado con agua, por el cual se obtienen los “pollos húmedos” o mediante una cámara por la cual se hace circular aire forzado a muy baja temperatura, de donde se obtiene el “pollo seco”. En este caso, se logra un pollo enfriado con un contenido de humedad inferior al obtenido por inmersión en tanques con agua.

² Análisis de Riesgos y Puntos Críticos de Control.

Los pollos son dispuestos en envases primarios y secundarios. Los envases primarios son aquellos que se encuentran en contacto directo con el producto. Los secundarios, son contenedores de envases primarios.

Hacia fines del año 2002, comenzará a regir la obligatoriedad de envasar en origen las aves enteras, con o sin menudos, en envases primarios individuales de materiales aprobados por SENASA. Dichos envases deberán ser de primer y único uso para su modalidad de venta directa al público.

Dicho envase primario será rotulado o contendrá un rótulo, cuyas leyendas permitan su fácil lectura, debiendo considerar las identificaciones reglamentarias tales como: denominación del producto, establecimiento faenador, clasificación por calidad, condiciones de conservación, fecha de vencimiento o período de aptitud de consumo, Número de Registro Oficial del Establecimiento, leyenda "Industria Argentina".

Los pollos o cortes deben ser rotulados como refrigerados o congelados en el momento de su elaboración según la tecnología aplicada, debiendo ser identificados consignado dicha terminología técnica.

De acuerdo con las normativas de SENASA³, el pollo refrigerado debe mantenerse en un rango de temperatura de menos de dos grados centígrados (-2°C) a cuatro centígrados (4°C), lo que le otorga una vida útil de hasta doce (12) días. El pollo refrigerado debe mantenerse a una temperatura de menos dieciocho grados (-18°C), con una vida útil de hasta dieciocho (18) meses. Resumiendo, las leyendas a considerar son las siguientes:

- ▶ **Pollo entero enfriado, con menudos / Pollo entero enfriado, sin menudos / Pollo entero congelado, con menudos / Pollo entero congelado, sin menudos**
- ▶ **Número oficial de establecimiento elaborador**
- ▶ **Número de registro de producto**
- ▶ **Dirección industrial y/o comercial y nombre de la empresa elaboradora**
- ▶ **Marca de fantasía**
- ▶ **Temperatura de mantenimiento**
- ▶ **Período de aptitud de consumo**
- ▶ **Industria Argentina**

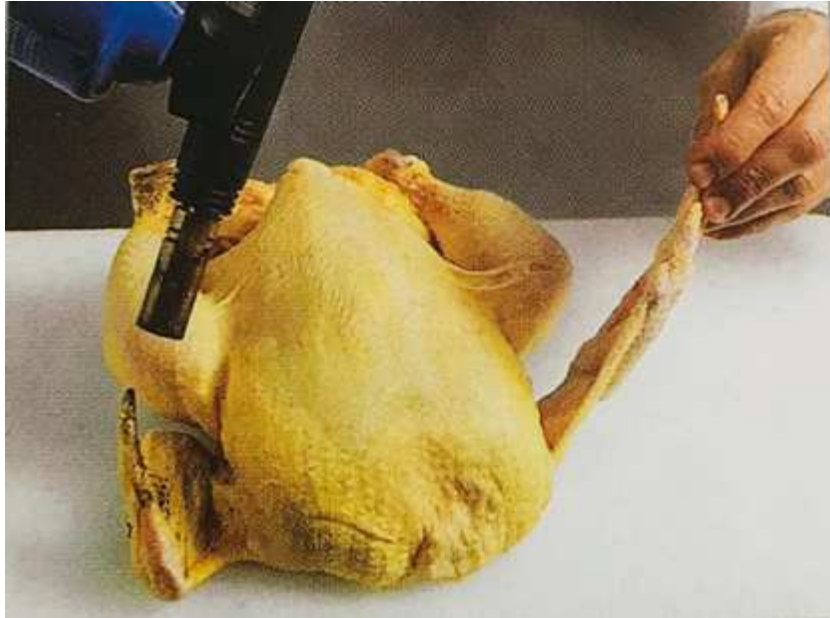
COMPRA Y MANIPULACIÓN

Las aves se venden frescas o congeladas. En estado fresco se recomienda elegir las carnosas, con la piel flexible, húmeda e intacta, sin restos de plumas ni zonas oscuras o secas; después de la compra hay que retirarlas de su envoltorio, secarlas con papel y extraer, si aún los tienen, las vísceras y menudos de su interior. Las congeladas son inaceptables cuando aparecen reseca, con el embalaje lleno de hielo o deteriorado, o con hielo rosado, pues es señal de que se han descongelado y vuelto a congelar.

Las aves se estropean con facilidad, porque ofrecen a las bacterias un medio ideal para su multiplicación. Si son frescas deben mantenerse a una temperatura de almacenamiento entre 0°C y 2°C, sin interrumpir la cadena de frío; en estas condiciones se conservan hasta 5 días. Si se compran congeladas, ya sea enteras o trozadas, duran hasta 12 y 6 meses, respectivamente, a una temperatura de -18°C. Para evitar la pérdida de jugos la descongelación debe efectuarse siempre lentamente, en la heladera, y una vez descongeladas las aves deben cocinarse en 24 horas.

³ Resolución N° 423/02 de SENASA

MISE EN PLACE PARA TRABAJAR CON POLLOS



1. FLAMEAR EL POLLO SOBRE EL FUEGO DE UNA HORNALLA O CON UN SOPLETE, PARA ELIMINAR PEQUEÑAS PLUMAS QUE PUDIERAN HABER QUEDADO.



2. QUITAR LOS CANUTILLOS CON LA PUNTA DE UN CUCHILLO DE OFICIO



3. RETIRAR LA TRÁQUEA Y EL BUCHE, QUE MUCHOS POLLOS TRAEN AUNQUE SE COMPREN YA EVICERADOS



4. EXTRAER LOS PULMONES, QUE SE ENCUENTRAN DEBAJO DE LAS COSTILLAS. SI SE DEJARAN, TRANSMITIRÍAN GUSTO AMARGO DURANTE LA COCCIÓN



5. CORTAR LA GLÁNDULA DE LA RABADILLA



6. LLEVAR HACIA ATRÁS LA PIEL DEL COGOTE. RASPAR LA CARNE ADHERIDA A LA ESPOLETA, DESPRENDER LA PUNTA, TIRAR HACIA ATRÁS Y CORTAR EN LA BASE. RETIRAR LA ESPOLETA

NOTAS

- En gastronomía se distinguen dos partes del pollo. Las pechugas, de carne magra y blanca, constituyen la mitad delantera (o cuartos delanteros). Las patas y muslos, de carne más grasa y oscura, forman la mitad trasera (o cuartos traseros).
- La extracción de la espolleta, conocida como huesito de la suerte, facilita todos los trabajos posteriores.



BRIDADO

Bridar las aves significa sujetar las extremidades al cuerpo. Se efectúa con un hilo y se aplica a las aves que se van a asar en el horno. Tiene una doble finalidad: lograr que mantengan la forma, y que se cocinen bien, rápido y de forma uniforme, pues reduce el volumen entre las presas, y así favorece la conducción del calor.

La guarnición aromática: Antes de bridar un ave suele colocarse en su interior una guarnición aromática. La clásica está compuesta por un diente de ajo aplastado (encamisado), una ramita de tomillo, una hoja de laurel, unos granos de pimienta negra y sal.

Durante la cocción en el horno, el calor transforma en vapor parte de la humedad del ave. Este vapor se impregna con los aromas de la guarnición y, como no se puede escapar porque el bridado se lo impide, atraviesa la carcasa y penetra la carne, otorgándole un excelente sabor.

Las técnicas: se dividen en dos grupos: *La americana* (sin aguja), adecuada para aves pequeñas y *la francesa* (con aguja), que se utiliza para aves grandes, y se adapta especialmente a los pollos industriales que se venden en supermercados.

Cualquiera sea el elegido, es necesario realizar la *mise en place* antes de iniciar el trabajo.

MISE EN PLACE PARA BRIDAR



1. CORTAR UN TROZO DE HILO DE ALGODÓN QUE MIDA TRES VECES EL LARGO DEL POLLO



2. CORTAR LAS PUNTAS DE LAS ALAS. SI SE PREFERE, QUITAR SOLAMENTE EL *POUCE* (PEQUEÑO ESPOLÓN DEL COSTADO DEL ALA)



3. SI SE CORTARON LAS PUNTAS, COLOCAR LAS ALAS A LOS COSTADOS DEL POLLO. SI SE QUITÓ SÓLO EL *POUCE*, COLOCAR LAS ALAS SOBRE EL DORSO, COMO SI EL POLLO ADOPTARA LA POSICIÓN DE TOMAR SOL.

