

REALIZACIÓN DE ELABORACIONES BÁSICAS Y ELEMENTALES DE COCINA Y ASISTIR EN LA ELABORACIÓN CULINARIA

Almudena Villegas Becerril

IDEASPROPIAS
editorial

IDEASPROPIAS

editorial

 Compra este libro



Muestra gratuita

Realización de elaboraciones básicas
y elementales de cocina y asistir
en la elaboración culinaria

Muestra Gratuita

Muestra gratuita

Realización de elaboraciones básicas
y elementales de cocina y asistir
en la elaboración culinaria

Normas, condiciones y equipamiento en un
servicio de alimentos y bebidas

Muestra gratuita

Autora

Almudena Villegas Becerril (Córdoba, 1964) es licenciada en Geografía e Historia por la Universidad de Córdoba y diplomada en Dietética y Nutrición por la UNED (Universidad Nacional de Educación a Distancia). Es una de las profesionales más importantes y destacadas dentro del panorama gastronómico en España.

Su larga trayectoria profesional y su experiencia en el ámbito de la gastronomía le han reportado numerosos premios nacionales e internacionales entre los cuales destacan el Premio Nacional de Investigación en Gastronomía, concedido por la Real Academia de Gastronomía en 2002; Premio de la Cadena Ser al trabajo en radio de difusión gastronómica en 2003; I Premio del Concurso Pedro Ximénez en la Cocina en 2006; Premio Nacional de Gastronomía a la mejor publicación (*Saber del sabor. Manual de cultura gastronómica*, Editorial Almuzara, 2008); Premio de la Academia Internacional de Gastronomía en 2008 y Gourmand World Cookbook 2008, en la categoría de mejor libro de historia de la gastronomía en España.

Es presidenta de Garum Gourmet, empresa especializada en el desarrollo de asesoramiento en el ámbito gastronómico de primera generación, miembro numerario de la Real Academia de Gastronomía de España y miembro de la Red de Excelencia de Investigadores del Instituto Europeo de Historia de la Alimentación con sede en Tours (Francia).

Es autora de numerosos artículos y obras sobre gastronomía, docente y experta conferenciante en cursos, simposios y jornadas dedicadas a la alimentación y cocina. Ha publicado con Ideaspropias Editorial la obra formativa *Elaboración y exposición de comidas en el bar y cafetería*.

Ficha de catalogación bibliográfica

Realización de elaboraciones básicas y elementales de cocina y asistir en la elaboración culinaria. Normas, condiciones y equipamiento en un servicio de alimentos y bebidas

1.ª edición
Ideaspropias Editorial, Vigo, 2014

ISBN: 978-84-9839-508-2
Formato: 17 x 24 cm • Páginas: 268

REALIZACIÓN DE ELABORACIONES BÁSICAS Y ELEMENTALES DE COCINA Y ASISTIR EN LA ELABORACIÓN CULINARIA. NORMAS, CONDICIONES Y EQUIPAMIENTO EN UN SERVICIO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS.

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

DERECHOS RESERVADOS 2014, respecto a la primera edición en español, por

© Ideaspropias Editorial.

ISBN: 978-84-9839-508-2

Depósito legal: VG 863-2014

Autora: Almudena Villegas Becerril

Impreso en España - Printed in Spain

Ideaspropias Editorial ha incorporado en la elaboración de este material didáctico citas y referencias de obras divulgadas y ha cumplido todos los requisitos establecidos por la Ley de Propiedad Intelectual. Por los posibles errores y omisiones, se excusa previamente y está dispuesta a introducir las correcciones pertinentes en próximas ediciones y reimpressiones.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	9
1. Realización de elaboraciones culinarias básicas y sencillas de múltiples aplicaciones	11
1.1. Clasificación, definición y aplicaciones	12
1.2. Fases de los procesos y riesgos en la ejecución	48
1.3. Aplicación de las respectivas técnicas y procedimientos sencillos de ejecución	58
1.3.1. Fondos de cocina	59
1.3.2. Caldos	70
1.3.3. Caldos cortos	71
1.3.4. Mirepoix	72
1.3.5. Guarniciones sencillas	73
1.4. Aplicación de técnicas de regeneración y conservación	77
CONCLUSIONES	85
AUTOEVALUACIÓN	87
SOLUCIONES	89
2. Realización de elaboraciones elementales de cocina	91
2.1. Definición, clasificación y tipos	92
2.2. Sistemas y métodos de limpieza	138
2.2.1. Hortalizas, verduras y tubérculos	139
2.2.2. Legumbres, arroz y pastas	143
2.2.3. Huevos	146
2.2.4. Carnes de diferentes clases	148
2.2.5. Pescados y mariscos	156
2.2.6. Otros	160
2.3. Aplicaciones de los equipos y materiales básicos	163
2.4. Ingredientes, esquemas y fases de elaboración. Riesgos en la ejecución	173
2.5. Aplicación de técnicas de regeneración y conservación	190
CONCLUSIONES	201
AUTOEVALUACIÓN	203
SOLUCIONES	205

3. Participación en la mejora de la calidad	207
3.1. Aseguramiento de la calidad	208
3.2. Actividades de prevención y control de los insumos.	
Procesos para tratar de evitar resultados defectuosos	241
CONCLUSIONES	247
AUTOEVALUACIÓN	249
SOLUCIONES	251
PREGUNTAS FRECUENTES	253
GLOSARIO	255
EXAMEN	259
BIBLIOGRAFÍA	263
CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS	265

Muestra gratuita

INTRODUCCIÓN

Con el objetivo de disponer de una base sólida en la cocina, antes de adentrarse en la práctica de complicadas técnicas y elaborados platos, este manual muestra el camino para conocer y practicar elaboraciones culinarias básicas y sencillas.

Por ello, en él se estudiarán técnicas elementales y sistemas que permitan mantener durante todo el proceso culinario unos satisfactorios índices de calidad. Este libro será útil tanto para cocineros noveles como para profesionales que buscan refrescar sus conocimientos.

