

ELABORACIÓN Y EXPOSICIÓN DE COMIDAS EN EL BAR Y CAFETERÍA

Almudena Villegas Becerril

IDEASPROPIAS
editorial

Elaboración y exposición de comidas en el bar y cafetería

Elaboración y exposición de comidas en el bar y cafetería

Ofertas gastronómicas sencillas y atractivas

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 Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED). 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).

Autora de numerosos artículos y obras sobre gastronomía, docente y experta conferenciante en cursos, simposios y jornadas dedicadas a la alimentación y cocina, ha realizado una excelente labor creativa en esta obra didáctica que Ideaspropias Editorial le presenta.

Ficha de catalogación bibliográfica

**Elaboración y exposición de comidas en el bar y cafetería.
Ofertas gastronómicas sencillas y atractivas**

1.ª edición

Ideaspropias Editorial, Vigo, 2012

ISBN: 978-84-9839-388-0

Formato: 17 x 24 cm • Páginas: 364

ELABORACIÓN Y EXPOSICIÓN DE COMIDAS EN EL BAR Y CAFETERÍA. OFERTAS GASTRONÓMICAS SENCILLAS Y ATRACTIVAS.

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 2012, respecto a la primera edición en español, por

© Ideaspropias Editorial.

ISBN: 978-84-9839-388-0

Depósito legal: VG 1035-2011

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

PRÓLOGO	13
1. Materias primas elementales de uso común en el bar y cafetería	15
1.1. Definición, clasificación, tipos, características y valor nutricional de las materias primas elementales	16
1.1.1. Hortalizas, verduras y tubérculos	17
1.1.2. Legumbres, arroces y pastas	29
1.1.3. Huevos, lácteos y quesos	37
1.1.4. Carnes de diferentes clases. Embutidos	47
1.1.5. Pescados y mariscos	55
1.1.6. Otros	63
1.2. Cortes y piezas más usuales: clasificación, caracterización y aplicaciones	68
1.3. Tipos de cocinado para elaboraciones básicas	69
1.4. Técnicas de conservación para materias primas elementales	74
1.5. Lugar de conservación de materias primas elementales	78
1.6. Diferentes técnicas de regeneración para materias primas elementales	82
1.7. Costes de materias primas sobre su elaboración	85
1.7.1. Compras y escandallos	86
1.7.2. Niveles de calidad en los productos adquiridos	88
1.7.3. Ofertas gastronómicas elaborables con estos productos ...	90
1.7.4. Objetivos económicos de las elaboraciones	92
CONCLUSIONES	95
AUTOEVALUACIÓN	97
SOLUCIONES	101
2. Preparación y presentación de elaboraciones culinarias elementales	105
2.1. Preparaciones culinarias elementales. Clasificación, descripción y aplicaciones	106
2.1.1. Desayunos	107
2.1.2. Aperitivos y canapés	113
2.1.3. Tapas	116
2.1.4. Ensaladas	118
2.1.5. Sándwiches	121
2.1.6. Bocadillos	123
2.1.7. Platos combinados	126
2.1.8. Repostería: postres y tartas	128

2.2. Diferentes tipos de presentación para estas elaboraciones	130
2.3. Terminología culinaria	133
2.4. Recetario básico	135
CONCLUSIONES	149
AUTOEVALUACIÓN	151
SOLUCIONES	155
3. Regeneración y conservación de alimentos en el bar y cafetería	159
3.1. Gamas	160
3.2. Sistemas y métodos básicos de regeneración, conservación y presentación comercial de géneros y productos culinarios: clases, caracterización y equipos	162
3.3. Técnicas de regeneración: fases de los procesos, riesgos en la ejecución, resultados y controles	178
3.4. Identificación de necesidades de conservación y presentación comercial	187
3.5. Aplicación de técnicas o métodos apropiados y ejecución de las operaciones	188
CONCLUSIONES	193
AUTOEVALUACIÓN	195
SOLUCIONES	199
4. Equipos de cocina para bar y cafetería, aprovisionamiento interno y preelaboración	203
4.1. Maquinaria y equipos básicos de cocina para elaboraciones sencillas propias de bar y cafetería: clasificación y descripción según características, funciones y aplicaciones	204
4.1.1. Horno	205
4.1.2. Plancha	208
4.1.3. Microondas	209
4.1.4. Salamandra-grill	211
4.1.5. Campana extractora de humo	212
4.1.6. Freidora	213
4.2. Ubicación y distribución. Aplicación de técnicas de manejo de la maquinaria. Limpieza y mantenimiento	214
4.3. Batería y utillaje de cocina	221
CONCLUSIONES	227
AUTOEVALUACIÓN	229
SOLUCIONES	231