BRIDADO A LA AMERICANA



BRIDADO A LA FRANCESA

Método con un hilo



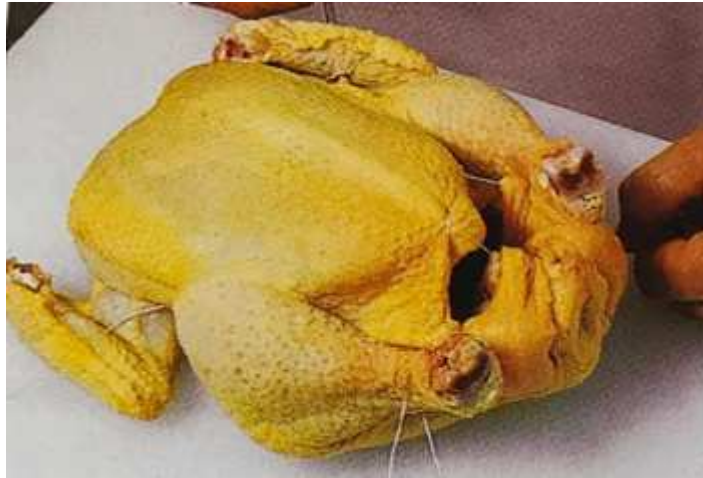
1. INSERTAR LA AGUJA ENHEBRADA EN LA PARTE CENTRAL DE UNA DE LAS ALAS



2. ATRAVESAR LA CASCARA EN DIAGONAL, POR DEBAJO DE LA PECHUGA, SIN PINCHAR LA CARNE. SACAR LA AGUJA POR EL EXTREMO DE LA PATA. TIRAR DEL HILO, DEJANDO QUE SOBRESALGAN 15 CM EN EL ALA DONDE SE HABÍA INSERTADO LA AGUJA AL COMIENZO



3. INTRODUCIR LA RABADILLA DENTRO DEL ORIFICIO DE LA COLA. PASAR LA AGUJA POR LA RABADILLA Y LA PUNTA DEL CARTÍLAGO DE LA PECHUGA. SACARLA POR EL EXTREMO DE LA OTRA PATA



4. ATRAVESAR NUEVAMENTE LA CARCASA EN DIAGONAL Y SACAR LA AGUJA POR LA PARTE CENTRAL DE LA OTRA SALA. CRUZAR LA CARCASA POR DEBAJO DE LA PECHUGA.



5. DAR VUELTA EL POLLO. ESTIRAR HACIA ATRÁS LA PIEL DEL COGOTE Y ATRAVESARLA CON LA AGUJA



6. RETIRAR LA AGUJA Y ATAR AMBOS EXTREMOS DEL HILO



7. POLLO BRIDADO

PROCEDIMIENTO PARA TROZAR



1. SEPARAR LAS PUNTAS Y LA PARTE CENTRAL DE LAS ALAS, CORTANDO POR LA ARTICULACIÓN



2. UBICAR Y DESPEGAR LOS MÚSCULOS LLAMADOS SOT-L'Y-LAISSE. PARA ESTO, CORTAR LA PIEL A AMBOS LADOS DE LA COLUMNA VERTEBRAL, A LA ALTURA DE LA CADERA.



3. CORTAR LA PIEL QUE UNE LA MITAD DELANTERA CON LA TRASERA. DESLIZAR EL CUCHILLO HASTA LA ARTICULACIÓN DE UNO DE LOS MUSLOS Y DISLOCARLA DELICADAMENTE.



4. REPETIR LA OPERACIÓN CON EL OTRO MUSLO.
SEPARAR LOS DOS CUARTOS TRASEROS.



5. SOSTENER LA PECHUGA FIRMEMENTE Y SEPARAR LA
PARTE DORSAL DE LA CARCASA, CORTANDO EN FORMA
OBLICUA Y TOMANDO COMO GUÍA LA LÍNEA DE GRASA
QUE TIENE LA PECHUGA EN SU BORDE INFERIOR



6. CON LA PALMA DE LA MANO, APLASTAR LA PECHUGA
CONTRA LA MESADA PARA LIBERAR EL ESTERNÓN



7. CORTAR LO QUE ERA LA BASE DEL COGOTE (EL TRAMO DE COLUMNA VERTEBRAL QUE UNE LAS DOS PARTES DE LA PECHUGA). TIRAR DEL ESTERNÓN PARA DESPRENDERLO FÁCILMENTE JUNTO CON EL CARTÍLAGO



8. DIVIDIR LA PECHUGA EN DOS EN SENTIDO LONGITUDINAL, PARA OBTENER LAS SUPREMAS. PARA PROLIJARLAS, CORTAR LAS PUNTAS DE LAS COSTILLAS TOMANDO COMO GUÍA LA LÍNEA DE GRASA QUE RECORRE EL BORDE



9. POLLO EN CUATRO



10. DIVIDIR CADA SUPREMA EN DOS. REALIZAR EL CORTE EN DIAGONAL, PASANDO POR EL EXTREMO DEL HUESO DEL ALA, PARA QUE LAS PORCIONES RESULTEN PAREJAS. MANTENER LA PIEL HACIA ABAJO PARA CONTARLAS SIN ARRANCARLAS.



11. SEPARAR LAS PATAS DE LOS MUSLOS. COLOCAR CADA CUATRO CON LA PIEL CONTRA LA MESADA Y CORTAR POR LA ARTICULACIÓN. REALIZAR EL CORTE POR ENCIMA DE UNA MARCA DE GRASA QUE SIRVE COMO GUÍA.



12. POLLO EN OCTAVOS

CÓMO DESHUESAR EL POLLO ENTERO



1. CORTAR LAS PUNTAS DE LAS ALAS. HACER UN CORTE A LO LARGO DE LA COLUMNA VERTEBRAL, DESDE EL COGOTE HASTA LA COLA



2. SEPARAR LA CARNE DE LA CARCASA, DESDE ADELANTE HASTA ATRÁS. CON LA PUNTA DEL CUCHILLO, DISLOCAR LA ARTICULACIÓN DE UNO DE LOS MUSLOS.



3. TAMBIÉN CON LA PUNTA DEL CUCHILLO, CORTAR LA ARTICULACIÓN DE UNA DE LAS ALAS.



4. REPETIR LOS PASOS 2 Y 3 DEL OTRO LADO. SEPARAR EL CARTÍLAGO DE LA PECHUGA SIN CORTAR LA PIEL. RETIRAR LA CARCASA.



5. HACER UN CORTE A LO LARGO DEL HUESO DE UNO DE LOS MUSLOS Y DE LA ARTICULACIÓN DE LA PATA. CONTINUAR A LO LARGO DEL HUESO DE LA PATA, CORTANDO LA PIEL Y LA CARNE



6. LEVANTAR EL HUESO POR LA PUNTA DONDE EL MUSLO SE UNÍA AL CUERPO. CORTAR LA PUNTA DE LA PATA Y RETIRAR LOS HUESOS. REPETIR DEL OTRO LADO EL PASO ANTERIOR Y ÉSTE.



7. QUITAR LA PARTE CENTRAL DE LAS ALAS CORTANDO POR LA ARTICULACIÓN



8. DESHUESAR LA PARTE MÁS CERCANA AL CUERPO COMO SE INDICÓ PARA LOS MUSLOS.



9. POLLO DESHUESADO

ARMADO DE LA BALLOTINE



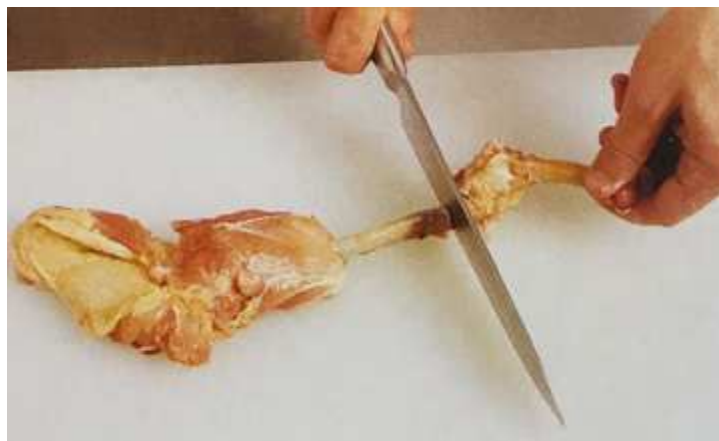
CÓMO DESHUESAR PATA Y MUSLO



1. HACER UN CORTE A LO LARGO DEL HUESO DEL MUSLO. DESLIZAR EL CUCHILLO POR DEBAJO, PARA SEPARARLO DE LA CARNE



2. SOSTENER EL HUESO. LIMPIAR LA ARTICULACIÓN E IR DANDO VUELTA LA CARNE, COMO SI FUERA UN GUANTE, A MEDIDA QUE SE EMPUJA CON EL CONTRAFILO DEL CUCHILLO PARA DESPRENDERLA DEL HUESO DE LA PATA



3. CORTAR EL HUESO DE LA PATA POR DEBAJO DE LA ARTICULACIÓN, PARA PODER RETIRAR ÉSTA JUNTO CON EL HUESO DEL MUSLO.



4. DAR VUELTA NUEVAMENTE LA CARNE, COMO SI SE PUSIERA EL GUAANTE DEL DERECHO. CORTAR EL EXTREMO DE LA PATA. EMPUJAR EL HUESO HACIA LA PUNTA DE LA PATA, PARA QUE ASOME POR FUERA.