Además, se explicarán las aplicaciones de las técnicas y los procedimientos de fondos, caldos o guarniciones sencillas, los sistemas de limpieza de todos los productos y los posibles riesgos de ejecución. También se explicarán las técnicas de regeneración y conservación de los alimentos para intentar minimizar los costes y aprovechar al máximo las materias primas.

Se proporcionarán los procedimientos necesarios para evitar, en la medida de lo posible, resultados defectuosos. Esto se realiza gracias al continuo mantenimiento de la calidad, al conocimiento y a la búsqueda de lugares óptimos para el almacenamiento de los productos.

En esta publicación, el profesional encontrará las operaciones concretas de procesos culinarios, las fases de preparación, los géneros, los útiles y las herramientas necesarias así como las indicaciones precisas para realizar elaboraciones básicas y elementales.

Muestra gratuita

Realización de elaboraciones básicas y elementales de cocina y asistir en la elaboración culinaria

1 Realización de elaboraciones culinarias básicas y sencillas de múltiples aplicaciones

Objetivos

- Realizar las operaciones de aprovisionamiento interno de géneros, interpretando fichas técnicas o procedimientos alternativos y formalizando los vales o documentos predeterminados.
- Identificar y disponer correctamente los géneros, útiles y herramientas necesarios para la realización de elaboraciones básicas de múltiples aplicaciones y elaboraciones culinarias sencillas.
- Efectuar operaciones de regeneración sencillas y necesarias para los géneros culinarios que se van a emplear.
- Aplicar técnicas sencillas para la preparación de elaboraciones culinarias básicas y elementales, a partir de la información suministrada, siguiendo los procedimientos adecuados y cumpliendo las normas de manipulación de alimentos.
- Identificar los métodos de conservación y lugares de almacenamiento adecuados para las elaboraciones y aplicarlos, atendiendo a su destino o consumo asignado, la naturaleza de sus componentes y las normas de manipulación.
- Realizar operaciones concretas y sencillas para prestar asistencia en los procesos de elaboración culinaria, en el tiempo establecido, aplicando técnicas sencillas y adecuadas, cumpliendo con las normas e instrucciones recibidas y manteniendo un espíritu de colaboración.

Contenidos

1. Realización de elaboraciones culinarias básicas y sencillas de múltiples aplicaciones
 - 1.1. Clasificación, definición y aplicaciones
 - 1.2. Fases de los procesos y riesgos en la ejecución
 - 1.3. Aplicación de las respectivas técnicas y procedimientos sencillos de ejecución
 - 1.3.1. Fondos de cocina
 - 1.3.2. Caldos
 - 1.3.3. Caldos cortos
 - 1.3.4. Mirepoix
 - 1.3.5. Guarniciones sencillas
 - 1.4. Aplicación de técnicas de regeneración y conservación

1.1. Clasificación, definición y aplicaciones

Una **elaboración culinaria básica y sencilla** es aquella que se pone en práctica a partir de productos simples (carne, verduras, pescados, etc.) y se realiza a través de operaciones cortas y fáciles de ejecutar.

Al analizar las aplicaciones de elaboraciones culinarias básicas y sencillas, así como las técnicas de cocinado, hay que tener en cuenta algunos factores de gran importancia previos a su labor en cocina. Hay que desarrollar habilidades que no solamente tienen relación directa con los alimentos, sino sobre todo, con la organización necesaria, previsión y cuidados para realizar correctamente las labores de aprovisionamiento, selección y organización con proveedores.

Hay que verificar minuciosamente todas las facturas, los órdenes de pedido, los documentos de entrega y los albaranes. Todos los productos comestibles que llegan a cocina tienen que estar garantizados, a ser posible, por una trazabilidad perfectamente descrita en la etiqueta del producto y después, por el correcto desarrollo del trabajo del equipo de cocina y sala.

Es necesario revisar las operaciones de aprovisionamiento interno de géneros, con la interpretación de fichas técnicas y procedimientos alternativos y formalizando los vales o documentos predeterminados.

Se revisa el género, se desarrolla una organización de trabajo sencilla y, después, se prepara todo lo que se necesite para trabajar: fichas técnicas, libros por si se requiere su consulta y, también, el material con que se preparan las elaboraciones, desde los productos básicos a los más pequeños, como los condimentos.

Además hay que tener a mano los instrumentos y herramientas necesarios para poder trabajar cómodamente y con eficacia. No hay que olvidar los pequeños detalles ni las recomendaciones que se hacen, todo es importante.

Es fundamental, además, que en una cocina se respete la autoridad del jefe de cocina. En un espacio como este, que se trabaja con presión y poco tiempo, con frecuencia se producen tensiones entre los miembros del equipo.

Esto es perfectamente normal, siempre que se desarrollen con buen fin, y que la presión no sirva para dificultar las relaciones. Es necesario respetar y cumplir las recomendaciones de los responsables, ya que su cargo proviene de la

mayor experiencia y capacidad acumulada, e intentar aprender de ellos y mejorar las aptitudes.

La colaboración estrecha mejora el resultado siempre y en cualquier caso. La labor de equipo y mantener un espíritu de colaboración es lo que propicia unos excelentes resultados.

Por ello, se explicarán las operaciones concretas y sencillas para prestar asistencia en los procesos de elaboración culinaria, aplicando las diferentes técnicas de cocinado y con el cumplimiento siempre de las normas, al tiempo que se tiene presente la importancia de mantener un espíritu de colaboración con el resto del equipo de trabajo.

Antes de comenzar a trabajar, hay un concepto fundamental en cocina que se debe aprender antes incluso de conocer las técnicas. Se trata de la *mise en place*.

La **mise en place** es una técnica de trabajo de origen francés que quiere decir poner todo a punto, tenerlo todo preparado para cocinar o para hacer un plato concreto.

Es uno de los conceptos que se deben llevar a la práctica de la mejor forma posible y ordenadamente. Hay que hacerlo propio, por ello, siempre se debe recordar que para hacer un buen plato, antes hay que preparar una buena mise en place, y antes de comenzar a cocinar, se preparará todo como se indica a continuación.

