

Campus Gastronómico WoKAFE

www.wokafe.com

Manual Instruccional

Curso de Cocinero Profesional

www.wokafe.com

Introducción

Si tienes esta guía instruccional en tus manos o en tu correo eres de los nuestros.
Un cocinero brutal, un cocinero del mundo.

Permíteme me presento. Mi nombre es Luis Gil, director del Campus. Quiero conversar contigo previo a lectura que estás a punto de iniciar.

Te explico

Para poder certificarte Cocinero Profesional debes pasar por estricto, riguroso y entretenido entrenamiento de 16 semanas.

Lo que estás a punto de leer es una guía instruccional teórica; donde recopilamos los conceptos claves que nuestro equipo de Chefs, especialmente Ricardo Dávila, especialistas y estudiantes consideramos más importante de dominar.

La diferencia entre un cocinero y cocinero profesional radica en 2 elementos: Capacidad para comunicar en cualquier cocina en el mundo y preparar comida para 200 comensales con el mismo “sazón”. Es simple verdad.

Comunicar en cualquier cocina del mundo implica aprender la terminología, los conceptos, las tradiciones y eso solo se logra estudiando. Ya tu comenzaste

Cocinar con el mismo “sazón” independientemente de las cantidades requiere precisión, costos, cantidades, matemáticas, proporciones, pero principalmente ARTE y eso se aprende practicando y tú ya comenzaste.

Las próximas 52 hojas es un esfuerzo colectivo de personas que estamos metido de cabeza en la gastronomía. Son conceptos claves necesarios que todo profesional de la gastronomía debe dominar. Espero disfrutes.

CAPÍTULO I

Historia de la cocina, estructura y funcionamiento, perfil de cocinero profesional, estructura del uniforme, normas de higienes, tipos de cuchillos.

Historia de la Cocina

Conocer por qué hacemos lo que hacemos es fundamental para entender cómo ha ido evolucionando las costumbres culinarias con el paso de las eras. Todo es por una razón y es el tiempo y las diferentes personas quienes han logrado difundir los conocimientos necesarios para que sean de nuestro provecho.

La historia de la cocina es muy diversa y ha cambiado en cada siglo con nuevas creaciones e ideas, siempre con la mentalidad de mejorar y satisfacer más a los paladares. Para entender la cocina debemos comprender la razón de cocinar, que es alimentarse, y eso nos remonta a los inicios del hombre. (Texto del Chef Ricardo Dávila)

El Hombre en la cocina

Nuestros antepasados en la era del hombre primitivo basaban su supervivencia ingiriendo lo que la tierra les daba. Desde plantas, frutos y semillas eran parte de su diaria dieta, realizaban esto ya que imitaban las costumbres de otros animales quienes con su hocico escarbaba el suelo en busca de alimento. Si hablamos de proteínas, la obtenían de huevos de pájaro y pequeños e indefensos animales fáciles de capturar, además de que no dudaban de ingerir a cuanto insecto se les cruzara. Todo lo anterior era consumido al natural, sin aditamentos, directo a la boca.

A la distancia veían como otros animales más grandes devoraban a otros, fue cuando el hombre se volvió cazador y dio inicio a la persecución en la

obtención de carne para una mejor fuente proteica. Desgarraban los músculos pegados al hueso y rompían estos para ingerir médulas y otras sustancias nutritivas. Fueron estos los inicios del hombre carnívoro.

La sal en la comida

Las primeras sazones en los alimentos fueron otorgadas por el agua de mar, ya que el hombre primitivo lavaba sus recolecciones como frutas y carne para retirar exceso de tierra, fue cuando descubrieron el agradable sabor salino y el inicio de mezclar otros alimentos con hierbas para dar un sabor más agradable a la comida.

Primeros pasos en la cocción

Con el descubrimiento del fuego, el hombre descubrió la cocción, por lo que carnes, pescados y frutos eran sometidos a las llamas para darles aquel gusto cocido y ahumado muy apetecido.

En resumen, estos fueron los inicios del hombre por el gusto y la buena comida.

Influencia los romanos en la Evolución de la cocina

Con el pasar de los años, el hombre fue descubriendo nuevos alimentos, formas de conservación y maneras de consumirlo. La alimentación pasó de ser una necesidad diaria a una emoción de paladares, puesto que los romanos realizaban festines y banquetes en honor a la comida. Buscaban nuevos animales, mezclas poco usuales y bebidas para despertar sus intereses de primeros gourmets.

Cuentan los libros que en el año 90 a.c hubo una persona bajo el nombre de Apicius que fue considerado como el primer gourmet, ya que escribía libros detallando la buena vida y la buena comida. Exigía a los cocineros de la época preparaciones sofisticadas y mesas decoradas con animales, frutas y plantas.

Siempre fomentaba la búsqueda de nuevas sazones para sus alimentos, fue cuando crearon el Garum, un condimento salado a base de tripas de pescado fermentado que también era usado como salsa. A Apicius se le atribuye la creación del primer libro de cocina llamado “de re coquinaria” donde detalla los estilos de comer y varias recetas divididas según familia, como aves, carnes y verduras.

La Influencia de la realeza en la cocina

Con el tiempo se empezó a dividir lo lujoso de lo sencillo. Esto fue gracias a los reyes quienes exigían grandes puestas de escena llenas de manjares delicados. Culpa de esto también se le atribuye a uno de los primeros grandes cocineros franceses, Guillaume Tirel conocido como Taillevent. Fue quien ideó grandes recetas y los inicios de las salsas como las conocemos hoy. Gustaba de servir animales asados enteros cubiertos de salsas gruesas hechas con carnes y jugos espesadas con pan. Gracias a sus platillos recorría los castillos de Francia satisfaciendo los gustos de los reyes dejando claro sus pautas en banquetes reales. Además, escribió su libro de cocina llamado “Le viandier” el cual influyó a los posteriores libros de cocina francesa en esquemas y tipos de cocción.

El Primer Restaurant

La historia del primer lugar en servir comida a clientes data del siglo XVI, en cuya época abundaban las hosterías de alojamiento, pero sin servicios

alimenticios, fue cuando la demanda los llevó a dar comidas sencillas como sopas y guisos en sus hostales logrando una muy buena aceptación y al nacimiento de un negocio. Recibió el nombre de restaurant derivado del francés “restaurer” o sea restaurar en modo de descanso y alimento.

Pero los restaurants no serían lo que son hoy gracias a la revolución francesa del siglo XVIII, ya que el pueblo luchaba en contra del abuso social por parte de reyes, ya que les quitaban sus alimentos y cosechas para quedarse con los restos, y ellos querían comer lo que ellos comían. Después de años de batallas los cocineros reales abandonaron los palacios y llegaron a los restaurants para comenzar con sus doctrinas de platillos y estilos de trabajo. Las personas acudían a estos lugares a deleitarse con la gama de manjares y exquisiteces servidas en los diversos locales, fue así como fueron popularizando y expandiendo por el mundo con diversos estilos culinarios.

Cocina Profesional

Con la creación de nuevos restaurantes y hoteles, el oficio del cocinero fue demandado y muchos llenaban los puestos requeridos. Los primeros grandes Chefs se influenciaron en las doctrinas de Antonin Carême (1784-1833), quien fue uno de los grandes elaboradores de técnicas y recetas francesas, logró potenciar la pastelería gracias a sus arquitectónicas decoraciones de buffets y tortas, además era el chef de reyes y uno de quienes idearon la “alta cocina francesa”. Pero nunca hubo un orden de rangos ni jerarquización al interior. Todos cocinaban bajo el mandato de un superior, o sea hablamos de un chef y cientos de cocineros. Además de que comúnmente las cocinas se hallaban en subterráneos invadidas por el calor y con uniformes poco usuales.

Todo esto cambió gracias al increíble trabajo de Auguste Escoffier (1846-1935), formó parte de un selecto grupo de Chefs quienes querían profesionalizar la cocina y crear normas de trabajo. Su proyecto era mejorar, ordenar y revolucionar las reglas y técnicas puestas por Carême. Entre sus aportes encontramos retirar las cocinas de lugares subterráneos, creación de un uniforme de trabajo estándar, las primeras normas de higiene y manipulación de alimentos, los primeros libros de recetas con técnicas y tantas otras contribuciones. En el fondo gracias a él se elevó el status de los cocineros y adquirió el respeto de ser una profesión además de disciplinar el trabajo al interior de una cocina.

El Uniforme del Chef

La historia del uniforme de cocinero tiene sus orígenes alrededor del siglo XVI. En aquella época, artesanos de todo tipo (incluidos los cocineros) eran encarcelados o incluso ejecutados por su librepensamiento. Para suavizar la persecución, algunos cocineros encontraron refugio en la Iglesia Ortodoxa y se escondieron entre los religiosos de los monasterios. Allí, ellos se ponían la misma ropa que los religiosos, con una salvedad: el ropaje de los cocineros era gris y el de los religiosos negro. Es entonces cuando la tradición de llevar el característico sombrero alto entre quienes se encargaban de la cocina comienza a perpetuarse y establecerse en la memoria colectiva como un icono de la profesión.

