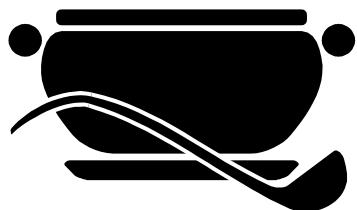


Principios de cocina II

Romano Segrado



Principios de Cocina II



Principios de Cocina II



Romano Segrado

Universidad de Quintana Roo
Unidad Académica Cozumel
División de Desarrollo Sustentable



TX651

S43

Segrado, Romano

Principios de cocina II / Romano Segrado.

Cozumel, Q. R. : Universidad de Quintana Roo, 2007.

146 p. -978-968-9308-11-9

Incluye bibliografía

1. COCINA

UNIVERSIDAD DE QUINTANA ROO

"Fructificar la razón: trascender nuestra cultura"

DIRECTORIO

Dr. José Luis Pech Várguez

Rector

Dr. Enrique Baltar Rodríguez

Secretario General

Unidad Cozumel

M.C. Erika Leticia Alonso Flores

Coordinadora de la Unidad Cozumel

Ing. Rafael González Plascencia

Director de la División de Desarrollo Sustentable

M.C. Alejandro Palafox Muñoz

Secretario Técnico de Investigación y Posgrado

2007: Primera edición

D.R.© Universidad de Quintana Roo, Unidad Cozumel

Av. Andrés Quintana Roo c/calle 110 sur s/n

77600, Cozumel, Q. R., México

Tel. (+987) 87 290 00 / Fax: (+987) 87 291 12

www.cozumel.uqroo.mx

Diseño, composición

y cuidado editorial: Alfa/Zeta

(983) 83 330 26 / zet.alfa@gmail.com

ISBN 978-968-9308-11-9

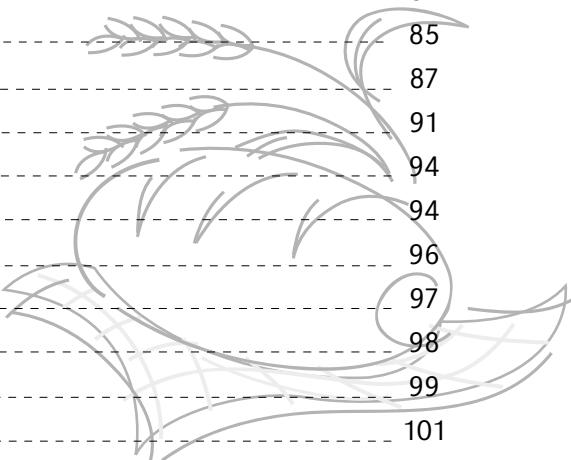
IMPRESO EN MÉXICO

Índice

Introducción	11
Objetivos	12
1. Organización	13
1.1. La receta	15
1.2. La receta estándar	16
1.2.1. Los ingredientes	18
1.2.2. Organización de las recetas	19
1.2.3. La porción estándar	20
2. Principios generales de la producción de alimentos	23
2.1. Métodos de cocción	25
2.2. Acción del calor sobre el alimento	25
2.3. Lapso entre preparación y consumo	26
2.4. Utilización y almacenamiento de sobrantes	26
2.5. Pérdida y hurto de alimentos	27
2.6. Higiene	28
3. Principios específicos de la producción de alimentos	31
3.1. La carne	33
3.1.1. Elección de la carne	34
3.1.2. Porcionar carne	35
3.1.3. Tiempos de cocción	36
3.2. El pescado	38
3.2.1. La elección del pescado	39
3.2.2. Filetear un pescado	39
3.3. El cerdo	39
3.3.1. Tratamiento culinario del cerdo	40
3.4. Consideraciones especiales	40
3.4.1. Cocina kosher	40
3.4.2. Comida oriental	42
4. Métodos de cocción	43
4.1. Métodos de cocción de las carnes	45
4.2. Métodos de transferencia de calor	46



4.3. Transferencia de masa	47
4.4. Efectos generales de la cocción	47
4.5. Métodos por calor húmedo	48
4.5.1. Ebullición o cocción en líquidos	48
4.5.2. Cocimiento al vapor y a presión	49
4.5.3. Cocimiento a fuego lento	50
4.6. Métodos por calor seco	51
4.6.1. Freidura o freimiento	51
4.7. Causas de deterioro de la grasa	52
4.8. Cocción por microondas	53
4.8.1. El horno de microondas en la gastronomía	54
4.9. Reacciones de Maillard	55
4.10. Sazonado y saborizado	57
4.10.1. Minerales	57
4.10.2. Vegetales	58
4.10.3. Condimentos	62
4.10.4. Ablandadores	63
5. Utensilios de cocina	67
5.1. Utensilios y herramientas	69
5.1.1 Utensilios de manipulación	69
5.1.2. Utensilios-herramienta	73
5.1.3. Tablas	75
5.1.4. Selección de cuchillos	76
5.1.5. Transmisión del calor	79
5.2. Otros utensilios	80
5.2.1. Sartenes, cazos y cacerolas	82
6. Seguridad en la cocina	85
6.1. Medidas de seguridad	87
7. Actividades de aprendizaje	91
7.1. Ensaladas	94
7.1.1. Ensalada César	94
7.1.2. Ensalada Waldorf	96
7.2. Sopas	97
7.2.1. Sopa minestrone	98
7.2.2. Chop suey	99
7.3. Arroces	101



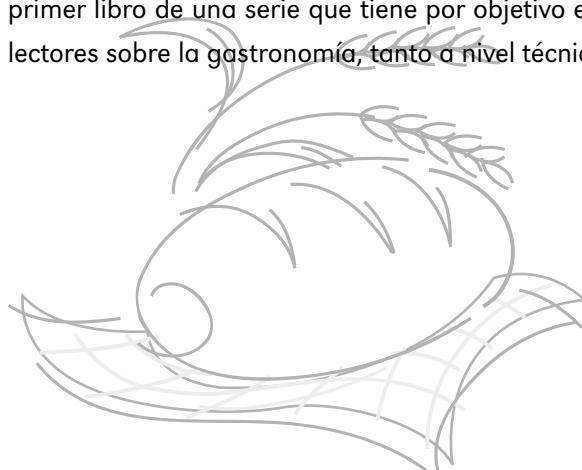
7.3.1. Paella	102
7.3.2. <i>Risotto</i>	104
7.4. Macarrones	106
7.4.1. Macarrones de cuatro quesos	107
7.4.2. Espagueti a la carbonara	109
7.5. Pescados	111
7.5.1. Ceviche	111
7.5.2. Salmón al <i>champagne</i>	113
7.6. Aves	115
7.6.1. Strogonoff de pollo	116
7.6.2. Pollo al <i>curry</i>	118
7.7. Carnes	120
7.7.1. Chiles en nogada	122
7.7.2. <i>Tournedó Rossini</i>	124
7.7.3. Solomillo Chateaubriand	126
7.7.4. <i>Roastbeef</i> a la inglesa	129
7.8. Postres	132
7.8.1. Crepes Suzette	132
7.8.2. Macedonia de frutas	134
7.9. Términos gastronómicos	136
7.10. Tipos de cortes	140
7.10.1. Cortes básicos	140
7.10.2. Cortes para papas	142
7.10.3. Cortes torneados	142
Bibliografía	144

Introducción

Este libro no pretende ser un libro propiamente de cocina, se escribió con el propósito de hacer más comprensible a los lectores los procesos que se llevan a cabo antes y durante la cocción de los alimentos, así como otros procedimientos de apoyo para su elaboración. Describe cómo los procesos previos al consumo hacen a los alimentos más comestibles, más suculentos y más fáciles de digerir; incluye los usos y costumbres de la industria gastronómica, la cual carece de libros de texto, indispensables para los estudios universitarios en la materia.

Los estudiantes de gastronomía y los supervisores de alimentos encontrarán en esta obra un buen apoyo. De manera sencilla, se explican las múltiples reacciones físicas y químicas que ocurren durante la cocción y que transforman la materia prima en comidas apetitosas y digeribles; también se proporcionan conocimientos esenciales que pueden ser aplicados en la práctica cotidiana. Si bien no es posible abarcar toda la información que existe sobre la materia, la lectura de este libro permitirá a los interesados continuar su capacitación en cursos avanzados e incorporarse al campo laboral. No es necesaria una formación en ciencias para entender este texto, ya que está dirigido a quienes se inician en el arte de la gastronomía y de la administración gastronómica.

Gracias al apoyo otorgado por la Universidad de Quintana Roo, éste es el primer libro de una serie que tiene por objetivo elevar el conocimiento de los lectores sobre la gastronomía, tanto a nivel técnico como de licenciatura.



Objetivos

Este libro ofrece conocimientos básicos sobre gastronomía, organizados en lecciones teóricas que facilitarán la comprensión de los procesos de transformación de la materia prima. Las lecciones prácticas son complementadas con consejos para la preparación de los alimentos.

Si después de leer esta obra el lector adquiere un mayor conocimiento sobre la preparación de los alimentos y ciertos aspectos de su calidad, entonces se habrá alcanzado el objetivo, con el pleno convencimiento de que se contribuirá al éxito académico y profesional del lector.





1. Organización



Un buen servicio consiste en anticipar los deseos del cliente; por tal motivo, sólo es posible dar un servicio satisfactorio si existe una organización previa de toda la operación gastronómica que se genera a partir del concepto o idea del restaurante. Parte de esta preparación incluye la creación y variación permanente de las recetas del menú o carta, que a su vez permiten establecer todo el sistema de administración, operación y gestión de alimentos y bebidas.

La operación diaria en las empresas gastronómicas normalmente se inicia con ciertos procedimientos rutinarios o estándares (*mise en place*)¹ y entre ellos se encuentra la compra de la materia prima, vinculada directamente con las recetas.

Una receta que posee toda la información necesaria para la elaboración de un platillo es parte del proceso de gestión, producción, administración y control de alimentos y bebidas. Como parte de las herramientas de control, también existen otros estándares que pueden ser aplicados además de las recetas:

- Especificaciones de materia prima
- Especificaciones de producción
- Especificaciones de porción

En este caso, por tratarse de una obra enfocada principalmente a las elaboraciones gastronómicas, se pondrá énfasis en las recetas y en la producción.

1.1. La receta

Es una lista detallada de los ingredientes, procedimientos y fórmulas necesarias para la preparación de un producto gastronómico; por ejemplo, una ensalada o un cóctel. Debe incluir los acompañamientos, aderezos y salsas que puedan adicionarse en la mesa o en el restaurante. Parte importante de la receta son los costos unitarios, las cantidades utilizadas y el costo total.

El primer paso para cumplir con una buena receta es escribirla en forma simple y clara, de manera tal que no sea malinterpretada. Una receta puede incluir normalmente: ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Cuánto? ¿Cómo? ¿Con qué? ¿Por qué? ¿Para qué? ¿Cómo se puede modificar o mejorar un plato si no se consigue lo especificado? Una vez escrita, podrá ser transmitida a otros para que se cumpla siempre de la misma forma.

¹Es un término francés muy utilizado en la gastronomía y significa “puesta a punto” de la organización, que implica la preparación y organización de las actividades previas al servicio.

Existen varias ventajas en el empleo de recetas:

- Ayuda a controlar la calidad y reducir la pérdida de materia prima
- Su uso permite obtener siempre los mismos resultados
- Se elimina la preocupación sobre si sobrarán o faltarán alimentos
- Los controles de costos son más sencillos y exactos, y pueden buscarse los mejores precios
- Se simplifica la preparación de alimentos, pues todos los ingredientes se reúnen al mismo tiempo

La razón más importante de su uso es el *control de calidad del plato*, de esta manera siempre tendrá el mismo sabor y presentación. Es lógico suponer que un cliente volverá al negocio si el platillo fue de su agrado y se preparó de una forma determinada; pero si únicamente un chef conoce las recetas, puede surgir un grave problema si éste sufre un accidente, una enfermedad, cambia de trabajo o surge cualquier eventualidad.

Sin embargo, una receta no es suficiente por sí misma; es necesario un requisito fundamental: su estandarización. El hecho de utilizar recetas estándares permite comprar las cantidades específicas de materia prima y preparar alimentos a volumen individual o institucional, pues una receta individual no se puede elaborar a nivel institucional simplemente por adición o multiplicación del volumen de ingredientes.

Es importante mencionar que una preparación culinaria se considera estandarizada cuando ha sido comprobada un cierto número de veces y ha resultado satisfactoria en calidad y número de porciones obtenidas (Ninemeier, 1998).

1.2. La receta estándar

La primera y gran ventaja de una receta estándar es que, independientemente de quién prepare el producto, del momento en que sea preparado o del comensal, el platillo siempre tendrá la misma presentación, sabor y el mismo costo.

Una buena receta estándar debe reunir la siguiente información:

- Una lista completa de los ingredientes necesarios y sus cantidades
- Las cantidades, con sus pesos y tamaños, deberán listarse en el orden en que serán usadas en la preparación
- Las cantidades deberán tener unidades de medidas uniformes
- Detallar la preparación previa del ingrediente utilizado

- La secuencia en que los ingredientes se mezclarán entre sí
- La clase y el tamaño del recipiente, y el número y volumen de las porciones
- Instrucciones completas de preparación de ingredientes, incluyendo temperatura y tiempo de cocción
- Las formas de decorar o presentar el alimento
- El costo de los ingredientes utilizados en la receta
- El tamaño de la porción y forma de medir o porcionar el producto para el comensal
- Además de indicar el tipo y tamaño de la porción, también indicará el tamaño y la forma del plato, vaso o copa
- Es conveniente que informe sobre el valor nutricional del platillo
- Cualquier otra información necesaria para preparar el producto gastronómico

También hay otras buenas razones para emplear recetas estándares:

- Puede predecirse el número de porciones
- Es posible entrenar a un empleado nuevo con plena confianza
- El supervisor conocerá con mayor seguridad la cantidad de materia prima necesaria
- El tiempo disponible del empleado podrá ser convenientemente administrado y el equipamiento tendrá un mejor uso
- Se requerirá menor supervisión, ya que las recetas estándares indicarán a los empleados la cantidad y método de preparación de cada ítem. Nadie adivinará o supondrá nada.
- Si el chef o el *bartender* no se presenta, el producto puede ser preparado por otra persona. Por supuesto que empleados sin mucha experiencia serán lentos y podrán cometer errores, pero la opción de un único empleado con la receta en su cabeza es aún peor.

Es conveniente mencionar, que los supervisores o administradores saben que mientras más especificaciones y estándares se elaboren, más tiempo se requerirá para implementar y controlar los procesos. Igualmente, los empleados opondrán más resistencia mientras más complicados se vuelvan los procedimientos; podrían sentir que su creatividad se limita, y para los supervisores implica tiempo y esfuerzo estandarizar las recetas (Ninemeier, 1998).

Con todas estas consideraciones, al confrontar el tiempo y el esfuerzo empleados con los resultados deseados, la balanza generalmente se inclina hacia las recetas estándares (véase cuadro 1.1).

CUADRO 1.1. ANVERSO DE UNA RECETA ESTÁNDAR

TALLARINES CON POLLO				
Porciones	1	Código	3052	
Temperatura	90° C	Calorías	1450	
Tiempo de cocción	20 min.	Fecha de creación	12/06/2005	
Utensilios	Cucharola de madera, colador, rallador, cuchillo de chef, tabla			
Recipientes	Cacerola de cinco litros con tapa			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	Costo	TOTAL
Pollo	500	gramos	0.06	\$ 30.00
Mantequilla	20	gramos	0.1	\$ 2.00
Sal	5	gramos	0.01	\$ 0.05
Pimienta	2	gramos	0.1	\$ 0.20
Cebolla	30	gramos	0.015	\$ 0.45
Ajo	0.1	unidad	1	\$ 0.10
Almendras	20	gramos	0.12	\$ 2.40
Tallarines	150	gramos	0.04	\$ 6.00
Media crema	100	mililitros	0.04	\$ 4.00
Queso rallado	50	gramos	0.10	\$ 5.00

Fuente: Elaboración propia.

1.2.1. Los ingredientes

Cualquier receta estándar debe incluir todos los ingredientes necesarios para el platillo, y aquí se aplica una regla básica: utilizar la mejor calidad posible, de acuerdo con lo que el cliente está dispuesto a pagar y con el plato que se quiera preparar. Es mejor, por ejemplo, usar melones pequeños para preparar una macedonia, y reservar los más grandes para un postre de melones. La carne de res al carbón debe ser carne de primera calidad, mientras que carnes de calidad inferior se preparan en la cacerola.

Todo supervisor y empleado deberá cerciorarse de lo siguiente:

- El suministro de ingredientes, incluso el hielo, deberá ser de procedencia conocida y fiable
- El método de manipulación deberá ser el que reduzca al mínimo la pérdida de nutrientes

- El costo deberá estar en relación directa con la calidad del alimento
- Los ingredientes deberán ser frescos y sanos, para mantener la calidad e inocuidad de los alimentos
- Los ingredientes deberán transportarse de tal manera que se impida su exposición al ambiente, el deterioro y la contaminación
- Se utilizarán exclusivamente aditivos alimentarios en cantidades que respondan a las especificaciones indicadas

Para que los empleados puedan cumplir con los procesos indicados en las recetas es importante que estén bien organizadas.

1.2.2. Organización de las recetas

Una receta estándar bien organizada se puede utilizar también para otros procesos del servicio de comida, como la higiene, o para indicar pautas de comportamiento del personal. Sirve además, para controlar si el proceso se está realizando adecuadamente y si se está logrando la calidad deseada. El conjunto de estas recetas se denomina recetario.

Un recetario debe contener el menú y cada una de las recetas de preparación de las comidas, los procedimientos de las rutinas de limpieza y desinfección, y las especificaciones para el personal que se desempeña en cada tarea.

Finalmente, deberá hacer referencia a las planillas vinculadas con cada procedimiento e indicar cómo se realiza el análisis de la información relevada, para determinar los costos de la preparación de cada platillo del menú o carta.

Si se desea una tarea organizada y estandarizada de forma integral, se pueden agregar otros componentes al recetario, por ejemplo:

- Una introducción de la visión y la misión de la empresa, y sus objetivos
- Un organigrama que muestre las jerarquías y responsabilidades del personal
- Un fluograma del procesamiento de la materia prima
- Un manual del empleado en el que se especifiquen las responsabilidades, funciones y rutinas de cada puesto de trabajo en la empresa
- Procedimientos de producción, almacenamiento, transformaciones, etcétera, de la materia prima
- Planillas de verificación de operaciones y procedimientos

En ocasiones, para brindar el mejor servicio posible, o como parte del mismo concepto gastronómico, es necesario dejar de cumplir una receta estándar para satisfacer los gustos de uno que otro comensal, pero aun en estos casos es necesario predeterminar las porciones estándares.

1.2.3. La porción estándar

Independientemente de la receta estándar, la materia prima sufre transformaciones que ocasionan una pérdida de producción, la que por lo general es fácil de cuantificar mediante el pesaje crudo y el terminado o cocinado.

Hay tres procesos de producción. El primero es el *Preparado*, que incluye limpieza y porcionado; el *Cocinado* es el segundo, y el *Almacenado* el tercero. Una pérdida puede ocurrir en cualquiera de éstos (Ninemeier, 1998). Por tal motivo, la receta estándar debe considerar un peso inicial y un peso final en cada porción de alimento que se proveerá al comensal.

Cada alimento tiene sus requisitos de porcionamiento y presentación. Hay que considerar que:

- El tipo de cocción del alimento también influye en el porcionamiento y su presentación
- Cada restaurante tiene sus propios estándares de porcionamiento y presentación
- Cuando se ofrece a un cliente la opción de solicitar un platillo especial –fuera del menú o carta–, o preparado de una forma diferente, es necesario conocer cuáles son los tamaños estándares de los cortes de carne (véase cuadro 1.2)

Cada tipo de cocción (asado, hervido, vapor) puede dar resultados muy diferentes en las porciones finales de alimentos.

Cuando los empleados cumplen con los pasos de la receta estándar, como administrador se puede:

- Controlar la cantidad de alimentos que se utilizan para cada comida y así corregir o mantener la cantidad que compra
- Verificar las prácticas de manipulación a través del control del cumplimiento de cada uno de los pasos de la receta
- Establecer el costo real de los platillos²
- Lograr una mejor organización y administración de la producción

²Se debe diferenciar entre el costo unitario por platillo, basado en la receta, y el costo total de alimentos y bebidas, este último determinado por el inventario mensual.

CUADRO 1.2. CORTES DE CARNES LIMPIOS Y PROCESADOS

CARNE DE RES	CARNE PORCINA
Peso inicial: 280 g cruda	Peso inicial: 280 g cruda
Peso final: 200 g cocinada	Peso final: 200 g cocinada
Causa: pérdida de jugos y grasa	Causa: pérdida de jugos y grasa
Pérdida promedio: 25%	Pérdida promedio: 25%
CARNE DE POLLO	CARNE DE PESCADO
Peso inicial: 500 g cruda	Peso inicial: 220 g cruda
Peso final: 350 g cocinada	Peso final: 180 g cocinada
Causa: pérdida de jugos y grasa	Causa: pérdida de jugos y grasa
Pérdida promedio: 30%	Pérdida promedio: 20%

Fuente: Elaboración propia.

En todos los libros de administración, organización, procedimientos y sistemas de calidad, se mencionan la importancia del monitoreo y el control para asegurarse de que las actividades se estén desarrollando correctamente. Una forma eficaz de llevar este control es a través del seguimiento de las recetas.

Como administrador o supervisor, hay que lograr que cada receta estándar sea un documento respetado por todos los que trabajan en la cocina. Para lograrlo, el recetario debe mantenerse actualizado, ser conocido por todos y estar siempre disponible en un lugar específico dentro de la cocina, esto no implica que deba estar físicamente en el área de trabajo durante la preparación de los productos, obviamente esto no es práctico, basta con tenerlo “a la mano” para cualquier consulta necesaria.





2. Príncipios generales de la producción de alimentos



La preparación de todos los alimentos –desde la materia prima básica, como la lechuga, hasta los postres– requiere la aplicación de ciertas reglas fundamentales. Para que los platillos tengan apariencia apetitosa, sabor agradable y valor nutritivo, y que produzcan ganancias a la empresa gastronómica es importante evaluar los métodos de cocción y prevenir pérdidas y hurtos.

2.1. Métodos de cocción

El método de cocción depende del corte de carne utilizado (y de otros factores que se examinaran más adelante), del plato que se quiere preparar y, a veces, del efecto buscado. Los cortes más duros se cocinan con vapor húmedo y los más tiernos con calor seco. Para algunos platos especiales se utiliza el coccimiento al vapor, el hervido, etc. Es importante utilizar el método de cocción indicado en la receta estándar si se quieren obtener resultados óptimos.

Ciertas especialidades culinarias suelen prepararse en presencia del cliente para producir impacto e impresionarlo, como ocurre con los platos *flambé*. En estos casos, si se preparara el platillo en la cocina el sabor sería el mismo, pero se perdería el efecto visual deseado.

La cocción de los alimentos hasta las temperaturas internas mínimas durante los tiempos mínimos es una de las prácticas recomendadas para destruir los microorganismos. No obstante, no se puede confiar en que una técnica de cocción específica brindará seguridad absoluta para preparar alimentos sin microorganismos patógenos. Lamentablemente, las esporas bacterianas o toxinas termoestables son difíciles de eliminar por el calor, aun cuando los alimentos estén bien cocidos (Fox, 1999).

Una cocción no uniforme, en la que el tiempo y la temperatura no fueron suficientes para liberar al centro del alimento de microorganismos, puede generar intoxicaciones o alteraciones, y el consecuente reclamo o desecho.

2.2. Acción del calor sobre el alimento

La aplicación del calor a un alimento desencadena una serie de cambios o transformaciones interiores y exteriores que pueden presentarse de varias formas:

Color. Se modifica en función de la naturaleza de la materia prima (animal o vegetal), de la composición química y del método empleado para cocinarla. Ciertos tipos de cocción colorean los alimentos exteriormente.

Olor. Ciertas técnicas de cocción pueden desarrollar, preservar, conservar o concentrar los aromas que contienen los alimentos. Otras técnicas permiten evitar olores desagradables.

Sabor. La cocción puede atenuar o acentuar el gusto de los alimentos. Los cuerpos grasos transmiten sus sabores a los alimentos.

Volumen y peso. Generalmente, todos los alimentos pierden un porcentaje de su volumen al reducirse la humedad. A la inversa, se produce aumento de volumen tras una cocción por hidratación (pasta, arroz, etcétera).

Química. Eliminación de toxinas, régimen sanitario. Se inhibe el desarrollo de organismos indeseables. Modifica la estructura de ciertos alimentos, y los hace más digestivos (Scheule, 2000).

Estos cambios también pueden realizarse a temperatura ambiente o incluso más baja, aunque normalmente esta clase de cambios no son deseados.

2.3. Lapso entre preparación y consumo

Con muy pocas excepciones, el lapso entre la preparación de un alimento y su consumo debe reducirse al mínimo. En lo posible, los platos deben prepararse sobre pedido (servicio norteamericano). Para aquellos que requieran ser preparados con antelación, la regla consiste en cocinarlos en pequeñas cantidades y a intervalos frecuentes. Esta regla no se aplica, desde luego, a las sopas, la mayoría de los aderezos y las salsas, cuyo sabor mejora cuando se preparan con anticipación.

Los alimentos no deben ser dejados a temperatura ambiente por más de dos horas; y durante los días de calor (más de 32° C), dentro de la hora. Siempre y cuando los alimentos se conserven a más de 65° C, los microorganismos no son capaces de crecimiento microbiano. Sin embargo, si se mantienen a temperaturas superiores a 65° C habrá una destrucción bastante rápida de los nutrientes sensibles al calor, en particular de las vitaminas.

2.4. Utilización y almacenamiento de sobrantes

Los sobrantes pueden ser una fuente de beneficios para cualquier industria gastronómica. Lo ideal sería comprar exactamente cuánto se necesita, pero esto no ocurre en la realidad y, en consecuencia, es indispensable aprovechar los sobrantes.

Pueden ser utilizados en una amplia gama de preparaciones, tales como sopas, aderezos, salsas, platos a la cacerola, entre otros. Es importante colocar los sobrantes en recipientes bajos, de no más de diez centímetros de altura, para facilitar el enfriamiento rápido.

- a) Las sopas, salsas y jugos deben vaciarse en un recipiente de metal, que se coloca en agua fría. Se agita el líquido hasta que casi desaparezca el calor y se almacena en receptáculos pequeños.
- b) Los sobrantes no deben ser almacenados por periodos largos.
- c) La mejor regla para manejar toda clase de sobrantes es: "si hay duda, tírese".
- d) Usar plástico adherente para tapar todos los recipientes que ingresan al refrigerador.
- e) Los pequeños ahorros que podrían conseguirse con sobrantes son insignificantes si se les compara con el perjuicio asociado a una posible intoxicación por el producto.
- f) El puesto de un gerente o encargado, hasta el mismo negocio, podrían estar en juego debido a negligencia en el manejo de los alimentos

2.5. Pérdida y hurto de alimentos

Sin duda, constituye uno de los problemas más serios en la industria de alimentos y bebidas, ya que la mercancía que desaparece incide directamente en el costo del producto y en el presupuesto. Aquí es necesario considerar los siguientes puntos:

1. *Porciones de tamaño excesivo.* Debe respetarse la receta estándar, en la que se determinan los tamaños y pesos. Cuando se trate de carnes, las porciones deben ser preparadas con anticipación y luego pesadas. En el caso de otros productos es conveniente que las unidades de medida sean cucharas o cucharones y no gramos. En la práctica, ningún cocinero pesará en una balanza de precisión cada ingrediente. No aceptar esta realidad en la receta estándar distorsiona el sistema de control. Es muy importante establecer las especificaciones de cada porción, ya sea porque el tamaño será superior o inferior al deseado.
2. *Deficiencias en la compra.* Nunca se debe comprar mercadería de mala calidad o cantidades excesivas de productos perecederos. Cualquiera de estos errores incrementa el costo y reduce la ganancia.

3. *Métodos inadecuados de recepción, almacenaje y entrega de productos.* La importancia de los métodos correctos de recepción, almacenaje y entrega de mercancías no puede ser menospreciada.

- a) Los alimentos en extremo calientes no deben meterse en los refrigeradores, sino que deben enfriarse, antes de ser almacenados.
- b) A la rotación de existencias deberá aplicarse el principio de que el primero en llegar ha de ser el primero en salir.
- c) Antes de utilizar el alimento deberá verificarse la fecha de caducidad que aparece en todos los recipientes.
- d) Ciertos productos que se vayan a almacenar por más de tres o cuatro días pueden ser cubiertos con telas húmedas.
- e) La rotación rápida es el mejor sistema de evitar el crecimiento de bacterias y el desperdicio de alimentos.