5. Montaje de expositores y barras de degustación	233
5.1. Expositores de alimentos y barras de degustación en el bar y cafetería: clasificación, descripción y medidas básicas	234
5.2. Ubicación, distribución y mantenimiento del uso. Montaje y decoración	248
CONCLUSIONES	257
AUTOEVALUACIÓN	259
SOLUCIONES	261
6. Decoración con productos en las diferentes elaboraciones gastronómicas sencillas en el bar y cafetería	263
6.1. Técnicas de decoración con géneros frescos	264
6.2. Técnicas de exposición de platos preparados en buffet	275
6.3. Elaboración de bodegones con productos de nuestra carta	286
CONCLUSIONES	289
AUTOEVALUACIÓN	291
SOLUCIONES	293
7. Ofertas gastronómicas propias de bar y cafetería	295
7.1. Entender la gastronomía	296
7.2. Ofertas gastronómicas	296
7.3. Dietas saludables	311
7.4. Diseño de menús dietéticos	315
7.5. Diseño de menús del día. Ingeniería de menús: carta, menú-carta y sugerencias del día	316
7.5.1. Carta	322
7.5.2. Menú-carta	326
7.5.3. Sugerencias del día	327
7.6. Clasificación de alimentos. Valor nutricional y aporte dietético ...	328
CONCLUSIONES	335
AUTOEVALUACIÓN	337
SOLUCIONES	341
PREGUNTAS FRECUENTES	345
GLOSARIO	349
EXAMEN	353
BIBLIOGRAFÍA	357



Elaboración y exposición de comidas en el bar y cafetería se ha desarrollado para obtener las capacidades a través de los contenidos especificados en el anexo I del Real decreto 1256/2009.

Los contenidos que en esta obra se recogen se corresponden con una duración de 50 horas.

El objetivo principal de este material didáctico es que el lector conozca cómo se preparan y exponen las elaboraciones gastronómicas sencillas propias de la oferta del bar y cafetería.

PRÓLOGO

La gastronomía es un rico conjunto de factores en el que se funden muchas realidades: desde la cultura alimentaria a los estudios sobre nutrición, desde la química culinaria a la producción agrícola. Cuando hablamos de gastronomía hablamos de muchos temas, todos ellos muy variados, un hecho apasionante que es justamente lo que enriquece el concepto.

Y cómo no, cuando hablamos de gastronomía nos referimos a la cocina, a la receta, a los productos, pero también a la relación que se establece entre un profesional y su cliente, la cual se produce a través del alimento. La posibilidad de desarrollar una labor profesional como parte de un proyecto de bar y cafetería, forma parte de ese complejo mundo gastronómico y como tal tenemos que sentirlo. La capacidad de ofrecer algo diferente, un servicio de excepción y unos platos bien trabajados, sean estos cuales sean, es lo que marcará la diferencia entre un bar y cafetería singular y especial, y otro que no lo es. Y esa diferencia solamente puede venir de un profesional bien formado, con una excelente orientación y con ganas de trabajar. La diferencia, en este ámbito, la marcan las personas, la forma en cómo son capaces de desarrollar su labor y de qué manera pueden sacar el máximo partido de las herramientas de las que disponen. Muchos de los profesionales españoles más reputados tuvieron unos comienzos muy sencillos, y les ha llevado a la cima su trabajo, su capacidad y sus incansables ganas de aprender.

Desde luego, el primer camino para conseguir la excelencia en cualquier rama de la gastronomía es el aprendizaje, y no solamente el hecho de conseguir un título para poder establecerse, sino continuar aprendiendo siempre: reciclándose, leyendo y asistiendo a cursos, a cualquier edad y en cualquier circunstancia.