Partes del Uniforme

1. La filipina: Tipo de camisa doble de algodón para que pueda ser invertida fácilmente y ocultar las manchas que se acumulan, aparte de para aislar los cuerpos del calor y las salpicaduras accidentales de líquidos calientes. Los

botones anudados de paño fueron ideados porque el paño soporta los lavados fuertes.

2. Pantalones negros: Aunque la mayoría los usa, también hay otros que los prefieren con los clásicos cuadros blancos y negros o 'pata de gallo' ya que camuflan mejor las manchas.
3. Cuellos o picos: Los pañuelos de algodón fueron creados para ponerse alrededor del cuello y que de esta forma se empapara el sudor mientras se trabajaba. Hoy en día, con el nuevo diseño de las cocinas, este pañuelo solo se usa como decoración.
4. Limpión o caballo: Trapo que se lleva doblado en la cintura. Suelen ser dos, uno se utiliza para limpiar las superficies y otro para limpiar los derrames ocasionados por los alimentos.
5. Mandil: Elaborado con materiales resistentes puede ser largo o corto, de dos o cuatro caras y debe llevarse siempre impoluto. Ningún otro cocinero, exceptuando los jefes de partidas o segundos de cocina, puede llevar este mandil. Los cocineros pueden llevar un mandil de peto de otro color.
6. Gorro: El gorro tradicional o 'toque blanche' (torre blanca, alta y hueca, que representa una corona) ya se usaba en el siglo XVI. Pero no fue hasta que, en 1800, el chef Carême rediseñó los gorros por tamaños para distinguir entre los distintos rangos dentro de la cocina. De este modo, los jefes de cocina usaban los gorros más altos y los cocineros usaban otros más cortos, tipo casquillo. El diseño alto y cilíndrico resulta práctico ya que mantiene la cabeza fresca y la protege de las altas temperaturas. Antiguamente en su interior se solía colocar una bolsa con agua fría para mantener la cabeza a una buena temperatura. Como curiosidad, el gorro de Carême tenía 18 pulgadas de alto. Respecto a los típicos pliegues del gorro, fueron agregados para indicar las más de 100 maneras de las cuales un chef puede cocinar un huevo. En los años 50 se inventaron los gorros de papel que podían ser desechados después de ensuciarse. Destacar que

además, es necesario usar una malla o red que sostenga el pelo para evitar la caída de cualquier cabello en los alimentos.

7. Calzado: Para evitar accidentes, debe ser antideslizante y cómodo.

Brigada de Cocina

Se denomina Brigade de Cuisine (brigada de cocina) a una organización de las tareas jerárquicas en una cocina, por regla general de grandes cocinas como las de los restaurantes y hoteles con el objeto de poder proporcionar una gran cantidad y diversidad de platos. El concepto fue desarrollado por primera vez por Georges Auguste Escoffier. Esta estructura jerárquica en equipo delega responsabilidades a diferentes individuos de tal forma que se especializan en diversas tareas (división del trabajo).

Posición de la Brigada

Únicamente los grandes establecimientos de restauración se pueden permitir una estructura de brigada, que está compuesta por:

- ✓ Chef de cuisine (Jefe de cocina) - Responsable de toda la gestión de la cocina. Se encarga de supervisar a los empleados, crear menús y con la asistencia del "gerente del restaurante" establece la planificación de la compra de los ingredientes, entrena a los aprendices, supervisa y mantiene la higiene de las áreas de preparación de alimentos.
- ✓ Sous-chef de cuisine (Sub-jefe de cocina) - Recibe órdenes directamente del chef de cuisine para la gestión de la cocina y a menudo representa al chef de cuisine cuando él/ella no está presente.

- ✓ Chef de partie (Jefe de Partida) - Responsable de gestionar una estación dada en la cocina cuando se prepara un plato especial. Cuando se realiza este trabajo en una estación de inferior categoría se denomina demi-chef.
- ✓ Cuisinier (Cocinero) - Esta posición es independiente y generalmente es la que prepara y vigila la cocción de los platos en una estación. Se puede referir igualmente como un cuisinier de partie.
- ✓ Commis (Asistente de cocina) - Realiza trabajos específicos en una estación, pero reporta directamente al chef de partie y realiza labores de mantenimiento de la estación que está a su cargo.
- ✓ Apprenti(e) (Aprendiz) - Se trata en muchas ocasiones de estudiantes que están aprendiendo habilidades y conocimientos de la cocina. Suelen realizar labores de limpieza o de preparación de espacios.
- ✓ Garde manger (Supervisor de aperitivos) - Es responsable de la preparación de los platos fríos y aperitivos tales como los hors d'oeuvres, y de organizar los grandes buffets.
- ✓ Entremetier (Preparador de entrantes) - Prepara las sopas, cremas y otros platos que no lleven como ingrediente carne o pescado, incluyendo los huevos y platos de verduras.
- ✓ Legumier (Cocinero de verduras) - Esta persona reporta al entremetier en las grandes cocinas y prepara los platos de vegetales.
- ✓ Potager (Cocinero de potajes) - En las grandes cocinas esta persona se reporta al entremetier y prepara los potajes y cocidos.
- ✓ Saucier (Salsero) - Prepara las salsas, calienta los hors d'oeuvres, completa los platos emplatar), esta suele ser una de las posiciones más respetadas en la brigada de cocina.
- ✓ Rôtisseur (Asador) - Gestiona un grupo de cocineros que se dedican a asar carnes o pescados, así como a freír diversos alimentos.
- ✓ Grillardin (Parrillero) - En las grandes cocinas esta persona se especializa en asar platos de carne o pescado.

- ✓ Friturier (Cocinero de frituras) - En las grandes cocinas es necesaria una persona dedicada especialmente a las frituras y vigilancia de los sartenes con aceite hirviendo.
- ✓ Poissonnier (Cocinero de pescado) - Prepara platos de pescado y mariscos, que, debido a su menor tiempo de preparación, requieren a una persona dedicada a ello.
- ✓ Pâtissier (Pastelero) - Prepara los postres y otras comidas dulces, así como los panes del horno. Puede, en algunas ocasiones, preparar la pasta para el restaurante.
- ✓ Boulanger (Panadero) - Prepara el pan, los bollos y los pasteles, esta función la hace el pâtissier en las pequeñas cocinas.
- ✓ Décorateur (Repostero) - Decora y coloca los postres, en las pequeñas cocinas esta labor la hace el pâtissier.
- ✓ Confiseur (Confitero) - Elabora caramelos y petits fours en los pequeños restaurantes esta operación la realiza el pâtissier.
- ✓ Glacier (Heladero) - Prepara helados y postres fríos en los grandes restaurantes, en los pequeños esta labor la hace el pâtissier.
- ✓ Boucher (Carnicero) - Se encarga de cortar las carnes de las aves, de la caza, y en algunas ocasiones del pescado.
- ✓ Plongeur (Lavaplatos) - Limpia los platos, la cubertería y a veces la cristalería, labor para la que puede ser instruido fácilmente.
- ✓ Marmiton - (Lava ollas y marmitas) Limpia las ollas, las sartenes y demás recipientes para que no queden restos que puedan modificar sabores en las distintas preparaciones.
- ✓ Tournant (Rondador) - Se mueve a lo largo de toda la cocina para suplir o asistir en labores de urgencia a otras posiciones.
- ✓ Aboyeur (Camarero) - toma las órdenes y las distribuye a lo largo de la cocina, esta posición la realiza a veces el sous-chef de partie.

- ✓ Communard (Comunero) - Se encarga de preparar y servir la comida a los empleados que trabajan en el restaurante.
- ✓ Garçon de cuisine (Ayudante de Cocina) - Realiza trabajos muy simples, ayudando a los demás cocineros cuando estos lo requieren.

Distribución del Área de dentro de una Cocina

- ✓ Pase:
- ✓ Zona Caliente:
 1. Saute
 2. Grill
 3. Plancha
 4. Freidora
 5. Horno
- ✓ Línea fría o Pantry
- ✓ Conservadora
- ✓ Congeladora
- ✓ Panadería
- ✓ Pastelería
- ✓ Centro de producción

Funciones de un Chef

Responsable de la producción de alimentos, planificar los menús, manejo de presupuesto e incluso de la contratación y capacitación del personal de cocina. Un Chef ejecutivo cuenta con una formación culinaria y tiene al menos 8 años de experiencia gastronómica en cruceros, hoteles y restaurantes.