4. *No utilizar recetas estándares.* Ya se mencionó este tema: no usar recetas acarreará pérdidas y despilfarros.

5. *Desaparición de alimentos.* La comida que desaparece, por cualquier medio, significa disminución de las ganancias. Sin embargo, no existen fórmulas para impedirlo. Una práctica empresarial común consiste en agregar un porcentaje adicional (por ejemplo 10%) sobre el costo total de la receta para paliar mínimamente esta pérdida; aunque ésta no es una solución.

Los alimentos caducados no deberán venderse ni utilizarse para preparar comidas.

2.6. Higiene

Debido a su importancia, el tema de la higiene será tratado en otro texto, por ahora se pueden recomendar dos reglas básicas:

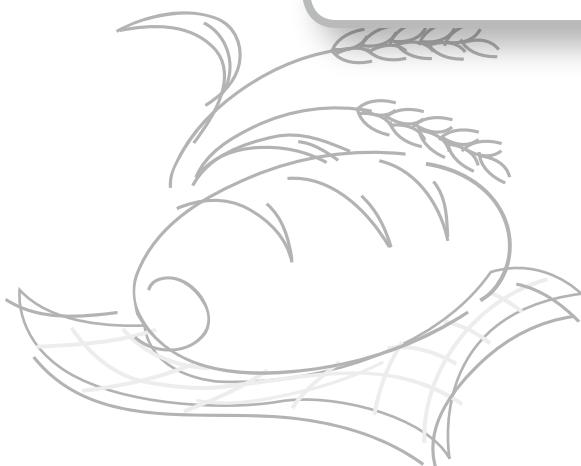
- 1. Despues de tocar carne, pollo, huevo o pescado, lávese las manos, los utensilios y el lugar que usó, antes de preparar otros alimentos.
- 2. Lave con *cuidado* cada tabla de cortar alimentos después de cada uso.

Al seguir las recomendaciones para cada una de las etapas de la elaboración de comidas, capacitar a los empleados y asegurarse de que las cumplan, se podrá mantener bajo control la vida útil y la inocuidad de las comidas preparadas.

Además de lograr la satisfacción del cliente, que se traduce en forma directa en más ventas, se pueden incorporar otras medidas de control que aseguren, por ejemplo, el óptimo consumo de los ingredientes para cada plato y, con esto, mejorar los costos.

¿Ya está listo?

- Usar recetas y cortes estándares es la MEJOR forma de asegurarse que la calidad no sea un accidente.
- Use termómetro de comida para saber con certeza si su comida ha alcanzado una temperatura suficientemente alta para destruir las bacterias.
- Mantener un ambiente limpio y desinfectado es la MEJOR forma de prevenir la contaminación de alimentos.
- Lávese las manos antes de comenzar con la preparación de los platos, luego de tocar alimentos crudos y después de cualquier interrupción del trabajo.
- Los empleados deben conocer el número de porciones que rinde un melón, una naranja, un tomate, etcétera.
- Un buen cocinero necesita catar los alimentos que prepara. Se emplean dos cucharas, una para sacar el alimento a catar y otra para llevarlo a la boca. Nunca introduzca la segunda cuchara directamente en los alimentos.





3. Príncipios específicos de la producción de alimentos



En este documento se pondrá énfasis en las carnes,³ sobre todo en la carne de res o vacuna, por ser la más apreciada por los comensales.

3.1. La carne

La carne se cocina por varias razones: para tiernizarla, mejorar su sabor y su aroma, hacerla más atractiva y destruir los parásitos y bacterias. El método de cocción elegido depende del corte, el tipo, la calidad y el grado de la carne que se utiliza. El tiempo necesario para cocer la carne depende de varios factores: la temperatura de cocción, la temperatura de la carne cruda, el peso del corte, la forma del corte, la cantidad de carne que se cocina a un mismo tiempo, el grado deseado de cocción, la cantidad de grasa de la carne y de tejido conectivo.

La cantidad y el tipo de tejido conectivo (parte blanca del músculo) que contiene la carne determinarán que un trozo de carne resulte tierno o duro, y ésta es la forma simple de clasificar las carnes: duras y blandas, según el tejido conectivo que posean. Como regla general, se puede afirmar que la carne se vuelve más dura a medida que aumenta la distancia del centro del lomo al resto del cuerpo del animal.

La carne de los tejidos inferiores y la proveniente de animales viejos contiene mayor porcentaje de tejido conectivo que la de los grados superiores y animales más jóvenes. La elastina –un tipo de tejido conectivo– no es afectada por ningún grado de cocción. Los trozos más duros de carne, con alto contenido de elastina, deben picarse, marinarse durante lapsos prolongados o tiernizarse antes de la cocción con el fin de adaptarlos al gusto del comensal.

Cuando se cocina la carne los pigmentos celulares y tisulares se descomponen, lo que ocasiona el cambio de color. A medida que las proteínas de las fibras musculares se espesan, la carne se vuelve gradualmente más firme. El colágeno, principal componente de otro tipo de tejido conectivo, se transforma en gelatina y se produce la tiernización (Coffman, 1975).

Se podría establecer como norma general que a carnes más tiernas, métodos de cocinado más sencillos y con menos tiempo de cocción; en relación directa con volumen y peso, menos manipulación previa como marinados, adobos, etc. No existe una carne mala, sino un método de cocinado inapropiado; tan mal resultado puede dar un filete de ternera a la plancha, como un bistec de ternera hervido.

³La carne se define como el músculo de los animales usado para cocción. Cuando se hace referencia a la carne de res, se usará simplemente la palabra carne. En los demás casos, se especificará su procedencia: carne de cerdo, carne de pollo, etcétera.

Para cocinar la carne es necesario colocarla siempre con la grasa hacia arriba, de este modo la grasa va rociando la carne mientras ésta se cocina. Las temperaturas de cocción pueden variar, pero en líneas generales debe cocinarse a horno moderado o suave (140°C y más). Un termómetro para carne, introducido en el músculo más grande sin tocar los huesos ni la grasa, es el medio más exacto para conocer el grado de cocción.

Puesto que las técnicas de corte varían de país a país, e incluso de región a región, los nombres de los diferentes cortes difieren en todo el mundo; pero los mejores cortes, y por lo tanto los más caros, siempre proceden de los cuartos traseros.

Aunque existan técnicas y tipos de cortes diferentes, esto no afecta realmente al cocinero puesto que el principio de cocción se mantiene constante; y las diferentes formas de servir varían sólo en la presentación, los cortes se asan y soasan en grasa, no desprenden sus propios jugos, por lo que habitualmente se acompañan con mantequillas compuestas.

3.1.1. Elección de la carne

Al comprar un trozo de carne es importante tener en cuenta ciertas características que indican si una carne es fresca o no. En primer lugar hay que observar el color; dependiendo del animal de que se trate, el color puede variar de un rosado, en el caso de la ternera, a un rojo intenso en el caso del novillo. La carne debe oler a fresca, sin aromas extraños, de aspecto limpio y poco brillante.

Con la carne refrigerada se debe tener mucho cuidado, ya que si presenta mucho jugo o sangre es una indicación de que ya fue congelada y descongelada, y aunque todavía está buena no conviene comprarla, pues no se podrá volver a congelar y durará menos tiempo. Por otra parte, una carne con sangre a su alrededor indica que al cocinarla no tendrá la misma jugosidad que una fresca, ya que gran parte del jugo se perdió. La grasa que recubre la pieza es también indicio de frescura y calidad; ésta deberá ser muy blanca, y no demasiada. En algunos cortes, el fino veteado de grasa es señal de buena calidad y garantiza un excelente sabor.

3.1.2. Porcionar carne

Para porcionar correctamente la carne, se requieren cuatro condiciones: herramientas adecuadas, un buen filo, una buena técnica y medidas de seguridad.

Al cortar la carne, si se hace contra la dirección de las fibras se obtiene una mayor superficie de exposición al calor, con lo que se agiliza la cocción; las fibras largas se cortan y la carne queda más tierna; además, no se encoge al contacto con el calor. Para el porcionado, se deben seguir estrictas medidas de higiene. La división en porciones se completará en el menor tiempo posible, que no debe rebasar los treinta minutos para cualquier producto refrigerado.

El porcionado de la carne se puede realizar de dos formas: a partir del corte entero o a partir de porciones menores. Cualquiera que sea el método y el tipo de carne, siempre se debe cortar formando un ángulo recto⁴ con respecto al sentido de las fibras de la carne. La aplicación de esta técnica a cualquier corte (solomo, solomillo, etc.) garantiza que la carne quede blanda (siempre y cuando sea madura).

El corte de la carne se basa en la velocidad con que entra el cuchillo en la pieza y no en la fuerza que se aplica. La técnica consiste en ubicar el filo de la punta del cuchillo con una inclinación de hasta 45 grados sobre la superficie de la carne que se va a porcionar.

Con un movimiento rápido se dirige el cuchillo hacia delante y hacia abajo hasta que la punta toque ligeramente la tabla de corte y la empuñadura quede muy cerca (o tocando) la carne. Luego, con la muñeca se presiona ligeramente hacia abajo la empuñadura del cuchillo para colocarlo paralelo a la tabla de corte. Se desplaza el cuchillo en sentido horizontal para terminar de cortar la porción. Este método es usado para obtener cortes relativamente grandes.

El otro método para porcionar la carne parte de un corte pequeño, el cual se irá “adelgazando” o abriendo para obtener el grosor deseado. La posición del cuchillo es paralela a la tabla de corte y se realiza con movimientos

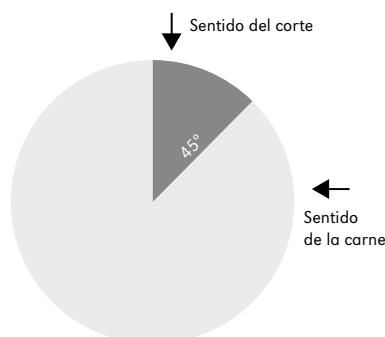


FIGURA 3.1. CORTE DE LA CARNE

⁴Es decir, contra la dirección del sentido de la carne, por ejemplo, si la carne va de norte a sur, se deberá cortar de este a oeste.

continuos y cortos hacia delante y hacia atrás con presión de la otra mano sobre la carne para que no se mueva. Este método se usa para sacar porciones pequeñas y delgadas.

En esta técnica es necesario tener en cuenta que el cuchillo siempre debe estar paralelo a la tabla de corte para obtener porciones de grosor uniforme. Para adelgazar el corte, la pieza se invierte (la superficie recién cortada queda en contacto con la tabla de corte) y se sigue porcionando desde la mitad de la porción hacia los extremos. Esta operación se repite hasta conseguir el grosor deseado. La técnica de porcionado ideal es la combinación de ambos métodos: a partir del corte entero y el corte paralelo a la tabla de corte (dependiendo del uso culinario que se le vaya a dar).

Luego de porcionado un corte duro, puede tratar de ablandarse mecánicamente por medio de golpes de mazo o con una máquina para suavizar o "tiernizadora". Otros métodos para ablandar carnes duras incluyen marinando en ácidos o ablandador químico (papaína).

3.1.3. Tiempos de cocción

Realmente es difícil reconocer cuándo una carne está en su punto, poco hecha, pasada o como uno la desee, ya que la calidad de la carne depende de la edad del animal y de su estado en el momento del sacrificio; por esta razón, los libros de cocina sólo son una guía. Cortar y analizar la carne y, por supuesto, probar un poquito, ayudan bastante. Medir la temperatura del interior de la carne con un termómetro constituye sólo una guía ya que cada corte es distinto y la naturaleza no admite la estandarización.

El cocinero profesional debe conocer los términos o puntos de cocción de las carnes. Existe un argot internacional al respecto (véase cuadro 3.1). Estos términos, normalmente vienen especificados en la comanda u orden de pedido.

Como regla empírica en la cocina, se considera que el tiempo de cocción de una pieza de medio kilo debe ser de aproximadamente veinte a veinticinco minutos, al cual deben sumarse de doce a catorce minutos por cada kilo más (véase cuadro 3.2).

Es conveniente mencionar que si la pieza de carne es grande no es posible salar el interior porque la sal no penetra a más de un centímetro de profundidad. Poner mucha sal en la superficie resultará en una carne muy salada. Además, la sal retarda la reacción de Maillard. En las carnes finas o delgadas, la regla no aplica si el espesor es menor a un centímetro.

Es conveniente recordar que la temperatura interna del alimento y su temperatura de cocción son diferentes (véase cuadro 3.3).

CUADRO 3.1. TÉRMINOS DE COCCIÓN

TÉRMINO/PAÍS	SUDAMÉRICA	NORTEAMÉRICA	FRANCIA	TEMPERATURA INTERNA DE LA CARNE
Carne casi cruda (si se presiona con un dedo cede con facilidad)	Vuelta y vuelta (V.V.)	Very rare	Très saignant, Blue (azul) o inglesa	46° a 52 °C (115° a 125 °F)
Jugosa (cocida por fuera y roja al interior. Si se presiona con un dedo sólo cede la parte central)	Poco cocida (P.C.)	Rare	Saignant	52° a 55 °C (125° a 130 °F)
Cocida (centro rosado sin zonas rojas)	Cocida (C.)	Medium rare		63° a 66 °C (145° a 150 °F)
Cocida (por fuera y rosada en el centro; si se presiona con un dedo apenas cede)	A punto (A.P.)	Medium	A point	66° a 74 °C (150° a 165 °F)
Entre a punto y bien cocida (gran parte gris)	3/4		Médium Well	74° a 77 °C (165° a 170 °F)
Bien cocida (centro color café y seco; si se presiona con un dedo ya no cede)	Bien cocida (B.C.)	Cooked (Well done)	Bien cuit	78 °C y más (170° y más F)

Fuente: Elaboración propia.

CUADRO 3.2. TIEMPOS APROXIMADOS DE COCCIÓN

TÉRMINO	PESO CRUDO	TIEMPO	TEMPERATURA INTERNA
Rare	500 g	16 min.	52° a 55 °C
Medium rare	500 g	19 min.	63° a 66 °C
Medium	500 g	22 min.	66° a 74 °C
Well done	500 g	25 min.	78 °C y más

Fuente: Elaboración propia.

CUADRO 3.3. CORRESPONDENCIAS DE TEMPERATURA

TERMOSTATO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
°C	65	90	115	140	165	190	215	235	255	270
°F	149	194	239	284	329	374	419	455	491	518
Fuego	Muy bajo	Bajo								Caliente

Fuente: Elaboración propia.

3.2 El pescado

Es un excelente sustituto de las carnes rojas porque contiene proteínas en cantidad y calidad comparable a las de éstas, aunque carece del hierro.

La musculatura del pescado es distinta a la de los mamíferos y aves, ya que el pescado dispone de fibras más cortas. Esto hace al pescado muy tierno y fácil de digerir, pero complicado de guisar si se pretende no alterar su estructura durante la cocción, de aquí que el pescado se condimente con un poco de vinagre o limón. Se recomienda el cocinado en un medio líquido, por dos razones: porque fija las proteínas del pescado y porque el ácido une químicamente, lo que elimina los desagradables olores azufrados y amoniacales (This, 1995); de esta forma, los aromas agradables se manifiestan mejor. Éste es el mismo principio que se aplica para poner un *finger bowl* o lavamanos (agua con jugo de limón) para limpiarse los dedos después de ingerir ciertos alimentos; por ejemplo, la langosta, que se come directamente con los dedos.

¿Qué ocurre durante la cocción del pescado? La principal diferencia entre el pescado y la carne de res consiste en que el pescado contiene pocas fibras de colágeno (tejido que rodea a las células) y los haces musculares confieren dureza a las carnes. Por lo tanto, el pescado no se ablanda durante la cocción, sino todo lo contrario: se endurece porque sus proteínas coagulan. Al cocinar a fuego lento, el calor tiene tiempo de llegar hasta la parte más interna y así se consigue una cocción uniforme sin extraer mucha cantidad de agua.

El pescado está bien cocido cuando su carne se desmenuza sin esfuerzo con el tenedor.

3.2.1. La elección del pescado

Para elegir los pescados se debe considerar que su vida útil es muy corta; y la primera regla a observar cuando se compra pescado entero o mariscos es su olor. Éste debe ser agradable y ligeramente yodado. En el caso del pescado entero, hay otros indicios de frescura, por ejemplo: sus escamas deberán estar enteras y brillantes; las branquias, bien rojas, y los ojos brillantes y no turbios.

La carne del pescado ya fileteado debe ser firme y compacta, al presionarla con un dedo debe ofrecer resistencia, si se hunde, conviene no comprarla; tampoco debe estar seca ni demasiado húmeda. Si el filete se presentara muy húmedo, puede ser indicio de que ya estuvo congelado, lo que impediría otra congelación.

Un dato a recordar: un pescado entero se conserva más tiempo que uno ya trozado o fileteado. Este principio es válido para todas las carnes, ya sea de res, ave, pescado, etcétera.

3.2.2. Filetear un pescado

Luego de limpiar el pescado, hay que dividirlo en dos por la columna vertebral. Cortar la cabeza. Posar una de las mitades sobre una tabla y con un cuchillo bien filoso, o uno especial para filetear, retirar la piel con el cuchillo bien pegado a ella, cortando desde la cola hacia la cabeza. El filete debe quedar sin ningún vestigio de piel, ya que al cocinarlo le daría un gusto amargo. En el caso de algunos pescados, como el salmón, es probable que tengan una capa gris, que es grasa y deberá ser retirada.

En todos los casos es muy importante vigilar el tiempo de cocción de un pescado. Al ser una carne suave y poco compacta, el calor penetra más fácilmente. Por otro lado, un pescado crudo puede ser rechazado. La manera más rápida de detectar si un pescado está crudo, es observar su color, si es rosado y con la carne firme, requiere unos minutos más de cocción; en cambio, si ya está bien blanco y su carne se rompe en pequeñas porciones está cocido.

3.3. El cerdo

La carne de cerdo de hoy es muy magra debido a que las técnicas de mejora genética y producción producen un cerdo que es en promedio 30% más magro que el cerdo de hace 20 años. Esto permite que el filete de lomo de cerdo

tan sólo tenga un gramo de grasa más que la pechuga de pollo sin piel y por este motivo no se debe cocinar a fondo para eliminar la grasa, sino para destruir cualquier parásito triquinoso que pueda contener.

Después de ser cocinado, el cerdo debe estar jugoso y tierno, con un ligero tono rosado en el centro. Siempre que el corte lo permita, use un termómetro para examinar su grado de cocción. Una temperatura recomendada es de 85 a 75 °C; a esta temperatura se logra el mayor número de porciones y la carne resulta más tierna y suculenta que a una temperatura mayor.

3.3.1. Tratamiento culinario del cerdo

Depende del corte que vaya a preparar. Se recomienda lo siguiente:

- Asar a la parrilla los cortes pequeños, directamente sobre el calor, y asar los cortes grandes con calor indirecto
- Freír pequeños cortes de cerdo, tales como chuletas, costillas y tiras
- Asar cortes de cerdo grandes. En ocasiones deben cocinarse atados para que no pierdan su forma durante la cocción
- La guarnición recomendada para la carne de cerdo a la plancha es la papa frita o en puré, entre otras preparaciones a base de papas
- A diferencia de la carne de vacuno, la de cerdo admite tanto las salsas oscuras como las claras

3.4. Consideraciones especiales

Algunas normativas religiosas, tradicionales o ceremoniales pueden limitar los ingredientes y la forma de preparar los alimentos, por lo que es conveniente conocerlas.

3.4.1. Cocina kosher

Exige una serie de procedimientos y consideraciones para este estilo gastronómico practicado por los judíos ortodoxos, cuya religión establece ciertas normas para el consumo de los alimentos. Lillicrap (1991) señala las siguientes.

Pueden ser consumidos:

- Sólo las porciones frontales del animal (rumiantes que tenga pezuñas; por ejemplo, la vaca) son aptas para el consumo
- Cualquier pescado que tenga aletas y escamas
- Huevos de gallina pero sin rastros de suciedad

No pueden ser consumidos:

- El cuarto trasero de los animales
- Los mariscos
- Cualquier animal o ave de caza
- Huevos y leche no limpios (sin tratamiento previo)
- Gelatina de animal (excepto pescado)
- Determinadas grasas
- La sangre no debe ser ingerida (la sangre representa la vida)

El cuadro 3.4. puede ayudar a recordar las consideraciones de cada cultura o religión hacia los alimentos.

En la religión budista se evita todo alimento adulterado por el hombre, y los vegetales son muy importantes en su alimentación. Otras religiones no son muy conocidas, la sij, por ejemplo, rechaza el consumo de ternera y de alcohol; estipula que los animales deben ser sacrificados de un solo golpe en la cabeza. La cultura rastafari no autoriza el consumo de ningún producto de origen animal, excepto leche; los alimentos deben ser *i-tal* o vivos, no se aceptan productos enlatados o procesados; no añaden sal a sus comidas; no ingieren café ni alcohol; todos sus alimentos deben ser orgánicos. No hay que olvidarse de la cultura vegetariana, cuyos practicantes no comen carne; en su mayoría, tampoco pescado, aunque algunos consumen productos de origen animal, como leche, huevo y quesos.

CUADRO 3.4. RELIGIONES Y ALIMENTOS

RELIGIÓN/ALIMENTOS	CRISTIANA	HINDÚ	MUSULMANA	JUDÍA	BUDISTA
Leche y derivados	Sí	Cuaizada no	Cuaizada no	Cuaizada no. Lácteos y carnes no se consumen juntos	Sí
Pollo, gallina, cordero	Sí, excepto cuaresma	Algunos	Halal*	Kosher (tratamiento)	Sí
Buey, ternera	Sí, excepto cuaresma	No	Halal	Kosher (tratamiento)	Sí
Cerdo	Sí, excepto cuaresma	No	No	No	Sí
Mariscos	Sí	Algunos	Sí	No	Sí
Alcohol	Sí	No	No	Sí	No
Ayuno	Algunos	Algunos	Ramadán	Yom kippur	Algunos

*La carne *halal* se obtiene a partir de animales que deben ser sangrados hasta su muerte y ofrendados a Alá por un *muslim* presente en el sacrificio.

Fuente: Elaboración propia.

3.4.2. Comida oriental

Los orientales muestran mucho respeto por sus comidas, que se caracterizan por su abundancia de vegetales frescos y de origen orgánico, que se consumen casi crudos. También se utilizan carnes rojas y pescado.

El arroz blanco es la dieta básica y está presente en casi todas las preparaciones culinarias (cocido al vapor o salteado), aunque también se utiliza mucho el arroz integral, combinado con pescado, pollo y cerdo, junto con las verduras; la dieta contiene muy poca leche, y carne de res. En las grandes ciudades y en las villas, los alimentos se compran una o dos veces al día, ya que prefieren los alimentos y verduras frescos. Los alimentos enlatados y congelados, legumbres deshidratadas y los huevos son caros y se ofertan en las grandes ciudades. Las frutas se consumen frescas o preparadas como postres.

La carne más utilizada es la de cerdo. Se consumen todo tipo de pescados y mariscos frescos, madurados o fermentados, en "pasta" o cocidos al vapor. Es típico del Japón el empleo del pescado crudo (*sushi*) mezclado con arroz, verduras crudas y salvado o sésamo. En general, las cantidades son pequeñas y se cortan en trozos o en rebanadas. Los productos de soya se consumen mucho en China y Japón. Otros condimentos muy apreciados son: pimienta, vinagre, ajo, jengibre, limón, coco, cilantro, *wasabi*, entre otros.

La comida china tradicional no se desarrolla en el mismo orden que en Occidente, sino que se atiene a un código muy preciso. El arroz se considera el plato fuerte de la comida, mientras que para los occidentales la carne es el plato principal.

Estos criterios alimentarios son tan buenos como cualquier otro si están bien balanceados, variados y completos.





4. Métodos de cocción



Hay varias razones importantes para cocinar la comida. Probablemente la principal sea hacer las comidas digeribles y mejorar la palatabilidad.

La preparación y cocción de los alimentos constituye tanto un arte como una ciencia. El arte culinario se ha desarrollado durante siglos y al refinarse las técnicas de cocción y las recetas, los cocineros han adquirido inconscientemente las habilidades científicas necesarias de la experimentación y observación que han determinado las técnicas actuales de cocción.

La cocción⁵ puede definirse como el aumento de la temperatura de los alimentos hasta un punto y durante un tiempo suficiente para transformar su estructura y producir un cambio irreversible (Fox, 1999). También se puede definir como el tratamiento térmico de los alimentos con el fin de mejorar el sabor, digestibilidad y seguridad. Este cambio en la carne origina un producto de mejor comestibilidad al modificar:

- Su sabor (incluido un aroma mucho más apetecible)
- Su aspecto (menos sangre a la vista)
- Su estructura (facilita su masticación y digestión)
- Su seguridad higiénica (destruye los microorganismos o inhibe su crecimiento)

La fuerza necesaria para lograr estos efectos culinarios es la transferencia de energía al alimento a partir de una fuente calorífica.

4.1. Métodos de cocción de las carnes

La cocción implica transferencia tanto de *calor* como de *masa* (Fox, 1999). En toda cocción, los alimentos sufren cambios en su estructura, además de modificaciones en la calidad y cantidad de sus nutrientes. Lo primero que se modifica de un alimento es su superficie; ésta será diferente según el medio de cocción, que puede ser húmedo o seco, como se verá enseguida.

Para cocinar la carne debe utilizarse la temperatura más baja posible, ésta es la REGLA BÁSICA. Es válido para todos los tipos de cocción tanto con calor húmedo como con grasa, ya que el endurecimiento del tejido muscular (proteína) y la pérdida de jugos se reducen al mínimo al cocinar las carnes a la temperatura más baja posible (Coffman, 1975). *Es importante recordar que en el pescado este proceso es totalmente contrario.* Además, es una motivación económica y ecológica, ya que se produce un ahorro de energía.

Es conveniente aclarar que los dos métodos fundamentales son el calor húmedo y el calor seco. Desde un punto de vista técnico, no es el calor el

⁵En este libro se utilizan en igual sentido los términos cocción, tratamiento culinario, cocinado.

que está húmedo o seco, sino que el primero se refiere al líquido en que se cocina la carne, mientras que el segundo, al aire que le rodea. Sin embargo, es preciso distinguir entre la cocción y el uso del tratamiento térmico en los alimentos, tema que se discutirá en otro texto.

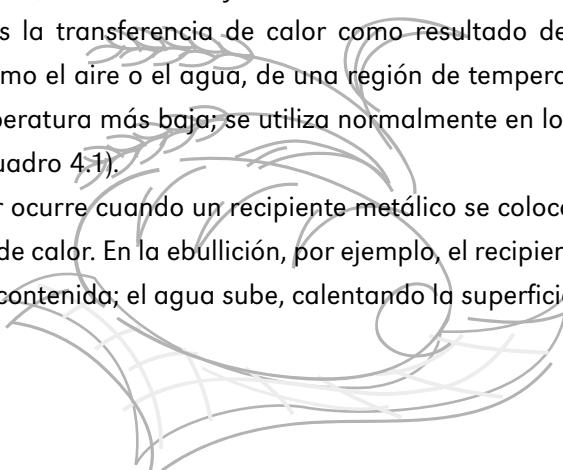
Este libro no intenta examinar los diferentes argumentos a favor o en contra de los criterios para clasificar los métodos de cocción de la carne. El lector tiene plena libertad para aceptar la teoría que prefiera o ninguna. Serán sus talentos y aptitudes para cocinar, con el método de cocción más adecuado, lo que determinará que su esfuerzo sea debidamente apreciado.

4.2. Métodos de transferencia de calor

Los alimentos son conductores de calor relativamente poco eficaces. En los métodos tradicionales de cocción, el alimento es calentado en la superficie y el calor se transfiere al interior por conducción, por convección o por ambas. En los métodos en los que se emplea una fuente de calor a una temperatura elevada, como asar en la parrilla o la tostadora, el calor se transfiere directamente por radiación a la superficie del alimento. Pero generalmente, el calor es transferido de la fuente de calor a la superficie del alimento, utilizando algún agente intermedio como agua, vapor, aire o aceite. La cocción por microondas difiere de los métodos tradicionales, en que el calor es generado dentro del alimento; aun así, el calor generado de esta manera es transferido luego a las regiones de más baja temperatura por medio de conducción y convección (Fox, 1999).