5. CUARTO TRASERO DESHUESADO

Tipos de pollos

Además del definido como pollo, se pueden diferenciar otros tipos en función del sexo y la edad del ejemplar en el momento del sacrificio, variables que determinan las características organolépticas de la carne.

- El **pollo picantón** es el ejemplar que se sacrifica con un mes de edad y 500 g de peso. Presenta una carne tierna y con poco sabor, muy adecuada para preparar al grill o a la parrilla.
- El **pollo tomatero**, se sacrifica con un peso de 500-1000 g, proporcionando una carne firme, delicada y de buen sabor. Se puede cocinar de la misma forma que al pollo picantón.
- Los pollos **jóvenes**, pesan entre 1kg y cuarto o $\frac{1}{2}$, se pueden hacer a la parrilla, enteros al horno o trozados.
- Los pollos **grandes**, se compran enteros o en trozos su peso debe ser de 3kg aproximadamente, se puede asar al horno entero o a la parrilla en cuartos o en trozos, condimentarlos, pintar con manteca y aceite y poner a la parrilla a temperatura media, darlo vuelta y dejar cocinar a punto.
- El **capón** es el ejemplar macho castrado y sobrealimentado, sacrificado con un peso de 3-3,5 kg. Presenta gran cantidad de grasa entreverada, de modo que resulta una carne tierna, sabrosa y aromática, muy adecuada para preparar rellena y asada.
- Con el nombre de **gallina** se designa a la hembra adulta y sacrificada tras agotar su capacidad de puesta. Se la emplea principalmente en la elaboración de caldos y sopas, ya que proporciona una carne dura, fibrosa, grasa y de intenso sabor.

RECETAS

POLLO AL JENGIBRE CON REDUCCION DE TORRONTÉS Y LIMAS

INGREDIENTES

Pollo 0,250 Kg
 Cebolla 0,040 Kg
 Puerro 0,040 Kg
 Apio 0,020 Kg
 Zanahoria 0,040 Kg
 Jengibre fresco 0.100 Kg
 Vinagre de arroz 0.080 L
 Curry en polvo c/n Kg
 B.G. 1 U
 Vino torrontés 0,150 L
 Fondo de ave 0,300 L
 Sal y pimienta c/n Kg
 Manteca c/n Kg
 Aceite común c/n L

Opcional

Crema de leche 0,080 Kg

Guarnición:

Arroz
 Jazmín o basmati 0,100 Kg
 Cebolla brunoise 0,030 Kg
 Caldo corto 0,180 L
 B.G. 1 U
 Manteca 0,050 Kg

PREPARACIÓN

Trozar el pollo en octavos y sellarlo en una sartén caliente con aceite neutro. Retirar el pollo y desgrasar. En el mismo recipiente agregar la manteca. Sudar la cebolla, la zanahoria, el blanco de puerro y el apio cortado en Matignon y el jengibre. Desglasar con el torrontés. Reducir. Incorporar el fondo, volver a poner las presas de pollo para que se cocinen de 20 a 25 minutos. Retirar las presas de pollo y filtrar la salsa. Reducir para que espese y espumar, rectificar sabores incorporando zest de limones al momento de servir.

Opcional: Cocinar el jengibre en láminas muy finas con el vinagre de arroz y una rodaja de remolacha por 20 minutos, cortar cocción y reservar a temperatura ambiente.

Sudar en manteca la cebolla, agregar el arroz, cubrir con caldo caliente, llevar a ebullición imperceptible de 15 a 18'. Para la presentación servir con hojas frescas de albahaca y cuñas de palta grillada.

POLLO A LA ANDALUZA

INGREDIENTES

Pollo 0,250 Kg
Cebolla 0,200 Kg
Tomates maduros 0,200 Kg
Ajo c/n
Laurel c/n
Almendras 0,060 Kg
Fondo de ave 0,300 L
Vino blanco 0,100 L
Azafrán c/n
Perejil c/n
Sal y pta. c/n
Aceite de oliva c/n
Huevo duro
Papas 0,200 kg

PREPARACIÓN

Limpiar y trozar el pollo, sellar y reservar. En la sartén colocar el aceite y los ajos pelados y enteros. Cocinarlos lentamente y luego retirarlos y colocar en un recipiente para procesar o mortero. En la misma sartén incorporar la cebolla brunoise y sudar, luego los tomates. Procesar junto a los ajos, las almendras, el perejil, azafrán y el huevo duro. En la sartén colocar el pollo junto con el vino y dejar evaporar, luego encima Incorporarle el procesado y el laurel, cocinar durante 30´aprox. Servir con papas champignon fritas o al vapor

MILANESA CASANOVA

INGREDIENTES

Patamuslo de pollo 0,300 Kg

Harina 0,040 Kg

Inglesa 0,100 Kg

Pan rallado 0,100 Kg

Jamón cocido brunoise 0,040 Kg

Ajo picado 0,020 Kg

Perejil picado 0,010 Kg

Oliva 0,050 L

Tomates confitados

Tomates maduros 0,250 Kg

Ajo c/n

Tomillo c/n

Azúcar, sal y pta. c/n

PREPARACIÓN

Deshuesar y emparejar los muslos. Mezclar el pan rallado, la harina, el jamón, el ajo y el perejil. Pasar los muslos por la inglesa y apanarlos con la mezcla Anterior. Cocinar en horno a 180°C rociados con aceite de oliva. Pelar los tomates, cortarlos en cuatro y eliminar el corazón. Colocarlos sobre Silpat o rejilla, salpimentar, espolvorear con los ingredientes restantes y Cocinar durante 1.30 hs.

JEAMBONNEAU CON RATATOUILLE

INGREDIENTES

Pata y muslo de pollo

Ratatouille:

Cebolla 40 Gr.

Berenjena 40 Gr

Zucchini 40 Gr

Ajo 1 U

Aceite de oliva c/n

Morrón 40 Gr

Tomate concassé 80 Gr

Perejil c/n

Salsa

Salvia fresca c/n

Fondo 200 Cc

Manteca 40 Gr

PREPARACIÓN

Deshuesar los cuartos traseros en forma de jambonneau. Rellenar el pollo. Coser. Saltear los muslitos en manteca y terminarlos en el horno. Cortar los vegetales en brunoise y saltearlos en aceite de oliva por orden de dureza. Incorporar por último el ajo y el tomillo fresco. Desglasar la sartén de sellado del pollo con el fondo, incorporar la salvia, dejar reducir y montar con manteca.

BUFFALO WINGS – ALITAS BUFALO

INGREDIENTES

Alitas de pollo 6 U

Salsa tabasco c/n

Vinagre de alcohol 0,150 L

Ají molido c/n

Pimentón ahumado c/n

Pimentón dulce c/n

Sal c/n

Ajo picado 1 Cdita.

Cayena c/n

Salsa inglesa worchestershire
 c/n

PREPARACIÓN

Marinar las alas deshuesadas, por 2 hs. En la heladera con el resto de los ingredientes. Retirar de la marinada y freír. Colar y reducir la marinada. Servir con las alas fritas. Una vez fritas las alas poner en bowl con la reducción y asegurarse que las mismas queden bien napadas, servir inmediatamente.

NOTA: se pueden freír, pasar por la salsa reducida y llevar unos minutos a Horno.

SUPREMA DE POLLO RELLENA CON LEGUMBRES A LA MOSTAZA Y MIEL

INGREDIENTES

Supremas 0.200 Kg
Zanahoria 0.040 Kg.
Zucchini 0.040 Kg.
Morrón 0.040 Kg.
Panceta ahumada 0.030 Kg.
Aceite o manteca 0.020 Kg.
Fondo claro 0.200 L
Crema 0.080 L
Mostaza 0.020 Kg.
Sal c/n
Pimienta c/n
Curry c/n
Miel c/n
Opcional
Roux rubio 0.030 Kg.

PREPARACIÓN

Cortar las verduras en bastones. Cortar la panceta en lardons. Blanquear las verduras a la inglesa. Rellenar las supremas con las verduras y la panceta. Salpimentar. Saltear las supremas en aceite o manteca sin coloración e incorporar el fondo; cocinar a fuego suave. Retirar las supremas y reservar. Ligar el jugo de cocción con el roux rubio. Agregar la crema, la mostaza y la miel. Reducir.

