



Culinary Art's School

# VEGETALES





# CONTROL DE CAMBIOS

## CALIDAD DURANTE LA COCCIÓN

Como cocinero tú debes elegir muchos vegetales y diferentes métodos de cocción, y debes saber muchas reglas para cocinarlos.

La cocción afecta a los vegetales de 4 maneras:

- Textura
- Sabor
- Color
- Nutrientes

Esas 4 características determinan si el producto final es atractivo y delicioso para el comensal.

# CAMBIOS DE TEXTURA

El cambio de textura es el principal propósito de cocinar vegetales

## FIBRA

Las estructuras fibrosas son las que dan forma y firmeza a los vegetales (celulosa y pectina)

No todos los vegetales tienen la misma clase de fibra por ejemplo la espinaca y los tomates tienen menos fibra que las zanahorias y los papa nabos.

Un ejemplo diferente dentro de un mismo vegetal, la zanahoria fresca bebe y la zanahoria vieja.

En el mismo vegetal, las puntas de los espárragos tienen menos fibra que sus tallos.





# CAMBIOS DE TEXTURA

## LA FIBRA SE HACE MÁS FIRME POR:

**Acido:** Jugo de limón , vinagre cuando se agregan a la cocción de vegetales prolonga el tiempo de cocción.

**Azúcar:** el azúcar endurece las estructuras de la celulosa, es recomendado para la cocción de frutas.

## LA FIBRA SE SUAVIZA CON:

**Calor:** Las cocciones largas suavizan los vegetales

**Alcalinos:** No use bicarbonato para cocinar vegetales verdes ya que hace que pierdan sus vitaminas, y los hace gomosos.

# GUIA PARA COCINAR

## COCCIÓN DE VEGETALES

- No sobrecocinar
- Cocinar los vegetales lo mas cerca del servicio.
- Para cocción uniforme cortar los vegetales en formas parejas y de mismo tamaño.
- No mezclar diferentes tipos de vegetales ya que no todos tienen el mismo tiempo de cocción.

## PARA VEGETALES CON 2 TEXTURAS

- Remover el tallo de la lechuga para brasearla
- Cortar la base de las coles de Bruselas
- Torneear los tallos de el brócoli
- Pelar el tallo de los espárragos





## CAMBIOS DE SABOR

Muchos de los sabores de los vegetales se pierden durante la cocción, algunos quedan en el líquido de cocción y otros se evaporan.

Las pérdidas de sabor se pueden controlar de muchas maneras:

- Cocinar el menor tiempo posible
- Usar agua salada en ebullición para cocinar los vegetales.
- Usar solo la cantidad necesaria de agua para cocinar.
- Cocinar al vapor los vegetales.

Cuando se cocina vegetales de sabores fuertes (ajo, cebolla) no se los debe tapar ya que queremos perder la potencia de los mismos.

Los vegetales jóvenes tienen más cantidad de dulce que los viejos y esta azúcar gradualmente cambia a almidón.





# CAMBIOS DE COLOR

Es importante que los vegetales mantengan su color natural ya que los comensales aceptan o rechazan estos por su apariencia, y el color es tan importante como la textura y los nutrientes.

Los pigmentos son los que dan la coloración a los vegetales y estos reaccionan de diferentes maneras según el calor, la acidez y diferentes elementos que se presentan durante la cocción.

## VEGETALES BLANCOS



La antoxantina y la flavina son los pigmentos responsables de dar el color blanco y amarillo pálido a la papas, cebollas, coliflor, y zuchinnis.

El pigmento permanece blanco en presencia de ácido y se torna amarillo en presencia de alcalinidad.

## CAMBIOS DE COLOR

Para que los vegetales blanco se mantengan se les agrega ácido en el líquido de cocción, el tapar la olla permite que el ácido propio de los vegetales se mantenga.

Cocinar en vapor permite mantener el color.

### VEGETALES ROJOS

La Antocianina es el pigmento que da la coloración a los vegetales rojos, pero son pocos los que poseen esta como la col morada, remolacha, mortiño, mora.

El ácido torna el vegetal rojo claro.

La alcalinidad los torna azul, verde azulado





## CAMBIOS DE COLOR

Los vegetales rojos se disuelven rápidamente en agua esto significa:

- Usar cortos tiempos de cocción
- Usar la cantidad necesaria de agua.
- Cocinar remolacha entera sin cortar, con raíz y al vapor para preservar el color.
- Cuando cocines al vapor usar latas con agujeros para retener los jugos rojos.
- Si es posible servir con el líquido de cocción.

## VEGETALES VERDES

La Clorofila es la responsable de dar el color verde a estos vegetales.

El ácido es el principal enemigo de este vegetal ya que lo transforme en un color verde claro.