Mientras que la radiación implica la transferencia directa de calor desde su origen hasta el alimento, la convección y la conducción son métodos indirectos. La convección es la transferencia de calor como resultado del movimiento de un fluido, como el aire o el agua, de una región de temperatura elevada a otra de temperatura más baja; se utiliza normalmente en los hornos (Fox, 1999) (véase cuadro 4.1).

La conducción del calor ocurre cuando un recipiente metálico se coloca sobre el fuego o una fuente de calor. En la ebullición, por ejemplo, el recipiente conduce el calor al agua contenida; el agua sube, calentando la superficie del alimento sólido.



CUADRO 4.1. MÉTODOS DE COCCIÓN

Tiempo largo	Temperatura baja	Método básico con elementos húmedos	Ebullición o hervido	Presión Vapor	Partes duras Partes duras
			Fuego lento	Estofado Braseado Salteado	Carnes troceadas duras Piezas grandes duras Carnes troceadas tiernas
Tiempo corto	Temperatura alta	Método básico con elementos secos	Cocer con grasa, aceite o aire	Asado Salteado A la sartén Freidura o freimiento Gratinado y glaseado Microondas	Plancha, parrilla, horno Carnes tiernas Carnes tiernas Carnes tiernas Útil para la presentación final del producto Verduras

Fuente: Elaboración propia.

4.3. Transferencia de masa

A parte de la transferencia de calor, la cocción incluye la transferencia de masa, principalmente de agua a través del alimento conforme avanza la cocción. Durante la cocción, el agua se mueve del centro del alimento a la superficie donde se evapora. Los nutrientes solubles y los sabores se mueven también en el agua, y en los métodos de cocción con calor húmedo se pueden perder al pasar de la superficie del alimento al agua de cocción, proceso conocido como arrastre. La grasa también se transfiere durante la cocción y se agrega a los alimentos, como al ser freidos, o se pierde por goteo cuando se cuecen en la parrilla o en el horno (Fox, 1999).

4.4. Efectos generales de la cocción

La transferencia del calor y de la masa producen muchos de los cambios de color, sabor, volumen, textura y digestibilidad que ocurren durante la cocción. El arte de cocinar consiste en promover los cambios deseables y reducir al mismo tiempo los indeseables.

Además de los cambios provocados, también hay alteraciones en el valor nutritivo durante la cocción. Algunos efectos pueden ser beneficios; por ejemplo, la destrucción por calor de la sustancia que inhibe la actividad enzimática de la tripsina en muchas legumbres crudas, como los cacahuates y la soya. Otros efectos específicos podrían ser perjudiciales, como el tostado no enzimático. Por ejemplo, algunos cocineros ocasionan la pérdida de vitamina C al tratar de mejorar el color de las hortalizas verdes mediante la adición de bicarbonato de sodio.

4.5. Métodos por calor húmedo

Los métodos de cocimiento por calor húmedo emplean temperaturas relativamente bajas y, por consiguiente, la destrucción de los nutrientes por el calor no es grande. Sin embargo, los tiempos de cocción a estas temperaturas bajas tienden a ser largos, y esto da por resultado una gran pérdida de los nutrientes hidrosolubles.

4.5.1. Ebullición o cocción en líquidos

La ebullición es un método corriente para cocinar por calor húmedo. Debido a que el agua tiene un elevado calor específico, constituye un depósito eficaz de calor y, por tanto, es un medio conveniente para transferirlo a los alimentos. Su amplia disponibilidad y su bajo costo son factores importantes.

Como medio de transferencia de calor, el agua tiene la desventaja de que debido a que es un buen disolvente los alimentos pueden perder una considerable proporción de su materia soluble. Sin embargo, cuando el medio es húmedo, el alimento no sufre desecación de su superficie. Esto hace que -al hidratarse- sea más blando y permeable al paso de nutrientes del interior del alimento al medio de cocción.

Los cortes de carnes menos tiernos y los guisos suelen prepararse sumergiéndolos en un líquido, comúnmente agua. Cuando se cocinan trozos grandes de carne, es conveniente seguir los siguientes pasos:

- Dorar la carne por todos lados. El sello acentúa el sabor y el color. Las excepciones son el cerdo y carnes ahumadas.
- Cubrir la carne con agua o caldo. Al cubrir completamente la carne se asegura una cocción uniforme sin tener que voltearla.

Hay dos formas de cocción en medio acuoso: el hervido y al vapor. En el primero se utiliza gran cantidad de agua en ebullición (a 100 °C); al finalizar la cocción, se obtiene un alimento con marcada disminución de su consistencia y dureza, y también con cambios en la calidad y cantidad de sus nutrientes, los que, en gran parte, pasan al medio de cocción. Los nutrientes pueden ser recuperados, como sucede en el caso de las sopas y los caldos. Por esta razón, ambos métodos tienen sus virtudes y ninguno debe ser desecharo.

4.5.2. Cocimiento al vapor y a presión

Implica usar el vapor producido por el agua hirviendo. Ofrece la ventaja de que favorece la conservación de nutrientes debido a que el contacto entre el alimento y el agua es menor que en el caso de la ebullición. La rapidez de la cocción se incrementa con el uso del vapor a presión, que a su vez aumenta la temperatura a la que hierve el agua.

a) A presión

Se realiza mediante la olla a presión, con la que se obtiene una presión mayor que la atmosférica, por lo que la temperatura de ebullición aumenta por encima de los 100 °C, disminuyendo el tiempo de cocción, lo que evita una pérdida importante de vitaminas.

Ventajas de la cocción a presión:

- El tiempo de cocción es menor
- Las vitaminas soportan mejor temperaturas elevadas durante poco tiempo, que temperaturas más bajas durante un tiempo prolongado, por lo tanto hay una menor pérdida

Si se realiza correctamente, la cocción a presión es el mejor método; pero si la cocción se prolonga más de lo necesario, también puede ser el peor, ya que se obtendrá entonces un hervido de alimentos sin valor nutricional.

b) A vapor

El vapor de agua, en equilibrio con el líquido, está igualmente a 100 °C, pero su calor específico es menor, y el alimento tarda un poco más en calentarse. El agua es el elemento de cocción más corriente; sin embargo, el vapor permite derretir las grasas de la carne sin empobrecerla ni endurecer su consistencia.

Los minerales, vitaminas y principios aromáticos se conservan mejor, al igual que los nitratos (es preciso aconsejar la cocción de las espinacas con mucho agua, ya que generalmente contienen nitratos en abundancia).

Ventajas de la cocción al vapor:

- No altera las propiedades de los alimentos
- Los alimentos pierden menos sustancias nutritivas
- El sabor, el olor y el color genuinos de los ingredientes frescos se mantienen
- Pueden cocerse varios productos al mismo tiempo

4.5.3. Cocimiento a fuego lento

Este procedimiento implica la cocción de los alimentos en agua caliente por debajo de la temperatura de ebullición. La cocción a fuego lento origina una pérdida considerable de materia soluble; por ejemplo, al cocer un pescado se puede perder una tercera parte de las sales minerales y extractivos, así como vitaminas solubles en agua. Por consiguiente, el pescado cocido a fuego lento carece de sabor y tiene menos valor nutritivo que el pescado crudo –aquí no se aplica la regla básica de las carnes–. No obstante, si se utiliza el líquido en el que se ha cocido el pescado, para hacer una salsa o una sopa, entonces el paso de los nutrientes al agua de cocción no significa pérdida alguna del valor nutritivo ya que el caldo retiene el sabor perdido por el alimento.

Preparación de guisos

- Cortar la carne en trozos regulares, generalmente cubitos de 2.5 a 5 cm
- Si se prefiere un guiso liviano, conviene omitir el dorado de la carne
- Tapar la cacerola y cocinar a fuego lento (sin hervir), hasta que la carne quede tierna
- Agregar las verduras con el tiempo suficiente para que se cocinen antes de servir el guiso. El objetivo es que no pierdan todas sus vitaminas y minerales
- Se puede espesar el líquido con harina

Una de las ventajas de cocinar a fuego lento estriba en que, debido a la baja temperatura empleada, las proteínas sólo se coagulan ligeramente y se hallan, por lo tanto, en su forma más digerible. La cocción a fuego lento es, por consiguiente, un método particularmente adecuado para cocinar la carne dura.

4.6. Métodos por calor seco

El calor seco incluye la cocción en el horno, el asado a la parrilla o al carbón, la carne saltada, frita y otros métodos donde no se utiliza ningún líquido (fuera del aceite o la grasa).

Los métodos de calor seco están caracterizados por el uso de temperaturas más elevadas que las de calor húmedo, y por el uso de aire como medio para llevar el calor a la superficie del alimento. Cuando se colocan alimentos en un horno caliente, aproximadamente ochenta por ciento del calor llega a la superficie por convección, y veinte por ciento por radiación. El calor se conduce de la superficie del alimento a su interior por conducción; éste es un proceso lento debido a la deficiente conductividad de los alimentos (Fox, 1999).

4.6.1. Freidura o freimiento

Constituye un método conveniente de cocimiento en aquellos casos en que se desea una alta temperatura y una cocción rápida. La grasa es el medio para elevar la temperatura. Hay dos formas principales de freír los alimentos, por inmersión y por superficie.

a) *Fritura por inmersión o profunda*

Se cocina en recipientes profundos, cubriendo el alimento completamente con grasa o aceite.⁶ La temperatura óptima para esta clase de fritura varía entre 148 y 182 °C (Coenders, 1996). Las temperaturas más altas producen la descomposición de los aceites y grasas; si son más bajas, los alimentos absorberán cantidades excesivas del agente de la fritura. La cocción se completa cuando el exterior del alimento está tostado y, por lo general, adquiere un color café dorado. En este método no es necesario voltear el alimento, y la cocción es uniforme. Para la fritura profunda se requiere una grasa neutra, estable, que pueda calentarse a una temperatura alta sin que se degrade ni origine malos olores.

Para las papas fritas es muy conveniente una primera fritura a 160 °C, hasta que tomen el color dorado muy ligero, y luego retirarlas del aceite. Inmediatamente, pasarlas a una segunda cocción a 180° C para lograr mayor esponjosidad y dorado de las papas. Hay que mover las papas constantemente.

⁶Como norma general, se considera que los aceites son de origen vegetal y líquidos, mientras que las grasas son de origen animal y sólidas; además de sus diferencias naturales en colesterol.

b) Fritura por superficie

Se realiza en un recipiente poco profundo, cuyo fondo está cubierto de grasa o aceite. La función principal de la grasa es impedir que los alimentos se adhieran a la sartén. Con este método se fríe solamente una superficie del alimento, por lo que es necesario voltearlo para tener una cocción uniforme.

Los cuidados que se deben tener para preparar alimentos fritos son los siguientes:

- Recordar que es un método de cocción rápido y que es necesario verificar la temperatura interna que alcanzan los alimentos cuando se fríen
- No sobrecalentar las grasas y aceites (nunca calentar por encima de 180 °C)
- Filtrar las grasas y aceites luego de cada uso
- Verificar la calidad de las grasas y aceites (color, olor y sabor) en forma regular
- Desechar las grasas y aceites con cambios evidentes de color, olor o sabor

Las grasas o aceites que se utilicen para freír deben ser puros, ya que las impurezas se descomponen con altas temperaturas y producen olores y sabores desagradables. Otro aspecto importante es que los aceites se pueden calentar a temperaturas más elevadas y son estables durante más tiempo. Cuando una grasa o aceite comienza a emitir humo significa que se ha iniciado su deterioro.

Ciertas grasas son apreciadas como ingredientes culinarios; por ejemplo, la cocina china utiliza tocino muy blando; la hindú vegetariana utiliza aceite de mostaza o de sésamo, mientras que la paquistaní prefiere la mantequilla clarificada o *ghee*. En la cocina judía se utiliza grasa de pollo, en la de Medio Oriente la de cabra, y en la mexicana la grasa de cerdo.

4.7. Causas de deterioro de la grasa

Existen varias causas que provocan o aceleran el deterioro de las grasas o aceites:

- a) *Temperatura demasiado alta*. Si la temperatura de la freidora es demasiado alta, el vapor generado reacciona con el aceite.
- b) *Acceso al aire*. A altas temperaturas, el oxígeno del aire causa una rápida oxidación. El deterioro es acelerado por la luz. De todas formas,

siempre es conveniente cubrir o tapar el aceite que se encuentra en la freidora.

- c) *Contaminación causada por residuos de alimentos.* Cuando se fritan alimentos, siempre se desprenden partículas que deben eliminarse antes de volver a utilizar el aceite.
- d) *Pérdida de los antioxidantes naturales.* Los aceites y grasas contienen antioxidantes naturales que ayudan a evitar la rancidez, pero éstos antioxidantes se reducen cuando se fríen los alimentos.
- e) *Efecto del cobre.* Las cantidades extremadamente pequeñas de cobre causan la rancidez inmediata del aceite. Por consiguiente, nunca se deben utilizar sartenes de cobre (Scheule, 2000).

Para saber si el aceite empleado con anterioridad puede utilizarse, fría un trozo de pan blanco en la sartén, si se cubre de motas oscuras, el aceite está pasado.

Para evitar que el aceite caliente salpique, espolvóreelo primero con un poco de sal el fondo de la sartén antes de freír los alimentos. En el caso de una freidora industrial de treinta litros –si no incluye indicaciones de cómo usarla–, utilice cinco litros de agua y un kilo de sal gruesa (disuelta previamente en el agua) para evitar que el aceite salpique y lograr que la suciedad se precipite al fondo.

4.8. Cocción por microondas

En el método de cocción por microondas, el calor es generado desde el interior del alimento. Su principal utilidad es el ahorro de tiempo en la cocción. Las microondas penetran hasta una profundidad de tres a cinco centímetros como máximo, dependiendo de la composición del alimento. Las porciones de carne deben ser redondeadas, no rectangulares y no mayores de ocho centímetros de diámetro para que las ondas puedan penetrar por completo. Así, cuando se exponen trozos pequeños, la radiación penetra completamente y se produce calor en todo el alimento.

Los trozos de mayor tamaño se cuecen más lentamente debido a que existen partes donde las microondas no llegan y el alimento debe ser calentado por conducción desde el exterior hacia el interior. Los alimentos con agua también tienen una cocción irregular, debido a que el agua transmite con mayor rapidez las microondas.

Por otra parte, el tiempo de cocción requerido es tan corto que los cambios químicos lentos no tienen tiempo de ocurrir. Así, los alimentos cocidos por microondas no se doran ni adquieren una textura crujiente, pero retienen las sustancias más volátiles; por consiguiente, los alimentos tienen un sabor desagradable: las microondas están calculadas para ser absorbidas, aunque no por completo, por las partes del alimento que contienen agua (Coenders, 1996). Por este motivo, el microondas sólo debe ser utilizado para dar el toque final a los platos, que primeramente deberán ser cocinados hasta que tomen las reacciones de Maillard.

También se debe considerar que los hornos de microondas pueden cocer los alimentos de forma no uniforme, dejando "zonas frías" donde sobreviven bacterias (Scheule, 2000). Las siguientes son algunas recomendaciones para utilizar sin riesgos los hornos de microondas:

- Rotar o revolver los alimentos durante la cocción para compensar por la distribución pareja del calor
- Cubrirlos para retener la humedad superficial
- Calentarlos hasta que alcancen una temperatura de por lo menos 74 °C en todos sus puntos
- Cubrirlos y dejarlos reposar durante dos minutos luego de la cocción, para que se equilibre la temperatura

4.8.1. El horno de microondas en la gastronomía

Normalmente, el empleo de un horno de microondas en los restaurantes es limitado. El reducido espacio interior es una gran desventaja para algunas comidas. Platos que requieren de una cocción relativamente larga pueden desarrollar algún tostado, pero probablemente queden sobrecocinados, ya que la temperatura interior es mucho más alta que la exterior. Los sabores de comidas que necesitan cocinarse por largo tiempo o rehidratarse, no tienen oportunidad de desarrollarse bien en el corto periodo de la cocción en el microondas.

Pero el calentamiento desigual es la gran desventaja de estos hornos. La falta de uniformidad en la distribución del calor genera algunas importantes dudas sobre la seguridad microbacteriológica de los alimentos así cocinados. Se han reportado casos de *Salmonella* en aves y de *Trichinella spiralis* en cerdos preparados en hornos de microondas (Fox, 1999). Por eso se recomienda calentar las carnes a temperaturas más altas que en un horno convencional.

Contra estas desventajas, debe mencionarse la rapidez de cocción (dos a diez veces más rápido que los hornos convencionales). El tiempo varía de acuerdo con el volumen y el tipo de alimento. Otro ahorro es la facilidad del lavado. Además, por motivos ambientales, el ahorro de energía es deseable.

En el horno de microondas, las paredes por lo general no se calientan, sólo la comida. También ofrece ventajas en el recalentado de comidas. Estos hornos son populares para cocinar vegetales, ya que se requiere poca agua y la pérdida nutricional es mínima.

El descongelado es otra cualidad del microondas, puede realizar en minutos procesos que de otra forma podrían tomar horas; esto conlleva un beneficio en tiempo y una seguridad alimentaria más, ya que los microorganismos no tienen tiempo para desarrollarse. Para la industria gastronómica, otra ventaja es la sencillez de la operación, la rapidez, control preciso de los procesos y apertura y cierre de negocios de forma más rápida.

4.9. Reacciones de Maillard

Aunque se ha intentado omitir toda referencia a la química, para facilitar la comprensión de ciertos procesos inherentes a la cocción es necesario explicar en qué consisten las reacciones de Maillard, que llevan este nombre en homenaje a su descubridor.

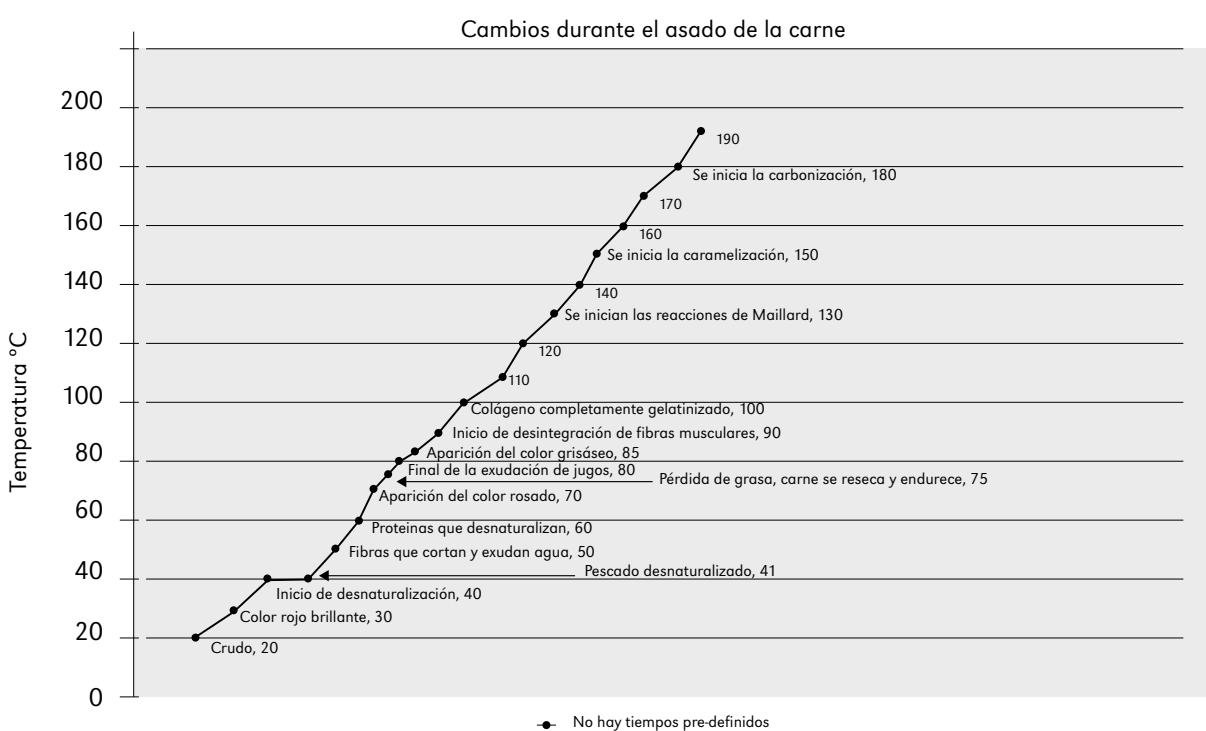
Estas reacciones químicas son las responsables del olor de la carne, los huevos y la leche y, en general, de todos los productos de cocina que tienen proteínas e hidratos de carbono.

Se inician a 130 °C al unirse un carbono con un nitrógeno, lo que da lugar a un compuesto inestable. Este compuesto sufre otros cambios que producen sustancias responsables del color dorado-marrón y de los típicos aromas y sabores a carne asada. Estas reacciones ocurren en la superficie de la carne, los frutos secos, los granos de café y en todos aquellos ingredientes formados por hidratos de carbono y proteínas, cuando se someten a altas temperaturas. Si la reacción progresiva se llega a producir la carbonización del alimento (This, 1995).

Cuando se cocina carne en medio acuoso no se pueden superar los 100 °C, y, por tanto, no se producen las reacciones de Maillard. Tampoco en el interior de un trozo de carne asada al horno, porque su alto contenido de agua impide que en el interior se alcancen más de 100 °C. Solamente en la parte externa, que rápidamente se deshidrata, se superan los 130 °C. Es por esto

que los alimentos cocinados en medio acuoso no tienen el sabor ni el color de los cocinados en medio graso (fritos) o asados (This, 1995) (véase gráfica 4.1). Este hecho ha tenido muchas consecuencias prácticas en la cocina.

- Para potenciar el sabor propio de determinados alimentos, cuando se hierven o se cuecen hay que usar determinadas especias o recurrir a trucos culinarios
- Para hacer un estofado sabroso, primero hay que freír la carne y los vegetales en aceite muy caliente antes de pasar al proceso de cocción en medio acuoso
- Para no perder el sabor de la carne de buena calidad, no hay que calentar el horno demasiado o hay que freír a baja temperatura para minimizar las reacciones de pardeamiento
- El dorado o pardeamiento superficial se puede acelerar aplicando líquidos azucarados a la superficie, con lo cual se produce la caramelización, la que a su vez puede acelerarse si se añade jugo de limón (véase gráfica 4.1).



GRÁFICA 4.1. REACCIONES QUÍMICAS DEL PRODUCTO

4.10. Sazonado y saborizado

Todo ser vivo come por razones de subsistencia, pero en los seres humanos esto no es agradable sin las sensaciones que provienen de los aromas de los alimentos, los cuales generalmente son seleccionados por su sabor, antes que por sus valores nutritivos, precios o seguridad. Una vez que se prueban las comidas, se siente el gusto –compleja combinación de factores– característico de cada plato. Un sabor excelente es la meta final de la cocina; dirigirse a esta meta requiere a veces el uso de sazonadores y saborizantes.

Los sazonadores, en general, son sustancias que aumentan o resaltan el sabor de una comida o combinación de comidas. Los sazonadores básicos –sal y pimienta– son añadidos para mejorar los alimentos; en cambio, los saborizantes son sustancias que incorporan sus propios sabores, como el limón y las hierbas aromáticas, que se usan para construir sabores totales, donde los individuales no son distinguidos. Todos estos productos cumplen la función de sazonar la comida y darle mejor sabor.

Los sazonadores y saborizantes se clasifican en: 1) minerales, 2) vegetales, y 3) condimentos. A su vez, los vegetales se subclasifican en 2.1) especias y 2.2) hierbas, los cuales se analizarán con mayor detalle por ser los más amplios y más utilizados de la gastronomía.

4.10.1. Minerales

El cloruro de sodio o sal es de aplicación universal, pero tiene varias presentaciones además de la conocida por todos en el uso doméstico.

a) Sal

Es un sazonador y un conservante capaz de extraer la humedad de los alimentos. La sal también los endurece, lo que puede ser una ventaja, por ejemplo, al escabechar con vinagre, los alimentos salados previamente no se ablandarán. En la gastronomía existen varias clases de sales: sal común, kosher, marina, gris, yodada, gema, gema refinada, salitre, entre las más conocidas. Aquí sólo se comentarán las más utilizadas.

Sal común

La sal común se extrae de depósitos subterráneos y es secada luego al sol o al vacío. Puede ser de grano grueso para su empleo en la cocina, o

refinada, como sal de mesa, en cuyo caso puede ser recubierta con carbonato magnésico, u otro aditivo, para evitar que absorba la humedad del aire y los granos se mantengan separados. Este tipo de sal es muy útil porque puede espolvorearse finamente.

Sal kosher

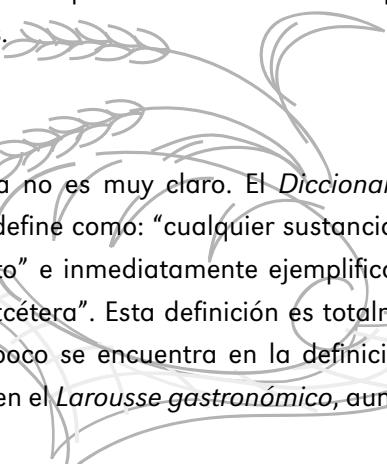
La sal *kosher* es de grano grueso y textura escamosa. Es usada para absorber la sangre de la carne kosher (judía). Es la mitad de salada, por volumen, que la sal común, y se utiliza ampliamente en Estados Unidos, sobre todo por cocineros que prefieren un sabor y producto claro, ya que no contiene carbonatos de magnesio, que pueden oscurecer ciertos ítems. En sí misma, la sal no es kosher porque no está preparada como lo manda el Torah (libro sagrado) pero adquiere el nombre por su uso en la carne kosher.

Uso normal de la sal

La cantidad óptima de sal depende del alimento que será preparado y de las preferencias de los comensales. Es necesario usarla con precaución, su abuso puede generar problemas de salud, como la hipertensión (presión alta). Como norma general, para la mayoría de las comidas la sal y otros condimentos deben ser añadidos en pequeñas cantidades con una degustación después de cada adición, hasta que se logra el sabor deseado. En ciertas ocasiones o platillos es mejor dejar la adición de sal a cargo del comensal.

4.10.2. Vegetales

La mayor parte de las especias y los condimentos son de origen vegetal. Para un conocimiento más completo de este apartado es conveniente separar las especias de las hierbas aromáticas.



a) *Especias*

El concepto de la palabra especia no es muy claro. El *Diccionario de la Real Academia Española* (DRAE) lo define como: "cualquier sustancia vegetal aromática que sirve de condimento" e inmediatamente ejemplifica: "como el clavo, la pimienta, el azafrán, etcétera". Esta definición es totalmente rechazada en la gastronomía. Tampoco se encuentra en la definición de la *Encyclopédie Salvat de la cocina* o en el *Larousse gastronómico*, aunque éste se acerca más:

Sustancia aromática vegetal cuyo sabor, más o menos perfumado o picante, sirve para sazonar los manjares. La especia se distingue de la planta aromática en que su gusto prevalece sobre su perfume. Pero la confusión entre plantas aromáticas y especias sigue siendo frecuente en materia de sazonamiento. El condimento, en cambio, es un producto elaborado o cocinado, realizado con especias o plantas aromáticas [citado por Riestra, 1998: 90].

Sin embargo, de esta definición puede entenderse que los ingredientes principales de un plato son los condimentos. El DRAE no está de acuerdo, lo cual está apoyado en la teoría y la práctica culinaria.

Como en este tema los expertos no han logrado ningún acuerdo, no hay sentido exacto para esta palabra. La historiadora de los alimentos, Maguelonne Toussaint-Samat, dice al respecto: “Hay que reconocer que el mundo de las especias, de las hierbas aromáticas y de los condimentos no es fácil de explorar, sobre todo visto desde muy arriba [...] Armarse de diccionarios complica aún más las cosas” (citada por Riestra, 1998: 91).

Azafrán

El azafrán es uno de los condimentos más caros del mundo, ya que procede del polen de la flor del azafrán y debe recolectarse a mano. Tiene una aplicación en sopas, particularmente las de pescado, y también es esencial en la paella, el *risotto* o los compuestos de arroz. El azafrán se combina muy bien con el ajo y el vino blanco. Puede emplearse para colorear arroz, aunque existen otros colorantes más económicos.

Comino

El comino es una especia esencial en la cocina. Su fragancia es difícil de definir: poderosa, cálida, dulce y ligeramente aceitada pero característica.