En primer lugar, hay que revisar el vestuario: revisar el delantal o bata de trabajo, el cabello recogido, las manos limpias y mantener una pulcra higiene personal. En segundo lugar, hay que tener a mano la ficha técnica o el libro que se va a usar como guía. Tras esto, se preparan todos los ingredientes sobre una superficie de trabajo. No hay que olvidar tenerlos dispuestos, pues es inútil tenerlos dentro de sus tarros o sin preelaborar.

Se limpia y se corta la verdura, carne o pescado, y se pone en la mise en place, sobre platos y otros recipientes adecuados. Después se preparan los líquidos necesarios: fondos, agua, vino, vinagre, aceite, etc. Todo en la medida que indica la ficha técnica.

A continuación se dispone de las especias y sazónadores. Posteriormente, se preparan los útiles y herramientas: desde los cuchillos hasta el robot de cocina, los cazos o sartenes, la tabla para hacer los cortes, etc. Si se necesita trabajar con horno precalentado, es el momento de hacerlo.

Es necesario trabajar con lógica: si hay pasos previos que son muy largos, se realizarán primero estos pasos, y después se dispondrá de ese material preparado para la mise en place.

Si hay que utilizar diferente maquinaria, es necesario asegurarse de que esté limpia y en buen uso antes de colocarla en la superficie de trabajo. Hay que revisar también los complementos necesarios de dicha maquinaria para tenerlos listos.

Se repasan los elementos como el papel de aluminio, las bolsas o los paños que se puedan necesitar. No son ingredientes, pero con frecuencia son tan necesarios como estos.

Cada mise en place es diferente de otra y cada cocinero termina desarrollando un orden interno para ponerla en práctica. Lo más importante es disponer de todo lo necesario y, después, aplicar la organización que más convenga.

Es beneficioso que cada uno organice su propio orden interno, o bien que siga el que el jefe de cocina tenga implantado, ya que la organización interna de la cocina siempre dependerá de su criterio y experiencia.

Para seguir con el proceso de aplicaciones de las elaboraciones culinarias básicas y sencillas, es necesario tener en cuenta también las fichas técnicas y las recetas. A menudo se habla de recetas y muy pocas veces de fichas técnicas. Con frecuencia, existe una misma referencia para ambos términos por lo que se tratará de aclarar ambos conceptos, que están estrechamente vinculados pues ambos se refieren a la preparación de un plato.

Por un lado, una **receta** es un documento de instrucciones para hacer una preparación. Por otro lado, una **ficha técnica** es un documento de instrucciones precisas y muy detalladas sobre cómo realizar la receta.

El profesional utiliza una receta cuando se refiere a algo genérico y, fuera del ámbito profesional, se utiliza siempre que se habla de dichas instrucciones. Así, la receta dará pasos sencillos sobre un plato, pero no entrará a proporcionar detalles de profundidad técnica.

En la ficha técnica se encuentran los pasos organizados por su orden de realización, esquemáticamente, con dosificación exacta, instrucciones, pesos y medidas. En ella se especifica el número de comensales y el tiempo de elaboración, además se puede recoger una fotografía del plato final. Se encuentran fichas técnicas en los manuales de cocina.

La principal diferencia es que en las fichas se utiliza un lenguaje técnico y profesional, lo que las distinguirá radicalmente de las recetas domésticas y más corrientes.

Cada profesional utiliza un sistema diferente para sus fichas, con pequeños detalles que varían, pero en cualquier caso, se basan en los criterios anteriormente explicados.

En cuanto al aprovisionamiento de género, se debe conocer la importancia de la organización y todos los documentos que son necesarios en la cocina, desde la simple lista de la compra hasta las facturas y albaranes formarán parte de las obligaciones.

Es necesario saber organizar los documentos que son precisos para que el acto de cocinar sea efectivo y funcional, para que sea fructífero y rentable. Así, se hablará del departamento de Compras, de la recepción de la mercancía y de la gestión del *stock*. No hay que olvidar que son aspectos tan importantes como conocer las técnicas de cocinado, pues son la base sobre la que se asienta un negocio de restauración: el albarán, la factura y el parte de compras son los tres «ingredientes» de la organización básica.

Se puede observar en el siguiente esquema la clasificación de las principales técnicas de cocinado.



A continuación se explicarán todas las técnicas principales de cocinado: cocción por concentración, por expansión y mixta.

La **cocción por concentración** se produce cuando el calor sella la parte exterior del alimento manteniendo los jugos en el interior. Se manifiesta en varias técnicas culinarias: asado, parrilla y plancha, fritura, cocción en líquido caliente, cocción al vapor y salteado.

El **asado** es un tipo de cocción mediante el cual se aplica calor seco. Sus variantes son: horneado, a la sal, a la papillote, mechado, albardillado, rociado y relleno.

Los equipos que se utilizan para la técnica del asado son el horno y la salamandra. Los útiles, instrumentos base y herramientas que se necesitan para asar son, principalmente, una fuente apta para este uso o placa y pinzas para ayudarse a mover las piezas si fuera necesario así como un temporizador.

Dentro del método del asado se encuentra la técnica de **hornear**, que se efectúa especialmente bien con piezas de tamaño medio y grande, como por ejemplo el *roast-beef*. Resulta muy sencillo de controlar porque las piezas se pueden ver y, se puede controlar la temperatura del asado mediante un termómetro especial, que se reflejará el punto exacto de la pieza que se está asando.

Al usar el horno se aplica calor de forma homogénea, con suavidad y regularidad. La temperatura se transmite a la pieza de forma homogénea y lenta. Se puede hornear en un recipiente abierto o cerrado, y hay que tener en cuenta que las piezas de mejor calidad pueden asarse en bandejas abiertas, mientras que el resto se podrán asar en recipientes cerrados. En general, la técnica del horneado se practica mejor en recipientes poco profundos que en los muy hondos, ya que estos últimos no permiten la circulación del aire cálido y seco típico del horneado.