Perfil Profesional de un Buen Chef

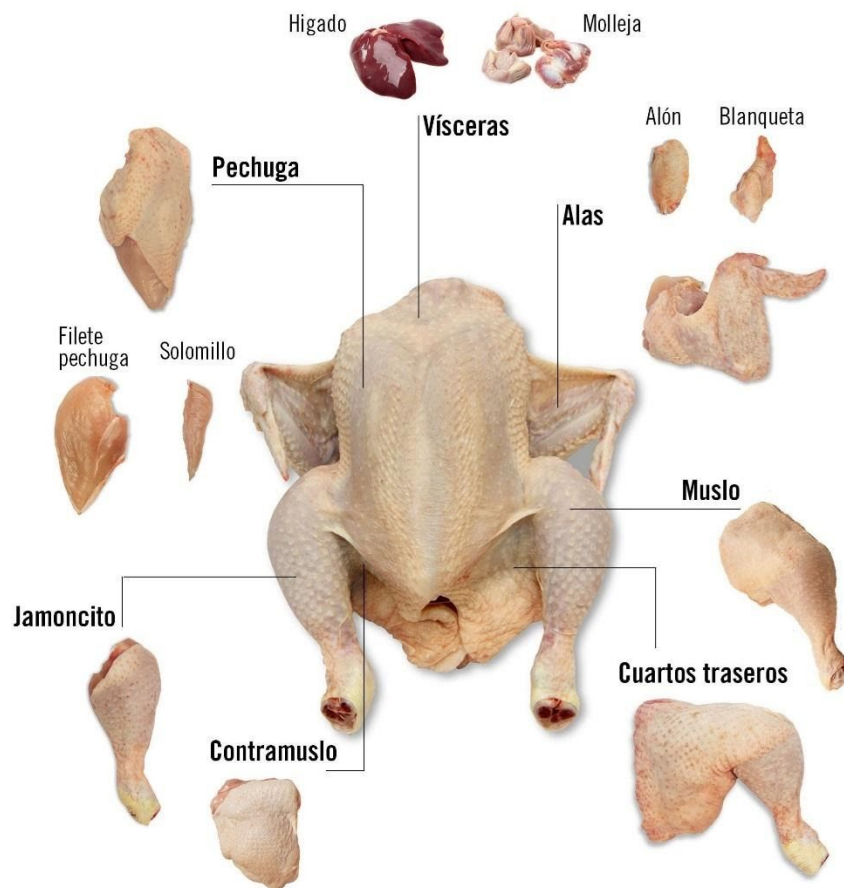
Las cualidades que deben destacar en un cocinero profesional son fundamentalmente vocación y disciplina. Un buen cocinero que se precie debe saber destacar su creatividad, sus conocimientos en los distintos alimentos, su habilidad de trabajar bajo presión, su entrega y disciplina.

CAPÍTULO II

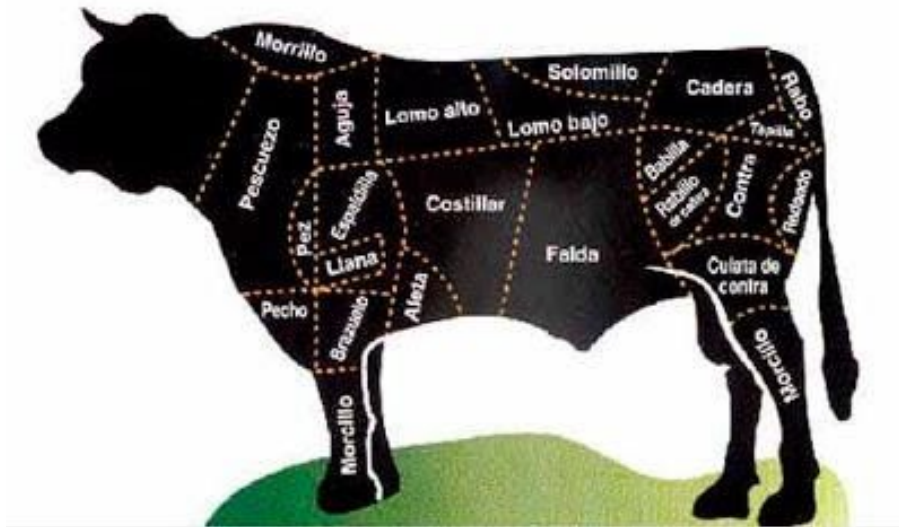
Corte de Proteína, Cocción de Proteína, Fondos, Caldos, Cremas y Puré.

Parte de la Proteínas

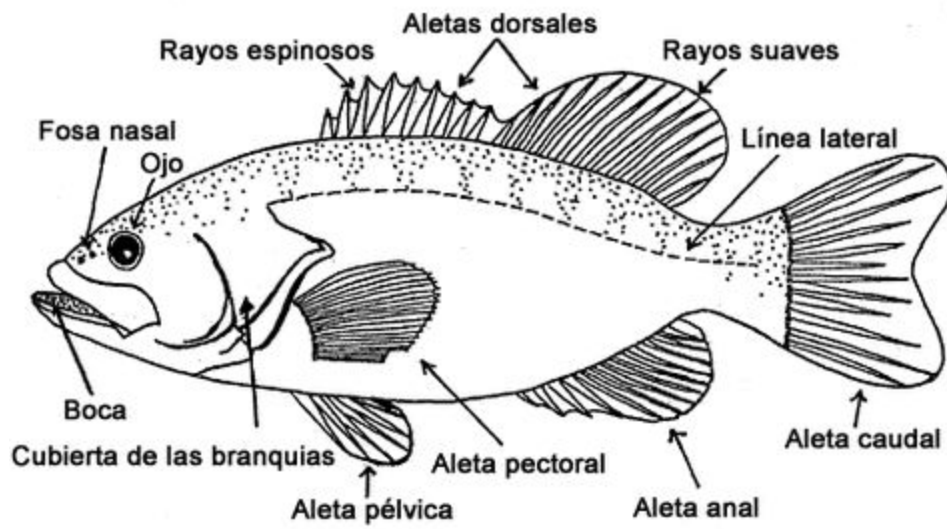
Parte del Pollo



Partes de la Res



Partes del Pescado



Cocción de Proteínas

Cocción de Pollo

Cocinar el pollo por el tiempo adecuado es importante por dos razones: salud y sabor/textura. El pollo mal cocido puede tener bacterias peligrosas que pueden enfermarte, mientras que el pollo demasiado cocido es seco, fibroso y no muy sabroso.

Métodos y Tiempos

El siguiente cuadro muestra los tiempos correctos en cada método de cocción. Asegúrate de comprobar que el pollo se ha cocido bien con un termómetro de cocina, ya que las variaciones en el tamaño de las piezas, el tamaño del ave, o qué parte de la carne usas puede hacer que los tiempos sean más cortos o más largos. Todos los tiempos suponen que el pollo tiene hueso.

Método	Partes y tiempos de cocción aproximados	Notas
Parrilla	Pechugas - 10 minutos Muslos y piernas - 12 a 20 minutos Pollo entero - 1 hora y 15 minutos a 1 hora y 30 minutos	Para mejores resultados, corta el pollo en piezas y cocínalo a la parrilla sobre fuego alto hasta que el pollo esté dorado en todas sus superficies. Sabrás que está dorado cuando la piel comience a ponerse crujiente y el pollo empiece a soltar grasa. Entonces, puedes transferir el pollo a un costado de la parrilla

		<p>donde el fuego no le dé directo y dejar que se termine de cocinar.</p> <p>Cocínalo en fuego indirecto a temperatura media-alta, o a 375°F/190°C.</p>
Asado	<p>Pollo entero - 10 minutos a 450°F/230° C, luego 20 minutos por cada 500 gramos a 350°F/180° C.</p> <p>Piezas (todas) - 20 a 30 minutos</p>	<p>Sella el pollo durante los primeros diez minutos asándolo a 450 grados Fahrenheit/230 grados Centígrados, luego baja la temperatura a 400°F/200°C y permite que el pollo se cocine a esta temperatura para que conserve sus jugos.</p>
Rostizado	<p>Pollo entero - Alrededor de 22 minutos por cada 500 gramos</p>	<p>La mayoría de los hornos y ollas rosticeras manejan una sola temperatura. Si el tuyo ofrece opciones, elige la temperatura más alta.</p>
Frito en sartén	<p>Piezas (todas) - 45 minutos a una hora</p>	<p>Freír a 350° F/180° C</p>
Frito en freidora	<p>Pechugas, muslos y piernas - 10 a 17 minutos</p> <p>Alas - 7 a 10 minutos</p>	<p>Freír a 375° F/190° C</p>

Cocción de la Carne de Res

Cuando de asados de carne de res se trata, el gusto puede ser tan amplio como el corte, la preparación y el término de cocción de la misma, llevándola a una gran diversidad de sabores que pueden lograrse. El gusto depende de cada persona y puede ser muy subjetivo, a algunos les gusta la carne completamente

cocinada y a otros les gusta conservar los jugos y hasta el intenso color rojo original. Para definir los términos de cocción de la carne, podemos decir que dependen de variables como la temperatura que es tomada al centro, el corte de la carne y su tamaño. Ahora veamos en qué consiste cada uno de estos términos:

1. Término rojo inglés

Corte sellado por ambos lados a fuego alto

La capa externa bien cocida, el centro crudo e inclusive frío

Alcanza hasta 55 grados C, (130 grados F)



2. Término medio:

Término ideal porque la carne no pierde su jugosidad

o marcado en la plancha o parrilla dejando el centro rojo

Alcanza la temperatura de 63 grados C, (145 grados F)



3. Término tres cuartos

La carne comienza a perder jugosidad y con ella el sabor

El centro del corte se torna café claro, con las orillas perfectamente cocidas

Alcanza la temperatura de 71 grados C, (160 grados F)



4. Término bien cocido o cocinado

Término menos recomendado, la carne pierde hasta un 70% de jugosidad quedando dura aunque sea un corte de calidad

Todo el corte toma un color café – gris y prácticamente sin jugo

Alcanza más de los 77 grados C, (170 grados F)



Cocción del Pescado

Los peces de aleta se deben cocinar a una temperatura interna de 145° F (63° C). Si no tiene un termómetro para alimentos o cuando su uso no sea apropiado, siga estos consejos para determinar cuándo está cocido el pescado. Cocine el pescado hasta que esté opaco (blanco leche) y se deshaga con el tenedor.