Chile

El género *Capsicum* tiene su origen en las regiones tropicales y subtropicales de América, probablemente en el área del Amazonas (Bolivia-Brasil-Perú). La capsaicina es la principal responsable de la picantez del chile; por sí misma no tiene sabor, pero lo adquiere con el chile. Es muy poderosa, más de cien veces superior a la piperina (picante en la pimienta). No tiene olor ni sabor pero es de elevada astringencia,⁷ aspecto que la caracteriza, y que se presenta al estimular la liberación de neurotransmisores que, a su vez, estimulan los puntos de dolor en la lengua y el paladar.

⁷La astringencia es la capacidad de causar irritación gustativa, como sucede con los chiles, y está directamente relacionada con la cantidad de capsaicina que posee un producto, el cual tiene la capacidad de producir sequedad y amargor en la lengua y el paladar.

La capsaicina no es hidrosoluble, y al ingerir agua, ésta no se llevará las gotitas de grasa (capsaicina) hacia el estómago; sin embargo, si se ingiere leche (si es entera, mejor), ésta sí logrará arrastrar el picante (ya que tiene grasa emulsionada). Es conveniente mencionar que la tolerancia al picante es diferente entre las personas y que esta tolerancia puede adquirirse.

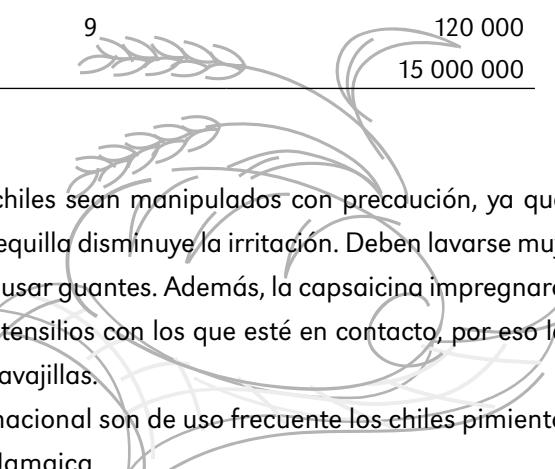
Como insumo de la gastronomía mexicana, los nombre de los chiles son bastante confusos porque con frecuencia el mismo chile recibe otro nombre en un lugar diferente, aun entre los que se cultivan comercialmente. Como ejemplo se puede mencionar que el chile "gordo" puede llamarse jalapeño o poblano.

La picantez del fruto es variable, y el método tradicional para calcularla consiste en diluir los aceites del chile en cantidades variables de agua, para detectar astringencia al gusto; el resultado se expresa en unidades Scoville (uS), en honor del autor del método. El cuadro 4.2 presenta algunos ejemplos de valores promedio que demuestran la gran variación en el grado de picantez.

CUADRO 4.2. VALORES PROMEDIO DE PICANTEZ

CLASES DE CHILE (nombre común)	GRADO DE PICANTE	UNIDAD SCOVILLE
Ancho o poblano seco	1 a 2	1 000 a 2 000
Árbol	7	15 000 a 30 000
Chipotle	5	15 000
Guajillo	2 a 3	5 000
Habanero	10	200 000 a 300 000
Jalapeño	5 a 7	25 000
Piquín	9	140 000
Pasilla	1 a 2	1 000 a 2 000
Serrano	4	5 000 a 7 000
Tabasco	9	120 000
Capsaicina pura		15 000 000

Fuente: Elaboración propia.



Se recomienda que los chiles sean manipulados con precaución, ya que pueden irritar la piel; la mantequilla disminuye la irritación. Deben lavarse muy bien las manos, o mejor aún, usar guantes. Además, la capsaicina impregnará tablas, cuchillos y todos los utensilios con los que esté en contacto, por eso lo mejor es lavar todo en un lavavajillas.

En la gastronomía internacional son de uso frecuente los chiles pimienta de Cayena y la pimienta de Jamaica.

Pimienta de Cayena. Se prepara con chiles secos molido. Es un producto muy picante, pero a la vez es dulce. El polvo de color rojo anaranjado es delicioso aunque muy picante.

Pimienta de Jamaica. La pimienta de Jamaica es una baya de color marrón oscuro, más grande y lisa que la pimienta común. Su sabor recuerda ligeramente al de la canela e intensamente al del clavo, con un toque de nuez moscada.

Mostaza

Las mostazas más famosas son las de Dijon, Burdeos y Meaux. En Dijon, la mostaza se mezcla con sal, especias y vino blanco o agraz (mosto de uvas no maduradas). También son buenas las mostazas alemana, inglesa y americana; esta última debe presentar un color amarillo (cúrcuma), ser dulce, suave y tener una mayor consistencia de salsa que de una mostaza común. Puede emplearse cualquiera mostaza al preparar la mayonesa para darle un tono amostazado.

Nuez moscada

Con un sabor cálido, ligeramente amargo, la nuez moscada se encuentra a gusto tanto en preparaciones dulces como saladas. La nuez moscada, o semilla, se seca lentamente bajo el sol y se conserva entera durante meses o incluso años.

b) Hierbas aromáticas

El concepto de hierbas aromáticas, al igual que el de especias, es confuso, porque hay muchos productos que pueden ingresar en una categoría u otra, ya que no existen fronteras definidas.

Laurel

Las hojas de laurel entran en la preparación de los caldos cortos para pescado, sopas, guisos, estofados y salsa para espaguetis. Para secar las hojas de laurel, extiéndalas sobre un papel periódico y colóquelas en un lugar seco y oscuro para conservar su color. Las hojas secas pierden gran parte de sus aceites esenciales.

Menta

La menta verde, con sus hojas puntiagudas y su sabor fresco, es la más común. La menta piperita o hierbabuena tiene unas hojas más largas y oscuras, y un sabor más fuerte.

Perejil

Es un ingrediente de muchas comidas y salsas, y componente fundamental de las “finas hierbas” y el *bouquet garni*. Puede mezclarse con el aceite o mantequilla; sirve para acompañar comidas magras; congelado o seco pierde gran parte de su fragancia.

El empirismo culinario descubrió hace siglos que muchas moléculas que no se disuelven en agua sí lo hacen en grasa. Este principio se aplica a los condimentos aromáticos como el cilantro o perejil, que liberan sus principios químicos en la mantequilla fundida (This, 1995). Con este principio como base, los cocineros dedican mucho de su tiempo a picar las finas hierbas en el menor de los tamaños posibles. Esta operación permite la máxima liberación de los aromas que se encuentran encerrados en las células vegetales.

4.10.3. Condimentos

Los condimentos se distinguen de las hierbas y las especias en que ya están procesados o elaborados para su uso gastronómico.

Curry

El *curry* no es una especia, sino una mezcla de aromatizantes que son molidos hasta quedar reducidos a un polvo amarillento. El más famoso es el curry indio, y se debe mencionar que el curry que se comercializa en estas zonas difiere ampliamente del indio genuino. El curry lleva en su composición: cebolla, tamarindo, cilantro, pimienta, guinda, cúrcuma, comino, mostaza, jengibre, canela, clavo y, por supuesto, hojas de curry (hojas frescas o secas de un árbol pariente del limonero).

Glutamato monosódico

La sal sódica del ácido glutámico es un producto químico que realza el gusto de los alimentos, aunque por sí mismo no posee ningún sabor. Algunas personas pueden presentar síntomas de alergia o palpitaciones por el consumo de este producto. Se utiliza ampliamente en la cocina oriental y en ciertos alimentos conservados o envasados.

Pimienta⁸

Rey de las especias, pertenece a la familia de las *Piperáceas*; se presenta en forma de pequeñas semillas redondas y otras un poco más grandes que se

⁸Se incluye entre los condimentos, ya que la variedad blanca y verde se procesan, aunque no así la negra.

pueden usar enteras o en polvo, en muchísimos platillos. Según la manera en que sean procesadas, se tratará de pimienta negra, blanca o verde. La pimienta negra es más picante y fuerte que la blanca. La pimienta verde tiene un sabor más dulzón, similar al clavo de olor.

Se usa en todo el mundo como condimento de mesa y para dar sabor a todos los tipos de platos salados. La pimienta blanca sustituye a la pimienta negra en las salsas blancas, pero sólo por un hecho estético; los granos de pimienta verde molidos, en cambio, se agregan a la mantequilla, a las salsas de crema para el pescado, para el pato, el pollo y los filetes de carne.

La pimienta debe incorporarse siempre en los últimos cinco minutos de la cocción; en ese tiempo se liberan los aromas más sutiles y delicados; después, cuando se mantienen por un periodo prolongado y en el agua caliente, liberan sus taninos⁹ amargos y los aromas sutiles se evaporan (This, 1995).

Variedades de pimientas:

Pimienta negra. Semillas sin madurar, secadas al sol hasta obtener el color negro. Se pueden encontrar enteras o en polvo.

Pimienta blanca. Semillas casi maduras, colocadas en agua hasta que pierden la membrana externa antes de ser desecadas; son más pequeñas que la negra y tienen un sabor menos fuerte. Se encuentran enteras o en polvo.

Pimienta verde. Semillas inmaduras, conservadas en salmuera o en vina-
gre, se reducen fácilmente en una pasta, tienen un sabor fresco, no muy
picante, pero aromático.

Es aconsejable comprar la pimienta en granos y molerla al momento de su uso: la pimienta molida pierde rápidamente el aroma y el sabor. La pimienta en granos se conserva por periodos muy largos en recipientes herméticos.

4.10.4. Ablandadores

En ocasiones, se pueden utilizar ciertos químicos para ablandar o tiernizar los cortes de carne. Las enzimas más utilizadas son la papaína –extraída de la papaya– y la bromelina, extraída de la piña. Nunca se deben utilizar enzimas en cantidades excesivas ni para carnes de por sí tiernas, porque pueden disminuir la succulencia o hacer la carne pastosa y desmigajable. Las enzimas son proteínas que ayudan a que las reacciones químicas ocurran con mayor rapidez y cortan las proteínas tal como un par de tijeras.

⁹Tanino: sustancia astringente natural en ciertos ingredientes y vinos, que procede de las partes sólidas de semillas o cuerpo del ingrediente. Su presencia es normal (incluso deseable) en ciertas comidas y vinos.

CUADRO 4.3. CLASIFICACIÓN DE LOS SAZONADORES Y SABORIZANTES

Minerales	Sal Salitre	
Vegetales	Frutos	Enebro Nuez moscada Pimiento (dulces: morrón y páprika; picantes: chiles de Cayena y Jamaica)
	• Especias	Semillas Anís Comino Mostaza Sésamo
	Flores	Alcaparra Azafrán Clavo
	Corteza	Canela
	Raíces	Cúrcuma Jengibre
	• Hierbas	Albahaca Cebollino Cilantro Eneldo Estragón Hinojo Laurel Menta Orégano Perejil Perifollo Romero Salvia Tomillo
	Condimentos	Azúcar <i>Curry</i> Glutamato sódico Miel Pimienta (negra, blanca, verde) Vinagre
A g e n t e s a r o m á t i c o s		

Fuente: Elaboración propia.

Finalmente, podría ser una buena forma de acabar con la confusión entre hierbas, especias y demás sazonadores y saborizantes que existan, englobar todo bajo el concepto de agentes aromáticos (véase cuadro 4.3), sin preocuparse de dónde provengan, cómo se hayan obtenido o en qué cantidad intervengan (Riestra, 1998).





5. Utensilios de cocina



Los utensilios y cuchillos de cocina facilitan los trabajos culinarios al permitir realizarlos de forma cómoda y adecuada. Es muy importante organizar el equipo que se utilizará en cada situación, momento y tipo de servicio.

5.1. Utensilios y herramientas

Para los cocineros, las herramientas y utensilios de cocina son tan importantes como las propias recetas. En cada trabajo es necesario que el profesional sea hábil con la manipulación, cuidado y uso de su equipo. El éxito del trabajo depende en gran medida del conocimiento de las herramientas que se manipularán habitualmente.

5.1.1. Utensilios de manipulación

Es el conjunto de objetos cuyo uso permite la realización de un trabajo determinado, se clasifican en:

- a) Utensilios de preparación
- b) Utensilios de apoyo
- c) Utensilios de cocción

a) Utensilios de preparación

Son aquellos que se utilizan para mezclar, batir, montar, lavar o guardar los productos. Entre éstos se encuentran los recipientes de acero inoxidable o plástico, para microondas y congelador. También se incluyen los utensilios para batir o mover, hacer baño María, colocar o retirar líquidos, tazones, bandejas, coladeras, batidores, cucharones, espumaderas, etcétera.



Pinzas o tenazas



Cuchara de servicio

b) Utensilios de apoyo

Mediante su manejo se puede:

- Escurrir productos (escurridores de mango o de asa)
- Mezclar productos (espátula de madera o metal)
- Tamizar productos (tamiz de malla gruesa o fina)
- Rallar productos (filo fino, medio y grueso)
- Medir producto (medidas de diferentes capacidades)
- Pesar productos (balanzas, pesos de diferentes graduaciones)
- Destapar producto (destapadores fijos o móviles)
- Sumergir productos en líquidos (cestillo de alambre)



Coladera



Tazón



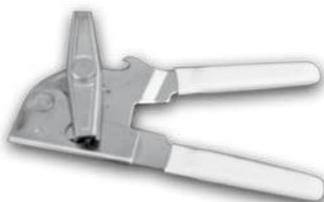
Balanza



Espumadera



Cucharola



Abrelatas



Tamizador

c) Utensilios de cocción

Son los utensilios en los cuales se cocinan los productos. El conjunto de todos los utensilios de cocción de diferentes tamaños o formas se denomina *batería*:

- Marmita u olla: recipiente cilíndrico con asas, se usa para cocinar alimentos en grandes cantidades
- Cacerola: recipiente redondo con mango, de diferentes tamaños
- Brasera: sirve para la cocción de productos a brasear
- Asadera o placa para rostizar: se utiliza para asar
- Sartenes: tienen diferentes formas, tamaños y profundidades; dependiendo de su uso sirven para saltear y dorar
- Paella: tienen tamaños diferentes, se utiliza para preparar paellas
- Bandejas: con tamaños diferentes, principalmente para el horno



Bandeja para baño María



Cacerolas (diferentes capacidades)



Cazo

5.1.2. Utensilios-herramienta

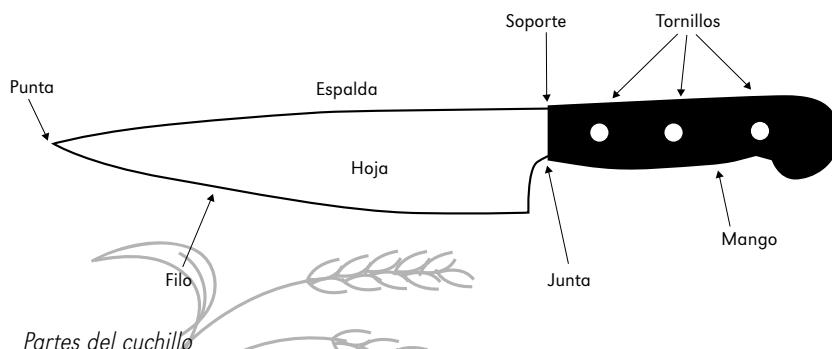
Son instrumentos que permiten cortar, punzar, trinchar, dar forma a diferentes productos. El equipo de herramientas suele ser propiedad del cocinero, es para su uso personal; debe cuidarlo, limpiarlo y mantenerlo en buenas condiciones. Este equipo de herramientas está constituido principalmente por cuchillos.

a) Cuchillos

El buen cocinero sabe por experiencia que el utensilio más importante es el cuchillo y que cada cocinero debe tener su propio juego de cuchillos; por esta razón, la regla básica es *nunca prestar o pedir prestado*.

El conjunto de cuchillos y herramientas de cocina es utilizado de forma constante; por lo general es bastante caro, y esto es suficiente para aplicar la regla básica, transportarlos y mantenerlos en perfecto estado; de esta forma, se podrá trabajar con ellos con seguridad y precisión.

La forma de un cuchillo, tamaño y hoja varía según su función. Los mejores cuchillos profesionales se forjan de una sola pieza. El soporte es parte integral de la hoja, y la base se extiende justo a través del mango.



Los cuchillos, luego de ser usados, deben lavarse con un detergente antiarrugas, ser enjuagados con agua templada y secados inmediatamente con un paño suave; además, es necesario mantenerlos bien afilados porque en caso contrario entorpecerán el trabajo: harán difícil un corte fácil.

Los cuchillos y herramientas deben ser guardados y transportados muy cuidadosamente para su buen mantenimiento y seguridad, sin olvidar la

seguridad de los demás. Para ello hay gran cantidad de productos disponibles en el mercado, por ejemplo:

- Los bloques para almacenar cuchillos
- Las cintas magnéticas para cuchillos
- El maletín transporta cuchillos, que es rígido, o alforjas enrollables para cuchillos, que son flexibles.



Cuchillo del cocinero

b) Tipos

Existe una amplia variedad de juegos o líneas de cuchillos que se diferencian de un proveedor a otro; aunque normalmente todos los juegos de cuchillos presentan siempre los mismos instrumentos en sus diferentes formas y tamaños, y tratan de adecuarse a todas las necesidades. Los utensilios de corte pueden ser muchos y variados. A continuación se comentan los más representativos y útiles.

Cuchillo para deshuesar. El cuchillo para deshuesar tiene una hoja delgada y puntiaguda con una longitud de unos doce a quince centímetros. Se utiliza para quitarle los huesos a todo tipo de carnes, incluyendo aves y pescados. Su tamaño permite introducirlo fácilmente por ranuras estrechas; su mango es grande y robusto, comparado con la hoja, para poder ejercer gran fuerza en su manipulación.

Cuchillo mondador o de vegetales. Es el segundo cuchillo que más se utiliza en la cocina. Pela y rebana frutas frescas y vegetales. Es de tamaño medio; su hoja, muy afilada, varía entre los siete y los diez centímetros. Es el cuchillo más práctico por su tamaño pequeño.

Cuchillo rebanador. Es de cuchilla ancha y sirve para cortar y abrir filetes de carne de manera muy fina. Sirve para rebanar carnes y aves asadas de mediano tamaño, así como frutas y vegetales.



Cuchillo mondador



Cuchillo descorazonador



Cuchillo rizador

Cuchillos espátula. Se usan generalmente dos, miden unos veinticinco o treinta centímetros; sirven para mezclar, extender y untar cremas y pastas o mezclas blandas. También se denominan cuchillos paleta. Tienen la punta redondeada y no disponen de un filo cortante.

Como recomendación para uso, se puede afirmar que un cuchillo de hoja fina y flexible es el mejor para trinchar carnes, y un cuchillo de hoja gruesa y rígida es el más adecuado para trocear.

5.1.3. Tablas

Para cortar y trocear alimentos se utilizarán tablas para cortar. El mejor material es el policarbonato, que se presenta como una tabla de plástico color blanco o transparente. Es un material inerte, no despidé partículas ni olor cuando se lava o cuando se corta, como la madera; es resistente, higiénico y fácil de lavar. Este material proporciona más seguridad y es más salubre para el manejo de los alimentos.

Todas las tablas deben ser de diferentes colores según el producto o alimento que desee manipular:

- Color rojo: carnes rojas
- Color azul: pescados y mariscos
- Color verde: vegetales y frutas
- Color marrón: carnes cocinadas
- Color blanco: panificados
- Color amarillo: aves

Nunca hay que cortar en otro tipo de superficie (cerámica, piedra o metal), ya que se dañaría la hoja del cuchillo.

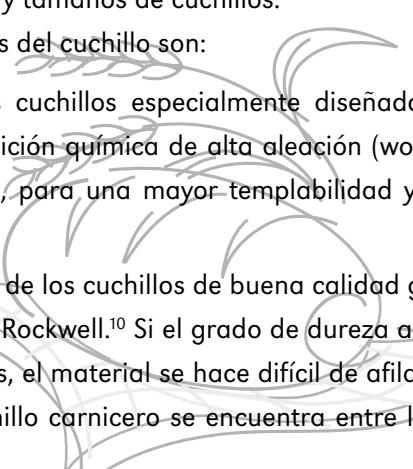
Anteriormente, para cortar carne se usaba la tabla de madera, pero por ser un material orgánico es foco de microorganismos (en ocasiones patógenos) que podrían contaminar la carne.

5.1.4. Selección de cuchillos

Desde cortar carne hasta picar ajos, pasando por deshuesar un pollo, los cuchillos son, quizás, el utensilio más utilizado en la cocina; además, cada tarea requiere uno específico. Por eso, es necesario hacerse de un juego de cuchillos que incluya los indispensables. Actualmente, los cuchillos se fabrican en acero inoxidable, el cual se mezcla en mayor o menor proporción con carbono y otras aleaciones. Dependiendo del material empleado para fabricar el cuchillo, éste ofrecerá ventajas y desventajas.

Seleccionar los cuchillos apropiados puede parecer una tarea muy simple, pero requiere de un buen conocimiento. Es necesario distinguir los diversos tipos de cuchillos que hay en el mercado y los cortes para los que están diseñados. Para los cortes específicos de las carnes (deshuese, desgorde, porcionado) existe una amplia variedad y tamaños de cuchillos.

Las principales características del cuchillo son:

- 
- a) *Composición química.* Los cuchillos especialmente diseñados para carnes poseen una composición química de alta aleación (wolframio, cromo, carbono y vanadio), para una mayor templabilidad y menor agrietamiento.
 - b) *Dureza.* El rango de dureza de los cuchillos de buena calidad generalmente oscila entre 50 y 60 Rockwell.¹⁰ Si el grado de dureza aumenta por encima de estos valores, el material se hace difícil de afilar y desgranan el abrasivo. El cuchillo carnícola se encuentra entre los 30 y

¹⁰La dureza es la capacidad de un sólido de resistir la deformación o abrasión de su superficie. El método Rockwell mide la resistencia o dureza que oponen los materiales.

40 Rockwell, que es su grado de dureza óptima (debe ser flexible para separar carne del hueso).

c) *Característica del grano.* Las aleaciones como carburos duros agregados al acero disminuyen el índice de abrasión del material, lo que ocasiona que el cuchillo se acabe más rápidamente. Por el contrario, a medida que el grano del acero trabajado sea más fino, será más difícil afilarlo.

CUADRO 5.1. CARACTERÍSTICAS DE LAS HOJAS DE CUCHILLOS

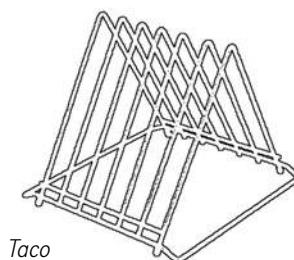
COMPOSICIÓN	VENTAJAS	DESVENTAJAS
Acero al carbono	Afilado fácil	Oxidación rápida
Acero inoxidable	Durable y anticorrosivo	Difícil de afilar
Acero inoxidable al alto carbono	Mejor afilado, anticorrosivo	Cuidado especial, precio elevado
Super acero inoxidable con aleación de acero	Gran belleza	Muy duro y difícil de afilar
Cerámica	Siempre afilado, fácil de limpiar y anticorrosivo	Muy caro y fácil de romper

Fuente: Elaboración propia.

Es mejor elegir aquellos cuchillos que son forjados de una sola pieza y cuya base se extiende hasta el interior del mango. No se recomiendan los cuchillos troquelados, a los cuales se les da forma definitiva por medio de presión y herramientas mecánicas.

Además de considerar la composición, el criterio de compra debe considerar que el diseño del mango sea ergonómico, esto es, que pueda adaptarse a la mano que lo va a usar. Se recomienda comprar los cuchillos con mango de resina o nylon con fibra de vidrio, ya que son rígidos y tienen una resistencia excelente.

La inclusión de un taco o soporte de madera para guardarlos y evitar los accidentes es un valor añadido que se ha de tener en cuenta.



Los cuchillos con mango de madera no deben meterse en el lavavajillas pues se estropean rápidamente.

a) El filo del cuchillo

El filo del cuchillo es el que garantiza un buen corte, y no hay nada más peligroso que un cuchillo sin filo (obliga a aplicar fuerza al corte y no destreza). Lo más recomendable para cuchillos es el afilado manual, que requiere más tiempo, esfuerzo y concentración, pero se obtienen muy buenos resultados. Luego de afilar en la piedra o abrasivo, se debe recurrir al acentuador o chaira para pulir el filo irregular.

El método de afilado manual no se aplica a cuchillos de sierra, ya que éstos requieren un tratamiento especial; además, este tipo de cuchillos no se debe emplear para las carnes.

b) Afilado del cuchillo

En primer lugar, la piedra o abrasivo debe ubicarse en una superficie estable. Para lubricar la piedra se puede usar agua o aceite (el uso del aceite es controvertido, porque al calentarse por la fricción forma cristales que se incrustan en el grano, alisando la superficie de la piedra), y es recomendable usar protección en la mano.

En segundo lugar, la hoja del cuchillo debe tener una inclinación o ángulo de aproximadamente veinte grados respecto a la piedra, para que el cuchillo obtenga un filo uniforme. Una inclinación mayor afecta la uniformidad del filo.

En tercer lugar, la orientación del filo siempre debe ser opuesta al cuerpo para evitar accidentes. La presión de la mano debe ser uniforme, tanto la que sostiene la empuñadura, como la que apoya la hoja del cuchillo.

Para verificar el afilado, se puede tomar una hoja de papel en posición vertical, el filo del cuchillo se coloca en el canto de la hoja, sujetando la empuñadura apenas con dos dedos y se deja que el propio peso del cuchillo corte el papel. Este es el mejor método y el más recomendado. Cabe aclarar que los cuchillos de carnicería NO se deben someter a esmeril.

c) Acentuado del cuchillo

El acentuado del cuchillo se realiza después del afilado y consiste en enderezar el filo con el acentuador o chaira, con el fin de mantenerlo uniforme durante el tiem-

po que se vaya a utilizar. Debe ser con la misma inclinación que el afilado y con una presión suave para no dañar el filo, con un desplazamiento desde la punta de la chaira hasta la base de la empuñadura y por ambos lados de la hoja.

La mayoría de los cuchillos que utilizan los cocineros se encuentran en los niveles 54-57 de la escala Rockwell. Cuanto más elevado es el número alcanzado en la escala, más duro es el material; las chairas se encuentran en los niveles 64-67. Es importante tener en cuenta estos datos porque para conseguir un buen afilado se debe rozar el filo con un material más duro (o lo que es lo mismo, con un valor más elevado en la escala Rockwell) que el cuchillo que se pretende afilar.

5.1.5. Transmisión del calor

Los materiales usados en la construcción de utensilios de cocina varían en sus propiedades para transmitir eficazmente el calor. Los metales que son buenos conductores incluyen al acero inoxidable, hierro, cobre y aluminio. Lo mejor para la cocina es el acero inoxidable, que es una aleación de hierro con un pequeño porcentaje de carbono y otros metales, tales como cromo y níquel. Es muy duradero, fácil de limpiar, pero no conduce el calor de modo uniforme. Sin embargo, muchas de sus propiedades son deseables para los utensilios de cocina y se combinan con otros metales para mejorar la eficacia del calor. Además, se pueden agregar sustancias antiadherentes, como el teflón, que se aplica a la parte interna de las cacerolas y sartenes.

El acero inoxidable es uno de los materiales más recomendables para cocinar. No pesa, no se corroen, es muy estable y cocina sin modificar la composición de los alimentos, ya que no deja residuos ni reacciona con alimentos ácidos. Suele soportar muy bien los pequeños golpes ocasionales, tiene una apariencia agradable y, bien cuidado, es fácil de limpiar. Como desventajas se pueden mencionar que son utensilios caros y no son buenos conductores de calor.

Las sartenes y cacerolas deben ser cuidadas de la deformación del metal (hundimiento o levantamiento); por ejemplo, nunca cocinar y luego sumergir la sartén en agua fría, ya que el metal se contrae muy rápidamente y pierde uniformidad. Para compensar la pobre conducción del calor del acero inoxidable, muchos fabricantes suelen colocar capas de otros metales con el fin de que tomen temperatura más rápido y distribuyan mejor el calor. Lo habitual es combinar dos capas de acero inoxidable con una capa intermedia de aluminio o cobre.

Cualquiera que sea el método elegido para cocinar, no deben usarse utensilios con base de cobre (Cu), hierro (Fe) o de aluminio (Al), ya que actúan como catalizadores oxidantes, estimulando la oxidación del aceite y de las diferentes grasas, además de que el metal que los constituye puede pasar a los alimentos. Según investigaciones recientes, el teflón (flúor [F]) podría causar daños severos a la salud, aunque esto aún no está plenamente confirmado. También es muy recomendable evitar el uso de recipientes cuyo esmalte contenga plomo (Pb), porque este elemento se disuelve en medio ácido, por ejemplo con vinagre, limón, naranja, etcétera.