Organolépticamente, los alimentos que se asan, al someterse al calor seco del horno, potencian sus aromas y hace que se concentren, por lo que es muy interesante no perder la grasa que queda en las bandejas de horno. Después de terminar el asado, la bandeja se desglasará con ayuda de un líquido (vino, vinagre, zumo de limón, caldo o agua) así se aprovechan todos los sabores que quedan concentrados y pegados a las bandejas durante el proceso de horneado.

El horno puede proporcionar tiempos de cocción más lentos que otros métodos y debido a esta exposición de los ingredientes al calor, se pueden resecar.

Esto se evitará recubriendo los alimentos con una fina capa de grasa (aceite o mantequilla), que evitará la pérdida de humedad y acelerará el proceso, ya que ayuda a que la temperatura se eleve. Asimismo, colabora para conseguir un tono dorado atractivo en cualquiera de los alimentos que se horneen.

Si se dispone de piezas con una parte grasa, es preferible colocar esta parte arriba, de manera que al derretirse la grasa impregne toda la pieza de sabor y también proteja toda la pieza del calor seco.

El tamaño de la pieza importa mucho a la hora de hornear, ya que el calor seco puede ser muy agresivo con las piezas más finas, mientras que se comporta mucho mejor con las gruesas y voluminosas. Hay que ser cuidadosos, independientemente del producto trabajado; si son de pequeño tamaño, necesitarán más vigilancia que los grandes, y también hay que diferenciar las carnes con respecto a los pescados, ya que estos últimos son mucho más delicados. Calibrar el tiempo y la temperatura es clave en esta cuestión.

Las carnes se comportan muy bien ante el asado, especialmente las de mejor calidad. Si se trata de piezas grandes se pondrán a temperatura fuerte durante los primeros minutos del asado, posteriormente se podrá bajar la temperatura.

Los pescados y mariscos son sumamente delicados, y requieren una aplicación de calor diferente a la de las carnes. La temperatura será menor, pues si hay un exceso con ella en estos productos, se obtendrá un resultado de textura endurecida, pegajosa o fibrosa, dependiendo de las piezas. Por este mismo motivo, tampoco admiten tiempos de cocinado largos, ya que los resultados serán desastrosos. La temperatura que jamás se debe sobrepasar con los pescados es la de los 60 °C, la cual representa el límite que marcará la diferencia entre un producto duro y fibroso y, otro jugoso y con sabor.

El problema es que el pescado pierde fluidos con mayor facilidad y rapidez que la carne, por eso es necesario tener precaución con los tiempos y las temperaturas. En este sentido, siempre será mejor elección asar el pescado en un recipiente cerrado o tapado con papel de aluminio, ya que evitará, o al menos amortiguará, la pérdida de humedad. El acompañamiento que prefiere este producto serán elementos que le aporten humedad como las hortalizas y las verduras, un *fumet* o combinaciones de vino, vinagre, zumo de limón, agua, etc.

No siempre es necesario, pero como terminación de una pieza horneada, esta se puede gratinar, algo que se puede hacer dentro del propio horno o bien con ayuda de la salamandra, si la pieza no es muy grande. Gratinar consiste en someter a un plato o alimento a la acción de calor intenso aplicado de cerca con el fin de derretir la superficie o tostarla.

Algunos productos se doran mientras se produce el asado, como sucede con la piel de las aves, que finalmente tienen un aspecto dorado y crujiente, pero otros productos requieren el apoyo del gratinado posterior. Si el plato es delicado, como un pastel de verduras o similar, se podrá gratinar con el apoyo de una salsa cremosa, tipo bechamel, con queso que funda fácilmente, con pan rallado y mantequilla o mantequilla sola. Hay que estar pendientes del proceso de gratinado con el fin de que el efecto sea dorado y no quemado.

Entre los métodos de asado, existe un procedimiento que es cocinar los alimentos **a la sal**, esta operación se realiza cubriendo el producto mediante una costra de sal. Se trata de una acción que se produce en presencia de una costra realizada con una capa gruesa de sal que cubre el alimento por todas partes, impidiendo la salida de jugos. Tiene el inconveniente de que no se dora, por lo que es ideal para los pescados más delicados.

Se trata de una técnica sumamente respetuosa con la textura del pescado, pero que hay que aplicar con cierta pericia para que no proporcione un resultado salado. También se aplica a las aves, que se deben eviscerar y bridar antes de sellar con la costra. Hay variedades locales de esta técnica, que se preparan sin sal y con otros ingredientes, pero que en suma, producen idéntico efecto.

Otro sistema de asado en seco es el papillote. Este sistema consiste en envolver una pieza o varios ingredientes en el interior de una bolsa hermética, como de papel encerado, de aluminio o en cáscaras naturales.



Es un sistema mediante el cual la humedad interior del producto se calienta y cuece la pieza desde el interior. Las cocciones en papillote resultan jugosas, húmedas y de sabor muy concentrado. El paquete lo abre el comensal en la mesa, para disfrutar de todos los aromas, pero las carnes no se doran, por lo que hay que seleccionar bien las piezas que se trabajan con este sistema. Para elaborar un papillote se necesita el papel correspondiente, atado con un bramante y una pala para retirarlo del horno sin que se rompa.

Para realizar este sistema se pondrán los alimentos cortados homogéneamente, en tamaños de mediano a pequeño, condimentados y sazonados, en el interior de un papel vegetal. Este papel se corta en forma de mariposa y después se cierran bien los bordes.

De esta forma, si el paquete está bien cerrado, no se escapará vapor ni aromas o sabor. También se pueden hacer bolsitas para cerrar con bramante o una hoja de puerro. Las bolsitas se elaboran a partir de una circunferencia, en cuyo centro se colocan los productos, cerrándose después con un doble giro en el cuello de la bolsa, para evitar pérdidas de vapor.

También se puede elaborar con papel de aluminio, cerrando bien los bordes como en el caso del papel vegetal, o realizar el papillote en un recipiente de silicona que soporta altas temperaturas. Antes de cerrar el paquete se tendrá la precaución de no poner mucho líquido que puede romper el papel.