Fondo

Fondos: un fondo, es un líquido claro saborizado, que se obtiene de haber extraído las sustancias y minerales de aves, carnes, huesos y vegetales. Son la base de las sopas, salsa, ciertos platos y jugos. Se prepara, generalmente a base de recortes de animales (carne o pescado) guarniciones que componen un fondo (verduras, hierbas, especies, condimentos) y agua, estos no son preparados en el plato por si solos.

Escoffier en su libro Guía Culinaria, hace referencia a esta preparación de la siguiente forma:

- Fondos o Caldos, son la base para realizar sopas.
- Fondo Oscuro o Claros se utilizan para salsas claras y espesas.
- Fumet usada para saborizar pequeñas salsa, que el plato contenga pescado o mariscos.

Tipos de Fondos

1. Fondos Naturales: Agua o Leche
2. Fondos Claros: Son hechos a bases de huesos de ternera, aves de corral, algunas carnes de cacería y pescado.
3. Fondo Oscuro: El más clásico es el fondo moreno de carnes de res. Se debe rostizar los huesos de res para obtener esa tonalidad oscura.
4. Caldos: Son muy parecidos a los fondos, pero un poco más claros, se hacen de carnes o sin ella, por ejemplo, caldos de vegetales.
5. Fumet: El más común de los fumets es el preparado con pescado y vegetales, se le puede agregar, vino blanco.
6. Caldos Cortos: Se prepara con pescado o carne o/y vegetales, más un ácido vinagre, vino, o jugo de limón. Este caldo forma parte de algunos procesos de cocina, o también se prepara antes, se usa cuando se necesite. Se utiliza mucho para pochar otros alimentos.
7. Salsa de Tomate
8. Fondo de Cacería: Hueso + Mirepoix + agua.
9. De Glaces: Es la reducción de un fondo, luego de 6 hora de reducción se denomina Demi Glace, luego de 4 horas más la cocción se denomina Glace.

Ingredientes básicos de un Fondo

- Huesos: El sabor y cuerpo de los fondos deriva de los huesos.
- Mirepoix: Dependiendo del peso de los huesos o proteínas que se vaya a trabajar se calcula: 50% de cebolla, 25% de Celery, 25% de zanahoria.
- Vino: Elemento ácido para algunos fondos como el pescado.
- Tomate: se usa para los fondos oscuros como elemento ácido.
- Bouquet garni: es un condimento básico para recetas francesas. Se trata de un manojo de hierbas aromáticas atadas con un hilo y que entra en la elaboración de muchos tipos de guisos de carne y ave, ragús, sopas y caldos. Generalmente se hierva con el resto de los ingredientes, pero se retira cuando se va a servir el plato. Las recetas incluyen perejil, tomillo, hojas de laurel. Dependiendo de la receta y de la región, el bouquet garni puede incluir también albahaca, hojas de apio, perifollo, romero, ajedrea, estragón, orégano, cilantro y un trozo de hoja de puerro. El bouquet garni suele emplearse como un aromatizador de caldos y se añade en la fase final de la cocción de los mismos.

Pasos para realización de los fondos

1. Blanquear: Es el primer paso para hacer un fondo, consiste en quitarle la sangre a los huesos.
2. Enjuagar los huesos para quitar la sangre colocarlos en agua fría, la sangre se despega con mayor facilidad.
3. Llevar a ebullición.
4. Espumar las impurezas.
5. Colar y lavar los huesos.
6. Torrefacción de los huesos o dorado: Oscurecer los huesos, en el horno hasta que se tornen color marrón.

7. Dorar la Mirepoix: oscurecer en el mismo recipiente de los huesos el mirepoix.

Torrefacción: operación que tiene como objetivo tostar algunos cuerpos (proteínas, mirepoix, huesos Etc.), a fuego muy lento, dentro de una vasija, para que queden ásperos y libre de las partes húmedas, moviéndolos continuamente.

Reducción de un Fondo

- Demi-glace: Es la reducción de un fondo a textura de napado ligero.
- Glace: Es una reducción extrema de la demi-glace, elaborada directamente de una olla y no en el horno.

Sopas Claras Y Espesas

Ya hemos estudiado la preparación de fondos y salsas, además sabemos de los agentes espumantes, ahora profundizaremos en lo que a sopas se refiere. La sopa es un alimento líquido derivado de la carne, pollo, pescado y/o vegetales: las sopas se clasifican en: claras, gruesas, y especiales o regionales: éstas últimas no encajan en los 2 grupos anteriores y por ello se consideran típicas de ciertos países, por ejemplo: sopa de tortuga, gumbo, goulash, sopa de maní, etc.

La porción de sopa que debe servirse en un plato de entrada: 200 ml a 250 ml, si es un plato principal 300 a 350ml.

CAPÍTULO III

Cereales, Leguminosa, Oleaginosas, Espesantes y Salsas Madres.

Cereales

Los cereales como se estudian en la técnica culinaria, el cereal es una semilla de los pastos, su nombre deriva de la diosa romana Cere, ella patrona de los granos o cosecha. Los cereales nos proporcionan las harinas que se consumen alrededor del mundo, contribuyendo al alimento básico para muchas culturas. Los cereales más importantes son: Trigo, Arroz, Maíz, Centeno y Cebada.

Trigo

El trigo es el nombre que se le da a aquella planta perteneciente a la familia de las gramíneas y que dispone de espigas terminales que están conformadas por tres o más carreras de granos, a partir de los cuales, una vez triturados, se obtiene la harina.

Arroz

El arroz, semilla de la planta *Oryza sativa*, es un cereal de gran consumo a nivel mundial, siendo la base de la alimentación de muchas culturas, en especial la asiática.

Maíz

El maíz es uno de los cereales más abundantes y populares en el mundo, y asimismo de los más consumidos. De color amarillo, pero también disponible en

diferentes tonos de rojos, marrones y naranjas, el maíz es actualmente la base de muchas gastronomías, especialmente las de América Latina de donde la planta es originaria, aunque también se la cultiva en Europa.

Centeno

El centeno es una planta monocotiledónea anual de la familia de las gramíneas y que se cultiva por su grano o como planta forrajera. Es un miembro de la familia del trigo y se relaciona estrechamente con la cebada. El grano del centeno se utiliza para hacer harina, en la industria de la alimentación y para la fabricación de aguardiente, vodka de alta calidad y algunos whiskys. Es altamente tolerante a la acidez del suelo.

Cebada

Es una planta monocotiledónea anual perteneciente a la familia de las poáceas; a su vez, es un cereal de gran importancia tanto para animales como para humanos y actualmente el quinto cereal más cultivado en el mundo.

La Quínoa

La quínoa es una planta, concretamente un cereal, que pertenece al género *Chenopodium* y a la familia de las *Amaranthaceae*. La semilla de la quínoa se consume como si fuera un cereal y en cuanto a su composición está formada principalmente por hidratos de carbono y en menor cantidad por proteínas y grasas de tipo insaturadas, conteniendo a su vez ácidos omega 6 y omega 3.

Leguminosas

Planta de la familia de las fabáceas que lleva frutas en una vaina, conocidas como legumbres (habas, alubias, frijoles, lentejas, chícharos, ejotes, guajes, etc.).

El término también se aplica en botánica a la soya y al cacahuate. Las semillas de las leguminosas se caracterizan por su elevado poder energético. Tienen también un fuerte índice de proteínas y de glúcidos (almidón), pero son muy pobres en sal y en materia grasa. Las semillas de soya y de cacahuate son ricas en lípidos.

Cocción de la Leguminosa

En el proceso de cocción de las leguminosas sucede un proceso químico que gelatiniza el almidón, se altera su textura de dura, rígida, seca a blanda suave y comestible y masticable. También mejora su sabor y por ende se hace apetecible, la mayoría de las leguminosas secas requieren de una ebullición a fuego moderado, durante 1 y ½ hora aproximadamente, existen excepciones como la lenteja, quinchonchos, arvejas, que se cocinan en menos tiempo, y no necesitan ser remojadas para su cocción.