El metal es un buen conductor del calor y la cerámica un buen aislante; por ello, los alimentos se calientan rápidamente en una sartén metálica pero se mantienen calientes en un recipiente de cerámica.

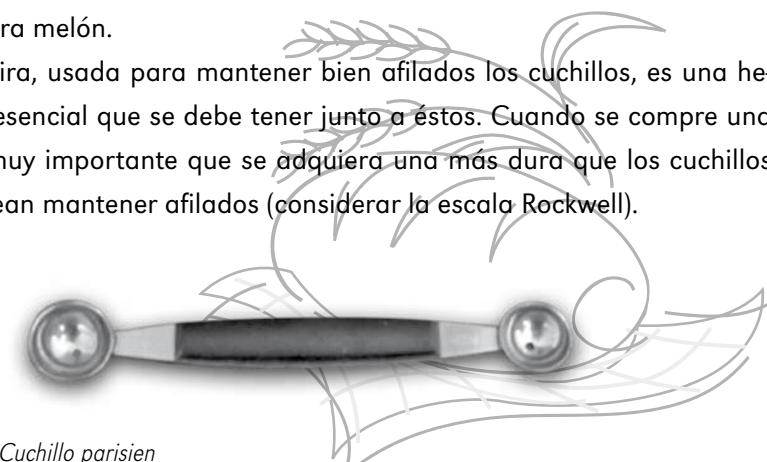
Para limpiar el acero inoxidable basta con usar un detergente o jabón de limpieza suave. Las manchas que dejan el cloro y otras sustancias que contiene el agua, se pueden evitar secando las ollas con un trapo. Si hay alguna mancha especialmente rebelde, se le puede frotar con vinagre caliente, después se lava de modo normal y se seca con un trapo.

5.2. Otros utensilios

Como regla general, se recomienda comprar utensilios de buena calidad, valorar el material y forma de uso antes que el diseño. El material idóneo es el acero inoxidable, es duradero y fácil de limpiar.

El cuchillo (o cuchara) *parisien* es una pequeña copa con una hoja de media esfera y se emplea para hacer pequeñas bolas con vegetales, frutas o mantequilla. A este pequeño y práctico instrumento también se le denomina: cuchara para melón.

La chaira, usada para mantener bien afilados los cuchillos, es una herramienta esencial que se debe tener junto a éstos. Cuando se compre una chaira es muy importante que se adquiera una más dura que los cuchillos que se desean mantener afilados (considerar la escala Rockwell).



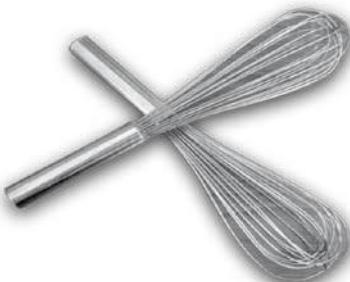
Cuchillo parisien

La piedra de afilado es la pieza más importante para afilar los cuchillos, a diferencia de la chaira o acentuador, que no saca filo y se usa simplemente para mantener el afilado.

La cuchara de madera evita quemaduras en las manos, se le puede dejar durante mucho tiempo en un líquido hirviendo. Es muy conveniente y económica, pero deben cuidarse del agua, ya que pueden agrietarse fácilmente.



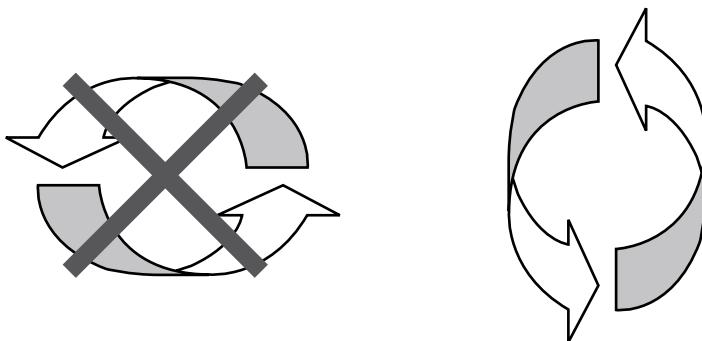
Cucharas de madera



Batidores

Además de sus tamaños, existen varios modelos y diseños específicos para ciertas preparaciones culinarias. Luego de usar las cucharas de madera, lávelas y séquelas de forma inmediata.

El batidor debe ser de buen tamaño, cuanto más grande mejor, porque así se cansará menos. Se usa principalmente para incorporar burbujas de aire a la preparación, no para mezclar. Para batir es necesario realizar



Movimientos para incorporación burbujas a la preparación

movimientos verticales, como si se trazara un óvalo, arrastrando la preparación desde la base del recipiente hacia arriba. Si se desea mezclar, se recomienda el uso de un tenedor, aunque el batidor también es muy efectivo.



Tenedor para trinchar

El tenedor para trinchar dispone de dos largas puntas y un mango de buenas proporciones. Éste es usado para asegurar la carne cuando se corta. También es muy práctico para girar y alzar carnes.

5.2.1. Sartenes, cazos y cacerolas

Los principales criterios para su elección son:

Bloqueo. Es importante contar con un elemento que sujeté la tapa a la cacerola, ya que se podrá trabajar con mayor tranquilidad, sabiendo que no se va a derribar la comida. Así, se evitarán problemas de quemaduras o daños al mobiliario de la cocina.

Capacidad. Íntimamente relacionada con el diámetro y la altura. Las medidas habituales suelen ser tres litros en el caso de las cazuelas, y un litro para los cazos.

Diámetro, altura y peso. Los dos primeros valores determinarán la capacidad, mientras que del peso dependerá que sean más o menos manejables. Una cazuela de 20 cm de diámetro (con tapa incluida) suele pesar casi un kilogramo, mientras que un cazo de 14 cm, unos cuatrocientos gramos. Si bien el diámetro puede oscilar entre los catorce y veintiocho centímetros, habitualmente suele ser de entre veinte y veinticuatro centímetros.

Fondo. Un elemento esencial. Un fondo que distribuya bien el calor y no se deforme favorecerá que la comida no se pegue (antiadherente) y que los alimentos se cocinen mejor y más rápido. Prácticamente todos los fondos existentes en el mercado son termodifusores, aunque difieren en el número de capas (a mayor número de capas, mejor rendimiento), esto suele indicarlo el fabricante. Hay fondos de hasta cinco capas, y mientras más capas, menos zonas calientes o deformidades.

Indicadores exteriores. Facilitan enormemente el trabajo, ya que informan del tiempo de cocción, de la temperatura interior, etc. Esto redundará en una mayor seguridad y facilidad de uso.

Lavado en lavavajillas. Antes de lavar la sartén o la cacerola en un lavavajillas debe cerciorarse de que resistan este tipo de lavado, de lo contrario estos utensilios pueden perder sus cualidades rápidamente. Generalmente, el fabricante hace la advertencia en el manual de uso de estos productos.

Mangos, asas y pomos. Son las partes más vulnerables de los recipientes y las de mayor importancia para nuestra seguridad. Es importante que no sean metálicos (pueden ser de baquelita, por ejemplo), para que no transmitan el calor y se eviten quemaduras. Existen modelos con mango extraíble; con ellos ahorrará mucho espacio al guardar una cazuela dentro de otra.

Material de fabricación. Del material dependerá el peso, la durabilidad y resistencia, entre otros. Normalmente, las sartenes y cacerolas se fabrican con acero inoxidable, un componente robusto y duradero.

Periodo de garantía. Cualquier fabricante ofrecerá un periodo mínimo de garantía para productos duraderos.

Revestimiento. Al igual que el fondo, suele estar realizado en material antiadherente para obtener un mejor y más rápido resultado. El material más usado, por sus buenas prestaciones, es el teflón.

Tapa. Algunas cazuelas cuentan con rendijas que dejan escapar el vapor, lo que evita las salpicaduras, especialmente graves si el alimento está hirviendo. Las tapas deben ajustar perfectamente sobre el cuerpo de las cacerolas.

Es más conveniente comprar sartenes, cazos y cacerolas pieza por pieza que un juego de ellas, y son preferibles las que no tienen esquinas inaccesibles en el fondo, ya que allí se acumulan grasas.

Lo ideal es tener sartenes de varios tamaños; de esta forma se pueden preparar diversas porciones y recetas –como salsas, supremas de pollo– o simplemente utilizarlas para freír papas. También es aconsejable tener por lo menos tres tamaños de cacerolas.

Finalmente, es conveniente mencionar que un botiquín de primeros auxilios es indispensable en cualquier equipo básico de cocina y debe colocarse en un lugar accesible.



6. Seguridad en la cocina



Siempre se ha hablado de las medidas de seguridad, independientemente de que existan más o menos limitaciones a la hora de cocinar; por ello este apartado puede resultar útil de recordar porque junto con los capítulos anteriores llevará al objetivo de la máxima eficiencia.

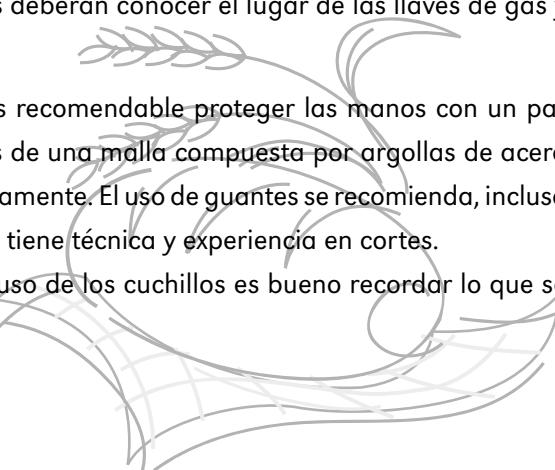
6.1. Medidas de seguridad

1. Antes de empezar a cocinar es necesario:
 - a) Lavarse las manos
 - b) Quitar todos los anillos, pulseras, collares largos
 - c) Recogerse el pelo y ponerse la cofia o gorro de chef
 - d) Colocarse un delantal o filipina (nunca de plástico)
 - e) Tener cerca un trapo y papel secante
 - f) Colocar alfombras antideslizantes
2. Antes de comenzar a cocinar se aconseja poner a la mano un vaso o taza con agua. Este método es el más recomendado para asegurar el apagado de las cerillas.
3. Al lavar y dejar escurrir los cuchillos de cocina en un soporte es conveniente colocarlos con la punta hacia abajo.
4. Los útiles con mango largo no deben sobresalir nunca del borde inferior de la plancha. También es recomendable que todos los útiles estén alejados como mínimo quince centímetros del borde, y que los más altos estén situados en el fondo de la encimera.
5. Al colocar en el fuego útiles con asa o mango, la posición de éstos deberá ser la más adecuada para dar la vuelta al alimento y para sacarlos del fuego, lo que dependerá de la lateralidad de la persona o de los fuegos cercanos.
6. Es necesario tener un soporte para colocar los útiles calientes que se sacan del fuego.
7. Todas las personas han de mantener una distancia de seguridad con respecto al borde de la plancha.
8. Es esencial mantener lejos de la fuente de calor, trapos, bolsas o cualquier material inflamable.

9. No es conveniente la utilización del encendedor de chispa, ya que permite una mayor cantidad de salida del gas antes de su ignición.
10. Es necesario que todos los útiles tengan asas o mangos aislantes.
11. Se han de usar cacerolas y sartenes con una base gruesa que asegure su equilibrio.
12. Se recomienda usar cuchillos que tengan un buen filo; los que cortan poco son peligrosos por la fuerza que hay que aplicar.
13. Si está disponible, es conveniente el uso del temporizador.
14. Se recomienda ir limpiando y retirando el material para evitar la aglomeración innecesaria en la zona de trabajo.
15. Es importante desenchufar los aparatos móviles inmediatamente después de su uso. Si el aparato no es desmontable es necesario limpiarlo por separado para evitar salpicaduras que puedan dañar al motor, cables, etcétera.
16. En la utilización del horno de gas, se han de extremar las precauciones en su encendido mediante el uso de las cerillas o encendedor de gas con mango largo; cualquier otro método de encendido puede resultar peligroso.
17. Es indispensable verificar que las llaves de paso de gas se hayan cerrado inmediatamente después de cocinar; así como revisar a menudo las gomas de la instalación.
18. Es importante tener siempre cerca un extintor de cocina clase C o D, ya que el agua sólo aviva las llamas generadas por grasas.
19. Todos los empleados deberán conocer el lugar de las llaves de gas y las llaves eléctricas.

Para usar un cuchillo, es recomendable proteger las manos con un par de guantes metálicos hechos de una malla compuesta por argollas de acero inoxidable entrelazadas densamente. El uso de guantes se recomienda, incluso si el que manipula el cuchillo tiene técnica y experiencia en cortes.

Para la manipulación y uso de los cuchillos es bueno recordar lo que se debe hacer y lo que no:



Sí se debe hacer

- Si un cuchillo se cae, dejar que caiga
- Al pasar un cuchillo a otra persona, ponerlo en la mesa y dejar que la persona lo levante
- Usar guantes de malla de acero para cortar
- Guardar los cuchillos en un sostenedor de cuchillos
- Cortar en sentido opuesto al cuerpo
- Mantener los dedos parados y no acostados, y paralelos al corte

No se debe hacer

- No poner cuchillos sucios con los platos en el fregadero
- No agarrar un cuchillo que se esté cayendo
- No poner cuchillos cerca del borde de la mesa
- No usar cuchillos sin filo
- No usar un cuchillo para reemplazar otra herramienta
- Nunca jugar con un cuchillo

Recordar también la regla empírica del corte de vegetales: hacer un primer corte de seguridad que elimine la raíz para crear la base o asentar el vegetal sobre la tabla; luego, proceder con los cortes de limpieza o de incisión. Los dedos que sujeten el vegetal deberán juntarse en una línea paralela y contigua a la hoja del cuchillo, presionando la porción a cortar.





7. Actividades de aprendizaje

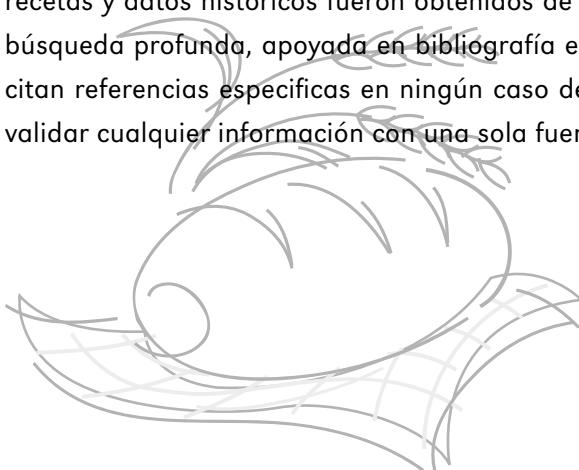


Como parte de la formación integral del lector, en este capítulo se ofrecen ejercicios que permitirán aplicar los conocimientos adquiridos. Las recetas aquí reunidas son una introducción al arte gastronómico; fueron seleccionadas por su elevada difusión a nivel internacional, dada su gran aceptación entre comensales nacionales y extranjeros; por la variedad de métodos de cocción que suponen y por los conocimientos que se requieren para elaborarlas.

Se advierte a los lectores que algunas de las recetas casi no se vinculan con las “originales” y no se deben considerar las versiones de puristas que afirmen la existencia de una receta original de un determinado platillo, porque no existen recetas o platillos perfectos; simplemente, a partir de unos ingredientes básicos se crea un plato que satisface unas necesidades y deseos predeterminados en una relación con el entorno, de forma distinta en cada país y cultura, de lo que resultan recetas parecidas pero con variantes propias de cada lugar.

Con o sin variaciones, probablemente el origen de estas recetas no será hallado, lo cual no afecta la esencia de los platillos, porque el sabor y el gusto continuarán cambiando y las recetas seguirán mejorando, como ha sucedido desde hace más de cuatro mil años, cuando surgieron las primeras recetas documentadas¹¹ en Irán (entonces Persia), tanto de alimentos como de bebidas. Desde ese entonces, las recetas han cambiado en sus ingredientes y formas de preparación; tendencia que se ha acrecentado con la Internet, que permite fusionar o combinar sabores de culturas diferentes. Las que presentaremos tienen como característica común la creatividad.

Sobre las preparaciones aquí citadas, se debe mencionar que todas las recetas y datos históricos fueron obtenidos de Internet, por medio de una búsqueda profunda, apoyada en bibliografía especializada, aunque no se citan referencias específicas en ningún caso debido a la imposibilidad de validar cualquier información con una sola fuente totalmente confiable.



¹¹El pan, en sus diversas modalidades, es la primera receta documentada.

7.1. Ensaladas

Una primera hipótesis afirma que la palabra ensalada viene del latín *herba salta* o hierba salada, denominada así porque usualmente las hierbas comestibles se sazonaban con sal; mientras una segunda hipótesis afirma que viene del arcaico verbo italiano *insalare*: agregar sal. La ensalada, aunque de origen remoto e incierto, era tradición muy antigua en varias provincias italianas, en las cuales acostumbraban agregar aceite de oliva, de nuez y de lino a las legumbres crudas o cocidas, como hoy día.

Tradicionalmente, la ensalada se ha elaborado con vegetales crudos o cocidos, especialmente con las hojas de hortalizas; ensaladas verdes a base de lechuga, berro, rúcula, repollo, endivia, escarola, lechuga romana, etc., aderezadas con una vinagreta. Con los años, el concepto de ensalada se ha ampliado muchísimo al agregar otros vegetales distintos a los verdes, como tomate, zanahoria, papas, remolacha, entre otros, para obtener las ensaladas mixtas; y, recientemente, se incluye casi cualquier cosa en su preparación: pollo, camarones, quesos, arroz, pasta, frutos del mar, frutas, por mencionar algunos ingredientes; lo que ha dado origen a las ensaladas compuestas, muy degustadas en los restaurantes.

Cuando se trata de ensaladas, inmediatamente nos vienen a la mente la lechuga y el aderezo, combinación elemental para obtener la ensalada básica que puede llegar a ser una obra maestra del sabor, como el caso de la ensalada César.

7.1.1. Ensalada César

Esta ensalada, tal vez la más conocida de América, fue un experimento con muy pocos ingredientes y es un ejemplo de gran creatividad. Existen variantes con pollo, pavo, camarones y muchas otras combinaciones. Sobre su creación existen dos versiones y, ante la imposibilidad de validarlas, se presentan ambas, dejando su elección a criterio del lector.

Según la historia más difundida, aunque no documentada, la ensalada César fue creada por la familia Cardini (concretamente por César Cardini), compuesta por inmigrantes italianos dueños de un restaurante en Tijuana, México. Crearon esta ensalada en 1924 como parte del menú de su establecimiento. Hoy se prepara en casi todo el mundo y se caracteriza por su excelente aderezo, patentado en 1948 por César Cardini.

Por su parte, George Herter –autor de *Bull cook and authentic historical recipes and practices* (1963)– afirma que es falso que la ensalada César se haya inventado en Tijuana, sino que fue creada en 1903 por Giacomo Junia, cocinero italiano, en Chicago, Illinois. Junia trabajaba para un pequeño restaurante llamado The New York Cafe y su especialidad era la pizza y el espagueti, que en esos días casi nadie comía, incluidos los italianos.

La ensalada César puede dejar de ser una entrada o guarnición para constituir un plato único, como en la receta contemporánea que a continuación se presenta.

La ensalada Cesar “tradicional”¹² se analizará con mayor detalle en una publicación posterior acerca de prácticas culinarias básicas.

Ingredientes

- ✓ 1 mz de lechuga romana
- ✓ 150 g de pechuga de pollo a la parrilla
(puede ser hervida)
- ✓ 50 g de tomate (pera)
- ✓ Queso semiduro o tierno
- ✓ 50 g de elote desgranado precocido
- ✓ 50 g de anchoas
- ✓ Dos rebanadas de pan blanco
tostado (crutones)

Aderezo

- ✓ 15 ml de jugo de limón
- ✓ 30 ml de vinagre balsámico
- ✓ 20 ml de aceite de oliva extra virgen
- ✓ 30 g de anchoas
- ✓ Un diente de ajo machacado
- ✓ Pimienta
- ✓ Salsa inglesa de Lea & Perrins
- ✓ Un huevo
- ✓ Mostaza Dijon
- ✓ Orégano
- ✓ Sal al gusto
- ✓ Queso parmesano rallado

Preparación

1. Realizar la *mise en place* de las verduras
2. Lavar y cortar la lechuga
3. Hacer una cama con las hojas de lechuga
4. Trocear la pechuga de pollo en tiras iguales
5. Colocar el pollo sobre la cama de lechuga

¹²Se hace referencia a una receta tradicional ya que no se puede asegurar referencia alguna a una receta original.

6. Añadir el tomate en trocitos muy pequeños
7. Agregar el queso semiduro o tierno en dados
8. Añadir el elote desgranado y las anchoas troceadas
9. Mezclar todos los ingredientes, dejando al final los crutones para que no se humedezcan
10. Mezclar con el aderezo
11. Espolvorear el queso parmesano
12. Servir con los crutones

Preparación del aderezo

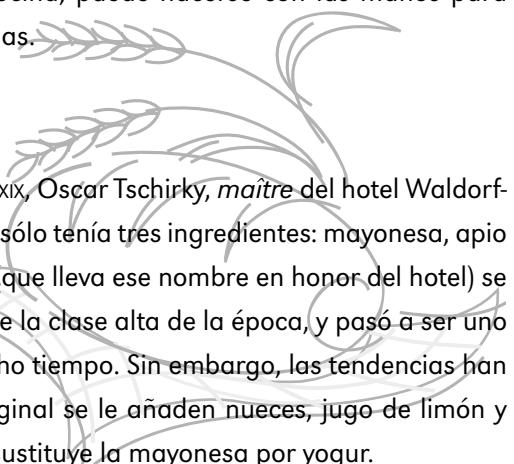
1. Mezclar el jugo de limón, el vinagre balsámico y el aceite de oliva, y dejar aparte
2. Hacer una pasta con la anchoa
3. Agregar el ajo machacado, la pimienta, la salsa inglesa y la mostaza Dijon
4. Incorporar el huevo
5. Mezclar todo
6. Adicionar la preparación que se tenía aparte y mezclar bien
7. Verter el aderezo César a la ensaladera y mezclar
8. Condimentar con orégano

Consejos

- a) La lechuga romana, de hojas alargadas con nervio central grueso y de sabor y textura agradables, es la mejor para esta ensalada.
- b) Si la lechuga se corta en la cocina, puede hacerse con las manos para retardar la oxidación de las hojas.

7.1.2. Ensalada Waldorf

Durante los últimos años del siglo xix, Oscar Tschirky, *maitre* del hotel Waldorf-Astoria, inventó una ensalada que sólo tenía tres ingredientes: mayonesa, apio y manzana. La ensalada Waldorf (que lleva ese nombre en honor del hotel) se impuso rápidamente en el gusto de la clase alta de la época, y pasó a ser uno de los platos estrella durante mucho tiempo. Sin embargo, las tendencias han cambiado y ahora a la receta original se le añaden nueces, jugo de limón y queso semiduro; en ocasiones se sustituye la mayonesa por yogur.



Ingredientes

- ✓ 50 g de nueces (o almendras)
- ✓ Dos tallos de apio
- ✓ Una manzana ácida o verde
- ✓ Una manzana dulce o roja
- ✓ Tres cdas. de mayonesa (o yogur)
- ✓ 15 ml de jugo de limón (dependiendo del limón podría ser al gusto)

Preparación

1. Tostar las almendras o nueces en una sartén tapada, hasta que estén bien aromáticas pero sin que se quemen
2. Pelar las manzanas y quitar el corazón
3. Cortar en daditos las manzanas
4. Cortar el apio en juliana
5. Mezclar las manzanas, nueces, apio picado y la mayonesa
6. Rociar con el jugo de limón
7. Servir

Consejos

- a) Las nueces o almendras deben incorporarse a la ensalada hasta el momento de servir, de lo contrario el proceso de oxidación se acelera.
- b) Se recomienda macerar la ensalada ya montada para que el apio se vuelva más tierno.

7.2 Sopas

La versión más aceptada afirma que la palabra sopa viene del germano *suppa* (pan mojado en líquido), que luego se incorporó al latín y, difundida desde la época del bajo imperio romano, ha producido el español, portugués y catalán *sopa*. Está representada en muchas lenguas de Europa, como en el francés *soupe*, el italiano *zuppa*, el inglés *soup*, el alemán *suppe*. En todos los casos, el concepto es un caldo –que históricamente precede a la sopa– en el que se moja pan.

En los registros históricos sólo existe constancia de los caldos hebreos, que se hacían hirviendo carne y cereales. Los griegos eran más aficionados a los caldos, que se elaboraban a base de cereales y carne. Roma tuvo una gran tradición sopera; ya desde tiempos antiguos, los pastores tenían como plato principal y cotidiano una sopa de cebada y garbanzos que se acompañaba con otros productos de temporada; podían ser verduras, legumbres, frutas y queso. En el siglo XVI, el rey Enrique IV de Francia decía que su anhelo era que los domingos todos los franceses pudieran echar una gallina a la olla.

Lo cierto es que la sopa fue el alimento que salvó a muchas personas del hambre. Unas veces sólo se hacía con pan y agua; otras, con cereales y, las menos, con carne. Pero la sopa no es un alimento de pobres, sino el inicio de toda buena comida, un alimento nutritivo y verdaderamente imaginativo, como el *chop suey* y la sopa *minestrone*, grandes representantes en su género.

7.2.1. Sopa *minestrone*

Como tantas otras sopas, este platillo surgió como un alimento de aldeanos pobres en comarcas italianas. Etimológicamente, *minestrone* significa “sopa grande o gran comida”, aunque la palabra se origina del italiano *minestrare*, que quiere decir: “servir o hacer un servicio”, que a su vez se deriva del latín *minestre*, de ministro o sirviente.

Esta es, por excelencia, la sopa italiana: una mezcla de verduras y vegetales que en ocasiones lleva legumbres frescas, jamón, tocino u otro tipo de embutido, pero siempre con pastas.

Ingredientes

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| ✓ 250 ml de agua | ✓ Pimiento morrón rojo en brunoise |
| ✓ 30 ml de aceite de oliva virgen | ✓ 30 g de pimiento verde en brunoise |
| ✓ 50 g de zanahoria en brunoise | ✓ 50 g de zuquini en brunoise |
| ✓ 150 g de papa en brunoise | ✓ 100 g de cebolla brunoise |
| ✓ Apio | ✓ Un ajo en brunoise |

- ✓ Cuatro champiñones en brunoise
- ✓ 100 g de macarrones espirales
- ✓ Una medida de caldo de pollo
- ✓ Una hoja de laurel
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta
- ✓ Perejil

Preparación

1. Preparar la *mise en place* de las verduras
2. Adicionar las verduras a la cacerola (empezando por las más duras)
3. Revolver todos los ingredientes
4. Reducir con calor de una a dos horas
5. Añadir la pasta (cocinada separadamente en agua y sal)
6. Esperar cinco minutos luego de añadir la pasta
7. Retirar del fuego
8. Servir en plato sopero

Consejos

- a) Es recomendable servirla con queso parmesano y crutones, y bien caliente para apreciar el aroma, el gusto y aspecto final.
- b) Agregar extracto de tomate si no tiene suficiente aroma o sabor

7.2.2. Chop suey

Al igual que las galletas de la fortuna, el *chop suey* tiene poco de chino. La versión más difundida es que se trata de una creación norteamericana, lograda en la ciudad de San Francisco.

La historia poco tiene que ver con la alta cocina, sino con un cocinero que preparaba un plato con sobras de carne y verdura a un grupo de mineros concurrentes a su establecimiento. Además de esta hipótesis, hay quienes aseguran que su presentación en sociedad tuvo lugar en Nueva York, de la mano del cocinero de Li Hong Zhang, emisario del gobierno chino en Estados Unidos, y que habría surgido como muestra del cansancio que le producían

al chef las opciones que se servían en los banquetes norteamericanos a los que asistía su jefe.

La única fuente que lo relaciona con su país de origen, lo menciona con el nombre de *tsap seu* y lo sitúa en Toisan, una aldea campesina, pero sin más datos que el nombre y lugar.