Una vez cerrado el paquete, sea cual sea el material con el que se haga, se introducirá en el horno precalentado, sobre una fuente o placa y se mantendrá sin abrir el horno hasta que esté terminada la cocción.

El nivel de calidad obtenido será óptimo cuando no se sobrecueza el contenido del papillote, suelte su jugo al abrirlo y resulte aromático. Para realizar esta elaboración, se debe cortar la carne en tiras o en dados (preferentemente de carnes blancas, verduras o pescado) como no se doran puede ser conveniente añadir algo de color en forma de especias o hierbas aromáticas.

En el proceso de asado existen técnicas paralelas como: mechar, albardillar, rociar y rellenar que pueden complementar ciertos asados muy magros.

Respecto a mechar, hay que insertar grasa o jamón, verduras, hongos, etc., cortados en largas tiras, dentro de las piezas magras de carne, con el fin de proporcionar más sabor y aportar jugo al resultado final. Se mechan las piezas más magras, como son las pechugas de ave, piezas de solomillo de cerdo o ternera, redondos, etc.

La técnica de albardillar consiste en recubrir una pieza magra de carne que se va a asar con una loncha o lonchas de grasa o *bacon*, o una pieza fina de tocino. Posteriormente se ata con cuidado con un bramante de cocina de uso alimentario (no se utilizará ningún otro) y se asa con esta protección. El fin de esta técnica es proteger la pérdida de humedad durante el asado de un alimento.

Algunas piezas que se pueden albardillar son las que tienen poca grasa interna, como las aves y algunos cortes de ternera.

Solomillo de cerdo con bacon y salsa de peras

Comensales: 4 pax.

Ingredientes:

2 solomillos de cerdo de unos 300 g cada uno
8 lonchas de bacon
2 peras
2 calabacines
1 cebolla dulce
1 cebolla roja
1 c. s.¹ de mantequilla
150 ml de vino amontillado
100 ml de nata
Aceite de oliva virgen extra
Pimienta
Sal

Preparación:

Sazonamos la carne con la sal y pimienta y la doramos a fuego vivo con aceite en el fuego. Retiramos y envolvemos con el bacon, ayudándonos de un bramante.

Calentamos el horno a 230°C.

Ponemos la carne en una fuente que untaremos con la mantequilla.

Cortamos en finos gajos las dos cebollas. La pera y el calabacín se cortan en dados de 2 x 2, mojamos en la mantequilla y apartamos para poner en medio de los solomillos.

Salpimentamos, añadimos el vino e introducimos en el horno durante 18 min. Rociamos varias veces durante el proceso.

Retiramos del horno, quitamos el bacon y el bramante, pasamos a una fuente de servir.

Desglasamos la fuente con más vino si hace falta, retocamos de sazón y añadimos 100 ml de nata para que espese. Colamos.

Presentación:

Ponemos de guarnición las verduras y acompañamos de puré de patata espeso. Salseamos.

Rociar consiste en salpicar constantemente el asado con su jugo para evitar que se reseque y protegerlo. Hay unas jeringas de gran tamaño, con una perilla en el otro extremo, muy adecuadas para rociar asados. Se recomienda usar estas jeringas sin miedo, no se quemará y mantendrá el asado en perfectas condiciones.

¹ La abreviatura c. s. significa cuchara sopera.

La técnica de rellenar consiste en introducir ingredientes o elementos en un producto, se pueden rellenar de diferentes compuestos. Habitualmente se rellena con mezclas de diversas carnes más grasas, con verduras y hortalizas, después se ata con bramante de cocina, con el fin de conseguir una pieza compuesta y más jugosa que el producto inicial.

Sin embargo, la técnica de horneado no solamente se aplica a productos básicos como la carne, el pescado, las verduras o las hortalizas. También se hornean frutas, panes, pasteles salados y dulces, soufflés y todo tipo de repostería. Estos platos suelen ser bastante delicados con las combinaciones de tiempo y temperatura, pudiendo incluso llegar a estropearse si estos dos factores no se equilibran a la perfección. Por esta razón se recomienda empezar practicando con platos sencillos, de manera que se conozca bien el horno con el que se trabaja, hasta que se calibren perfectamente sus posibilidades. Después se podrá ir avanzando en complejidad.

Las frutas son un caso aparte muy interesante en el horneado. Se hornean manzanas y peras de carne firme, melocotones, ciruelas y piña, por ejemplo. Las que se puedan oxidar hay que someterlas a un baño de zumo de limón para evitar el desagradable aspecto ennegrecido. Se asarán las frutas en recipientes que las recojan bien, para que no se deshagan, y se añadirá alguna grasa como mantequilla de buena calidad, azúcares y frutos secos. También se puede añadir algún licor para aromatizar, con lo que se podrán conseguir unos resultados excelentes.

Al hornear pan o repostería, no hay que olvidarse de dejar espacios amplios entre las piezas, ya que estas tienden a aumentar su volumen y pueden quedar convertidas en un único mazacote sin forma si no se tiene en cuenta esta precaución.

La **parrilla** y la **plancha** son dos técnicas similares, en las que se cocina a elevada temperatura y por contacto directo del producto con el calor. Lo más importante de la aplicación de estas técnicas es conseguir calibrar adecuadamente la temperatura y el tiempo, para que el corazón de la pieza no quede crudo mientras el exterior está quemado.



Parrilla



Plancha

Para que un asado de carne a la plancha o parrilla quede perfecto, hay que bañar previamente la pieza con un medio graso como puede ser un poco de aceite de oliva o mantequilla. Esto proporciona protección ante el calor y homogeniza la expansión de este, unificando los sabores y el tostado exterior.

Emparrillar el pescado exige que no se retire la piel, que se eviscere y limpien las escamas, pero nada más. Algunas piezas se pueden marinar para mantener el pescado jugoso durante el tiempo de cocción. Para acortar el tiempo de calor, se puede entallar el pescado, es decir, hacer, previamente al emparrillado, algunos cortes regulares, simétricos y a lo ancho de la pieza, que lleguen hasta la espina dorsal. Entonces se pueden añadir dentro de los cortes rodajas de cítricos o hierbas aromáticas, incluso algo de grasa, lo que proporcionará jugo y aroma añadido.