## CAMBIOS DE COLOR

Para proteger el color verde del vegetal:

- No tapar la olla al momento de cocinar.
- Cocinar el menor tiempo posible.
- Cocinar en cantidades pequeñas.

## RECOMENDACIONES

El vapor es el mejor método para cocinar este tipo de vegetales

No usar bicarbonato para mantener el color de vegetales verdes ya que destruye las vitaminas y la textura.

Cocinar en bastante cantidad de agua para que el ácido natural de estos vegetales se pierda en el agua.



CulinaryArt'sSchool

# CAMBIOS DE COLOR

## VEGETALES AMARILLOS Y NARANJAS

El carotenoide es el responsable de dar esta coloración a los vegetales, se lo puede encontrar en zanahorias, maíz, camote, tomates, pimiento rojo.

Este pigmento es muy estable y casi no le afecta la presencia de ácido o alcalinidad, sin embargo cocinar el menor tiempo posible para mantener sus nutrientes, y sabor.





# PERDIDA DE NUTRIENTES

## CONTROL

Los vegetales son importantes en la dieta diaria ya que aportan con una gran variedad de nutrientes esenciales. Ellos son la fuente mas alta de vitamina A y C.

5 factores son responsables de la perdida de nutrientes:

- Altas temperaturas
- Largas cocciones
- Alcalinidad
- Enzimas de plantas
- Oxidación

Algunos nutrientes son imposibles de no perder por ejemplo

- Olla de presión es corta cocción pero alta temperatura
- Braseado es a temperatura baja pero largo tiempo de cocción



# REGLA GENERAL

## COCCIÓN DE VEGETALES

- ✓ No sobre cocinar
- ✓ Cocinar los más cerca al servicio
- ✓ Al cocinar los vegetales con anterioridad se los debe enfriar y regenerar al momento del servicio
- ✓ Nunca usar bicarbonato
- ✓ Cortar los vegetales uniformemente para que su cocción sea pareja
- ✓ Cocinar en agua en ebullición con sal
- ✓ Cocinar vegetales verdes y fuertes sin tapar
- ✓ Para mantener el color de vegetales rojos y blancos utilizar pequeña cantidad de ácido



# STANDARDS DE CALIDAD

## COCCIÓN DE VEGETALES

1. Color
2. Apariencia en el plato
3. Textura
4. Sabor
5. Sazón
6. Salsas
7. Combinaciones entre vegetales





# VEGETALES FRESCOS

## LAVADO

1. Lavar todos los tipos de vegetales
2. Las raíces que no son peladas como las papas deben ser lavadas y fregadas con cepillo
3. Lavar las hojas verdes en agua fría muchas veces para quitar tierra y parásitos
4. Después de lavar, colar y refrigerar tapados para evitar que se resequen.

## REMOJADO

1. Con algunas excepciones no se deben remojar los vegetales por mucho tiempo ya que pierden sabor y nutrientes
2. Col, brócoli, coles de Bruselas y coliflor deben ser remojados por 30 minutos en agua fría para eliminar insectos



## VEGETALES FRESCOS

3. Vegetales flojos deben ser remojados en agua helada para recuperar su estado crocante
4. Legumbres secas deben ser remojadas largos periodos de tiempo para que se humedezcan y se puedan cocinar con mayor facilidad

## PELADO Y CORTE

1. Pelar lo mas fino posible ya que la mayoría de nutrientes están debajo de la piel
2. Cortar en formas uniformes para cocción pareja
3. Pelar y cocinar los vegetales lo mas cerca al momento de cocinar, para prevenir resequedad.
4. Los vegetales que se oxidan colocarlos dentro de agua con acido o soluciones antioxidantes.
5. Reservar la merma para otras preparaciones tales fondos, sopas, purés.

# APROVECHAMIENTO

## ALCACHOFA

**Identificación:** Es la flor inmadura o no abierta de un tipo de espiga, usualmente es alargada, redonda y de color verde con puntas moradas.

**Variedades:** las grandes, bebes

**Aprovechamiento:**

80 % de aprovechamiento  
entera 30 % el botón.



# APROVECHAMIENTO

## BRÓCOLI

**Identificación:** blanco con unión como de pequeñas flores un bunch con tallo ancho familia de la col.

**Variedad:** el brócoli es un pariente semejante

**Aprovechamiento:** 55 %



# APROVECHAMIENTO

## ZANAHORIA

**Identificación:** Larga y puntiaguda, raíz naranja de mayor uso en la cocina.

**Variedad:** existen zanahorias de diferentes tamaños y colores tales como morada, amarilla, blanca

**Aprovechamiento:** 75 al 80%





Culinary Art's School



Víctor Hugo E10-13 y París  
[info@culinaryartschoolecuador.com](mailto:info@culinaryartschoolecuador.com)  
(593-2) 246 6975 / 224 1288