GALLANTINA DE AVE

INGREDIENTES

Pollo 1 U
Panceta 8 fetas
Tomates secos 0,080 Kg
Puerros finos 0,300 Kg
Alcaparras 0,050 Kg
Queso duro 0,200 Kg
Orégano c/n
Aceite de oliva c/n
Ajo c/n
Champignons 0,150 Kg

PREPARACIÓN

RELLENO Saltear los champiñones en oliva. Blanquear los blancos de puerro enteros. Lavar las alcaparras. Rallar el queso. Hidratar los tomates secos en agua y luego cortarlos en juliana. **ARMADO:** colocar sobre un papel aluminio enmantecado el pollo deshuesado en forma de libro, condimentar con sal, pimienta, ajo, Orégano fresco picado y el queso rallado. Colocar en un extremo los puerros y cerrar apenas con el pollo, luego distribuir todos los ingredientes sobre el resto del mismo y cerrar en forma de espiral. Envolver todo con aluminio y llevar a horno 200°C aproximadamente por 45 minutos. Dejar reposar y servir en rodajas. **NOTA:** se puede cocinar sin envolver en aluminio y atándolo con hilo de Bridar. Otra alternativa es cocinar de esta forma a la parrilla.

CARNES ROJAS

CARNES ROJAS: BIFES Y LOMO

Generalidades y cortes vacunos:

Preparación y cortes del bife

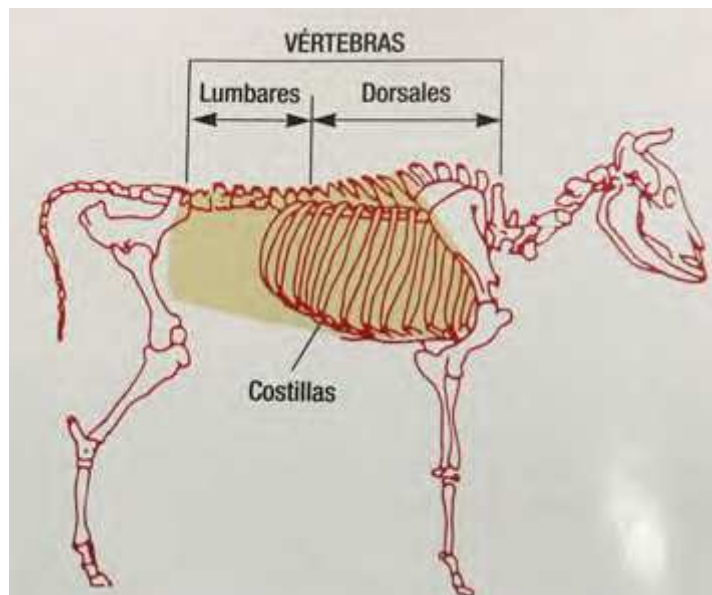
El bife comprende las vértebras lumbares y dorsales, y las costillas de la vaca. Aunque la ortodoxia indica que las vértebras y costillas deben cortarse desde la cabeza hacia la cola, para poder identificar con facilidad los cortes conviene contarlas en sentido contrario, pues las más cercanas a la cabeza nunca vienen con el bife.

Desde la cola hacia la cabeza, entonces cortamos:

Bife de Chorizo: Es el nombre que le damos los argentinos al corte que los europeos y norteamericanos llaman *contre-filet o falso filete*; otros lo conocen como *bife angosto*. Abarca las seis vértebras lumbares, tres vértebras dorsales y las costillas primera a la tercera. Cortándolo a lo ancho se obtienen los *T-bone steaks* (bife con hueso en forma de "T"), que incluyen lomo además de bife de chorizo.

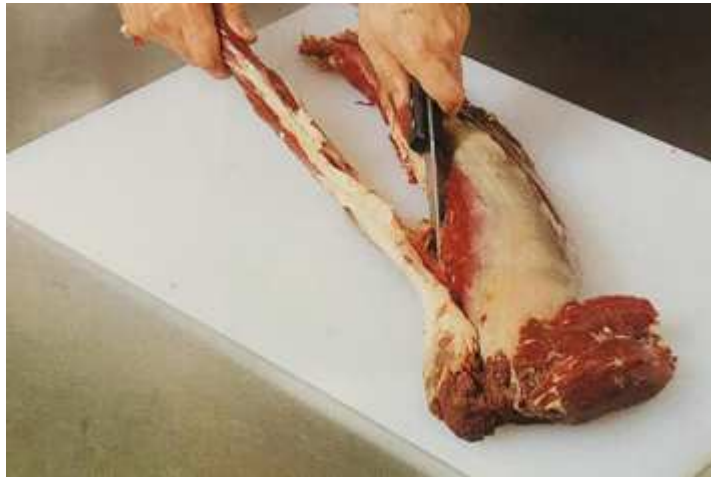
Ojo de Bife: También llamado *bife medio, tren de costillas o entrecôte*. Abarca las costillas cuarta y octava. Cortándolo a lo ancho se obtienen cinco costillas que tienen fama de ser las mejores; si se necesitan más, se usan también las del bife de chorizo.

Bife Ancho: Abarca las costillas novena a decimotercera. Las tres primeras constituyen nuestro clásico *bife de costilla*. Las dos últimas no se usan para asar sino para preparar estofados o guisos, pues incluyen partes de otros cortes, como marucha y tapa de asado.



PREPARACIÓN DEL LOMO

LIMPIEZA DEL LOMO:



1. RETIRAR TODA LA GRASA QUE ENVUELVE EL LOMO. UBICAR LA CABEZA HACIA ADELANTE. CORTAR EL CORDÓN (MÚSCULO QUE RECORRE EL LOMO A LO LARGO)



2. DESPRENDER LA APONEUROSIS (MEMBRANA NACARADA QUE RECUBRE EL LOMO). EMPUÑAR UN CUCHILLO DE OFICIO CON EL FILO HACIA ADELANTE Y TRABAJAR DESDE LA COLA HACIA LA CABEZA, PARA LASTIMAR LA CARNE LO MENOS POSIBLE. ATRAVESAR LA APONEUROSIS, COLOCAR EL CUCHILLO DEBAJO DE ELLA, INCLINAR LIGERAMENTE EL FILO HACIA ARRIBA Y AVANZAR PARA DESPEGARLA, MIENTRAS SE MANTIENE ESTIRADA CON LA OTRA MANO



3. LOMO LIMPIO

NOTA: El lomo es un músculo que trabaja muy poco, por eso siempre es tierno. La cabeza apoya sobre las vértebras lumbares, y la punta o cola, sobre las vértebras dorsales y las costillas.

CORTES DEL LOMO



Con el propósito de aprovechar el lomo en su totalidad, se lo divide en cuatro partes: cabeza, centro o corazón, col o punta y cordón. De ellas se obtienen distintos cortes.

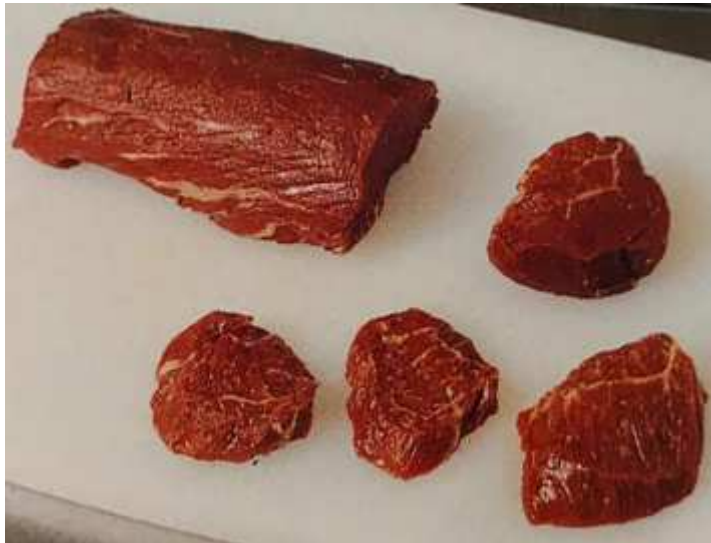
DE LA CABEZA



Chateaubriand: Trozo de 300 a 750 gs. De peso, y de 4 a 6 cm. de espesor. Es un corte clásico para grillar; cuanto más grande es, más difícil resulta cocinarlo a punto por dentro sin que se queme por fuera. Si el lomo es chico, el *Chateaubriand* puede presentarse en mariposa. Antiguamente se cortaba del *contre-filet*.

Steak o beefsteak: Tajada de 150 a 200 gr. Se prepara grillada o a la sartén.

DEL CENTRO O CORAZÓN



Tournedos: En su versión clásica, es una tajada de 100 gs. De peso y 2,5 cm. de espesor. Actualmente llega a 180 gs. Y de 5cm., y suele llamarse *Chateaubriand* (aunque no sea de la cabeza) o *panne*. Si se corta de un lomo chico, no pesa más de 80 gs. ; en este caso se presenta dos por porción. Por lo general se cocina a la sartén, atándolo previamente para que mantenga buena forma.