Si se van a poner a la parrilla o plancha piezas más grandes, se cortarán en trozos individuales, pues se harán mejor y no se romperán al manipularlas. Siempre se engrasarán para evitar que se peguen o se resequen.

Las aves, por ejemplo, que se sometan a esta técnica estarán previamente evisceradas y limpias, se embroquetarán, es decir, se prepararán para que queden planas, de forma que no se quemen por una parte y queden crudas por otra, ya que dada la irregular superficie puede ocurrir. Para ello, se corta a través de la columna de la pieza con una tijera específica para aves, se abre decididamente y se aplasta, empujando las pechugas hacia dentro. Se aplanan al máximo contra una superficie dura hasta que queden lo más lisas posible, y se introduce una brocheta atravesando los muslos y la parte baja de las pechugas.

Se pone otra brocheta que pase por las alas y las pechugas, inmovilizándolas. De esta forma, se consigue tener una pieza entera en la parrilla, aun así, hay que ser cuidadosos con la aplicación del calor, debido a que las aves tienen zonas muy magras junto a otras más grasas, así como diferente volumen y presencia de huesos, lo que dificulta la regularidad de la aplicación de la técnica. Las aves en la parrilla se cocinan mejor con poco hueso o ninguno, en trozos medianos, filetes gruesos y dados, dejando la piel si la tienen.

Para proteger estas carnes delicadas, resulta ideal la maceración previa con cualquier mezcla de aromáticas, verduras o líquidos, pero en cualquier caso, incluyendo siempre aceite de oliva en la maceración. Esto protegerá las carnes magras y les proporcionará una cierta defensa, manteniendo la humedad interior frente al fuerte calor de la parrilla. Se mantendrán en maceración un mínimo de 30 min, dependiendo de la intensidad de sabor que se desee que adquieran.

En la plancha se tratarán los alimentos de la misma forma que en la parrilla, respetando los tiempos, grosor de las piezas, etc., y untando con grasa para evitar que se resequen. En ambas, si es posible, se desglasarán los fondos, que en estas técnicas son una excelente base para una salsa, pues en ellos quedan las partículas más sabrosas de los ingredientes que se han cocinado.

La parrilla y plancha tienen una variante que es la barbacoa, que añade un ingrediente al conjunto de percepciones organolépticas: el humo. Utilizado como una de las técnicas de conservación de alimentos más ancestrales, el humo ayuda a mantener los alimentos durante más tiempo en buenas condiciones. Es muy delicado con los productos, por lo que se aplica especialmente a pescados como el bacalao, la palometa o el salmón, pero también se emplea para elaborar algunas hortalizas, como los pimientos. Aporta mucho sabor en general, pero en el caso de la barbacoa, en el que por la técnica aplicada no se trata de conservar sino de cocinar el alimento principal, la impregnación que produce el humo únicamente es una cuestión organoléptica y no de tratamiento técnico.

En cualquier caso, hay que tener en cuenta que el humo produce sustancias nocivas y de carácter cancerígeno, no es necesario alarmarse si se consumen productos ahumados eventualmente, pero no es conveniente consumirlos con regularidad. Por este mismo motivo, tampoco se abusará de los alimentos excesivamente tostados. En la siguiente receta se muestra un ejemplo del uso de la parrilla.

Brochetas de hígado y champiñón

Comensales: 4 pax.

Ingredientes:

250 g de hígado de ternera cortado en dados gruesos
8 champiñones pequeños
1 pimiento verde
1 pimiento rojo
8 lonchas bacon
Aceite de oliva virgen extra para pincelar
1 c. s.¹ de zumo de limón
2 c. s. de brandy de Jerez
Pimienta negra molida
Sal



Preparación:

Limpiaremos y retiraremos la grasa del hígado. Lo cortamos en dados. Dejamos macerar en el brandy y salpimentamos. Reservamos tapado 2 h. Quitamos el pedúnculo de los champiñones (podremos utilizar para otra receta), los limpiamos y reservamos salpicados con el zumo de limón. Cortamos en tiras anchas los dos pimientos. Montamos las brochetas, poniendo trozos de hígado, verdura, y entremetiendo el bacon a lo largo del pincho, de manera que quede como una onda. Con esta técnica trataremos de aprovechar la grasa que suelta el bacon y que impregnará todos los ingredientes. Salpimentamos la brocheta y pincelamos con el aceite de oliva. Ponemos a la parrilla o plancha y servimos inmediatamente.

Presentación:

Acompañaremos con un puré de patata salpicado con dados del mismo bacon.

La **fritura** es una técnica de cocinado que se produce por inmersión de una pieza de tamaño mediano a pequeño en un recipiente lleno de grasa (aceite normalmente) a elevada temperatura. Si la fritura se realiza de forma correcta, el exterior de la pieza quedará sellado en los primeros segundos de la inmersión, y resultará crujiente, dorada y nunca grasa. Las claves de una buena fritura son: uso de aceite de excelente calidad, alta temperatura del aceite (160 °C), y protección de la pieza mediante una fina capa de harina o rebozado de algún tipo.

Es una técnica ideal para porciones pequeñas y medianas de carne, que hay que proteger mediante enharinado o empanado para evitar que se quemen y se resequen.

No es una buena opción para cocinar las piezas grandes ni para las que presentan grandes huesos, pero se puede aplicar a carne troceada o que tenga huesos pequeños. Esto se debe a que la fritura bien practicada es por inmersión, y el calor tarda en llegar al corazón de la pieza, especialmente si es de tan alta densidad como la carne.

La mejor grasa para freír es el aceite de oliva virgen extra, ya que alcanza las temperaturas adecuadas sin alterarse, sin modificar el sabor de la fritura ni cambiar sus cualidades organolépticas. Por supuesto que se puede usar el aceite de semillas, e incluso se puede freír en grasa de cerdo o pato, pero no se deben utilizar mezclas de aceite que contengan coco, palma o palmiste, ya que son grasas muy perjudiciales para la salud.