Ingredientes

- ✓ 15 g de fécula de maíz
- ✓ 200 ml de agua
- ✓ 30 ml de aceite de girasol
- ✓ 250 g de pechuga de pollo (en tiras)
- ✓ Apio en cubitos
- ✓ 100 g de cebolla (rebanada)
- ✓ 250 g de germinado de soya fresco (lavado y escurrido)
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta
- ✓ 30 ml de salsa de soya
- ✓ 50 g de zuquini
- ✓ 30 g de zanahorias
- ✓ 30 g de pimiento morrón rojo
- ✓ Un huevo

Preparación

1. Disolver la fécula de maíz en 100 ml de agua y dejar aparte
2. Calentar el aceite en una sartén
3. Saltear las tiras de pollo, el apio y la cebolla
4. Agregar el germinado
5. Sazonar con sal y condimentar con pimienta
6. Revolver
7. Agregar 100 ml agua y la salsa de soya
8. Añadir el zuquini, la zanahoria, el morrón rojo
9. Tapar y cocinar cinco minutos más
10. Agregar la fécula de maíz previamente disuelta

11. Rectificar la sazón y el condimento
12. Adicionar un huevo entero
13. Revolver y cocinar un minuto más
14. Servir

Consejo

La carne de pollo se puede sustituir por carne de res.

7.3. Arroces

El arroz (*Oryza sativa*) es un alimento muy aceptado a nivel mundial, debido a que es muy rico en nutrientes; se puede cocinar de forma rápida y sencilla, es el mejor vehículo de sabores, puede acompañar a casi cualquier otro alimento y también elimina de forma rápida la sensación de hambre. Después del trigo, es el cereal más cultivado en el mundo. Se consume principalmente en los países de Oriente, donde es el elemento base para casi toda su gastronomía.

El origen del arroz se sitúa en Asia. Se han encontrado pruebas de su cultivo hace 7000 años en China y hace 4000 años en la India (*Grand Larousse de la cuisine*, 2000). Posiblemente fueron los chinos quienes empezaron a cultivarlo, aunque el nombre actual proviene del árabe *ar-rozz*; como referencia gastronómica, ya en la época romana es citado en libros y escritos.

Existen cuatro grandes tipos de arroces (redondo, *patna*, integral y silvestre) y cientos de subvariedades, aunque sólo se mencionarán las más utilizadas en la gastronomía: el arbóreo y el *basmati*. A continuación, se describen brevemente.

Arbóreo. Es un arroz de grano corto, originario del norte de Italia; se usa para *risottos* y cocinado, resulta cremoso y firme al masticar. Es una variedad de grano medio (no supera los cinco milímetros de longitud).

Basmati. Es de grano largo, muy sabroso y de gran consistencia. Antes de cocinarlo hay que limpiarlo cuidadosamente. Ideal para *pilaf*. Es una variedad de grano largo (superior a seis milímetros). Desde el punto de vista culinario se pega menos que el resto de los arroces.

Según el proceso de tratamiento, existe la variedad integral (que no se ha sometido al proceso de blanqueo); luego viene la variedad blanca (bastante común); también existen variedades tratadas para resaltar su textura, sabor,

tamaño, etcétera. Entre éstas destaca el arroz vaporizado o parbolizado, llamado así por el proceso de parbolización, que consiste en someter al grano a un proceso de presiones elevadas con agua caliente para que sus propiedades nutritivas se desplacen por igual en todas las partes del grano y tenga una pérdida mínima de nutrientes.

Entre los platos más famosos del mundo hechos con arroz, se encuentran la paella (España), el *rissotto* (Italia), el *sushi* (Japón), el *dolmades* (Grecia) y el arroz tres delicias (China).

7.3.1. Paella

Es la comida típica española por excelencia. Nació en Valencia, entre los siglos xv y xvi, en un pueblo llamado La Hoya de Buñol, por la necesidad de campesinos y pastores de tener una comida fácil y con ingredientes que se tuviesen al alcance, tales como pollo, conejo, verduras frescas, alubias, judías verdes, pimentón dulce, aceite de oliva, azafrán y, por supuesto, arroz. En la actualidad, en las zonas costeras se hacen variaciones de este plato, como la paella de mariscos o productos del mar.

La paella se cocina en un recipiente del mismo nombre, “paella” (que significa sartén en la lengua valenciana) y no “paellera” como se dice erróneamente, y se utiliza como utensilio de cocción porque el arroz debe tener un punto de ternura que se consigue mejor en un recipiente poco profundo.

Ingredientes

- ✓ 150 g de carne de pollo
- ✓ 30 ml de aceite de oliva
- ✓ 100 g de cebolla picada
- ✓ 30 g de chícharos
- ✓ Un ajo picado
- ✓ Un pimiento morrón cortado en tiras
- ✓ 100 g de tomate (sin piel y sin semillas, finamente picado)
- ✓ 250 ml de agua (por persona, pero depende del tipo de arroz)
- ✓ 150 g de arroz de grano largo
- ✓ Un dedal de azafrán (cúrcuma o colorante amarillo)

- ✓ Sal
- ✓ Pimienta negra recién molida
- ✓ Un limón cortado en 4 rodajas
- ✓ Perejil picado
- ✓ 100 ml de caldo de pollo bien colado
- ✓ 50 g de frijol blanco
- ✓ 50 ml de vino blanco seco
- ✓ Una hoja de laurel

Preparación

1. Cortar el pollo en trozos iguales
2. Colocar la *paella* en el fuego
3. Añadir el aceite de oliva
4. Calentar el aceite en la *paella* hasta que esté bien caliente
5. Incorporar el pollo troceado
6. Agregar sal
7. Sofreír muy bien los trozos de pollo
8. Agregar poco a poco la verdura, también troceada, y sofreírla
9. Añadir el ajo, el morrón y el tomate
10. Dejar cocer durante 10 minutos
11. Remover bien y añadir agua hasta el borde de la paella
12. Añadir el arroz y el azafrán, cuidando que no sobresalga del agua
13. Distribuir bien el arroz por la *paella*
14. Dejar cocer la paella durante 30 minutos, hasta que el agua se evapore por completo.
15. Rectificar la sazón antes de que se consuma el agua
16. Dejar reposar unos minutos y la paella ya está lista para comer

Consejos

- a) Su punto de cocción no debe pasar de quince minutos, más los tres o cuatro minutos de reposo fuera del fuego. Así resultarán los granitos de arroz sueltos y cocidos en su punto característico, siempre que se acierte en la forma de condimentarlo y, sobre todo, en el punto de cocción.
- b) Las cantidades dependen del número de comensales; el tamaño mínimo aconsejado de una paella es para cuatro personas.

7.3.2. *Risotto*

El *risotto*, junto con la pasta, es un plato típico de la cocina italiana. Es producto de la casualidad, como tantos otros platillos de fama mundial.

Fue creado en el año 1574 (según referencias no oficiales de Internet), durante el periodo del Renacimiento en que Italia alcanzó su máxima expresión artística con Rafael, Miguel Ángel y Leonardo Da Vinci. El platillo lo creó un joven discípulo de Valerio de Flandes, artista que hizo las vidrieras del *Duomo* de Milán. Su historia o leyenda va muy acorde con el Renacimiento.

Se cuenta que su creador se enamoró de la hija del maestro Valerio; la pidió en matrimonio, y para el día de la boda hizo preparar un plato para sorprender a sus invitados, algo sencillo e ingenioso: un arroz coloreado con azafrán. La idea le vino por utilizar el azafrán para preparar los colores de sus pinturas. El azafrán no era utilizado en gastronomía, sino como colorante para preparar pinturas de tonos amarillos. Así, el joven artista hizo preparar un arroz hervido con el azafrán y, naturalmente, el efecto fue impresionante. Desde entonces, el azafrán es el colorante para el arroz.

El plato fue bautizado como “arroz a la milanesa” (en obvia referencia a la ciudad de Milán); sus componentes son: arroz, mantequilla, queso de Parma, azafrán y, originalmente, otros ingredientes. La mantequilla es precisamente el ingrediente que le da el aspecto suave y cremoso, pero no caldoso para ser consumido con tenedor.

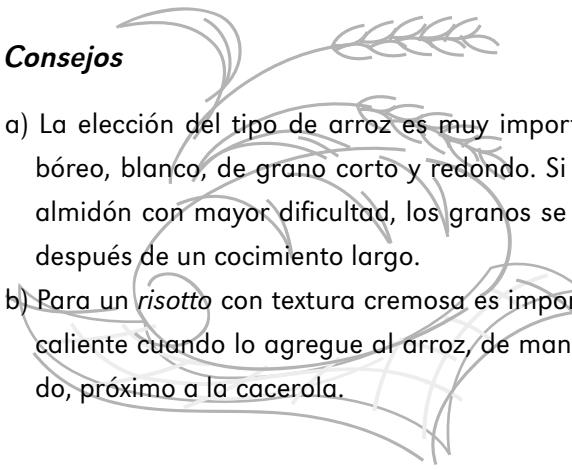
Ingredientes

- ✓ Un cubo de caldo de pollo
- ✓ 100 g de cebolla
- ✓ Tres hongos medianos de su elección
- ✓ 150 ml de vino blanco seco
- ✓ 50 g de mantequilla
- ✓ 100 g de arroz tipo arbóreo
- ✓ 50 g de queso parmesano rallado
- ✓ Perejil picado

Preparación

1. Preparar el caldo de pollo
2. Realizar la *mise en place* de los hongos
3. Cortar la cebolla en cubitos de 3 a 4 mm
4. Limpiar los hongos
5. Separar los troncos de las cabezas
6. Agregar los troncos al caldo
7. Mantener el caldo a un hervor mínimo durante toda la preparación del *risotto*
8. Rebanar las cabezas de los hongos
9. En una sartén, saltear los hongos con aceite, cebolla y un poco de vino blanco durante quince minutos
10. Cocinar a fuego medio la cebolla con la mitad de la mantequilla, hasta que esté transparente.
11. Agregar el arroz y tostarlo ligeramente, sin agregar líquido, hasta que esté caliente y brilloso
12. Agregar el vino y dejarlo evaporar
13. Revolver todo el tiempo con una cuchara de madera
14. Agregar el caldo usando una cucharola, la más grande que tenga, y dejar que el arroz lo vaya absorbiendo
15. Incorporar los hongos a los diez minutos
16. Agregar más caldo a los quince minutos
17. Cuidar que el grano de arroz quede al dente
18. Apagar el fuego y agregar el resto de la mantequilla
19. Emplatar, añadir el queso parmesano y el perejil picado

Consejos

- 
- a) La elección del tipo de arroz es muy importante. Elija un arroz tipo arborio, blanco, de grano corto y redondo. Si es duro y vidrioso cederá el almidón con mayor dificultad, los granos se mantendrán separados aún después de un cocimiento largo.
 - b) Para un *risotto* con textura cremosa es importante que el caldo esté bien caliente cuando lo agregue al arroz, de manera que manténgalo hirviendo, próximo a la cacerola.

- c) Se le puede agregar cualquier sabor durante su preparación: vegetales, productos del mar, aves, carnes, embutidos, hierbas, especias, frutas, vinos, etcétera.
- d) Siempre hay que utilizar un buen vino; de un producto malo es imposible obtener una buena salsa. Los platos que se preparan con vinos baratos (siempre existen limitaciones económicas) suelen tener excesos de algunas moléculas aromáticas que desequilibran los sabores.
- e) El líquido no debe superar al arroz por más de un centímetro; aunque lo conveniente es verter más caldo a medida que el arroz lo absorbe (es difícil predecir la cantidad necesaria).

7.4. Macarrones

El macarrón es el nombre genérico para todas las pastas secas cocinadas en agua, aunque en ciertos libros se le cita como la clásica pasta que suele tener forma de tubo alargado confeccionada con agua, harina de trigo (no la de otros cereales) y a veces huevo.

La palabra macarrón tiene una etimología desconocida, aunque la hipótesis más conocida y aceptada es que proviene del griego *makario*, caldo de carne enriquecido con pelotas de harina de trigo y cereales (siglo v a.C.), que los griegos comían en los funerales en homenaje al difunto. La palabra pasta vendría del griego *pastillos* (pastillos fue citado en los textos del poeta Horacio, especialista en versos culinarios). Las hipótesis etrusca o china¹⁴ ya casi no tienen validez.

Una de las primeras referencias documentadas del macarrón se encuentra en el Talmud, el libro de las leyes judías. El *itriyah* de los antiguos hebreos, o *itriya* de los árabes, era una especie de masa aplanada usada en ceremonias religiosas. Los cocineros italianos del siglo XIV mencionan la pasta seca con el nombre genérico de *tria*, derivado de la palabra *itriya*. A partir de esta palabra se ha sugerido un origen italiano o árabe, ya que toda la evidencia conocida y documentada se vincula con Italia hasta el año 900, en la mezcla de las culturas árabes e italiana; aunque con respecto a la cultura árabe no existe forma de distinguir los cereales con los que se elaboran las pastas, mientras que en la cultura italiana sí se diferencia la pasta de trigo; posiblemente así se explique la diferencia entre macarrón e *itriya*.

Finalmente, en Italia, en 1279, dieciséis años antes del retorno de Marco Polo (otras investigaciones del diario de Marco Polo demuestran que él ya co-

¹⁴Como se mencionó al principio de este tema, se hace referencia a la harina de trigo y no a la harina de mijo.

nocía las pastas antes de su viaje a China) fue registrada una cesta de pastas en el inventario de un soldado genovés. La palabra usada en el inventario fue macarrones, un derivado de *maccari* en un antiguo dialecto de Sicilia, y era utilizada para referirse a la pasta hecha de trigo.

En Italia, a la pasta seca se la llama *macarrones*, mientras que a la pasta fresca se la llama *pasta*.

7.4.1 Macarrones de cuatro quesos

La palabra queso proviene del latín *caseus*, cuyo significado original podría ser *carere suerum*: que carece de suero (agua). No existen datos ciertos del inicio de la producción quesera, pero casi sin duda el *Friso de la Lechería* –friso sumerio de 5000 años de antigüedad– es el hito más importante sobre el cuajado de la leche y la producción de queso. Históricamente, el queso se popularizó en Grecia y en la Roma clásica; en la Edad Media se generalizó su producción al elaborarse algunos de los quesos más apreciados hasta hoy.

En lo referente a la salsa específica, no existe historia o mito que intente justificar la creación de esta deliciosa salsa que utiliza cuatro quesos genéricos, aunque en la cocina italiana sólo pueden utilizarse *mozzarella* fresca, *gorgonzola*, *ricotta* y *parmesano*. Algunos entendidos dicen que los cuatro quesos utilizados se refieren a las cuatro estaciones del año, aunque esto es poco probable; sin embargo, en la gastronomía es una idea muy arraigada.

Ingredientes

- ✓ 150 g de espagueti
- ✓ Un litro de agua
- ✓ 15 ml de aceite vegetal
- ✓ 50 g de mantequilla
- ✓ 50 g de queso parmesano
- ✓ Pimienta
- ✓ Sal

Preparación

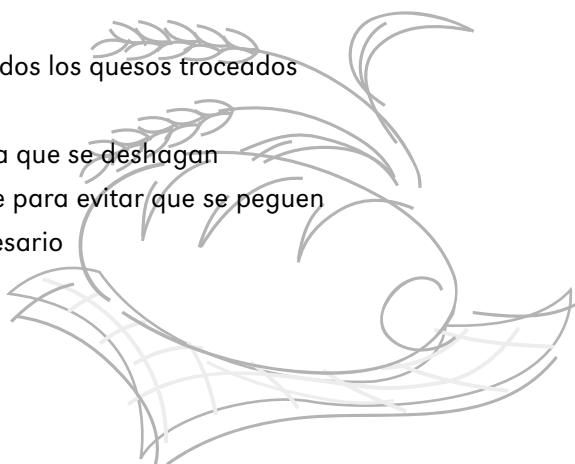
1. Verter el agua en la cacerola
2. Agregar un chorrito de aceite para evitar la espuma
3. Esperar hasta que hierva el agua y añadir la pasta (entera, sin romperla)
4. Sazonar con sal
5. Cocinar la pasta durante 12 o 14 minutos hasta que quede al dente
6. Retirar del fuego y escurrir los macarrones con un colador
7. Condimentar de inmediato con una pizca de pimienta (si gusta)
8. Verter los macarrones en la cazuela de la salsa de quesos
9. Revolver los macarrones con la salsa hasta lograr un combinado bien parejo
10. Rectificar la sazón
11. Espolvorear con queso parmesano y servir

Salsa cuatro quesos

- ✓ 50 g de queso manchego
- ✓ 50 g de queso gruyer
- ✓ 50 g de queso holandés
- ✓ 50 g de requesón
- ✓ 100 g de crema
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta

Preparación

1. Poner en una cacerola todos los quesos troceados
2. Agregar la crema
3. Poner a fuego lento hasta que se deshagan
4. Remover constantemente para evitar que se peguen
5. Añadir más sal si es necesario



Consejos

- a) No hay que olvidar salar el agua de cocción; si no, luego habrá que añadir más sal. La sal disuelta en el agua de cocción penetra las pastas, que se van hinchando, así se salan hasta en la zona más interna. Por el contrario, cuando las pastas se cuecen y se extraen del agua, la sal ya no puede penetrar: es un sólido sobre un sólido. Este mismo principio se aplica para el arroz.
- b) Si la salsa queda muy líquida, para lograr más consistencia añada una pizca de harina sin dejar de remover.

7.4.2. Espagueti a la carbonara

Es uno de los más famosos platos italianos que carece de un origen certero, aunque existen varias historias al respecto. Algunos refieren que se originó en Nápoles, ya que se encuentra una receta similar en el libro *La cucina teorico-pratica* (1852), de Hipólito Cavalcanti. Éste es el origen más probable del platillo, aunque otros lo rechazan y apoyan uno más reciente.

Quienes niegan la procedencia napolitana del platillo argumentan que surgió en 1944, de la mezcla de ingredientes de Italia (*espaghetti* y mantequilla) y Estados Unidos (huevo y tocino), cuando las fuerzas aliadas ingresaron en Roma. Los italianos tenían poco para comer y añadieron a sus ingredientes el tocino y los huevos en polvo que los soldados les dieron como ración alimenticia. El resultado fue *espaghetti a la carbonara*.

Otra versión sugiere que durante la Segunda Guerra Mundial los partisans italianos que luchaban contra los alemanes, a menudo tenían que esconderse en minas de carbón, donde los campesinos italianos les acercaban alimentos, y uno de los más frecuentes era una pasta a la que se le añadían huevos crudos batidos. Esta versión sería muy improbable.

En la actualidad, se le agregan champiñones, ajos, crema y queso parmesano. Del huevo, se puede usar la clara, la yema o ambas. La adición de crema altera el sabor del platillo, aunque esta práctica es común en los restaurantes, ya que permite una salsa cremosa y más suave, pero probablemente se usa para hacer más sencillo el trabajo del cocinero.

Ingredientes

- ✓ 100 g de espagueti
- ✓ Un litro de agua
- ✓ 30 ml de aceite vegetal
- ✓ 50 g de cebolla picada
- ✓ 50 g de tocino
- ✓ Un huevo
- ✓ 100 g de crema de leche
- ✓ Nuez moscada
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta blanca
- ✓ 50 g de queso parmesano

Preparación

1. Calentar el agua en la cacerola
2. Agregar el aceite antes de que el agua comience a hervir
3. Sazonar con sal
4. Hervir la pasta en el agua salada durante 10 o 12 minutos
5. Escurrir los espaguetis y sacudirlos
6. Aparte, en una sartén grande, sofreír la cebolla picada y el tocino en un chorrito de aceite de oliva a fuego lento hasta que la cebolla quede transparente
7. Batir el huevo y echarlo sobre los espaguetis
8. Mezclar todo y añadir la crema de leche o nata líquida
9. Espolvorear con un poquito de nuez moscada
10. Volver a remover hasta que la pasta tome una consistencia "pegajosa"
11. Servir, previo espolvoreo del queso

Consejos

- a) Todas las pastas quedan mejor al dente, que es cuando no se pegan. La firmeza de la pasta está dada por el almidón. El calor coagula el gluten del almidón y termina de espesar la masa, que aumenta de volumen; pero cuando la cocción se prolonga, el almidón se disuelve excesivamente en el agua (que toma un aspecto lechoso) y, por consiguiente, la pasta se vuelve pegajosa.

- b) Usar gran cantidad de agua, de forma tal que el almidón liberado durante la cocción quede más diluido y la masa no se pegue.
- c) También se recomienda añadir al agua algunas cucharaditas de aceite por litro, para impedir que la pasta se pegue, y que las burbujas del agua salten fuera de la cacerola.

7.5. Pescados

Se denomina con el término pescado a la variedad de peces sacados del agua por cualquier procedimiento de pesca. El pescado ha sido apreciado desde la antigüedad, tanto por su sabor como por su valor nutritivo.

La clasificación más común del pescado es por su origen: agua dulce o salada. La mayoría proviene de agua dulce –ríos y lagos– (trucha, lucio, etc.), mientras que los de agua salada –mar– incluyen arenque, mero, salmón, mojarra, huachinango, tiburón, etc. Hay otro grupo de pescados que son tanto de agua dulce como salada, aunque la diferencia principal entre unos y otros está en los minerales que contienen (yodo y cloro para los de agua salada; magnesio, potasio y fósforo para los de agua dulce).

Culinariamente, según su contenido de grasa, los pescados se clasifican en blancos y azules, siendo el blanco o magro el que contiene menos grasa, aproximadamente hasta cinco por ciento de su cuerpo; por ejemplo, la trucha, el lenguado o la merluza. Entre los pescados azules o más ricos en grasa, por encima de diez por ciento de su cuerpo, se pueden citar el atún, el salmón y las sardinas. Los pescados que tienen entre cinco y diez por ciento de grasa, se clasifican como semigrasos.

La preparación culinaria de estos animales es tan amplia y diversa como la de especies terrestres, por lo que se requeriría de un libro exclusivo. Aquí, simplemente se citarán dos ejemplos deliciosos: el ceviche y el salmón al champagne.

7.5.1. Ceviche

Esta es la comida típica del Perú, y se acompaña por lo general con rodajas de camote y trozos de elote tierno, aunque también se le pueden agregar rodajas de papa, apio, maíz frito, jengibre fresco, algas marinas y frijoles cocidos. Es una combinación del pescado y sal inca con el limón africano y la

cebolla mediterránea traída por los españoles. Más que un plato específico es una verdadera forma de cocinar los alimentos, haciendo uso del poder de cocción que tiene el ácido cítrico del limón, en especial del limón sutil.

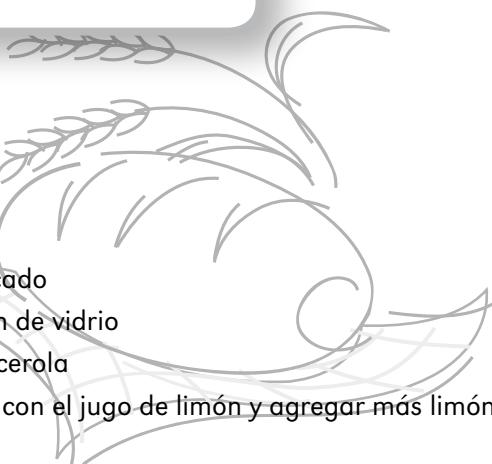
Según los cronistas españoles, en tiempos de los incas se comía pescado fresco, pero en aquella época el limón aún no había aparecido, así que no existía el ceviche. El limón *ceutí* –que después derivó en limón sutil– fue traído a América por esclavos en la primera época de la Colonia; con dicho limón, utilizando carne o pescado, hacían un plato llamado *sei-vech*, que podría haber dado origen al nombre. Esta es la teoría más aceptada por los estudiosos de la gastronomía. Otra sugiere que el ceviche es árabe, importado al Perú por los inmigrantes árabes y asimilado por los peruanos de las costas, aunque es muy poco probable.

Ingredientes

- ✓ 150 g de pescado blanco, en filetes muy finos
- ✓ 200 g de limón verde (ácido y jugoso)
- ✓ 80 g de tomate
- ✓ 100 g de cebolla blanca
- ✓ 50 g de pepino
- ✓ 30 g de cilantro
- ✓ Chile de árbol
- ✓ 15 ml de salsa Tabasco
- ✓ Sal
- ✓ 10 g de pimienta
- ✓ Orégano

Preparación

1. Cortar en láminas finas el pescado
2. Colocar el pescado en un tazón de vidrio
3. Exprimir los limones en una cacerola
4. Cubrir las láminas de pescado con el jugo de limón y agregar más limón si es necesario



5. Dejar reposar en el jugo durante una hora
6. Picar los tomates, las cebollas, los pepinos y el cilantro finamente, mientras el pescado se cocina en el jugo de limón
7. Añadir toda la verdura al pescado
8. Agregar el chile de árbol y la salsa Tabasco
9. Sazonar con sal
10. Condimentar con pimienta
11. Cubrir el tazón
12. Refrigerar de 3 a 4 horas, o hasta que el pescado esté blanco y opaco, indicio de que está totalmente cocido
13. Revolver a menudo
14. Condimentar con orégano

Consejos

- a) Revuelva el pescado varias veces durante la “cocción”, para que el jugo del limón y los ácidos liberados puedan llegar fácilmente a todo el pescado.
- b) Puede servirse en tacitas acompañado de lechuga y aguacate.

7.5.2. Salmón al *champagne*

Para los cocineros, *gourmets* y pescadores, el salmón es el rey de las aguas. Su color, que puede variar de un rosa pálido a un naranja, rojo o hasta azul distintivo, es parte de su atractivo. En los países del Norte es posible encontrar salmón ahumado como parte de sus costumbres alimenticias. Sin duda, es un manjar digno del mejor conocedor, o delicioso para cualquier comensal.

Ingredientes

- ✓ 250 g de salmón
- ✓ 100 g de cebolla picada
- ✓ 50 g de margarina
- ✓ 150 ml de champaña *brut* o seco
- ✓ Un huevo

- ✓ Pimienta blanca
- ✓ 15 ml de limón
- ✓ 150 g de papa
- ✓ Sal
- ✓ 50 ml de aceite de oliva

Preparación

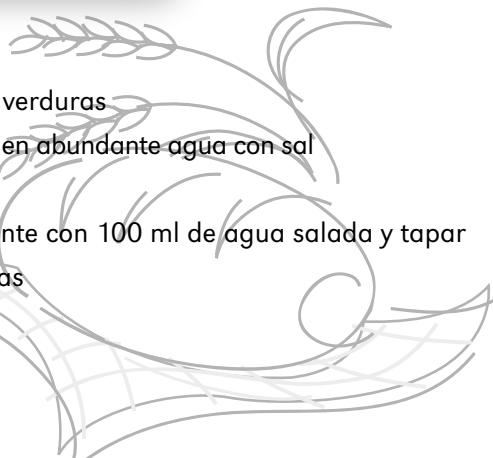
1. Rehogar la cebolla picada en un poco de mantequilla
2. Añadir a continuación la champaña
3. Salar e incorporar el salmón para que se cueza en su propio jugo unos 15 minutos
4. Retirar el salmón y limpiar de piel, espinas y escamas
5. A continuación, colocar el salmón en una fuente de hornear
6. Fundir la margarina en un recipiente a fuego muy lento
7. Batir la yema de huevo e incorporar el resto de la margarina fundida
8. Condimentar con la pimienta blanca y unas gotas de limón
9. Reducir a fuego lento el caldo restante del salmón y unirlo a la mezcla anterior
10. Colar la mezcla con un colador muy fino y rociar el salmón con ella
11. Poner en el horno fuerte durante 15 minutos
12. Cubrir el salmón con la salsa repetidamente
13. Emplatar el salmón, acompañado de un panaché de verduras

Panaché de verduras

- ✓ 50 g zanahorias cortadas en rodajas
- ✓ 50 g brócoli
- ✓ 50 g cebolla roja, cortada en gajos
- ✓ 30 g chícharos
- ✓ 50 g mantequilla
- ✓ Sal

Preparación

1. Realizar la *mise en place* de las verduras
2. Hervir las verduras por separado en abundante agua con sal
3. Enfriar las verduras
4. Poner las verduras en un recipiente con 100 ml de agua salada y tapar
5. Calentar el agua con las verduras
6. Retirar las verduras del fuego
7. Escurrir el agua
8. Aderezar con la mantequilla



7.6. Aves

El ave, entendida como cualquier animal vertebrado con alas, se clasifica según su origen en domésticas (de corral) o silvestres (de caza). Entre las primeras están el pollo, el pavo, el pichón, el pato, el ganso, la paloma y el guajolote (que en algunos países puede ser considerado salvaje). Entre los segundos figuran la oca, la gallina de guinea, el faisán y el avestruz (actualmente considerada ave semidomesticada). Otra forma de clasificarlas es por el color de su carne: aves blancas y rojas (Loewer, 2000).