Medallón: Más pequeño que los *tournedós*, se obtiene de la parte más fina del centro del lomo.

DE LA COLA O PUNTA



Paillard: Bife delgado que se obtiene desdoblado la cola, aunque también puede sacarse de otras partes del lomo e incluso de otros cortes de la vaca o tercera.

Falsos tournedos: Tajada más pequeñas que los medallones

Cubos: Grandes, para *brochettes*. Medianos para *fondue bourguignonne* o *lomo Strofano*. Pequeños (de la parte más fina de la cola), para *salsa bolognesa* o *rellenos*. Del cordón también se pueden cortar cubos chicos, para *ragoûts*, *rellenos* o *salsa*.

DESHUESADO DEL BIFE DE CHORIZO



1. UBICAR EL BIFE CON LA GRASA HACIA ABAJO Y LAS COSTILLAS HACIA ADELANTE. SEPARAR EL LOMO, DESLIZANDO LA LÁMINA DE UN CUCHILLO DESHUESADOR ENTRE LA CARNE Y LAS VÉRTEBRAS. RETIRARLO.



2. SEPARAR LA CARNE DE LAS VÉRTEBRAS, DESLIZANDO LA LÁMINA DEL CUCHILLO CON EL FILO LIGERAMENTE INCLINADO HACIA LOS HUESOS.



3. COLOCAR LAS COSTILLAS PERPENDICULARES A LA TABLA. CONTORNEAR CON EL CUCHILLO LAS VÉRTEBRAS Y LAS COSTILLAS. RETIRAR LOS HUESOS.



4. PROLIJAR EL BIFE. CORTARLO EN TAJADAS O DEJARLO ENTERO. EN ESTE ÚLTIMO CASO SE PUEDE OPTAR POR RETIRAR LA GRASA QUE RECUBRE O HACERLE CORTES FORMANDO UN CUADRILLÉ

BIFE RELLENO

ARMADO DEL BIFE RELLENO



1 Colocar el bife con la parte de la grasa hacia arriba. Hacer un corte a lo largo, para formar un bolsillo. Salpimentar el interior y rellenar en forma pareja.



2 Coser la abertura con hilo y aguja. Atar a lo ancho para dar buena forma.

RECETAS

SALTIMBOCCA ALLA ROMANA

INGREDIENTES

Lomo o cabeza de lomo 0.200 kg
 Salvia fresca 0.005 u J
 Jamón crudo 0.060 kg
 Pimienta c/n kg
 Vino blanco 0.200 l
 Aceite de oliva
 Manteca
Guarnición:
 Frittata de Espinacas

PREPARACIÓN

Cortar el lomo en bifés. Aplatir los bifés y sazonarlos. Cubrirlos con fetas de jamón crudo, colocando hojas de salvia fresca entre el jamón y la carne, cerrar con palillo. Calentar una sartén, con aceite/manteca, sellar las saltimboccas con el jamón hacia abajo, voltear y dorar del otro lado. Desglasar con el vino blanco. Evaporar el alcohol y montar con manteca fría en cubos. Terminar la cocción de los bifés en la salsa. Condimentar solo con pimienta.

SALSA ESPAÑOLA / SAUCE ESPAGNOLE

INGREDIENTES

Fondo oscuro de res 1.500 L
 Zanahoria 0.050 Kg.
 Cebolla 0.050 Kg.
 Tomate fresco 0.300 Kg.
 Extracto de tomate 0.040 Kg.
 Pies de champignons c/n Kg.
 Ajo 0.010 Kg.
 B.g. 1 U
 Manteca 0.060 Kg.
 Harina 0.060 Kg.
 Sal y pimienta c/n

PREPARACIÓN

Pinzar la zanahoria y la cebolla macedonia junto con los pies de champignons en manteca. Incorporarle el extracto de tomate. Cocinar 2 minutos para que suelten su acidez. Agregar el tomate cubeteado y hacer hervir. Espolvorear con harina (Singer). Cocinar hasta que tome color oscuro. Agregar el fondo, el B.G. y el ajo. Cocinar a fuego suave durante 25 minutos. Pasar por colador chino. Cubrir con manteca la superficie para prevenir la formación de película.

SALSA BORDELESA / SAUCE BORDELAISE

INGREDIENTES

Vino tinto 0.200 L
 Échalote (*) 0.040 Kg.
 Tomillo c/n
 Laurel c/n
 Pimienta en granos c/n
 Salsa española 0.400 L
 Caracú - medula 0.080 Kg.
 Manteca 0.040 Kg.
 Perejil 0.020 Kg.
 Vinagre c/n

PREPARACIÓN

Sudar en manteca las échalotes (*) ciselados. Agregar el tomillo, el laurel, la pimienta mignonnette, el vino tinto y los opcionales. Reducir el vino a la mitad e incorporar la salsa española. Cocinar a fuego suave 15 a 20 minutos. Pasar por el chino. Montar con manteca en cubos fríos. Guarnecer con caracú, previamente pocheado en agua con sal y vinagre. Cortado en cubos. Espolvorear con perejil picado. (*): Reemplazar las échalotes por blanco de verdeo o puerro.

Opcional: Cascara de limón c/n - Clavo de olor c/n

TOURNEDOS A LA BORDELAISE / BORDELESA

INGREDIENTES

Lomo (para 2 tournedos) 0.300 Kg.
 Aceite 0.040 L
 Manteca 0.040 Kg.
 Salsa bordelaise 0.400 L
 Sal c/n
 Pimienta c/n
 Manteca 0.020 Kg.
Guarnición:
 Puré de papas 0.200 kg
 Cebolla de verdeo 1 u
 Crema de leche 0.050 kg
 Queso rallado 0.030 kg
 Huevos 2 u
 Sal, pta., nuez moscada c/n

PREPARACIÓN

Saltear los tournedos en aceite y manteca. Condimentar con sal y pimienta. Terminar la cocción en horno a 180°C. Desgrasar la sartén. Incorporar la salsa bordelaise. Cocinar a fuego suave. Salpimentar. Fuera del fuego incorporar la manteca en dados.

FLAN DE PAPAS & VERDEO

Hacer el puré de papas. Separar blanco de verde de la cebolla de verdeo. Picar la parte blanca y saltearla sudándola. Agregar al puré de papas. Añadir el verde de verdeo crudo picado y el resto de los ingredientes. Verter en moldes individuales enmantecados y apanados, cocinar a Baño María por 12 minutos aprox.

TOURNEDOS CON DUXELLE Y SALSA DE PIMIENTAS

INGREDIENTES

Lomo

Panceta

Duxelle

Champignons

Échalotes (*)

Ajo

Perejil

Manteca

Salsa

Manteca 0.040 Kg.

Aceite 0.020 L

Pimienta verde 0.030 Kg.

Cognac 0.040 L

Vino blanco 0.100 L

Fondo oscuro 0.400 L

Crema 0.100 L

Sal y pimienta c/n

Guarnición:

cebolla 0.080 kg ajo ½ diente

Espinacas precocidas 0.250 kg

aceite 0.030 L

sal, pimienta, nuez moscada
 c/n kg

huevos 2-3 U

PREPARACIÓN

Limpiar los lomos y cortar en medallones de 5cm. Reservar para luego rellenar con la duxelle y envolver con la panceta. Cortar los ingredientes en brunoise, luego cocinar la échalote (*) en manteca. Incorporar -luego de transparentar- el champignon y cocinar lentamente. Perfumar con ajo y perejil picado. Enfriar. Utilizar como relleno del lomo. Armado del lomo: realizar un bolsillo a los lomos y rellenar con la duxelle. Envolver con panceta y cerrar con palillos. Sellar por las puntas y llevar a Horno 180°C.

SALSA: En el recipiente de sellado de los lomos, desgrasar y allí agregar los granos de pimienta. Desglasar con cognac y reducir. Agregar el vino blanco. Reducir. Incorporar el fondo oscuro. Salpimentar. Agregar la crema. Reducir. Terminar la cocción del lomo en la salsa.

FRITTATA DE ESPINACAS Picar y saltear sudando la cebolla y ajo, en sartén con aceite, agregar las espinacas precocidas picadas. Condimentar y retirar de fuego. Al entibiar, agregar los huevos, mezclar y cocinar en sartén, como tortilla. (*): Reemplazar la échalote por blanco de puerro o verdeo.