Las fases del proceso de fritura son sencillas: se preparan las piezas, se introducen en el aceite, se retiran del aceite cuando estén en su punto, y se dejan reposar para eliminar el exceso de grasa.

Si por el contrario, no se aplica el calor correctamente y se introduce un alimento en el recipiente de fritura a temperatura baja, se romperán las fibras, se expandirá y perderá la firmeza característica de un frito o salteado, así como su sabor y jugos interiores.

Se trata de una técnica muy mediterránea y conocida por todos, pero que realmente no se pone en práctica correctamente. En la fritura intervienen aspectos básicos como la calidad de la grasa empleada, la temperatura de exposición en el momento de la fritura y el tiempo de aplicación.

También hay que saber preelaborar correctamente para que la preparación del producto sea la más adecuada a la técnica usada. En todos los tipos de fritura, sean salteados o por inmersión, las piezas deben ser pequeñas. De esta manera, la cocción será regular en toda la superficie y en el interior. Por esta razón, los ingredientes deben tener un corte regular y homogéneo, en piezas pequeñas, y no deben existir irregularidades.

Aunque se puede freír técnicamente en manteca de cerdo o vaca, como se hacía en la cocina histórica y era común hasta el siglo XIX en toda Europa, hoy en día, no se concibe la fritura con estos tipos de grasa. Se fríe en aceite de semillas y oleaginosas, principalmente en aceite de oliva, de girasol, de maíz, de soja, cártamo y de cacahuete, este último en América y no en Europa.

La mejor elección para freír es el aceite de oliva virgen extra, debido a que soporta altas temperaturas, no se degrada y se puede reutilizar prácticamente hasta el final de su vida útil, siempre y cuando no se enrancie, se mantenga limpio y se depure.

El aceite de girasol también fríe correctamente, pero es muy sensible a la oxidación por luz, y además tiene menos vida útil, y por lo tanto, menor aprovechamiento. Como norma general no soporta más de cinco o seis frituras, y tras este uso hay que reciclarlo, debido a que queda inutilizable para usos alimentarios, pudiendo ser incluso tóxico.

Las empresas de restauración y la restauración industrial suelen freír con unas mezclas de diferentes grasas preparadas, que les son rentables, pero que de ninguna forma superan la calidad de la fritura del aceite de oliva virgen extra.

Por ello, es recomendable seleccionar variedades de aceite suave para freír y dejar las variedades más potentes para otros usos.

Se realiza la inmersión de los ingredientes a alta temperatura, a la conocida como «temperatura de humo», 180 °C, que es justo el momento en el que el aceite comienza a humear. Es entonces cuando se introduce el alimento, y debido a la alta temperatura forma una costra exterior que protege el interior, sellándolo y manteniéndolo jugoso y sin una gota de grasa.

Cuando una fritura está mal hecha quedará grasienta y pegajosa y estará empapada de aceite, lo cual será signo de que la temperatura no era correcta. Una fritura de calidad debe ser ligera, crujiente, jugosa y no se debe percibir que ha estado en contacto con aceite. Para ello, hay que mantener constante la temperatura durante todo el proceso, no poner demasiadas piezas a la vez en la freidora y sacarlas cuando estén listas, reponiendo si es necesario.

En general, las grasas absorben muy eficazmente todos los sabores, por lo que es necesario utilizar aceites diferentes, en el caso de que se vayan a reutilizar, para cada tipo de producto: uno para los pescados, otro para las verduras y otro para la repostería. Se deben etiquetar los recipientes donde se vayan a conservar, y mantenerlos impolutos y sin humedad, o el aceite saltará provocando quemaduras cuando se caliente.

Hay personas que con la precaución de mantener una dieta baja en calorías fríen en poco aceite en lugar de abundante. Esto es un gran error hacer, pues lo único que se consigue es el efecto contrario que es que el alimento embeba todo el aceite y no cree la costra necesaria para la protección interior, de manera que resultará mucho más pesado y cargado de calorías que si se fríen en un abundante baño de aceite.

Algunos productos requieren una protección extra ante la fritura, como un poco de masa de harina, empanado, un rebozado en huevo o combinaciones de dichas posibilidades. Esto se debe a que son texturas frágiles que se fríen mejor con una protección, lo que sucede con los pescados y algunas verduras como la berenjena o el calabacín.

No solamente se fríen productos sin elaborar, como hortalizas y carnes. Hay un amplio abanico de productos que se pueden freír, como los buñuelos, los paquetitos de masa *brick*, las croquetas, el pan, los hojaldres, la *tempura*, etc.

En cualquier caso, se usarán aceites distintos para cada tipo de fritura, no se sobrecargará de producto la sartén y se tendrá paciencia a la hora de alcanzar la temperatura de humo para conseguir resultados óptimos.

Fritura andaluza

Ingredientes:

200 g de colas de gambas
200 g de palometa en dados
200 g de bacalao en dados
200 g de calamares en aros
Harina suficiente para rebozar
Aceite de oliva virgen extra para freír
Sal

Preparación:

Con todo el pescado fresco y limpio, cortamos dados de tamaño generoso, los rebozamos en harina y después retiramos el resto, tan solo queremos que tenga una capa regular y fina.

Los calamares los secamos con papel absorbente antes de enharinarlos, para que pierdan el exceso de agua que puede estropear la fritura.

Calentamos el aceite de oliva a temperatura de humo, y por tandas freímos: las colas de gambas, el bacalao, la palometa y los calamares.

Sacamos con ayuda de una espumadera cuando estén dorados y colocamos sobre papel absorbente.

Presentación:

Pasamos a una fuente donde colocamos en grupos y decoramos sencillamente con limón y un ramillete de perejil rizado fresco.

La **cocción en líquido caliente** consiste en la introducción de un alimento en un recipiente con agua en ebullición. Escaldar es un tipo de cocción en líquido caliente que se produce cuando el proceso es muy corto; para que esto suceda debe introducirse el alimento en el agua durante un tiempo que varía de varios segundos a tres minutos como máximo.