Actualmente, el mundo gastronómico se encuentra en un cambio sistemático, en desarrollo constante y si comenzamos a trabajar en él, debemos ser conscientes de esta atractiva realidad que nos invita al reto de continuar siempre, de seguir profundizando y poniendo en práctica lo aprendido, una realidad que nos empuja a sorprender al cliente con algo que no conoce, a estimular a los equipos de trabajo y a los compañeros, y a mantenernos activos y motivados por una profesión que continuamente genera ideas nuevas y grandes posibilidades de desarrollo personal.

Esta es una profesión llena de expectativas y en ella se puede desplegar una capacidad creadora muy alta, no importa donde empecemos, pero sí conviene tener las ideas claras, saber que los límites estarán muy lejos y que las posibilidades están abiertas para todos. Les animo a que abran las páginas de esta obra con la ilusión de encontrar herramientas clave para su formación, de encontrar respuestas a las preguntas que los profesionales puedan hacerse, y para hallar material que les sirva de trampolín en el desarrollo de una carrera exitosa.

Almudena Villegas Becerril

Elaboración y exposición de comidas en el bar y cafetería

1 Materias primas elementales de uso común en el bar y cafetería

Objetivos

- Determinar las materias primas alimentarias de uso común en las elaboraciones culinarias sencillas propias del bar y cafetería, describiendo sus características físicas, cualidades gastronómicas, aplicaciones culinarias básicas y necesidades de preelaboración básica y de conservación.
- Identificar los lugares apropiados para necesidades de conservación y las técnicas aplicables a necesidades de regeneración de las materias primas culinarias.
- Precisar los niveles de calidad, objetivos gastronómicos y costes generales de materias primas a partir de las ofertas gastronómicas de elaboraciones sencillas del bar y cafetería.

Contenidos

1. Materias primas elementales de uso común en el bar y cafetería
 - 1.1. Definición, clasificación, tipos, características y valor nutricional de las materias primas elementales
 - 1.1.1. Hortalizas, verduras y tubérculos
 - 1.1.2. Legumbres, arroces y pastas
 - 1.1.3. Huevos, lácteos y quesos
 - 1.1.4. Carnes de diferentes clases. Embutidos
 - 1.1.5. Pescados y mariscos
 - 1.1.6. Otros
 - 1.2. Cortes y piezas más usuales: clasificación, caracterización y aplicaciones
 - 1.3. Tipos de cocción para elaboraciones básicas
 - 1.4. Técnicas de conservación para materias primas elementales
 - 1.5. Lugar de conservación de materias primas elementales
 - 1.6. Diferentes técnicas de regeneración para materias primas elementales
 - 1.7. Costes de materias primas sobre su elaboración
 - 1.7.1. Compras y escandallos
 - 1.7.2. Niveles de calidad en los productos adquiridos
 - 1.7.3. Ofertas gastronómicas elaborables con estos productos
 - 1.7.4. Objetivos económicos de las elaboraciones

1.1. Definición, clasificación, tipos, características y valor nutricional de las materias primas elementales

Materia prima es el producto básico a partir del cual podremos alimentarnos, ya sea después de elaborarla o guisándola directamente.

Las materias primas son el objeto principal con el que trabaja un cocinero. Además, a partir de estas, la industria agroalimentaria realizará transformaciones para que se puedan consumir y utilizar, como es el caso de la harina, que se fabrica a partir del trigo, el arroz o el maíz.

Pero también podemos emplear materias primas directamente, sin apenas modificaciones previas, como sucede, por ejemplo, con las legumbres, los tomates o los limones, que permiten un uso directo sin necesidad de que la industria agroalimentaria las transforme.

Hortalizas, verduras, tubérculos, legumbres, arroces, pastas, carnes, embutidos, pescados y mariscos, son las materias primas básicas a partir de las cuales se podrán conseguir preparaciones originales, platos sencillos y, sobre todo, una alimentación saludable.