Oleaginosas

Las oleaginosas son semillas, nueces y frutos secos cuya composición es basada en altos contenidos de aceites.

Nuez

Son semillas o frutos secos muy energéticos, pertenecen al grupo del nogal, su nombre proviene del latín nux, nucis. Está cubierta por una cáscara rugosa y rígida, con un fruto dulce y de sabor muy particular en su interior. Es original de Asia y su cultivo se extendió a Europa y América.

Almendra

Las Almendras son uno de los frutos secos de mayor consumo, son el fruto de un árbol llamado almendro, del que existen dos grandes grupos de variedades que son la almendra de cáscara blanda y la almendra de cáscara dura.

Avellana

El núcleo de la semilla es comestible como fruto seco, usándose tanto en crudo como cocido (entero o en pasta). La piel oscura que recubre la semilla tiene sabor amargo por lo que en ocasiones se retira para el consumo. También se obtiene de la avellana un aceite de sabor fuerte y característico que es de uso alimentario. Las avellanas se utilizan con profusión en confitería, garrapiñada o mezclada con chocolate. Es uno de los principales ingredientes de las cremas untables de cacao o similares, como Nutella, Nocilla o Duvalín.

Coco

Fruto del cocotero, árbol de la familia de las aceráceas, gran palmera originaria de Melanesia, difundida sobre todo en Filipinas, la India, Indonesia y Polinesia, así como en África tropical. El fruto fresco, ovalado, grande como un melón, está formado por una corteza fibrosa, carnosa, de color verde a naranja, y por un núcleo muy duro. Este contiene un líquido dulce, de color blanco opalino, muy refrescante: el agua de coco. Cuando la fruta está madura, sus paredes internas están tapizadas de una pulpa blanca y firme, delicadamente perfumada y sabrosa, procedente del líquido que se ha hecho consistente. Esta pulpa contiene una destacada proporción de materias grasas.

Castañas

Fruto del castaño, una núcula de tres a cuatro cm de diámetro, recubierta de una cúpula espinosa. Son muy sabrosas y nutritivas, consumiéndose asadas, hervidas, confitadas o como harina.

Semillas de Sésamo

Las semillas de sésamo se usan mucho para decorar panes, pasteles, ensaladas, turrone, y para realizar la pasta árabe como es el tahini.

Pistacho

El pistacho es un fruto seco de pequeño tamaño, alargado con una cáscara dura, delgada y de color marrón claro. La parte comestible es verde-amarillenta y tierna. Se usan en productos comestibles y hasta en cosméticos, por lo que hay mucha demanda. El pistacho es un fruto de gran categoría y es muy apreciado tanto para su consumo en fresco como para la industria.

Piños

Semilla producida por algunas coníferas, los piñones se pueden asar, se mezclan a veces con carne molida, saborizan la salsa pesto, galleta, pasteles y producto de repostería.

Espesantes

Es un producto, en estado natural, semi-elaborado o elaborado, utilizado en cocina, en vista de espesar un líquido (salsa, crema, sopa), modificar su aspecto, su sabor, su consistencia, su textura.

Espesantes Simples:

Llamamos a elementos de ligazón aquellas sustancias que están destinadas a espesar líquidos a trabar sólidos.

Clasificación de las ligazones o Fondos complementarios:

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

- Roux: es una mezcla entre harina y una grasa que se utiliza como base para espesar algunas preparaciones y como base de muchas sopas o salsas, como la bechamel, la velouté o la salsa española. El roux se cocina a fuego lento y suave.
- Roux Blanco: La harina no debe tomar ningún color, la cocción máxima es de 3 minutos. Se usa, por ejemplo, para hacer la bechamel.
- Roux Rubio: Su color es dorado, tiempo de cocción máxima es de 5 minutos. Se usa por ejemplo para hacer la velouté, que es una bechamel, hecha de caldo en vez de leche.
- Roux Oscuro: Color tostado, tiempo de cocción máxima es de 8 minutos. Se usa por ejemplo para la demi-glace, que es en realidad una salsa española a la que añadimos en el último momento, un poco de fondo oscuro de ternera concentrado o bien gelatina de carne. La salsa española, es una de las salsas principales de la cocina francesa.

- La Mantequilla Manoseada: es una masa, compuesta de partes iguales de mantequilla suave y harina, que sirve para espesar sopas y salsas. Cuando se agrega en un líquido caliente o tibia, la mantequilla se derrite, liberando las partículas de harina sin crear grumos.
- Las Féculas (papa, maíz, arroz): En cocina (donde la fécula sirve en primer lugar de espesante para las papillas, los coulis, las cremas y como ligante) se emplea sobre todo la fécula de maíz, la de papa, el arrurruz y la mandioca.
- Fécula de Maíz: Almidón obtenido del maíz que se usa como espesante en atoles, natillas, salsas, etcétera. La fécula de maíz desplazó a otras féculas que eran muy utilizadas en la cocina tradicional, como la de yuca.
- Fécula de Arroz: hay dos formas de uso, la primera es como la maicena si es molida. La segunda es usada el arroz entero, es decir, en grano y lo que se hace es echarla en la preparación y dejar cocer durante 20 min. Una vez cocido, se tritura todo.
- El Pan: el pan rallado se utiliza para trabajar o aglutinar farsas o elementos solidos principalmente, como por ejemplo albóndigas. el pan seco o tostado si la usamos para farsas, previamente lo remoja en un líquido para después mezclarlo con el resto de los ingredientes.

b) A base de Emulsiones: Una emulsión es una mezcla de dos líquidos inmiscibles de manera más o menos homogénea. Un líquido es dispersado en otro. Muchas emulsiones son de aceite/agua, con grasas alimenticias como uno de los tipos más comunes de aceites encontrados en la vida diaria.

- Yema: en la ligazón simple, la yema se utiliza igual que la sangre. Se agrega la yema en un bowl, con un poco de cocción, aproximadamente

a 60 C°, removiendo con batidor a mano. se devuelve la mezcla a la cocción caliente pero no hirviendo, removiendo hasta semicoagulación de la yema. Un preparado ligado con yema no se puede hervir.

- Mantequilla: como espesante simple, la mantequilla se utiliza justo al momento de terminar una preparación y enviarlo a la sala.

c) A base de reducción: Concentración o espesamiento de un líquido, de una salsa o de una cocción, mediante ebullición y evaporación de ciertos elementos. La finalidad de la reducción es que el líquido sea más sabroso, con más cuerpo o más untuoso. Para ciertas salsas, la reducción precede a la preparación propiamente dicha, y consiste en obtener un concentrado, por lo general a partir de vino blanco, vinagre o vino tinto, con chalotas picadas, estragón, etc. Es el caso de las salsas bearnesa, bordelesa, del beurre blanc, entre otras.

- Cremas de leche: La crema de leche o nata es una sustancia de consistencia grasa y tonalidad blanca o amarillenta salada que se encuentra de forma emulsionada en la leche recién ordeñada o cruda, es decir, en estado natural y que no ha pasado por ningún proceso artificial que elimine elementos grasos.
- Evaporación: Se denomina reducción al proceso culinario de concentración o espesamiento de una sustancia líquida (generalmente un caldo o una salsa) mediante evaporación o ebullición. Este proceso se ve acelerado al exponer el líquido a una fuente de calor intensa: un fogón de cocina.

Salsa Madres Origen:

En el siglo I A.C, un cocinero llamado Apicio se hizo famoso por haber reunido en la colección más amada de recetas romanas notables. Este libro, "El arte de la cocina", también conocido como las ***Diez libras de la cocina*** se

mantuvo hasta bien entrada la Edad Media, el libro de referencia culinaria más usado.

Alrededor de 1375, Guillaume Tirel, llamado Taillevent fue un cocinero francés, a petición del rey, Carlos V, publicó un libro, "Le Viandier", en el que señala un aumento significativo en el arte de preparar los alimentos. Este libro de cocina, una de las principales en la historia de la gastronomía, explica los alimentos más utilizados y las técnicas culinarias practicadas en el siglo XIV. Los métodos de cocción sobre la manera de servir a las mesas de los reyes, el chef aprendiz e incluso cocineros encontraron material a ser aprendido en el Viandier. Este libro es imprescindible conocer las diferentes salsas utilizadas de manera que se cocine a fuego lento un plato para acompañarlo.

Hasta mediados del siglo XV, el arte de las salsas es aún incipiente. Apenas treinta exclusivas recetas de salsas se encuentra en culinaria y utiliza sólo para mejorar las comidas y banquetes de los ricos.