Normalmente, para diferenciar entre aves silvestres y de corral –ya sea en cuanto al propio origen, el tamaño o la carne–, se utilizan las denominaciones *vertical* y *horizontal*, respectivamente (para las aves de caza, por ejemplo, pato vertical, oca vertical; para las aves de corral, pato horizontal, oca horizontal, etc.), cuando existe más de una variedad de un ave, aunque en la cocina se acostumbra utilizar casi exclusivamente las aves horizontales, por el tipo de carne que proveen.

De entre las aves, el pollo (originario de China, domesticado hace más de 4000 años) es la carne más consumida en el mundo debido a su gran aceptación y precio; durante mucho tiempo fue considerado un alimento de lujo, para luego caer en el rechazo. La gastronomía moderna le ha dado el lugar que merece en el arte culinario por su sabor, versatilidad, suavidad y capacidad casi ilimitada de acompañamientos.

Se puede definir al pollo como cualquier ave de la especie *Gallus domesticus* que llega a un estado de crecimiento superior siendo joven y cuyas características varían según el sistema de crianza y edad. Los pollos de corral, criados en libertad, con grano, poseen un aroma más intenso, más gelatina y menos agua; los que crecen en jaulas o de granja tienen la ventaja de ser más tiernos y jóvenes, aunque según los expertos, su sabor no es tan bueno.

La edad del pollo también afecta la ternura de la carne y determina el método de cocción que se deberá utilizar. La carne de los jóvenes es mucho más tierna que los de más edad y se puede utilizar casi cualquier método de cocción, mientras que para las aves de mayor edad la mejor cocción es en guisos o al horno. En casi todos los países existen diferentes nombres para clasificar a los pollos según su edad y peso.

De esta forma, existe el pollo picantón, con un mes de edad y 500 g de peso, tierno pero con poco sabor; el *rock cornish* (también llamado de grano),

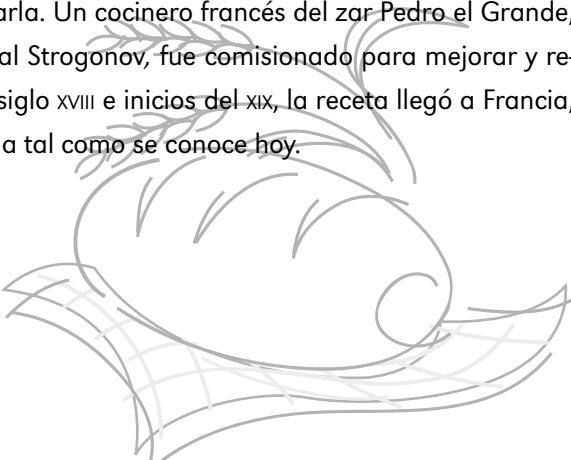
un pollito con 700 g de peso máximo; el tomatero o *coquelet*, pollo de dos meses que puede alcanzar un kilo de peso, de carne más firme y buen sabor; el capón, que es un animal castrado y sobrealimentado, y la pularda (gallina de cinco o seis meses que no ha puesto), que alcanza mayor peso que los pollitos y resulta, generalmente, de carne más tierna y con más grasas. Cuando se sacrifican, la pularda pesa aproximadamente dos kilos y el capón quinientos gramos. Finalmente, el pollo reina, con cuatro meses de edad y un peso aproximado de mil a mil quinientos gramos.

Además de estas aves, en la alta gastronomía también se consideran otras aves de caza: la perdiz, el mirlo, el zorzal y la codorniz, como representantes principales. Sin embargo, aunque tienen diferentes nombres, todos estos animales se cortan en partes, piezas o trozos (son sinónimos) menores, con arreglo a una base anatómica comercialmente determinada y que permite dos mitades iguales al cortar el pollo en línea recta, siguiendo la dirección de la columna vertebral; o bien, cortar el pollo en cuartos, al partir el medio pollo en dos partes iguales.

Por otra parte, las carnes de ave en forma de *magret* (pechuga de pato) o suprema (pechuga de pollo) son recetas muy recomendadas, aunque aquí sólo se abordarán el pollo al Strogonoff y al *curry*.

7.6.1. Strogonoff de pollo

El Strogonoff es uno de los platillos más tradicionales de la cocina rusa y actualmente forma parte de la alta cocina internacional. Su nombre original era Stroganov. En el siglo XVI, en Rusia, los soldados llevaban en grandes barriles su ración de carne cortada en pedazos, debajo de una mezcla de sal gruesa y aguardiente, para preservarla. Un cocinero francés del zar Pedro el Grande, que era protegido del general Stroganov, fue comisionado para mejorar y refinrar la receta. A finales del siglo XVIII e inicios del XIX, la receta llegó a Francia, donde volvió a ser modificada tal como se conoce hoy.



Ingredientes

- ✓ 50 g de cebolla finamente picada
- ✓ 40 g de mantequilla
- ✓ 30 g de harina
- ✓ 150 ml de caldo de gallina
- ✓ Mostaza
- ✓ Sal
- ✓ 100 ml de crema de leche
- ✓ 50 g de champiñones fileteados
- ✓ 50 g de tomate pelado y cortado en cubos
- ✓ 250 g de pechuga de pollo cortada en cubos
- ✓ Pimienta
- ✓ 30 ml de aceite de oliva
- ✓ 20 ml de limón

Preparación

1. Dorar las cebollas con un poco de mantequilla
2. Espolvorear con harina hasta lograr una pasta liviana
3. Agregar el caldo de gallina y dejar hervir durante 15 minutos
4. Agregar la mostaza, la sal, la crema, los champiñones y el tomate
5. Quitar la sartén del fuego hasta incorporar el pollo
6. Rehogar rápidamente la carne del pollo, cortada en cubos de 3 a 4 cm
7. Condimentar con pimienta
8. Añadir un poco de aceite de oliva
9. Adicionar el jugo de limón
10. Cocinar a fuego lento revolviendo despacio, hasta que la salsa quede ligeramente espesa
11. Sazonar con sal
12. Emplatar en plato tipo cazuela
13. Acompañar con arroz cubierto por almendras

Acompañamiento

- | | |
|--------------------------------|---------------------|
| ✓ 100 g de arroz (por persona) | ✓ 200 ml de agua |
| ✓ 10 ml de aceite vegetal | ✓ Sal |
| ✓ Un ajo | ✓ 20 g de almendras |

Preparación

1. Calentar en una olla dos cucharadas de aceite de oliva
2. Agregar el ajo, partido a la mitad
3. Adicionar el arroz y revolver hasta que se ponga brillante
4. Agregar igual cantidad de agua que de arroz
5. Al soltar el primer hervor, reducir el fuego al mínimo, tapar la olla
6. Sazonar con sal
7. Dejar que hierva suavemente hasta que se evapore todo el líquido
8. Emplatar el arroz
9. Triturar las almendras
10. Esparcirlas sobre el arroz ya cocinado y servido en el plato

7.6.2. Pollo al curry

El *curry* es uno de los agentes aromáticos más utilizados en la gastronomía internacional, aunque contrariamente a lo que se cree, no es una especia, sino una mezcla de sazonantes y saborizantes basados en las recetas que se utilizan en la India para platos estofados con salsa; asimismo, se refiere a los platos preparados con esa combinación.

La receta se originó en la India, donde el curry varía con la región, la casta, la religión y otros factores, pero esencialmente con el plato que se va a preparar. Es una mezcla que se hace en el momento, tostada ligeramente en una sartén y molida en el mortero. Al contrario de Occidente donde diferentes marcas ofrecen básicamente la misma mezcla, en la India hay muchas mezclas que no tienen ingredientes fijos.

En 1889, en la Exposición Universal en París (Riestra, 1998), su composición básica fue fijada por decreto de Francia: tamarindo (34 g), cebolla (44 g), cilantro (20 g), ají (5 g), cúrcuma (3 g), comino (2 g), fenogreco o alholva (3 g), pimienta (2 g) y mostaza (2 g). Todos estos componentes se secan y muelen hasta obtener un polvo fino que se denomina *curry*.¹⁵

En general, hay tres tipos según su grado de picantez, que en inglés se denominan: *mild* (suave), *hot* (picante) y *very hot* (muy picante).

Se puede comprar en polvo o en pasta, siendo equivalentes, pero es preferible el polvo, pues una vez abierta la pasta, no dura tanto tiempo como el polvo y va perdiendo su sabor y aroma.

¹⁵Se debe mencionar que en la India existe un arbusto llamado *curry*, pariente del limonero, y que es parte de la mezcla tradicional de dicho sazonante en este país.

Ingredientes

- ✓ 250 g de pechuga de pollo en *brunoise*
- ✓ 30 g de mantequilla
- ✓ 100 g de cebolla
- ✓ 150 g de papa en *brunoise*
- ✓ 50 g de tomate en *brunoise*
- ✓ Curry
- ✓ Un cubo de caldo de pollo
- ✓ Sal

Preparación

1. Realizar la *mise en place* de verduras
2. Lavar el pollo, secarlo y cortarlo en trozos
3. Calentar la sartén
4. Derretir la mantequilla
5. Freír en la sartén el pollo, dorándolo por todos los lados
6. Incorporar las cebollas y las papas y rehogar
7. Condimentar con las especias
8. Remover y echar el tomate moviéndolo todo
9. Añadir el caldo de pollo preparado
10. Dejar el guiso cociendo a fuego medio, de 30 a 40 minutos, con la olla tapada
11. Añadir un poco de agua durante la cocción si el guiso va quedando seco
12. Espolvorear el conjunto con curry y dejar cocer por otros 10 minutos a fuego medio
13. Servir con una guarnición de arroz hervido

Consejos

- a) Servir acompañado de arroz basmati, cocido sin ninguna especia ni sal, ya que el pollo al curry tiene un sabor fuerte.
- b) Normalmente, en los guisos con papas, éstas pueden ser un buen indicador de la cocción, ya que el platillo está listo cuando las papas están blandas.

7.7 Carnes

Entre los cuadrúpedos de corral, la carne de vacuno es sin duda la más apreciada por la cocina. Por esto, cuando decimos carne y no se especifica de qué animal proviene, se entiende que es de vaca (ternera, añojo, novillo, toro, buey, etc.) y no de otro animal.

Dentro de este grupo, se puede encontrar una amplia variedad de cortes de carne, aunque la pieza de mayor categoría es un músculo situado en la cara interior de las costillas, junto al lomo del animal; tiene diversos nombres, según la región o el país, aunque las más comunes son solomillo y *sirloin*. Este corte es una *delicatessen* para los amantes de la carne; la fibra muscular del solomillo se caracteriza por ser muy tierna, jugosa y prácticamente libre de grasa.

Por su longitud, el solomillo se subdivide en tres piezas: cabeza, centro y punta (o aleta o cola), con una calidad similar pero destinada a preparaciones distintas. El filete Chateaubriand es el más grande: 400 a 800 g, para repartir entre dos comensales. Se extrae de la cabeza del solomillo, la parte más ancha. La segunda pieza es el filete Tournedó (normalmente albardado con tocino), de la zona central, de unos 175 a 225 g y, por último, el filete Mignon, que se corta de la cola con forma afilada y pesa entre 50 y 75 g, por lo que se suelen servir tres por platillo.

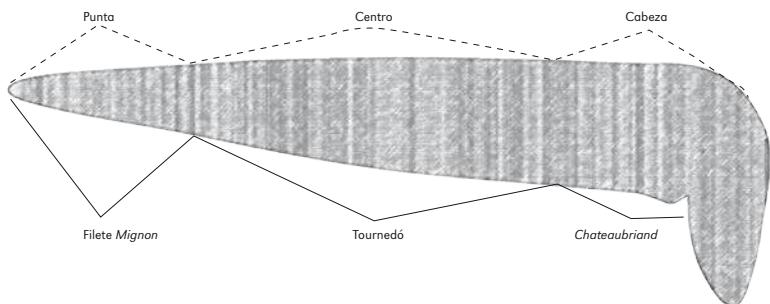


FIGURA 7.1. SOLOMILLO Y SUS PARTES

La calidad del solomillo depende del tipo de animal, su edad, sexo, alimentación, la forma de sacrificio, incluso el despiece, entre otros factores. La cantidad de grasa que tiene la carne influye de forma casi determinante en su sabor.

Por otro lado, también importa el tiempo que ha pasado desde el sacrificio del animal hasta su consumo, pues la carne debe permanecer en cámara frigorífica un mínimo de ocho días, para que "madure". El color puede indicar su grado de frescura, aunque hay excepciones, como la carne de ternera, cuyo color pálido indica que el animal fue alimentado con leche hasta el momento de su muerte.

Dentro de la denominación genérica de carne de vacuno, en el matadero se emplea una clasificación de la carne para su correcta utilización en la cocina, pleno conocimiento de la calidad y características nutritivas.

Ternera de leche. Se refiere al animal alimentado de leche materna, que no cumplió el año de edad. El color de la carne es blanco rosáceo, característica debida, en parte, a que el animal no probó el pasto, por lo que su carne es más tierna y con un sabor delicado. La ternera común es aquella de la misma edad pero alimentada con pasto.

Añojo (ternera joven). Se trata del animal, macho o hembra, de entre 10 y 18 meses de edad. Proporciona una carne más desarrollada y por tanto más sabrosa que la de la ternera lechal.

Novillo. Animal entre los 14 o 18 meses y los tres y hasta cinco años de edad. Tiene una carne más roja aunque menos tierna que el añojo y la ternera láctea.

Vacuno mayor (buey, vaca y toro). Animal de tres a cinco años, de características muy variables. Su carne es muy roja y dura, aunque posee sabor y valor nutritivo superiores.

El procedimiento de cocción, el tiempo y la temperatura influyen de manera significativa en el resultado: las carnes de mayor calidad resultan más tiernas con temperaturas altas y escaso tiempo de cocinado, mientras que las de mediana y baja calidad dan mejores resultados con largos tiempos pero a más bajas temperaturas (para que el colágeno se convierta en gelatina), como se logra con la cocción en agua, en guisos o para caldos.

7.7.1. Chiles en nogada

Este platillo surgió en 1821, con motivo de la consumación de la Independencia de México. Fue creado por las monjas del Convento de Santa Mónica, Puebla, para agasajar al futuro emperador, Gral. Agustín de Iturbide, con una alegoría a la bandera del Ejercito Trigarante, cuyos tres colores fueron representados con ingredientes de la temporada: el verde, con el chile poblano; el blanco, con la salsa de nueces de castilla y queso, y el rojo con la granada. La fusión de alimentos de México y España hizo posible esta delicia gastronómica. Los chiles fueron rellenos con carne molida y frutas; posteriormente los sometieron a un baño con la salsa de nuez y se les decoró con los granos de granada. También hicieron los chiles capeados y los adornaron con hojas de perejil.

Ingredientes

- | | |
|---|-----------------------------|
| ✓ Tres chiles poblanos medianos | ✓ Seis alcaparras |
| ✓ 30 ml de aceite vegetal | ✓ Dos aceitunas deshuesadas |
| ✓ Un ajo | ✓ 50 g de almendra |
| ✓ 100 g de cebolla blanca | ✓ Azúcar |
| ✓ 150 g de carne molida de cerdo o de res | ✓ Sal |
| ✓ 150 g de tomate, pelados y molidos | ✓ 30 ml de jerez seco |
| ✓ 100 ml de caldo de pollo | ✓ Tres granadas |
| ✓ Tres peras de agua | ✓ Perejil |
| ✓ Dos manzanas rojas | ✓ Clavo de olor |
| ✓ Dos mitades de duraznos (de lata) | ✓ Comino |
| ✓ 50 g de pasitas | ✓ Pimienta |
| ✓ 100 g de acitrón picado | |

Para capear

- ✓ Seis huevos
- ✓ 50 g de harina
- ✓ 50 ml de aceite vegetal

Preparación

1. Realizar la *mise en place* de las verduras y frutas
2. Asar los chiles hasta que tomen color marrón
3. Envolver los chiles en una servilleta húmeda para después quitarles la piel
4. Abrir los chiles por la mitad para remover las semillas y las venas
5. Calentar el aceite, freír el ajo y la cebolla, después la carne y por último los jitomates molidos
6. Agregar el caldo
7. Dejar secar hasta que la carne esté tierna
8. Cortar las frutas en trozos pequeños, las pasas y el acitrón, así como las alcaparras, las aceitunas y las almendras
9. Condimentar con azúcar, sal, y el jerez blanco
10. Espesar un poco y retirar del fuego
11. Enfriar la preparación
12. Rellenar los chiles, capear con la harina y la clara de huevo
13. Freír por ambos lados
14. Escurrir en papel absorbente
15. Emplatar y napar con la nogada
16. Decorar con granos de granada y hojitas de perejil

Nogada

- ✓ 50 g de nuez de castilla
- ✓ 100 ml de leche
- ✓ 100 g de queso crema
- ✓ 50 g de queso de cabra
- ✓ 30 g de azúcar
- ✓ Canela
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta
- ✓ 100 ml de jerez seco

Preparación

1. Limpiar un día antes las nueces
2. Remojar en agua para quitarles el pellejito que las cubre
3. Dejar reposar en leche
4. Licuar las nueces con el queso, el azúcar, un poco de canela, sal, pimienta y jerez seco, una hora antes de servir el platillo
5. Napar los chiles con la nogada
6. Emplatar
7. Espolvorear con abundantes granos de granada y el perejil picado

Consejo

En caso de que la salsa de nogada quede muy espesa, se puede agregar un poco de leche o crema.

7.7.2. *Tournedó Rossini*

Rossini era un genio musical. Siendo de familia pobre, a la edad de 14 años ya había compuesto *Demetrio y Polibio*, y a los 18 años cumplidos estrenaba en Venecia su ópera *El contrato matrimonial*. Su mayor reconocimiento viene de óperas como *El barbero de Sevilla* y *La italiana en Argel*, entre otras. Despues de componer una treintena de obras, dejó de escribir. A los 35 años ya era rico y famoso.

Pero Rossini es citado aquí por sus virtudes gastronómicas. Y no hay mejor ejemplo de ello que la anécdota del estreno de *El barbero de Sevilla* en Roma, en el año 1816. Fue un fracaso total que al día siguiente se convirtió en un éxito aclamado. El maestro, de 24 años, frustrado durante su estreno, decide comer algo para relajarse de lo sucedido; posteriormente, al escribirle a su amada, la cantante Angélica Colbran, sobre el triunfo, le menciona que lo mejor del estreno fue el descubrimiento de una nueva ensalada durante la presentación de su obra.

Rossini era un verdadero *gourmet*, y su creatividad llegaba a tal extremo que pasaba de la teoría a la práctica con gran sencillez y excelentes resultados. Logró una extensa lista de platillos “a la Rossini”, en sopas, ensaladas, carnes, por mencionar sólo algunos.

Su plato más famoso, el *Tournedó Rossini*, tiene una historia curiosa. En un restaurante de París, donde solía ir a comer, pidió al chef que lo sorprendiera

con un platillo nuevo. Entonces, el cocinero decidió combinar ingredientes de una manera poco tradicional, mientras preparaba el plato junto a la mesa, pero Rossini no cesaba de darle consejos y corregirle, hasta que el cocinero preguntó quién de los dos cocinaba. Rossini, le dijo que si tanto le molestaba, que le diera la espalda (*tournez le dos*) y que siguiera preparando el plato sin que él lo viera. Allí nació un platillo que es un clásico.

El "Rossini" tiene como características principales el paté de hígado o *foie-gras* y las trufas a las que se hace tomar simplemente temperatura en el propio jugo de la carne.

Ingredientes

- ✓ 250 g de solomillo
- ✓ Cuatro piezas de pan de caja
- ✓ 30 g de mantequilla
- ✓ 30 ml de aceite de oliva
- ✓ 100 ml de vino blanco seco
- ✓ 20 g de harina
- ✓ 100 ml de caldo de carne
- ✓ 100 g de paté de hígado de cerdo
- ✓ Una trufa u otro hongo aromatizante
- ✓ Pimienta negra granulada
- ✓ Sal

Preparación

1. Realizar la *mise en place* del solomillo
2. Obtener el *tournedó* del solomillo
3. Lavar los tournedós
4. Secar los filetes con papel absorbente
5. Atar los filetes con cuerda de cocina para que no se deformen durante la cocción
6. Cortar las rebanadas de pan con la misma medida que los tournedós
7. Dorar los filetes con una cucharada de mantequilla en una sartén y mantenerlos calientes
8. Calentar dos cucharadas de aceite en una sartén antiadherente y freír la carne, por los dos lados, a fuego vivo, durante tres minutos

9. Salar
10. Condimentar con pimienta
11. Retirar la sartén del fuego
12. Mantener los tournedós calientes sobre una fuente de servir
13. Añadir el vino a la sartén para desglasar y continuar la cocción
14. Mezclar el resto de la mantequilla con la harina
15. Incorporarlo a la salsa
16. Diluir todo con el caldo hirviendo
17. Dejar cocer removiendo constantemente, hasta conseguir una salsa densa
18. Colocar los tournedós sobre una rebanada de pan
19. Poner sobre cada uno de ellos un medallón de paté y, sobre éste, una lámina de trufa
20. Rociar con la salsa preparada
21. Emplatar y servir inmediatamente

Consejo

Se acostumbran albardar los tournedós con tocino, para que no pierdan el jugo de la carne y además adquieran el sabor característico de aquél.

7.7.3. Solomillo Chateaubriand

El conde de Chateaubriand era un gran gastrónomo y adepto del solomillo de res, aunque no le gustaban las partes exteriores, que en contacto con el fuego quedaban secas. Enterado de esta objeción, su cocinero Montmirail tuvo la idea de preparar la carne de la siguiente forma: cortó una porción de la parte ancha de un solomillo y dos trozos delgados, el grueso lo puso, una vez aderezado, entre los trozos delgados, sujetó el conjunto con una cuerda fina y lo puso sobre la parrilla. Cuando los trozos delgados estuvieron bien chamuscados, retiró el atado del fuego, lo desarmó y se encontró con un soberbio trozo de carne rosada, uniformemente cocida. Lo sirvió con una reducción de mantequilla, jugo de limón y estragón. El cocinero, fiel a la tradición de los grandes cocineros, no dio su nombre al plato que “descubrió” sino que lo dedicó a su señor.

Sobre la fecha y lugar de la receta hay cierta confusión, ya que algunos afirman que el plato se creó en el restaurante Champeaux en 1811, año en el que el conde publicó su libro *Itinerario de París a Jerusalén*. El platillo empezó a figurar en las cartas de los restaurantes parisinos hacia 1850, pero alcanzó

la fama y la popularidad a partir de 1862, gracias al restaurante Magny, lugar de encuentro de artistas y literatos.

Según otros, el nombre del platillo se refiere a la ciudad de la zona atlántica del Loira llamada Chateaubriat, famosa por la calidad de las carnes de los animales que allí se crían.

Ingredientes

- ✓ Un Chateaubriand (cabeza del solomillo)
- ✓ 30 g de harina
- ✓ 100 ml de caldo de carne
- ✓ 50 ml de oporto
- ✓ Romero
- ✓ Salvia
- ✓ Tomillo
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta negra

Preparación

1. Realizar la *mise en place* del solomillo
2. Obtener el corte *chateaubriand*
3. Adobar el *chateaubriand* con mantequilla
4. Condimentar con pimienta
5. Calentar la parrilla
6. Poner la carne en la parrilla, preferentemente a fuego lento, por 10 o 15 minutos (tiempo determinado por el tipo de cocción que se pretende lograr)
7. Procurar que las marcas de la parrilla queden impresas sobre los filetes a modo de cuadrícula
8. Pincelar a menudo durante la cocción y darle vuelvas dos veces por cada lado, para que se cocine parejo
9. Casi al final de la cocción agregar una pequeña cantidad de sal
10. Dejar que la carne se estacione cuando menos diez minutos luego de sacarla del fuego, para que los jugos se asienten
11. Servir con salsa *bearnesa* o *mâitre d'hotel*, preparada aparte. Otra guarnición muy recomendada son las papas gratinadas

Papas gratinadas

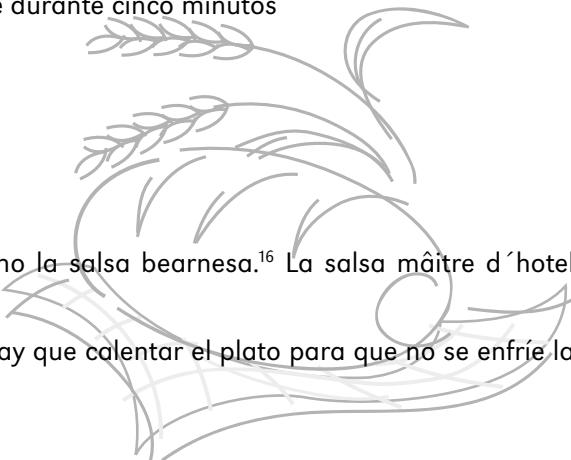
- ✓ 150 g de papa
- ✓ 30 g de mantequilla
- ✓ Un ajo
- ✓ Nuez moscada
- ✓ 100 ml de leche
- ✓ Un huevo
- ✓ 30 g de queso rallado
- ✓ Pimienta
- ✓ Sal

Preparación

1. Pelar las papas y cortarlas en rodajas finas a lo largo
2. Cortar la mantequilla en dados
3. Pelar el ajo y frotarlo en el fondo de una fuente refractaria
4. Espesar los dados de mantequilla
5. Disponer encima las papas
6. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada
7. Calentar la leche y retirar
8. Batir el huevo en un plato y agregar a la leche
9. Remover
10. Verter la leche sobre las papas
11. Espolvorear con el queso rallado
12. Gratinar en horno suave durante cinco minutos
13. Emplatar

Consejos

- a) Hoy día se emplea mucho la salsa bearnesa.¹⁶ La salsa maitre d'hotel también le va muy bien.
- b) Para servir este platillo hay que calentar el plato para que no se enfrie la carne.



- c) El Chateaubriand siempre se prepara al horno o a la parrilla y debe ser cocinado cuidadosamente para que no se queme y para que la carne quede bien rosada por dentro, aunque muchos la prefieren semicruda. Dado su tamaño (aproximadamente seis centímetros de espesor), suele servirse para dos personas y es muy frecuente trincharla a la vista del cliente.
- d) No es conveniente marcar la carne, ya que esto no la sella ni contiene los jugos al interior del asado, sino que aumenta la merma. Sin embargo, en un restaurante podría ser sinónimo de buena presentación.
- e) La carne no se sala ni se pincha: el objetivo es conseguir la coagulación de las proteínas sin perder el jugo. Cuando la carne se pincha, se rompen muchas células que pierden sus líquidos, lo que provoca la salida del jugo. Al añadir sal, se extrae el jugo por ósmosis.

7.7.4. *Roastbeef* a la inglesa

El *roastbeef* es un asado muy noble y es una de las mejores recetas inglesas de nivel mundial, para un corte de carne. En Europa, Inglaterra está particularmente asociada con el consumo de carne de res, siendo el motivo por el cual los franceses llaman a los ingleses “*rosbifs*” (*roast beefs*).

Según la historia, parece que esta afición culinaria se adquirió durante la ocupación militar del Imperio Romano, pero no se volvió un gusto popular sino hasta la Edad Media o más tarde, aunque para el siglo XVIII ya se identificaba a los ingleses por su afición a la carne de res, y hoy día se considera un plato tradicional. En Inglaterra es común comerlo los domingos al mediodía.

Ingredientes

- | | |
|---------------------------|----------------|
| ✓ 300 g de <i>sirloin</i> | ✓ Páprika |
| ✓ Mostaza en polvo | ✓ Nuez moscada |
| ✓ Salsa inglesa | ✓ Ajo molido |
| ✓ 30 ml de aceite vegetal | ✓ Pimienta |
| ✓ Romero | ✓ Sal |

¹⁶La salsa *bearnesa* se hace a baño María, mezclando mantequilla, huevo, vino blanco, perejil, estragón, sal, pimienta, limón o vinagre, entre otros, y se usa principalmente para acompañar carnes rojas.