GOULASCH CON SPÄTZLE - PÖRKÖLT

INGREDIENTES

Aceite 0.050 L
Roast beef o paleta 0.350 Kg.
Cebolla 0.350 Kg.
Morrón colorado 0.100 Kg.
Sal y pimienta c/n
Paprika c/n
Spätzle
Harina 0.200 Kg.
Huevo (2) 0.110 Kg.
Leche 0.050 L
Soda 0.150 L
Sal 0.005 Kg.
Pimienta blanca 0.001 Kg.
Nuez moscada c/n
Crema agria:
Crema 0.100 L
Queso blanco 0.050 Kg.
Jugo de limón c/n
Agua c/n

PREPARACIÓN

En aceite caliente dorar la carne cortada en cubitos. Retirar y reservar. En el mismo recipiente sudar la cebolla y el morrón cortados en brunoise. Incorporar la carne. Agregar la páprika, salar y dejar cocinar a fuego mínimo aproximadamente 90 minutos. Pimentar y rectificar el condimento. Nota La carne debe quedar completamente tierna. Mezclar todos los ingredientes hasta lograr una masa homogénea pero no firme. Cocinar "a la tabla" en agua caliente y sal. Escurrir. Servir cubriendo una mitad del plato con carne y la otra mitad con spätzle. Rociar con un chorrillo de crema agria y espolvorear con páprika.

BOEUF BOURGUIGNON

INGREDIENTES

Roast beef 0.250 kg

Vino tinto 0.200 l

Cognac 0.050 l

Guarnición aromática

Zanahoria 0.080 kg

Cebolla 0.080 kg

Bouquet garni 1 u

Ajo 0.005 kg

Granos de pimienta 5 u

Aceite 0.050 l

Harina 0.040 kg

Tomate concassé o 0.100 kg

Extracto de tomate 0.030 kg

Fondo de res 0.250 l

Guarnición:

Panceta en lardons 0.070 kg

Champignon caramelizado
0.070 kg

Cebollas pequeñas 0.100 kg

Perejil picado 0.050 kg

PREPARACIÓN

Cortar la carne en cubos de 20gs. Tallar en jardinera la guarnición aromática. Marinar la carne junto con toda la guarnición aromática en el vino con cognac. Escurrir. Saltear la carne. Dorarla bien en aceite. Agregar la jardinera de zanahoria, cebolla y sudar durante algunos minutos. Agregar el extracto de tomate y cocinar 1'. Desgrasar y ligar a seco con la harina. Cocinar 1'. Mojar con el vino tinto, el cognac y el fondo claro. Agregar el bouquet garni, la pimienta, el tomate y el ajo. Salpimentar. Cocinar hasta lograr que la carne esté bien tierna.

Guarnición: Lardons y champignons salteados con coloración. Cebollas glaseadas.

BOEUF STROGANOFF/ CON PAPAS BOUCHON

INGREDIENTES

Entrecôte 0.500 kg
Mostaza (opcional) ½ cda
Azúcar ½ cda
Sal y pimienta c/n kg
Aceite 5 cdas
Cebolla ciselada 0.350 kg
Champignons parís 0.450 kg
Vino blanco o caldo claro
0.250 l
Crema de leche 0.350 kg

Guarnición

Papas 0.500 kg
Manteca 0.100 kg
Sal y pimienta c/n kg
Caldo claro 0.300 l

PREPARACIÓN

En un bol, mezclar la crema con la mostaza (opcional), reservar. Cortar la carne en cubos o bastones (emincé). Pelar y ciselar las cebollas. Limpiar y filetear los champignons. En una sartén/cacerola caliente sellar la carne con la mitad del aceite, condimentar, y desglasar con vino blanco, realizar esta operación en 2 ó 3 veces. Retirar y reservar (carne sellada y jugo de desglasado). En el mismo recipiente, con el resto de aceite, saltear apenas coloreando las cebollas y champignons, al transparentar (sudar) las cebollas, agregar la carne y líquido de desglasado. Mezclar y cocinar suave. Opcional espolvorear con harina para espesar (singer). Terminar con la crema de leche. Mezclar y continuar suave hasta reducir.

PAPAS BOUCHÓN

Cortar las papas en forma de corcho. Colocarlas en una sartén profunda con manteca, granos de pimienta, sal, caldo de verduras y un poco de agua hasta casi cubrir las papas. Tapar con papel manteca y cocinar a fuego mínimo. Una vez evaporado el líquido, dejar que tomen color en la base y retirar.

VITEL TONNÉ / VITELLO TONNATO

INGREDIENTES

Peceto 0,300 Kg.
Zanahorias 0.060 Kg.
Puerros 0.060 Kg.
Cebollas 0.060 Kg
Apio 0.030 Kg
Salsa Atún (lata) 0.140 Kg.
Mayonesa 0.150 Kg.
Crema 0.060 L
Alcaparras 0.050 Kg.
Anchoas 4 U

PREPARACIÓN

Cocinar el peceto en el caldo con la mirepoix. Dejar enfriar en el caldo y guardar hasta su uso envuelto en papel film. Procesar todos los ingredientes, y la mitad de las alcaparras. Cortar el peceto fino y napar con salsa. Agregar y decorar con el resto de las alcaparras.

ENTRECÔTE CON HONGOS Y ROMERO

INGREDIENTES

Entrecôte 0.400 Kg.
Aceite de oliva 0.030 l
Sal c/n
Pimienta c/n

Relleno

Gírgolas 0.040 Kg.
Shiitakes 0.040 Kg.
Boletus 0.040 Kg.
Champignons 0.040 Kg.
Romero fresco 0.005 kg
Aceite de oliva 0.020 l
Ajo brunoise 0.010 Kg.
Perejil c/n
Sal c/n
Pimienta c/n

Salsa

Mirepoix de cebolla y zanahoria 0.300 Kg.
Vermouth seco 0.100 l
Fondo oscuro 0.500 l
Roux c/n

PREPARACIÓN

Saltear en aceite de oliva con ajo y romero fresco los hongos salvajes. Salpimentar y espolvorear a último momento con perejil. Enfriar.

Armado: Abrir el entrecôte en libro. Pintar con aceite de oliva. Salpimentar. Rellenar y bridar.

Cocción: Sellar en aceite y manteca y cocinar sobre mirepoix en horno. Desgrasar la placa. Desglasar con vermouth. Mojar con fondo. Reducir, filtrar, ligar e incorporar por último los líquidos de cocción de los hongos.

EPIGRAMA DE OSSOBUCO CON SALSA GRAVY Y POLENTA BLANCA

INGREDIENTES

Ossobuco 1.000 kg
 Vino tinto 0.500 l
 Agua c/n l
 Cebolla 1 u
 Zanahoria 1 u
 Ajos 2 dientes
 Laurel 2 hojas
 Romero 1 ramita
 Sal y pimienta k/n kg

Epigrama
 Cebolla 1 u
 Ajo 1 diente
 Panceta ahumada 0.100 kg
 Pimentón ½ cda
 Sal y pimienta c/n kg
 Ossobuco deshebrado 0.500 kg
 Queso crema 0.060 kg
 Queso rallado 0.060 kg
 Inglesa (apanado) c/n l
 Harina / pan rallado c/n kg
 Aceite para freír c/n

Salsa gravy
 Caldo de ossobuco 0.300 l
 Manteca 0.050 kg
 Roux 0.020 kg
 Sal y pimienta c/n kg

Polenta blanca
 Polenta blanca 0.200 kg
 Leche 0.300 l
 Crema de leche 0.100 kg
 Cebolla de verdeo 1 u
 Sal y pimienta c/n kg
 Queso rallado 0.060 kg

PREPARACIÓN

Limpiar y lavar el osobuco. Colocar en placa de horno con el resto de los ingredientes. Tapar con aluminio, brasear en horno precalentado suave por 30 minutos, retirar, dar vuelta los ossocubos, tapar nuevamente y continuar cocción, hasta tiernizar totalmente. Retirar, filtrar el caldo de cocción y reservar. Retirar la carne del osobuco, deshebrarla. Reservar. Picar chico la cebolla y ajo. En cacerola, saltear la panceta con un poco de aceite, agregar las aliáceas picadas, al transparentar sumar la carne de osobuco deshebrada, condimentar y mezclar. Añadir el queso crema, mezclar y retirar de fuego. Al enfriar agregar el queso rallado, mezclar y enfriar. Tomar porciones de 180gs aproximadamente, darles forma esférica, presionando. Pasar por harina, luego por inglesa Y terminar apanando en pan rallado. Enfriar y freír hasta dorar. Retirar, escurrir sobre papel absorbente. Calentar el caldo de cocción del osobuco, previamente filtrado. Trabar con roux, condimentar y montar finalmente con copos de manteca fría. Calentar la leche con la crema, condimentar y verter encima En forma de lluvia la polenta blanca. Cocinar removiendo. Retirar de fuego, agregar el verde de verdeo picado y el queso rallado.