Inicios de Marie-Antoine Carême

Le debemos este cambio profundo en Marie-Antoine Carême, Unos meses antes de su muerte en 1833, publicó un nuevo libro, "El arte de la cocina francesa en el siglo XIX" biblia culinaria en cinco volúmenes en los que la preparación de salsas se ha convertido en un verdadero arte en sí mismo. En este libro, que clasifica las salsas para un mejor uso y adaptarlos según el color y la textura, ya sea caliente o frío. Cuatro salsas madres, forman la base de su cocina:

- Salsa alemana: elaborada con huevo batido & zumo de limón.
- Bechamel: Leche y fundamentada roux (harina + mantequilla).
- Salsa española: elaborada con caldos marrones de vaca, ternera, etc.

- Velouté: elaborada con caldos ligeros de pescado, pollo, o incluso de venado.

Modernización de Auguste Escoffier

A principios del siglo XX, fue el turno de Auguste Escoffier, para alejar a la lista de los grandes reformadores de alta cocina. Gran parte de la técnica de Escoffier se basaba en la de Antoine Carême, el fundador de la haute cuisine (alta cocina) francesa, pero el gran logro de Escoffier consistió en simplificar y modernizar el estilo elaborado y decorado de Carême. Por métodos más flexibles de trabajo, mejor adaptados a los productos y usos de su tiempo, el creador del malestar "Peach Melba" llegó en los tratados culinarios, la clasificación de las salsas defendidas por Carême.

Escoffier reemplazado por aromas, se concentraron y salsas de jugos naturales españoles y alemanes, que consideraba demasiado pesado para marcar otras salsas y abandono de ciertos ingredientes grasos, pocos indicados para una cocina más ligera y vanguardista. Escoffier también internacionalizó el arte mediante la integración de las salsas de la cocina francesa, especialmente de salsas de origen inglés, como la salsa Cumberland.

Función de la Salsa Madre: son aquellas que indudablemente nos sirven de base para elaborar o confeccionar otras salsas derivadas. Las hay frías, tibias y calientes.

Salsa Madres Base:

- Bechamel: Mezcla de leche con roux (mezcla de harina y grasa) aderezada con cebolla, clavo, sal, pimienta blanca y nuez moscada. Entre las salsas que se derivan de esta están la crema, Mornay y Soubise.

- Española: Fondo oscuro combinado con un roux acompañado de mirepoix (Caldo a base de apio, zanahoria y cebolla) tocino, laurel, tomillo, sal y pimienta. De la cual se obtienen las salsas italianas, Oporto, charcutera y de champiñones.
- Holandesa: Esta salsa es tibia, se prepara a fuego lento y contiene yema de huevo, mantequilla, vinagre o limón, agua para lograr la emulsión, sal, pimienta y pimienta de cayena. Con esta base podemos hacer las salsas maitre, mousseline y noisette.
- Mayonesa: Se logra emulsionando yema de huevo, aceite vegetal y vinagre. A partir de ellas se preparan las salsas andaluzas, Chantilly, verde y tártara.
- Pomodoro: Se realiza con puré de tomate y se le agrega un mirepoix, mantequilla, tocino, fondo blanco, laurel, tomillo, harina, ajo, sal, azúcar y pimienta. De ésta se obtienen las salsas Napolitana, Bolognese y Ketchup.
- Velouté: Sobre un fondo claro mezclado con un roux se sazona con pimienta blanca, sal y nuez moscada. Esta salsa base permite preparar las salsas supreme, alemana, veneciana y la de vino blanco.
- Vinagreta: es un aderezo o salsa que puede potenciar ciertos ingredientes y engalanar los platos con matices de sabor innumerables. Las vinagretas son una mezcla de un líquido ácido, vinagre (o limón) y un medio graso, por lo general aceite.

CAPÍTULO IV

Cocción de huevos, entradas frías, pastas frescas, salsas Nápoles y salsa pesto.

Los tipos de cocción del huevo

Pareciera que el huevo es un ingrediente sencillo de trabajar, sin embargo, cuando hemos probado a nuestros alumnos a improvisar algún plato donde el protagonista sea el huevo, han temblado.

El convertir un ingrediente que consumimos casi a diario en una preparación compleja que sorprenda no es tarea fácil. Además de tener una buena idea y encontrar una buena combinación, es vital controlar a la perfección los tiempos de cocción del huevo.

Antes de nada, es importante llevar a cabo algunas pautas en cuanto a seguridad alimentaria. El huevo es un alimento peligroso desde un punto de vista bromatológico porque su mal uso puede derivar en enfermedades como la salmonella entre muchas otras menos célebres.

Para ello vamos a usar huevos siempre frescos.

¿Cómo saber si un huevo está fresco?

Cuando un huevo está fresco, al introducirlo en un vaso de agua se asienta horizontalmente en su base

En un huevo menos fresco, las bolsas de aire se empiezan a agrandar y el huevo flota verticalmente con la punta en la base del vaso.

Un huevo viejo y pasado contiene demasiado aire y flota en la superficie. No lo utilices.

Tipos de cocción de huevos

Huevos pasados por agua

Uno de los tipos de cocción del huevo clásicos y que te transportarán a tu infancia es el huevo pasado por agua. Para hacerlos, hierva en agua suavemente durante 3-4 minutos. Cuando estén listos, sácalos con una espumadera, colócalos en una huevera y cortale la punta. La clara ha de estar cocinada y la yema líquida. Puedes acompañarlo con taquitos de jamón o unos croutons.

Huevos duros

Otro clásico.

Para cocinar huevos duros hay que introducir los huevos desde agua hirviendo durante 10 minutos. Cuando estén cocidos, pásalos inmediatamente por agua fría para evitar que se pongan grises alrededor de la yema. A continuación, pétalos y reserva hasta servir.

Huevos Mollet

Esta cocción del huevo otorga una textura cremosa muy apreciada en cocina.

Pon los huevos a cocer en agua a 62°C durante 45 minutos, salpimienta al servir y puedes acompañarlo de una parmentier trufada o un salteado de alguna seta aromática como la shiitake.

Huevos escalfados

Para que queden bien, utiliza un cazo poco hondo y unos huevos muy frescos. Si quieres calcular el tiempo exacto, no hagas más de 4 huevos a la vez.

Te exp

Huevos escaldados

Añade al agua hirviendo una cucharada de vinagre de vino y una ramita de estragón. No agregues sal. Apaga el fuego, rompe los huevos y tápalos. Déjalos durante 3 minutos.

Huevos escalfados

Coloca un papel film en un bol o vaso con una gota de aceite. Casca el huevo y mételo en el interior. Haz un paquetito con el film y usa una cuerda para atarlo en dirección contraria a las agujas del reloj, anuda. Mete el huevo en agua fría y deja que se cocine unos 4 minutos sin que el agua hierva fuerte. Sácalo del cazo y quita el papel film.

Huevos Coccote

Para los huevos cocotte pon los huevos en cazuelitas untadas con mantequilla y añade 2 cucharadas de nata y sazonar. Hornea a baño María a 180°C de 6 a 8 minutos.

Huevos fritos

Para la mayoría de gente, el huevo frito perfecto tiene la yema líquida y la clara cuajada. Hay dos formas de conseguirlo: dejar la yema hacia arriba mientras se fríe e ir bañándolo con el aceite o dándole la vuelta con cuidado cuando esté medio hecha. Este segundo método es menos popular porque es fácil que la yema se rompa al dar la vuelta al huevo porque pierde el tono amarillo fuerte que le caracteriza.

Huevos revueltos

Vale. Te vamos a contar el secreto para lograr unos huevos revueltos perfectos y cremosos. El truco consiste en cocinarlos a fuego lento y remover con paciencia todo el tiempo. Nunca intentes hacerlos con prisa pues quedarán duros y grumosos.

Para dos personas utiliza 4 huevos, 2 cucharadas de nata y salpimienta al gusto. Bate los huevos junto a la nata y la salpimienta durante un minuto. Cubre la base de la sartén con aceite de oliva y cuando esté caliente, incorpora la mezcla. Remueve constantemente a fuego lento de 5 a 8 minutos. Retira de la sartén y sigue removiendo un par de minutos.

Omelette

Esto sí que es para tirarse de los pelos. Nunca una tortilla francesa dio tantos quebraderos de cabeza. La omelette profesional lejos está de la tortilla que hacemos deprisa y corriendo para cenar algo sencillo. La omelette perfecta tiene que tener un punto de cocción babé, es decir jugosa y en su superficie la tortilla no debe tener coloración.

Para ello bate los huevos sin hacerlo en exceso pues ello endurecería la tortilla. Calienta la sartén a fuego vivo, incorpora el aceite y añade el batido. Rompe los huevos con ayuda de una espátula de forma que la mitad quede crudo y la otra mitad cuajado. Controla la cocción apartando la tortilla del fuego para que se cocine sin tomar coloración.

No es nada nada fácil y el resultado es brutal.

Pastas frescas

Muchas son las cosas que debemos aprender antes cocinar perfectamente la pasta como un buen italiano. Lo primero, la pasta se cocina "al dente", es decir, en el punto de cocción justo, totalmente cocida por fuera pero no del todo por dentro.