Preparación

1. Sacar la carne del refrigerador unas dos o tres horas antes de cocinarla
2. Limpiar la carne y retirar las grasas (no todas)
3. Poner la carne en una bandeja, con la grasa hacia arriba
4. Sazonar con mostaza en polvo
5. Adobar la carne con sal, salsa inglesa, aceite, pimienta, romero, párrika, nuez moscada y ajo
6. Refrigerar de un día para otro
7. Colocar, al otro día, sobre una rejilla para horno
8. Insertar el termómetro para carnes en la parte más ancha del corte
9. No permitir que el termómetro toque el hueso
10. Precalentar el horno a 120 °C
11. Hornear 60 minutos a 140 °C
12. Cocinar la carne durante 20 o 25 minutos
13. Apagar el horno cuando la carne quede bien cocida
14. Dejar reposar 10 minutos en el horno apagado
15. Trinchar
16. Acompañar con un puré de papas Duquesa

Puré de papas Duquesa

- ✓ 150 g de papa
- ✓ 30 g de mantequilla
- ✓ 30 ml de leche
- ✓ Un ajo
- ✓ Perejil picado
- ✓ Albahaca
- ✓ Salvia
- ✓ Nuez moscada

Preparación

1. Pelar las papas
2. Hervir las papas y escurrir el agua

3. Triturar las papas
4. Añadir la mantequilla
5. Calentar la leche y luego añadir a la papa
6. Picar las hierbas y espolvorearlas antes de servir

Consejos

- a) No conviene deshuesar la carne de los asados al horno, ya que el hueso transmite el calor y mejora el cocinado del alimento. Hay que tener cuidado con la aplicación de líquidos sobre la superficie de las carnes, ya que ello disminuye la temperatura y lentifica el asado, esto sólo debe hacerse con carne muy delgada o con las aves jóvenes.
- b) Algo importante de mencionar es que el asado al horno no debe bañarse en su jugo natural (agua de cocción) ya que al evaporarse este jugo absorberá calor y, en consecuencia, enfriará la carne; además, interfiere con las reacciones de Maillard y enfriá la corteza, que es una zona en la que ya se ha eliminado el agua. Por lo tanto, hay que usar mantequilla o aceite de oliva o algún condimento líquido especial, por ejemplo salsa inglesa o *teriyaki* (soya).
- c) No es muy necesario añadir sal a las carnes antes de cocinarlas, ya que la sal sólo penetra de medio a un centímetro.
- d) Al cocinar la carne debe utilizarse un termómetro para carnes. La única medida exacta de la cocción de la carne es la de su temperatura interna. La temperatura de cocción y la temperatura interna son dos valores diferentes. Para determinar la temperatura interna, y por lo tanto el grado de cocción, debe utilizarse un termómetro para carnes.
- e) El asado, una vez retirado del horno, debe mantenerse de 10 a 15 minutos a temperatura ambiente, para que los jugos se asienten y no se pierdan al trinchar la carne; además de que se puede cortar en rebanadas con mayor facilidad. Si se piensa asentar el asado, éste debe retirarse del horno cuando su temperatura interna este todavía de cinco a diez grados por debajo del punto de cocción deseado, ya que la carne continuará cocinándose por sí sola.
- f) El termómetro debe clavarse en la carne cruda, en el punto de mayor espesor, sin que entre en contacto con grasa o hueso, ya que éstos conducen el calor de forma distinta a la carne.

7.8. Postres

Esta palabra viene del latín *postrero*, que significa: “lo que está al final o en el último lugar”. En cambio, la explicación que da la lengua inglesa a la palabra *desert* (postre) es que esta palabra es un derivado de *dessert* (desierto), debido a que la mesa ha sido limpiada y queda desierta; luego se sirven los postres.

Existen referencias históricas sobre postres de azúcar y miel de hace casi 5500 años a. C.; además, hay menciones precisas de los postres preparados para los atletas de las Olimpiadas del año 776 a. C.

En muchos países la referencia a postres es fruta fresca, pero generalmente le sigue un dulce, que por tradición es un pastel o una tarta, aunque cada país ha desarrollado su propia especialidad: Inglaterra con el *trifle*,¹⁷ Alemania y Austria con las tortas, Francia con las tartas y merengues, Italia con los *souflés*, y Estados Unidos con los helados. Sin embargo, algunos postres han superado las fronteras y son renombrados, entre ellos las crepas Suzette y la macedonia de frutas.

7.8.1. Crepes Suzette

La palabra *crepe* viene del latín *crispus* (cresco, ondulado). Probablemente sea el postre más famoso del mundo. En el restaurante, es normal que se prepare a la vista del comensal, en el *guéridon*. Se sirve con una salsa caliente de azúcar, jugo de naranja y licor de naranja (Triple Sec, Grand Marnier, Cointreau, etc.); luego, sobre las crepas, se vierte una pequeña cantidad de coñac para encender la salsa. Como tantos otros platos, existe más de una historia sobre su origen, aunque la citada a continuación quizá sea la verdadera.

Fue Henri Charpentier quien se atribuyó la creación de este exquisito postre cuando trabajaba como mesero en el Café de París, en Montecarlo. Según las memorias de Charpentier, estaba preparando un postre para el príncipe de Gales, el futuro rey Eduardo VII de Inglaterra, cuando por accidente derramó el coñac sobre la salsa y ésta se incendió: “pensé que estaba arruinado”, relata Charpentier. El príncipe y sus amigos seguían esperando. Así que decidió probar la salsa y encontró que tenía un sabor exquisito. El accidente fue precisamente lo que logró la armonía entre los ingredientes.

Al futuro Eduardo VII le encantó el postre y preguntó por el nombre de tan delicioso platillo: “*Crepes princesse*”, contestó Charpentier. El príncipe

¹⁷El trifle viene del francés *truffe* (poco significante) y realmente era muy humilde en sus inicios, allá por el siglo XVII. Consistía en un bizcocho seco con una mezcla de huevo y algún otro ingrediente para darle sabor. Actualmente, su base principal es el bizcocho, crema pastelera y crema batida, y otras frutas a elección.

reconoció que era un cumplimiento para Su Alteza, pero protestó porque había una señorita presente: "No, Henri, le dijo el príncipe. ¿No se da usted cuenta de que hay una señorita en la mesa?" La señorita se llamaba Suzette, tenía diez años y era la hija de uno de los comensales que acompañaban al príncipe de Gales, ella estaba alerta e hizo un gesto de cortesía. Así pues, Charpentier las creó y Su Alteza las bautizó.

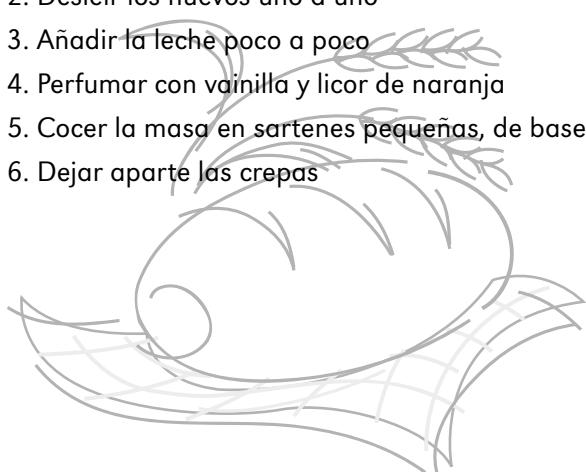
También se ha creído que Escoffier podría haber sido el creador. Escoffier las menciona en su *Guide culinaire* de 1902, pero en 1900 las Crepes Suzette ya figuraban en *La grande cuisine illustrée*.

Ingredientes

- ✓ 250 g de harina
- ✓ 100 g de azúcar en polvo
- ✓ Sal fina
- ✓ Tres huevos
- ✓ Un litro de leche
- ✓ Vainilla
- ✓ Licor de naranja

Preparación

1. Mezclar la harina, el azúcar y la sal
2. Desleir los huevos uno a uno
3. Añadir la leche poco a poco
4. Perfumar con vainilla y licor de naranja
5. Cocer la masa en sartenes pequeñas, de base gruesa
6. Dejar aparte las crepas



La salsa de naranja

- ✓ 20 ml de licor de naranja Triple Sec
- ✓ 20 ml de licor de naranja Cointreau
- ✓ 20 ml de licor de naranja Grand Marnier
- ✓ 15 ml de jugo de limón y su cáscara también
- ✓ 150 g de mantequilla
- ✓ 150 g de azúcar
- ✓ 100 ml de jugo de naranja y su cáscara
- ✓ 20 ml de coñac o ron

Preparación

1. Seleccionar una sartén especial
2. Poner la sartén a fuego lento
3. Incorporar la mantequilla
4. Agregar el azúcar molida y disolver con la mantequilla
5. Añadir el jugo de naranja, la piel de naranja y limón
6. Cuando la mezcla se haya espesado, incorporar los licores de naranja
7. Reducir la salsa
8. Empapar las crepas con la salsa de naranja
9. Plegar cada crepa, un doblez y luego otro, de tal forma que queden a un cuarto de su tamaño inicial
10. Flambeare con el coñac o ron
11. Esperar a que el fuego se acabe rápidamente
12. Emplatar y acompañar con la salsa creada

La salsa de naranja se prepara frente al cliente

7.8.2. Macedonia de frutas

Para la *Gran encyclopédie Larousse*, macedonia, en su primera acepción, es un "postre preparado con diversas frutas mondadas y cortadas en trozos pequeños, que se adereza con azúcar, licor o jugo de frutas"; se señala también como sinónimo la ensalada de frutas, para distinguirla de la ensalada

de legumbres (segunda acepción del vocablo macedonia), aunque no hay ninguna referencia sobre el origen histórico del término.

Según otras referencias de Internet, el nombre proviene de la creación político-militar de Alejandro Magno (356-323 a.C.): el Imperio Macedónico, marco histórico y geográfico en el que alternaron razas y culturas, idiomas y tradiciones, legados religiosos y estilos artísticos. Esta fusión de pueblos y naciones sirvió de modelo para que a finales del siglo XVIII, a la popular *ensalada de frutas* se la llamara *macedonia*.

Ingredientes

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| ✓ 150 g de kiwi | ✓ Tres naranjas |
| ✓ 500 g de duraznos en almíbar | ✓ Un melón chino |
| ✓ 100 g de fresa | ✓ Jugo de dos naranjas |
| ✓ ½ piña | ✓ Jugo de medio limón |
| ✓ Un mango | ✓ 30 ml de miel |
| ✓ Una papaya | ✓ Canela |
| ✓ Una manzana roja | ✓ Dos plátanos |
| ✓ Una pera | |

Preparación

1. Realizar la *mise en place* de las frutas
2. Cortar la fruta en *brunoise*
3. Introducir en una fuente
4. Mezclar el jugo de naranja
5. Añadir el jugo de limón
6. Agregar la miel
7. Condimentar con la canela y echar encima de la fruta
8. Mezclar muy bien e introducir en el frigorífico durante al menos media hora
9. Agregar los plátanos al momento de servir el postre

Consejo

Se puede añadir a la macedonia un chorrito de ron o sidra para darle un toque especial. Un poco de helado de sabor americano es un excelente acompañamiento.

7.9. Términos gastronómicos

En la cocina existen diferentes términos gastronómicos que se utilizan según el alimento y su preparación. No hay reglas estrictas para utilizar tal o cual método, pero sí existen algunos que son más apropiados para determinados productos.

A continuación, se exponen los términos más usuales e importantes, es necesario aclarar que puede haber diferentes definiciones para una misma acepción, aunque las presentadas aquí son las más aceptadas a nivel internacional y las que se aplican en las prácticas culinarias.

adobar. Poner en adobo (mezcla de sal, aceite, vinagre, orégano, etc.) carnes, pescados u otros alimentos para su conservación o sazonamiento. Es diferente al marinado, ya que el adobo es de carácter semisólido, mientras que el marinado es líquido. Los tiempos de sazón o conservación pueden ser variables para uno y otro método.

albardar. Envolver aves, pescados, etc., en una tira de tocino para evitar que el producto se reseque al cocinarse. Rebozar un alimento con harina y huevo antes de freírlo.

abrilantar. Dar brillo a pasteles o postres con jalea, gelatina, mantequilla, o pintarla con huevo.

aromatizar. Impregnar una sustancia o preparado con un aroma que no le es propio pero que va a combinar con el alimento receptor y va a mejorar el producto final. Por ejemplo, la adición de vainilla en postres o de vino en salsas.

arroser. Regar la carne con su propio jugo de cocción o simplemente con agua, mientras se está cocinando, horneando, etcétera.

asar a la parrilla. Cocinar los alimentos, esencialmente carnes, sobre una parrilla, al carbón o leña. También se pueden cocinar vegetales, como tomates y pimientos.

asar al horno. Cocer los alimentos al horno con sus propios jugos o con el agregado de materia grasa. Generalmente se cocinan piezas de carne, pollo o pescado, papas envueltas en papel aluminio y otros vegetales.

baño María. Método por el cual se cocinan preparaciones en un recipiente dentro de otro con agua hirviendo. La cocción se realiza a fuego directo o dentro del horno. Ideal para derretir chocolate, cocinar flanes y budines al horno.

blanquear. Sumergir alimentos en agua hirviendo durante un tiempo corto y luego en agua helada para frenar la cocción. Esta técnica ayuda a desprender pieles, fijar el color de los vegetales, extraer los jugos amargos y evitar la pérdida de nutrientes. También sirve para precocción de las pastas. No pasteuriza.

brasear. Dorar alimentos en materia grasa, luego bañarlos con un líquido aromatizado o un caldo, y cocinarlo a fuego bajo con la cacerola tapada hasta que resulte una pieza tierna y sabrosa. El líquido -ya reducido- actuará como la salsa. Es una técnica recomendada para las piezas de carne más fibrosas como el carré de cerdo.

batir. Mezclar energicamente una preparación aireándola; permite aumentar su volumen.

bridar. Amarrar, atar aves y pescados, carnes, etc., con el fin de dar una forma o conservarla durante el proceso de cocción y así facilitar el trinchado.

clarificar. Someter un líquido o un sólido a un proceso que eliminará las impurezas. En una acepción más amplia, es eliminar las características no deseadas en una materia prima, por ejemplo en salsas, caldos, consomés, etcétera.

cocinar al vapor. Consiste en cocinar alimentos en una canasta de metal o rejilla que evita que entren en contacto con una base de agua en ebullición, cuyo vapor cuece una o más piezas. La cacerola debe permanecer tapada. Es ideal para vegetales y pescados.

condimentar. Generalmente se refiere a la adición de sal y pimienta, aunque lo estrictamente correcto es que sólo se refiera al último.

deglasar. Disminuir la consistencia de un líquido que se ha cristalizado en el fondo del recipiente en que se cuece, por ejemplo, por medio de un vino blanco o tinto. Se usa mucho con las salsas y caldos.

derretir. Pasar del estado sólido al líquido.

desleír. Disolver o separar las sustancias componentes de un producto en un líquido.

dorar. Tostar un alimento de manera que toda su superficie adquiera un color dorado.

empanar. Envolver un alimento en pan rallado antes de freírlo. Encerrar un alimento en masa de pan para cocerlo al horno.

enharinar. Cubrir un alimento con harina, antes de freírlo, o rebozarlo en huevo y pan rallado.

escaldar. Poner un alimento a 90 °C por debajo del punto de cocción, durante un periodo breve, para ablandar o ayudar a pelar los alimentos. Se escaldan, por ejemplo, los tomates.

escalfar. Cocer un alimento en agua o caldo hirviendo –casi siempre se aplica a los huevos.

especiar. Adicionar ciertas especias a los alimentos en cocción. Generalmente se realiza en los últimos minutos de la cocción.

espesar. Condensar un alimento. Por ejemplo, añadiendo moléculas de maízena, harina, fécula, etcétera.

estofar. Cocer los productos en un recipiente tapado, a fuego lento y con una pequeña cantidad de líquido. Dependerá del tiempo de cocción y el tamaño de las piezas a estofar que se logre o no la pasteurización.

farcir. Rellenar un alimento con carne, aves, huevo, legumbres, etcétera.

freír. Consiste en sumergir y mantener un alimento en un baño de materia grasa a 180 °C máximo, hasta la cocción total. Para facilitar la operación, los alimentos a freír deben estar secos y no deben ser muy grandes para que la temperatura alcance rápidamente el centro de la pieza y se evite una fritura prolongada, lo cual provoca que el alimento absorba demasiada grasa y se vuelva indigesto. Para retirar el exceso de grasa, escurra la pieza frita sobre papel absorbente.

garnir. Adornar los platos, bandejas o charolas con buen gusto.

glasear. Cubrir los alimentos con una capa poco densa, lisa y brillante, preparada con azúcar y agua. También son preparaciones a base de caldos de carne o pescado muy reducidos que al espesarse recubren el alimento. Se utiliza para algunos vegetales, como zanahorias, nabos o para el jamón.

gratinar. Plato cubierto con pan o queso rallado, que se coloca al horno o bajo la salamandra para hacer dorar la superficie. En general, se gratinan las pastas, preparaciones con verduras y soufles.

hervir. Calentar un líquido hasta 100 °C y mantenerlo a esa temperatura, para cocinar alimentos. Mediante este método también se reducen salsas y se preparan el almíbar y el caramelo. Se cocinan por hervido carnes, pastas, vegetales y algunas frutas.

hornear. Cocinar un alimento o preparación en el horno. La temperatura del horno variará según el tamaño de la pieza o la preparación. Cuanto más grande, más bajo será el calor. Se usa para cocinar carnes, vegetales, tartas, tortas y panes.

ligar. Unir los ingredientes de un compuesto, ya sea en frío o en caliente, hasta que formen una mezcla homogénea.

macerar. Poner en un líquido (vino, vinagre, aceite, jugo de limón, etc.) carne, vegetales o frutas para obtener un sabor especial.

marinar. Poner en remojo carnes o pescados, en un líquido más o menos condensado (vino, jugo de limón, etc.).

mechar. Introducir tiras de tocino en una carne antes de cocinarla, generalmente al horno. Siempre es mejor bardar a mechar, para no perder los jugos de las carnes.

mezclar. Unir dos o más ingredientes.

mondar. Pelar. Quitar la cáscara de las frutas, verduras, etc. Arrancar la coraza o pellejo de los tubérculos o cáscara de los vegetales.

montar. Colocar en el plato los diferentes elementos que componen la receta para que el resultado final sea agradable a la vista.

napar. Cubrir con una salsa o gelatina todavía líquida.

pasteurizar. Procedimiento de conservación de los alimentos, que consiste en someterlos a temperaturas de 70 a 80 °C, y luego bajar la temperatura bruscamente.

picar. Cortar en trozos tan pequeños como sea posible.

rallar. Reducir cualquier producto a porciones muy pequeñas, frotándolo contra un utensilio perforado.

rebozar. Envolver un alimento con harina o pan rallado y huevo antes de freírlo.

reducir. Cocción a fuego lento de un líquido, en recipiente destapado, hasta que al perder suficiente cantidad de agua quede más concentrado.

rehogar. Cocinar a fuego lento, en cacerola tapada y sin agua, en mantequilla o aceite, sin que tome color.

salpimentar. Agregar sal y pimienta al preparado.

saltear. Los salteados generalmente se hacen en una sartén con poca materia grasa. Su fin es, en el caso de las carnes, sellar sus poros con un golpe de calor para que una vez terminada su cocción conserven todos sus jugos. También se pueden saltear verduras para darles un toque dorado; arroz y pastas ya cocidas. Permite calentar con rapidez sin el riesgo de recocinar.

sazonar. Condimentar con sal o especias.

soasar. Dorar rápidamente en aceite o mantequilla muy calientes para evitar que los alimentos desprendan los jugos antes de asarlos.

sofreír. Freír un alimento a medias o ligeramente.

sudar. Cocción lenta en recipiente tapado, sin adición de líquido; en la carne, hasta que aparezcan las primeras gotas de jugo.

tajear. Hacer incisiones en la piel del pescado para que no se agriete durante la cocción.

tostar. Someter directamente a la acción del fuego un alimento hasta que pierda la humedad o adquiera determinadas condiciones.

trinchar. Partir en trozos un alimento para servirlo. Se utiliza sobre todo para asados, y ,más concretamente, para las aves.

7.10. Tipos de cortes

A continuación, se citan los cortes básicos más conocidos y representativos que existen en la gastronomía internacional. Cabe mencionar, que la cocina oriental tiene sus propios estilos y técnicas de cortes, con nombres diferentes.

Un cierto tipo de corte se utiliza con uno o más motivos, según el tipo de comida o materia prima y el resultado que busca; puede servir a los siguientes propósitos:

- Diferenciar platos que llevan los mismos ingredientes
- Dar una buena presentación del plato
- Reducir tiempos de cocción
- Permitir que la materia prima transmita ciertos sabores o características
- Facilitar la ingestión del producto o materia prima

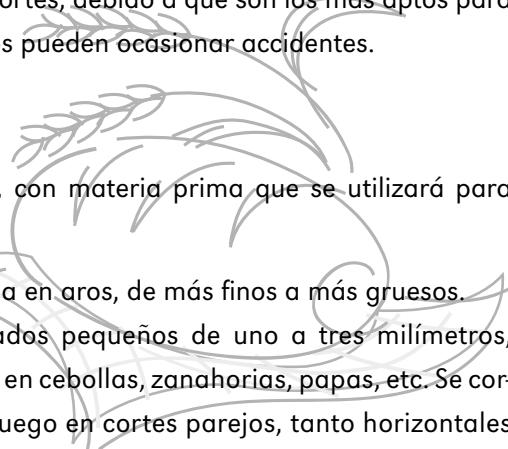
Normalmente, es preferible usar el cuchillo de chef o un cuchillo pequeño, especial para estos tipos de cortes, debido a que son los más aptos para el trabajo; además, otros cuchillos pueden ocasionar accidentes.

7.10.1. Cortes básicos

Son cortes propios de la cocina, con materia prima que se utilizará para preparaciones culinarias.

aros. Se utiliza para cortar cebolla en aros, de más finos a más gruesos.

brunoise. Corte en cubitos o dados pequeños de uno a tres milímetros, aproximadamente. Se utiliza en cebollas, zanahorias, papas, etc. Se corta primero en rebanadas y luego en cortes parejos, tanto horizontales



como verticales. Cuando este corte se aplica a dos o más vegetales o a una combinación de éstos con jamón, se denomina *jardinera*.

campesina. Véase paisana.

cascos, cuartos o gajos. Se utiliza en papas, huevos duros y tomates. El corte básico es cuatro trozos a lo largo. Según el tamaño del ingrediente, el número de gajos –denominación aplicada por lo general a las frutas– puede aumentar.

chifonada. Se usa por lo general para vegetales. Corte muy fino, en tiras de tres a cinco centímetros de largo por uno a tres milímetros de grosor. Se utiliza normalmente para hacer salteados con verduras y puede ser más delgado que el corte juliana.

concasse. Casi exclusivamente aplicado para el tomate pelado y sin semillas.

emince. En forma de láminas o placas gruesas de un centímetro de ancho por cuatro centímetros de largo, aproximadamente.

juliana. Se aplica para vegetales de textura firme. Es un corte en tiras finas con un máximo de seis centímetros de largo.

macedonia. No es un tipo de corte propiamente, pero se aplica para frutas que se usan en los postres, en forma de dados de 5 x 5 mm; aunque también se aceptan dados de 1 x 1 cm.

mirepoix. Es una combinación de cebolla, zanahoria y apio, en forma de dados de tamaños irregulares, según la preparación que acompañan, ya que se utiliza para confeccionar salsas, guarniciones, etc. Tiene un máximo de dos centímetros de lado. Cuando se le agrega tocino (y a veces jamón), se nombra *matignon*.

paisana. Es un corte muy irregular, de ahí su nombre. Es el tipo de corte básico del *mirepoix*, pero la mezcla se diferencia o acrecienta con papas, nabos y repollo. No lleva jamón ni tocino.

parmentier. Tipo de corte en cubos (no perfecto) de aproximadamente uno a dos centímetros. Se aplicaba a papas (en homenaje a su impulsor), pero se extendió a zanahorias, calabazas y al zuquini.

pluma. Es el corte juliana aplicado en la cebolla.

sanfaina. Es un corte en dados, de 8 x 3 mm.

vichy. Corte exclusivo de verduras alargadas (por ejemplo, zanahoria), de este corte se obtienen anillos de uno a dos centímetros de grosor. Es muy importante que el tamaño sea parejo. Cuando las rodajas son delgadas se denominan *vichy maigre* y cuando las rodajas son gruesas, *vichy gros*.

7.10.2. Cortes para papas

alumette. Véase cerilla.

bastón. Corte rectangular de seis a siete centímetros de largo por uno de ancho. También puede aplicarse a las zanahorias.

cerilla. Es un corte similar al juliana, pero de tres centímetros de largo. También se conoce con el nombre de fósforo o alumette.

chips. Es un corte para tajadas redondas muy finas, de dos milímetros de grosor; se presenta en círculos.

fósforo. Véase cerilla.

hilo o paja. Como su nombre lo indica, se debe cortar la papa tan fina como sea posible. Primero se corta en rebanadas y luego en tiras finitas. Este corte se conoce también como *paille*.

panadera. Es un corte tipo chip, pero de seis milímetros

pont-neuf. Es un corte rectangular de 1 x 8 cm.

7.10.3. Cortes torneados

Estos cortes se caracterizan por no ser rectos o por tener un detalle adicional propio de una decoración, aunque en ciertos casos no son cortes decorativos.

avellana. El corte de papas *noisette* puede llevar este nombre por su tamaño final, similar al de la avellana.

château. Véase torneado.

cincelado. Consiste en hacer pequeños cortes a los cantos, para decoración (canales).

cuillère. Véase *parisien*.

fondant. Igual que la inglesa, pero a la mitad.

inglesa. Corte en forma de pelota de rugby. Muy parecido al torneado, pero con punta fina en los extremos.

noisette. Es un corte realizado con un cuchillo *parisien*, también conocido como sacabocados o “vaciador”, da como resultado bolas de diferentes dimensiones y formas según sea el tamaño y diseño del instrumento, aunque el corte normal es cilíndrico, de un centímetro de diámetro. Algunos cocineros diferencian los cortes *noisette* y *parisien* por el tamaño. Para que el nombre *noisette* sea correctamente aplicado es necesario que el corte sea de papa y que se haya fritado en mantequilla hasta

lograr un dorado suave.

parisien. Véase **noisette**.

rondelle. En forma de disco o redonda. El disco puede presentar otros cortes menores para mejorar su presentación. Véase *vichy (maigre)*.

torneado o tournedó. Es una forma de presentación que consiste en dar forma decorativa a una hortaliza o vegetal. Normalmente se utiliza en las papas naturales o al vapor y se moldea en forma de barril, aunque también pueden usarse zanahorias, zapallitos italianos, etc., que una vez torneados se cuecen al dente. El vegetal debiera tener siete lados una vez terminado.

van dicke. Se hacen cortes en forma de zigzag, con la ayuda de cuchillos especiales para este propósito.



Bibliografía

- Bocuse, Paul y Ferdinand Metz (1996). *The new professional chef*. Nueva York, Van Nostrand Reinhold.
- Coenders, A. (1996). *Química culinaria*. Zaragoza, España, Acribia.
- Coffman, James (1975). *Gastronomía profesional para establecimientos e instituciones*. Buenos Aires, Argentina, Maryma.
- Flores, Graciela (2002). *Arte culinario*. México, Limusa.
- Fox, Brian A. (1999). *Ciencia de los alimentos, nutrición y salud*. México, Limusa.
- Grand Larousse de la cuisine* (2000) [cd-rom]. Francia, Editorial Sierra.
- Johns, Nicholas (1995). *Higiene de los alimentos*. Zaragoza, España, Acribia.
- Laza M., Pascual y Jerónima Laza M. (2000). *Elaboraciones y productos culinarios*. Madrid, España, Paraninfo.
- Lillicrap, D. R. (1994). *Servicio de alimentos y bebidas*. México, Diana.
- Loewer, E. (2000). *Cocina para profesionales*. Madrid, España, Paraninfo
- Los secretos de la cocina* (1994). España, Editorial Cultural.
- Ninemeyer, Jack (1998). *Planning and control*. Florida, Educational Institute.
- Pérez C., Joaquín (1998). *Cocinar con una pizca de ciencia*. Murcia, España, IJK.
- Pérez O., Nuria et al. (2002). *Técnicas culinarias*. Madrid, España, Síntesis.
- (2003). *Procesos de cocina*. Madrid, España, Síntesis.
- Raymond, Oliver (1996). *La cocina, su técnica y sus secretos*. Barcelona, España, Omega.
- Riestra, Eduardo (1998). *Diccionario del gourmet*. Barcelona, España, Alba.
- Scheule, Marion (2000). *Introductory foods*. Nueva Jersey, Prentice Hall.
- Shutherland, Douglas (1997). *Servicio de restauranería*. México, Trillas.
- This, Herve (1995). *La cocina y sus misterios*. Zaragoza, España, Acribia.