Referente a la **cocción al vapor**, esta tiene lugar al introducir un alimento en una olla u horno que genera vapor a alta temperatura. Hay dos procedimientos para ello. El primero, la utilización de un horno especial de vapor o bien el uso de una olla o recipiente específico para que el alimento no toque el agua. El segundo, cocinar al vapor mediante un papillote en el horno.



Las técnicas de vapor son muy respetuosas con algunos alimentos, especialmente con las verduras y pescados, mientras que no es tan apropiada para cocinar la carne.

Cocer al vapor es una técnica relativamente moderna que se comenzó a practicar una vez que se conocieron los contenidos en vitaminas de los alimentos, con el fin de preservarlos. Además, se consigue obtener sabores muy puros, una gama de colorido prácticamente intacto y la técnica es muy fácil de llevar a cabo.

El resultado es un producto hervido como en el método tradicional, pero más entero y sin pérdida vitamínica, sin embargo, los tiempos excesivos son igualmente perjudiciales. Los alimentos no quedan fibrosos en ningún caso, lo que sí puede suceder con el hervido tradicional, y habrá que tener en cuenta que no hay que sazonar los ingredientes antes de aplicar el vapor, ya que esta acción romperá su textura. Todos los alimentos que se pongan a la vez en la vaporera tendrán el grosor y el tamaño similar, para evitar que existan diferencias de textura una vez cocidos.

En el caso de llevar esta técnica a cabo a través de una vaporera, hay que aplicar vapor de agua a temperatura de ebullición, lo que provocará la cocción del alimento, que no debe entrar en contacto con el agua bajo ningún concepto. Por eso, esta técnica se aplicará con un recipiente tapado, de manera que el vapor circule libremente y la cocción sea homogénea.

Se pueden utilizar cestillos de bambú, típicos de la cocina oriental, con varios pisos, recipientes de aluminio que se pueden colocar cómodamente dentro de las ollas de la batería, o si se dispone de una gran producción de alimentos al vapor, cocinarlos en hornos preparados para usar vapor, dotados de bandejas extraíbles que pueden cambiarse de posición si es necesario.

Las verduras y hortalizas se comportan especialmente bien con la aplicación del vapor, pero hay que ser especialmente riguroso con los cortes y tamaños, que serán idénticos. Hay que prepararlas antes de iniciar la técnica, ya que se consumirán inmediatamente a la preparación. Los espárragos se cocinan muy bien al vapor, siempre que se utilice una olla alta y que se pueda cubrir, poniéndose de pie, atados por la base en un manojo. Para cocerlos no se utilizará recipiente de vapor, sino que el tallo se hervirá directamente en el agua (es muy leñoso), mientras que las delicadas puntas se cocinarán al vapor.

Los bivalvos son otro de los ingredientes ideales para cocinar mediante la técnica del vapor, precisamente por su contenido en agua, entre ellos almejas, mejillones, chirlas, etc. Todas estas especies se ponen, previamente limpias, en una olla cerrada y a temperatura media alta. Se abrirán al contacto con el calor y soltarán su propio líquido. Una vez abiertas, se puede apagar el fuego, tapar la olla y dejar reposar unos minutos. El líquido resultante es muy sabroso y se puede aprovechar para una salsa o para la misma guarnición de los bivalvos.

Al vapor también se pueden preparar *mousses* de pescado y verdura, pasteles de carne suave, incluso hortalizas duras de tamaño pequeño, como patatas. Sin embargo, hay que tener en cuenta que es una de las mejores técnicas para cocer los pescados, la más respetuosa y delicada, conservando los colores originales de las piezas como salmonetes y salmones.

Gracias al microondas, también se puede llevar acabo la técnica de cocina al vapor. La técnica de cocción de esta máquina, que hace que penetren las microondas en el interior del alimento, sin necesidad de aplicar un ingrediente intermedio, el vapor o el agua en nuestro caso, es quizá la más pura expresión de «cocinar al vapor». El vapor es el generado por el propio alimento, con lo que se consigue no perder nada de sabor ni aroma, si se aplica bien la técnica. La fuente de calor serán las propias microondas, que calientan el plato desde dentro hacia fuera, provocando que la humedad interior se convierta en vapor.

Por esta razón, siempre es necesario tapar los alimentos cuando se cocina en microondas, pero no herméticamente, debido a que pueden estallar. Hay unas tapaderas de plástico alimentario, especialmente diseñadas para este fin, que recogen el vapor para volver a concentrarlo dentro del plato. Son de paredes profundas y altas y siempre deben ser de uso alimentario.

Importante

No se deben utilizar jamás plásticos que no sean de uso exclusivamente alimentario y de alta calidad. Los de mala calidad o uso no específicamente alimentario pueden provocar intoxicaciones graves al depositarse sus partículas sobre los alimentos, lo que se conoce como transferencia.

Otra opción para cocina con vapor es utilizar el horno de vapor, la opción más rápida y fácil para cocinar cantidades importantes de alimentos. Son máquinas especialmente diseñadas para aplicar vapor a diferentes temperaturas y en distinta cantidad de vapor. Por esto, se puede regular tanto la cantidad de vapor como la temperatura, y por supuesto, el tiempo.

Esta regulación permite conseguir resultados muy bien acabados y regulares, realmente profesionales. Además, se puede repetir exactamente igual cada vez que se use, lo que resulta prácticamente imposible hacer con las vaporeras, por ejemplo. Se puede jugar con cocciones a baja temperatura (y tiempo largo) o a alta temperatura, siempre estas últimas más cortas.

Se trabajará siempre con seguridad porque este horno produce vapor que está a altas temperaturas. Al abrir los recipientes, hornos y microondas, hay que usar protección en las manos y alejarse un poco de la zona de expansión del vapor.

Salmón salvaje al vapor con verduritas

Comensales: 4 pax.

Ingredientes:

Un lomo de salmón para cada comensal
200 g de hinojo rallado
200 g de zanahoria rallada
2 zanahorias cortadas en rodajas
200 g de tirabeques
8 patatitas francesas de pequeño tamaño
Caldo de verdura como base del vapor
Pimienta
Sal