Lo segundo, ¿sabes lo que significa pasta fresca? Pues son aquellas que una vez elaboradas no son sometidas a un proceso de secado final, por lo que están más húmedas. Y como último consejo, recuerda. Cuanto mayor sea el tamaño y grosor de la pasta más tiempo de cocción requerirá.

Tipos de pastas

Fusili

Los fusili tienen forma helicoidal, normalmente de cuatro centímetros de largo. Por sus formas son ideales para acompañar platos con salsas, ya que su superficie hace que los líquidos se adhieran muy bien a ellos. También son perfectos para ensaladas.

Farfalle

Los farfalle son un tipo de pasta con forma de corbata o mariposa. Datan del siglo XVI y su origen está en el norte de Italia, más concretamente en las regiones de Lombardía y Emilia- Romaña.

Los farfalle se caracterizan por tener una doble textura: más ligera en los extremos que en la parte central. Por lo tanto, es una pasta ideal para salsas ligeras y para combinarla con verduras frescas

Rigatoni

El rigatoni es un tipo de fota con forma de tubo con estrías en la parte exterior. Al ser una pasta con con estrías y de bastante tamaño es perfecta para usar cons salsas y acompañamientos líquidos. Tiene una gran adherencia.

Espagueti

Son fideos anchos que, en algunas ocasiones, vienen en forma de nido. Son, quizás, de las variedades de pasta larga más conocidas. Son muy versátiles ya que se adaptan a cualquier receta, aunque sus recetas estrellas son las salsas más ligeras.

Caracolas

Las caracolas, como su propio nombre indica, tiene forma de concha. Es un tipo de pasta perfecta para servir rellena.

Tagliatelle

Los tagliatelle o tallarines son un tipo de pasta con forma de cinta y perfil plano, más ancho que los espaguetis. Su textura porosa hace que sean perfectos para combinar con salsas potentes.

Fettuccine

Muy parecidos a los tagliatelles, los fettuccine es otra variedad de pasta plana, que generalmente se elabora a base de huevo y harina.

Una de las recetas estrella con esta pasta son los famosos Fettuccine Alfredo (o Fettuccine al burro), que se elaboran con un salsa a base de mantequilla y queso parmesano.

Fideos de arroz

Entre la cocina italiana y la cocina oriental, llegamos a los fideos de arroz o, como se conocen comúnmente, fideos chinos. En Italia se conocen como vermicelli. Se elaboran a partir de pasta de arroz y son muy versátiles, ya que ofrecen más textura que sabor. Perfectos para acompañar carnes, verduras, setas, pescados, mariscos...

Pasta al huevo

Su diferencia con las demás está en los ingredientes: para hacer este tipo de pasta se usa huevo.

Ravioli

Con los ravioli llegamos al apartado de pastas rellenas. Tienen forma cuadrada y se elaboran con diferentes rellenos. Generalmente se acompañan con algún tipo de salsa, como la salsa de tomate o de pesto.

Tortellini

Otro tipo de pasta rellena. En este caso tienen de anillo, la masa va enrollada y unida por el extremo. Generalmente suele rellenarse de carne, queso o verduras (o una mezcla de varios). Pueden servirse desde con caldo hasta con una crema o salsa.

CAPÍTULO V

Cocina criolla, conceptos, regiones, características, gastronomía en Venezuela

La gastronomía de Venezuela es muy variada, y es el resultado de la mezcla cultural y gastronómica procedentes de Europa (especialmente de España, Italia, Francia y Portugal) y África (a través de las poblaciones de esclavos llevados por los españoles) con la gastronomía de los pueblos indígenas de Venezuela. En su conjunto ha recibido influencias notables de la gastronomía mediterránea. Quizás el plato más conocido es la arepa, una especie de bollo asado circular de masa de maíz que se consume rellena con otros alimentos o se utiliza como acompañante. Otros platos muy conocidos también son el pabellón criollo, la hallaca, el sancocho, la carne a la parrilla, el asado negro, el mondongo, la cachapa y el pollo en brasas.

Los platillos venezolanos pueden variar depende de la zona geográfica del país. La gastronomía venezolana es variada, y en ocasiones puede resultar de la mezcla de culturas que en el pasado habitaban el país, como lo son la de los indígenas y luego la llegada de los europeos que desde sus tierras trajeron consigo diversidad gastronómica como la española, italiana, francesa y del mediterráneo. Algunos de los ingredientes más comunes en las preparaciones son cereales como el arroz y el maíz, lentejas, caraotas, arvejas, frijoles y otros granos, tubérculos como la papa, el ñame y la batata; raíces tuberosas como la yuca, el ocumo y el ocumo chino, carnes como la de res, pollo, gallina, carne de chivo, cochino (cerdo), chigüire (capibara), venado y una gran variedad de pescados y mariscos. Es importante también la variedad de frutas tropicales como el mango, el cambur, la lechoza, la guayaba y la parchita.

Venezuela tiene varios platos representativos de carácter nacional como lo son, la arepa, el pan de jamón, el tequeño, el pabellón criollo y la hallaca típica en la época de navidad. Entre los platos regionales más representativos están la pisca andina, patacón, asopado de mariscos (fosforera), tostada caroreña, arepa andina, el pelao guayanés, cuaja'o, torta de cazón; entre otros.

Regiones gastronómicas

Debido a la extensión territorial, la diversidad de los recursos agropecuarios y a la pluriculturalidad propia del pueblo venezolano, la gastronomía varía según la región del país de la que se trate, así en líneas generales los elementos típicos de la cocina de cada estado son las siguientes:

- **Oriente, Guayana y Caribe:** predominio de pescados de mar y de río, mariscos y langostas, tubérculos como ñame, papas y ocumo chino, maíz y carne de res en la zona sur-llanera donde también hay producción de quesos

frescos suaves (guayanés, de mano, clineja, mozzarella criolla, etc.), comidas cotidianas de pescado frito o guisado acompañado con arepas, arroz, ensalada y tajadas. Tendencia de comidas marítimas europeas (como almejas con vino blanco, paella, etc.).

- **Occidente y Zulia:** consumo de carnes como chivo, cabra y conejo, extensivo el uso de producción de quesos. Tendencia a los platos autóctonos con amplia influencia indígena y europea. Existe además una variedad de comidas rápidas nacidas particularmente en el Zulia, entre estos; el patacón, tumbarrancho (variedad de arepa) y los pasteles de trigo frito. Entre sus dulces típicos se encuentran los huevos chimbos, dulce de icaco, limonsón e higos.
- **Centro:** diversidad alimenticia por estar en el centro de las zonas productivas y por la carencia de regiones agropecuarias importantes, consumo de pollo, carne, pescados guisados o asados, arroz, pasta, ensaladas y mucha influencia de gastronomías internacionales. Tendencia española, italiana, francesa, portuguesa y otras de influencia europea.
- **Llanos:** gastronomía parecida a las zonas llaneras o pampeanas de Brasil, Uruguay y Argentina, consumo de carne de res y animales de caza (venado, chigüire (capibara), lapa, Cuniculus paca, morrocoy, etc.) en parrillas, asados y carne en vara, utilización del maíz en cachapas, gran producción de quesos y derivados de la leche.
- **Andes:** cocina relacionada con los andes colombianos, uso de papas, trigo, tubérculos y carne de res, oveja, pollo, poco pescado exceptuando a la trucha cultivada, orientación más europea y típicamente de la región andina sudamericana.

- Se debe notar que vegetales frescos o marinados son muy consumidos como acompañantes en la gastronomía venezolana (berenjenas, calabazas, papas, etc.).

CAPÍTULO VI

Cocina Internacional, conceptos básicos, denominación de origen, cocina italiana, francesa, mexicana, suiza, entre otras.

Algunas regiones gastronómicas del Mundo

Francia

La gastronomía de Francia está caracterizada por su variedad, fruto de la diversidad regional francesa, tanto cultural como de materias primas, pero también por su refinamiento. Su influencia se deja sentir en casi todas las cocinas del mundo occidental, que han ido incorporando a sus bases conocimientos técnicos de la cocina francesa. Varios chefs franceses tienen una gran reputación internacional, como es el caso de Taillevent.

La Varenne, Carême, Escoffier, Ducasse o Bocuse. Es una de las cuatro gastronomías incluida en la lista del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, desde el 16 de noviembre de 2010.

México

Los tacos: Eminentemente el aperitivo de cualquier comilona mexicana. Tortillas de maíz que envuelven un preparado de carne o pollo. Los tamales su origen viene de la palabra náhuatl tamalli que significa envuelto, los tamales son elaborados con una masa de maíz, rellenos de pollo, piezas de pollo, cerdo mezclados con mole, pipián y salsa verde o roja, y envueltos en mazorcas de maíz, plátano, maguey o incluso papel aluminio o plástico. El pozole es una sopa de granos de maíz de cacahuazintle, carne de cerdo o res, cebolla, chile, lechuga, sal, y otros ingredientes que pueden agregarse al momento de servirla.