GRATINADO DE RABO & CHAMPIGNONS CON SALSA DE HIERBAS

INGREDIENTES

Masa de crêpes

Leche 0.250 l

Harina 0.110 kg

Huevos 1-2 u

Sal y pimienta c/n g

Manteca 0.020 kg

Relleno

Rabo cocido desheb. 0.500 kg

Cebolla 1 u

Cebolla de verdeo 1 u

Ajo 2 dientes

Aceite de oliva 0.050 l

Champignons 0.200 kg

Sal y pimienta c/n kg

Ají molido 1 pizca

Queso rallado 0.060 kg

Yema de huevo 1 x porc u

Salsa de Hierbas

Manteca 0.030 kg

Harina 0.030 kg

Leche / caldo de rabo 0.200 l

Sal y pimienta c/n kg

Queso crema 0.080 kg

Nuez moscada 1 pizca

Hierbas frescas pics. c/n kg

PREPARACIÓN

En un bowl, ligar los huevos con la mitad de la leche, sumar la harina evitando la formación de grumos. Verter el resto de leche, condimentar y reposar por 2 horas. Añadir la manteca fundida, mezclar y hacer las crêpes. Cocinar braseando o hirviendo el rabo en caldo aromático hasta cocción total. Enfriar y retirar la carne del hueso. Reservar el caldo de cocción. Picar y saltear sudando as aliáceas en aceite. Agregar los champignons fileteados, cocinar unos minutos, sumar la carne deshebrada picada y el verde de verdeo, condimentar, mezclar y retirar de fuego. Añadir el queso. Reservar. Realizar un roux con la manteca y harina, desligar con el líquido. Mezclar enérgicamente para evitar grumos. Condimentar y sumar la crema y hierbas picadas.

Armado: En placa enmantecada colocar una crêpe, en el centro colocar una porción de relleno, hacer un huevo en el centro y colocar a yema, tapar con una segunda crêpe. Verter un poco de salsa por encima, espolvorear con queso rallado y llevar a horno fuerte a calentar y gratinar. Servir sobre espejo de salsa de hierbas.

ACHURAS, VÍSCERAS, DESPOJOS

INTRODUCCIÓN

Las achuras son las partes comestibles –a excepción de la carne– del ganado porcino, ovino y bovino. En la cocina argentina se utilizan principalmente las de vaca. Aunque en su mayoría son piezas humildes, si se las trata correctamente es posible lograr con ellas excelentes platos. Del novillo y la ternera se emplean la lengua, el hígado, las tripas, las manos, los sesos, el tuétano (caracú), los riñones, las mollejas y los estómagos. Del cordero se aprovechan los sesos, los riñones, las criadillas, los chinchulines, la lengua y las manos.

COMPRA Y CONSERVACIÓN

Hay que asegurarse de que sean siempre bien frescas, pues se estropean mucho más rápido que la carne. Deben presentar su color, olor y aspecto característicos, sin modificaciones, y no tienen que estar bañadas en líquido.

En la heladera se conservan entre 24 y 48 horas. Si se congelan duran entre 3 y 4 meses, pero su textura, sabor aspecto se alteran.

CLASIFICACIÓN

Achuras blancas

SESOS

En la cocina se da esta denominación al cerebro de los animales. Los más buscados son los de cordero y ternera.

Antes de usarlos es conveniente desangrarlos en agua fría, pelarlos y quitarles los coágulos. Se cocinan enteros en caldo corto, y suelen cortarse si después se van a saltear o freír.

Se pueden servir en ensaladas, gratinados, croquetas, salsas o rellenos.

MOLLEJAS

Tal es el nombre culinario del timo, glándula lobulada y de color amarillento pálido que se ubica a ambos lados de la tráquea y se compone de una porción cervical y otra torácica. Esta glándula alcanza su mayor desarrollo en los animales jóvenes y se atrofia en los adultos.

Las recomendaciones previas a la cocción indican retirarles toda la grasa de la superficie, desangrarlas en agua fría, blanquearlas, pelarlas y prensarlas para que queden más firmes.

Tiernas y de sabor exquisito, se preparan asadas al horno o a la parrilla, salteadas o estofadas. Se emplean en vol-au-vent, hojaldres y gratinados.

ESTÓMAGOS (mondongo, librillo, redecilla y cuajo)

Las cuatro partes que componen el estómago de los rumiantes tienen diferentes texturas.

Deben limpiarse y blanquearse meticulosamente antes de cocinarlos. En el mercado se encuentran lavados con agua clorada y precocidos. Siempre requieren cocciones largas, ya sea en guisos o por hervor previo a su utilización en frituras o salteados.

CHINCHULINES

Comprenden la porción inicial del intestino delgado (duodeno).

Deben estar libres de restos de epiplón y grasa mesentérica.

Comúnmente se los consume grillados.

TUÉTANO (caracú)

Sustancia blanda, muy rica en grasas, que se encuentra en la parte central de los huesos.

Se aconseja desangrarlo en agua fría, para luego pocharlo. También se puede comprar congelado.

Acompaña la carne de res grillada, el cardo, los risottos y los pucheros. Enriquece fondos, sopas y salsas.

CRÉPINE (mesenterio)

Es una membrana grasa, transparente y blanda que envuelve y sostiene el paquete intestinal.

Se vende en forma de lámina y debe remojar en agua con vinagre para lograr que pierda su olor y evitar que se seque.

Se utiliza para envolver diferentes tipos de carnes, principalmente en charcuterie.

Achuras rojas

HÍGADO

El de ternera es el más utilizado, y los de ave, cordero y conejo son muy apreciados por su ternura y su sabor delicado. Se recomienda privilegiar los rojos y oscuros, libres de manchas y decoloraciones.

La fina membrana que los recubre debe retirarse antes de su preparación, pues se contrae y resulta dura.

No deben comerse crudos, pero hay que evitar una cocción prolongada que los tornaría duros y secos.

RIÑONES

Son preferibles los de animales jóvenes, que tienen un sabor más suave y resultan más tiernos. Deben ser firmes y desprender un aroma dulce. Para prepararlos hay que quitar la grasa que los envuelve y la membrana interna con la ayuda de unas tijeras. Pueden asarse a la parrilla, a la plancha o saltearse. Hay que controlar el punto, porque si se cocinan en exceso resultan secos.

CORAZÓN

Es un músculo duro, que nunca queda del todo tierno. Para su preparación hay que retirar los músculos y tendones centrales, y luego desangrarlo en agua fría. Se saltea, se grilla y se suele cocinar en guisos.

LENGUA

Músculo carnoso, recubierto por una película dura que se retira con facilidad tras la cocción. La lengua de vaca es grande y compacta; la de ternera es más tierna y se cocina con mayor rapidez. Al comprar se debe verificar que sea elástica al tacto.

Una vez hervida y pelada resulta apta para estofados. En nuestro país es común servirla fría.

RECETAS

LENGUA DE COCCION LENTA

INGREDIENTES

Lengua de ternera 1 U
 Azúcar rubia 25 Gr
 Sal 160 Gr
 Jengibre en polvo 2 Gr
 Agua 2 L
 Ajo 10 U
 Laurel 2 Hojas
 Pimienta negra en grano 5 Gr
 Ají molido 2 Gr
 Clavo de olor 6 U
 Nuez Moscada 2

PREPARACIÓN

Remover la parte posterior de la lengua y desechar, reservar el resto de la lengua. Hacer hervir el agua, retirar del fuego e incorporar el azúcar y todas las especias, mezclar hasta disolver el azúcar y la sal. Agregar la lengua al agua y reservar 24 hs en heladera. Luego de las 24 hs. cocinar en este mismo líquido 12 horas a 70°C Servir con crema agria de limón y vodka sobre tostadas con aceite de hierbas.

MOLLEJAS AL LIMON

INGREDIENTES

Mollejas de ternera 0.300 kg
 Limones 1 U
 Perejil c/n
 Manteca 0.080 Kg.
 Aceite 0.030 L
 Yemas (2) 0.030 Kg.
 Crema 0.100 L
 Azúcar 0.100 Kg.
 Sal y pimienta c/n

Guarnición

Escarola 0.060 kg
 Rúcula 0.060 Kg
 Aceto balsámico c/n
 Aceite de oliva c/n

PREPARACIÓN

Sumergir, blanquear, enfriar y limpiar las mollejas. Acanalar (zester) los limones. Blanquearlos a partir de agua fría 3 veces. Luego confitarlos con el azúcar y el agua muy lentamente. En aceite y manteca, sellar las nueces, condimentar y cocinar durante 7 minutos en el horno. Reservar las mollejas y en el mismo recipiente de cocción, sudar las hojas de perejil, agregar la crema y llevar a ebullición. Montar con manteca sin hacer hervir. Colocar en un bol, agregar las yemas y procesar. Montar las hojas verdes en un plato ya condimentadas con la vinagreta de aceto balsámico y sobre estas disponer las nueces junto con los hilos de limón confitado y su salsa.

PATÉ UNTABLE

INGREDIENTES

Hígado de vaca 0.200 Kg.

Finas hierbas c/n

Sal c/n

Pimienta c/n

Crema batida 0.080 L

Manteca 0.100 Kg.