China

Tallarines con Langostino: Se recomienda para la cena del día de San Valentín, unos Tallarines con Langostinos con el arroz tres delicias siempre hay quien discute sobre si cada uno de los ingredientes que se añaden al arroz constituyen una “delicia”, de ser así este sería un arroz chino cinco delicias (jamón, tortilla, gambas, zanahoria y guisantes fideos chinos fritos realmente ricos y muy fáciles de preparar. Además, también tengo pendiente para dentro de unos días otra receta de comida china, será una receta de pollo al limón, que estoy seguro que no os defraudará.

Italia

Por otro lado, la cocina italiana también incluye una gran variedad de carnes, algunas de ellas preparadas. Existen muchas recetas de carne, algunas de ellas abundantes en su concepción, siendo algunas de las más famosas el ossobuco Los platos hechos con arroz (que se denominan risottos) son uno de los elementos característicos de la cocina del norte del país (al igual que de otras, como la valenciana. Además de la pizza y la focaccia, en esta categoría pueden encontrarse recetas parecidas, como el calzones (una especie de pizza cerrada sobre sí misma) y otros platos como la piadina, la crescentina o el borlengo

Suiza

Como pueden ver, el Rosti tiene una forma circular, parecida a la tortilla española. En Suiza es un alimento que gusta mucho y los turistas que lo prueban, acaban encantados con su sabor, su textura, entre otras cosas. Un buen restaurante donde poder comer en Suiza es Stucki, donde los turistas pueden

encontrar un ambiente acogedor. Es un restaurante cuya arquitectura es realmente novedosa y clásica al mismo tiempo.

EEUU

La popular hamburguesa es un claro ejemplo de plato identificado con Estados Unidos y que posee un origen en la cocina europea. Preparada bien hervida, o frita, servida en un pan con forma alargada que suele acompañarse con algún aderezo como Ketchup y mostaza. El tipo de salchicha empleado en la elaboración del perrito puede diferir según los gustos. Es un plato sazonado que resulta picante, y que puede ser preparado con bastante chile. La Jambalaya es un plato muy típico Cajun. Con sabor típicamente fuerte usando cualquier combinación de carne de vaca, cerdo, pollo, jamón, chorizo ahumado o pescado, normalmente con tomate.

España

La empanada gallega es una variedad de empanada muy conocida en la cocina gallega y que forma parte de una de sus identidades. ^{1 2} Es una preparación culinaria que se ofrece en los municipios de Galicia en las ocasiones de fiesta. Se coloca la merluza en una cazuela de barro, se adorna con las almejas, se le echa la salsa por encima y se mete al horno unos 10 minutos. Se sirve en la misma cazuela adornado con unos otra posibilidad, recomendamos que los guisantes estén muy tiernos y se añaden hacia el final.

Perú

La gastronomía del Perú es una de las más variadas y exquisitas del mundo, tanto que en el libro 357 listas para entender cómo somos los peruanos llega a contar hasta 491 platos típicos.

La cocina peruana es el resultado de la fusión inicial de la tradición culinaria del antiguo Perú —con sus propias técnicas y potajes— con la cocina española en su variante más fuertemente influenciada por 762 años de presencia morisca en la Península Ibérica y con importante aporte de las costumbres culinarias traídas de la costa atlántica del África subsahariana por los esclavos.

Posteriormente, este mestizaje se vio influenciado por los usos y costumbres culinarios de los chefs franceses que huyeron de la revolución en su país para radicarse, en buen número, en la capital del virreinato del Perú. Igualmente trascendental fue la influencia de las inmigraciones del siglo XIX, que incluyó chinos-cantoneses, japoneses e italianos, entre otros orígenes principalmente europeos.

Como particularidad exclusiva de la gastronomía del Perú, existen comidas y sabores de cuatro continentes en un solo país y, esto, desde la segunda mitad del siglo XIX. Las artes culinarias peruanas están en constante evolución y, sumada a la variedad de platos tradicionales, hace imposible establecer una lista completa de sus platos representativos.

Cabe mencionar que a lo largo de la costa peruana existen registrados más de dos mil quinientos diferentes tipos de sopas, así mismo existen más de 250 postres tradicionales.⁵ La gran variedad de la gastronomía peruana se sustenta en tres fuentes: la particularidad de la geografía del Perú, la mezcla de culturas y la adaptación de culturas milenarias a la cocina moderna.

Denominación de Origen

La denominación de origen protegida (D. O. P.) es un tipo de protección dentro del ámbito de la propiedad industrial basado en la indicación de procedencia, aplicada a un producto alimenticio (generalmente de origen agrícola). Bajo esta modalidad de protección, se asume que la calidad y características de un producto se deben, fundamental y exclusivamente al medio geográfico en el que se produce, transforma, elabora y/o envasa, aunque esto no siempre sea así. Lo distingue y protege de aquellos productos alimenticios idénticos o similares que se producen en otras regiones del mundo, y que pudieran reemplazar algunas etapas del proceso de elaboración original, por técnicas de industrialización, para su consumo en forma masiva, o cambian una de las materias primas por otra de similares características.

Los productores que se acogen a la denominación de origen, se comprometen a mantener la calidad del producto elaborado, lo más alta posible y algunas técnicas básicas de elaboración tradicionales; por ejemplo, en el caso del vino, en ciertas zonas se exige utilizar la uva tradicional de la zona. El queso roquefort debe ser elaborado con leche cuajada de oveja, etc. Asimismo, existen organismos públicos reguladores de la denominación de origen, que avalan y autorizan a exhibir esa calificación, a los productores de la región que cumplen con esas reglas establecidas.

La ventaja fundamental de esta calificación, es garantizar al consumidor, no solo un nivel de calidad más o menos constante, sino también mantener características específicas irrepetibles que no posee un producto similar producido en otra región o con otra materia prima. A cambio de esto, los productores obtienen una protección legal contra la producción o elaboración de tales productos en otras zonas, aunque se utilicen los mismos ingredientes y procedimientos, y que les permite influir sobre el precio final de éstos abaratando los costos. También se señala que esta figura fomenta la organización del sector

productivo y facilita el acceso de los productores a mercados nacionales e internacionales que difícilmente alcanzarían sin esta organización.

Productos venezolanos con denominación de origen

Ron de Venezuela

Nuestro ron se exporta a más de 40 países y ha ganado importantes premios internacionales. En la obra *La historia de la caña* (J. A. Rodríguez) se explica que ya en 1938 existía una ley que establecía el requisito del añejamiento. En la ley de 1954 (aun vigente) se ordena añejar dos años el ron (de no hacerlo, sería aguardiente). Finalmente, en 2003 se otorgó la denominación de origen al Ron de Venezuela por el Servicio Autónomo de la Propiedad Industrial de Venezuela.

Además de los requisitos, el trabajo de maestros roneros con décadas de oficio hace que nuestro Ron sea uno de los mejores del mundo. El maestro Luis Figueroa, encargado de destilar Cacique y Pampero, considera el destilado como “el arte de dejar algunas impurezas, pero sólo las mejores, para que luego se transformen en algo interesante”. Él comenta que este ron se fabrica en un clima privilegiado pues dos años de añejamiento en el calor tropical generan más reacciones que en un país frío.

El cocuy de Pecaya

En la parroquia Pecaya, estado Falcón, se fabrica un licor llamado cocuy de Pecaya, el cual puede tener 48, 52 y hasta 56 grados alcohólicos. Este proviene de la planta de cocuy, que crece en las zonas áridas del país. Antiguamente, los indígenas bebían su zumo fermentado después de hornear la planta bajo tierra

varios días. Durante la colonización, los españoles destilaron esa bebida, produciendo el aguardiente de cocuy, que a principios del siglo XX era conocido en todo el occidente del país.

Durante la dictadura de Marcos Pérez Jiménez, muchos de los productores tradicionales produjeron la bebida en la ilegalidad. Domingo Guaidó, productor de cocuy, comenta que su padre fue uno de los fabricantes de cocuy clandestinos de aquel entonces; “somos hijos del cocuy, muchos niños del municipio Urdaneta fueron al colegio y muchas familias se mantienen con él. Somos productores artesanales, no industriales”.

Además del licor, el cocuy tiene varios derivados y aunque actualmente se explotan las plantas silvestres, se ha comenzado a investigar para crear cultivos organizados que permitan la sustentabilidad de la producción.

El cacao de Chuao

En Venezuela existen tres tipos de cacao: el forastero (fuerte, pero de calidad inferior), el trinitario (fuerza y calidad intermedias) y el criollo (delicado, pero de calidad superior). Dentro del cacao criollo están los cacaos de Ocumare, la porcelana y el de Chuao, el cual posee denominación de origen. Beatriz Escobar, de Chocolates El Rey, explica que estos cacaos venezolanos son de los mejores del mundo y poseen grandes ventajas. También señala que son un cultivo “conservacionista y de arraigo que nace en el patio de la casita del productor”.

El cacao de Chuao ha sido reconocido como tal desde hace más de un siglo, pero fue en el año 2000 que obtuvo legalmente su denominación de origen.