Aceite 0.020 L

Oporto 0.030 L

Cebolla 1 Un

Coñac 0.030 L

Opcional

Manzanas 1/2 u

Manteca c/n

Azúcar c/n

Pan lactal 1 u

PREPARACIÓN

Picar en brunoise la cebolla y la échalote/verde de verdeo o blanco de puerro. Sudar en manteca y aceite. Agregar los hígados bien limpios y cocinar. Desglasar con coñac y oporto. Agregar las hierbas. Procesar en caliente y tamizar. Agregar los 0.200 kg. de manteca restante bien fría y de a poco. Por último la crema batida en forma envolvente. Enfriar 12 horas cubierto con papel aluminio. Cortar las manzanas en Macedonia y saltearlas con la manteca. Espolvorear azúcar y flambea con el cognac. Servir el paté sobre el pan tostado y decorar con las manzanas caramelizadas

RIÑONES CON TOMATES Y ECHALOTES CONFITADOS, LIMONETA DE MOSTAZA

INGREDIENTES

Riñones grandes 1 U
Aceite de oliva 50 Ml
Tomates cherry rojo 200 Gr
Tomate cherry amarillo 200 Gr
cebolla 100 Gr
Ciboulette 2 Gr
Canela 1 Rama
Mostaza en grano 10 Gr
Limón 1 U
Aceite de oliva 100 Ml
Sal c/n
Tomillo fresco C/n
Hojas amargas frescas

PREPARACIÓN

Limpiar los riñones. Sellarlos en oliva y reservar
Confitar los tomates y las cebollas en cascots, con oliva y canela. Hidratar los granos de mostaza con jugo de limón, luego incorporar la sal, El aceite de oliva y el tomillo fresco. Regenerar la temperatura de los riñones en la confitura de tomates servir con la limoneta de mostaza y algunas hojas de rúcula fresca

LENGUA A LA VINAGRETA

INGREDIENTES

Perejil c/n
Ajo 3 dtes
Lengua 1 Un
Sal c/n
Pimienta c/n
Vinagre 0.150 L
Aceite 0.300 L
Huevos duros 2 U
Perejil fresco c/n

PREPARACIÓN

Cocinar pocheando la lengua de 2 a 3 horas según su tamaño. Pelar en tibio y reservar en el caldo. Cortar en finas rodajas y napar con la vinagreta. Dejar en heladera 12 horas antes de servir. Decorar con huevos duros picados y plus de perejil fresco.

PATÉ UNTABLE DE HÍGADO AL VERDEO Y NARANJA

INGREDIENTES

Hígado vacuno 0.200 kg
 Manteca 0.030 kg
 Sal y pimienta c/n
 Cognac 0.050 l
 Cebolla de verdeo 1 u
 Cebolla 1 u
 Diente de ajo 1 u
 Manteca 0.030 kg
 Naranja 1 u
 Crema de leche 0.080 kg

EXTRAS:

Pan lactal
 Hojas de rúcula

PREPARACIÓN

Limpiar y cubetear el hígado. Saltearlo sellándolo en sartén con manteca, condimentar y flambear. Retirar, reservar. Aparte, saltear sudando con pizca de sal en manteca, las aliáceas picadas, al transparentar, agregar los hígados salteados reservados. Perfumar con ralladura de naranja. Mezclar y cocinar suave, agregar de ser necesario un poco de líquido (jugo de naranja, vino blanco o caldo). Una vez cocido, retirar, bajar temperatura un poco y procesar. Opcional tamizar. Agregar verde de verdeo picado y manteca, mezclar y conservar en frío de heladera. Servir untando sobre tostadas, decorando con hoja de rúcula.

MOLLEJAS AL OPORTO CON CREMOSO DE BATATAS

INGREDIENTES

Mollejas de ternera 0.300 kg
 Sal y pimienta c/n
 Harina 100gs kg
 Pimentón ½ cda
 Manteca 0.050 kg
 Oporto 0.200 l

Guarnición:

Batatas 0.250 kg
 Manteca 0.030 kg
 Leche c/n l
 Sal y pimienta c/n kg
 Canela en polvo 1 cdita
 Nueces 0.030 Kg

PREPARACIÓN

Dégorger: Remojar las mollejas en agua fría por 5 horas. Escurrirlas. Blanquear en agua fría con sal durante 4 minutos. Enfriar haciendo correr agua fría durante 10 minutos. Limpiar, prensar y filetear. En un bol, mezclar la harina con el pimentón. Aparte, condimentar con sal y pta las mollejas fileteadas, Enharinarlas en la mezcla de harina/pimentón, retirar el excedente. Dorar en sartén caliente con manteca de ambos lados. Verter el Oporto, cocinar suave. Terminar con copo de manteca. Pelar y cocinar las batatas como para puré. Hacer el puré Y agregar manteca, leche y condimentos. Servir caliente terminando con nueces tostadas por encima.

CROQUETAS/BUÑUELOS DE SESO Y ACELGA

INGREDIENTES

Sesos 1 u
Cebolla 1 u
Diente de ajo 1 u
Manteca 0.050 kg
Acelgas precocidas 0.200 kg
Harina 0.080 kg
Polvo leudante 0.005 kg
Sal y pimienta c/n kg
Queso rallado 0.050 kg
Nuez moscada 1 pizca
Leche 0.160 l
Huevos 2-3 u
Aceite p/fritura profunda c/n

PREPARACIÓN

Limpiar y reposar los sesos en agua helada acidulada. Luego blanquearlos desde agua mijoter por 10 minutos. Retirar, cortar cocción (enfriar), limpiar retirándole la piel. Cortar en cubos medianos. Reservar. Picar chico la cebolla y ajo, saltear sudando en manteca. Agregar las acelgas precocidas picadas, mezclar y espolvorear encima la harina (previamente tamizada con el polvo de hornear). Mezclar. Verter un poco de leche, condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Retirar de fuego. Sumar el queso rallado, los huevos y los sesos cubeteados. Tomar porciones de a cucharadas y bajar en aceite caliente. Freír hasta dorar de forma pareja. Retirar y reposar sobre papel absorbente. Servir con cascos de limón.

PASTEL GRATINADO DE RIÑONES

INGREDIENTES

Papas 0.300 kg
Manteca 0.030 kg
Sal c/n
Pimienta c/n
Nuez moscada c/n
Cebolla de verdeo 1 u
Queso rallado 0.060 kg
Relleno:
Riñón vacuno 1 u
Cebolla 1 u
Diente de ajo 1 u
Pimiento rojo 0.060 kg
Aceite c/n
Vino blanco 0.120 l
Sal y pimienta c/n
Comino 1 pizca
Roux c/n kg
Perejil fresco picado c/n
Queso fresco 0.030 kg

PREPARACIÓN

Cocinar las papas como para puré. Hacer el puré y condimentar y agregar la manteca, el queso rallado, y el verde de verdeo picado (reservar el blanco de verdeo). Limpiar bien el riñón, cortarlo en cubos. En sartén caliente saltear sellando. Desglasar con vino blanco. Reservar. En la misma sartén, con aceite, saltear sudando la cebolla, ajo, y blanco de verdeo picados, junto al pimiento rojo cubeteado chico. Sumar el riñón salteado con el líquido de desglasado. Condimentar con sal, pimienta y pizca de comino. Trabajar con roux, mezclar. Retirar de fuego y agregar el perejil fresco picado.
ARMADO: En fuente enmantecada o cintura individual enmantecada, Colocar una base de puré, emparejar y cubrir con relleno de riñones, sobre éste, un cubo de queso cremoso/quartirollo, Terminar cubriendo con una segunda capa de puré. Espolvorear con queso rallado. Llevar a horno precalentado a calentar y gratinar.

ANTICUCHO DE CORAZÓN

INGREDIENTES

Corazón vacuno ½ u

Marinada / adobo

Dientes de ajo 2-3 u

Orégano seco 1 cda

Pimienta molida 1 pizca

Comino 1 pizca

Ají molido / ají panca ½ cda

Aceite 3 cdas

Vinagre 2 cdas s

Al c/n kg

Aceite extra c/n l

Palitos de brochettes c/n u

Guarnición:

Papas 2 u

Aceite de oliva c/n

Sal c/n kg

PREPARACIÓN

Limpiar en agua acidulada y helada el corazón, luego retirar grasa y membrana que cubre el corazón dejándolo limpio y quedando sólo la carne. Luego cortar trozos al sesgo de aproximadamente 3cm. Reservar. Picar a puré los dientes de ajo, agregar el resto de los ingredientes, unir y luego mezclar con los cubos de riñón. Macerar por 2 horas. Pasado el reposo, armar las brochettes. En plancha o grill, con un poco de aceite, dorar los "anticuchos", bien de ambos lados, salar durante la cocción. Servir calientes. Papas al natural, con hilo de aceite de oliva, y sal.