Para que el resultado final resulte excelente, lo más importante es que la materia prima sea de gran calidad y que no se disfracen los buenos productos con una transformación excesivamente elaborada.

Desde luego que hay más tipos de materia prima que los que se explicarán en los siguientes apartados (especias, hierbas aromáticas, gelatinas, levaduras, etc.), imprescindibles todos ellos para cocinar. Sin embargo, hay que tener en cuenta que ni la clasificación ni la lista son exhaustivas, sino más bien un primer acercamiento al producto.

Buena materia prima, conocimiento del producto y formación del cocinero del bar y cafetería, con buena praxis y experiencia, son elementos básicos para poner en práctica una cocina de alta calidad, ya sea vanguardista o tradicional, mediterránea o de fusión.

1.1.1. Hortalizas, verduras y tubérculos

Los alimentos de origen vegetal son una gran familia, dentro de la cual se encuentran las hortalizas, los tubérculos y las verduras, pero ¿sabríamos definir cada uno de estos grupos?, ¿conocemos la diferencia entre hortalizas y verduras?

El gran grupo de plantas comestibles para el ser humano es muy amplio, y dentro de él existen miles de variedades de familias. Desde luego, no las analizaremos todas, pero sí estudiaremos las hortalizas, las verduras y los tubérculos con el fin de aclarar sus diferencias.

Además de las hortalizas, las verduras, los tubérculos y los cereales (arroz¹, trigo, maíz, etc.) forman parte de los productos vegetales que el ser humano puede utilizar para nutrirse; son el grupo más importante y el que alimenta a una mayor población. También cabe destacar a las legumbres², con una gran cantidad de variedades, de las cuales, las más consumidas en España son las lentejas, los garbanzos, las habichuelas y los guisantes. Todas ellas, a su vez, tienen numerosas especies como, por ejemplo, la lenteja castellana, el garbanzo lechoso o la judía de Tolosa.

Todas estas plantas son imprescindibles para mantener un buen estado de salud. Aportan compuestos fundamentales como vitaminas, minerales y fibras (estas últimas no se digieren, pero ayudan al buen tránsito intestinal). Estos compuestos son elementos necesarios para mantener una alimentación equilibrada y completa.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda consumir al día cinco piezas de alimentos vegetales, lo que se puede hacer en forma de ensaladas, guisos, potajes o, sencillamente, como piezas de fruta fresca.

Como profesionales, seremos precavidos a la hora de la compra de vegetales a los proveedores, los cuales deben estar correctamente acreditados, ya que existen plantas tóxicas y venenosas como ciertos tipos de setas, que pueden ser incluso letales. Por esta razón, evitaremos la



¹ El arroz se estudiará en el apartado 1.1.2.

² Las legumbres se explicarán en el apartado 1.1.2.

recogida personal de alimentos, dirigiéndonos siempre a quienes pueden justificar la procedencia y trazabilidad de sus productos.

Teniendo en cuenta todo esto, pasemos, a continuación a explicar detalladamente las hortalizas, las verduras y los tubérculos.

Las **hortalizas** son aquellos productos cultivados en huertas, son la familia más amplia y uno de los grupos más consumidos dentro de los vegetales.

Cabe destacar que las verduras son un tipo de hortaliza que tiene hojas verdes comestibles para el ser humano. En este sentido, la lechuga o los canónigos serán verduras, mientras que el tomate o la berenjena serán hortalizas. La diferencia es bastante clara y muy gráfica: **todas las verduras son hortalizas, pero no todas las hortalizas son verduras.**

Dentro de esta gran familia, realizaremos una primera clasificación según la parte de la planta que utilicemos para alimentarnos. En algunas ocasiones se pueden aprovechar más de dos partes de una planta (a veces incluso todas) como, por ejemplo, hojas y raíz u hojas y semillas.

Teniendo en cuenta la parte de la planta que empleamos para alimentarnos, las hortalizas se clasifican en frutos, flores o inflorescencias, tallos y raíces.

No hay que confundir los términos «fruta» y «fruto». Mientras el primero tiene sabor dulce, el segundo no contiene los azúcares que producen esa sapidez.

Los **frutos** son carnosos y se utilizan habitualmente en cocina para preparaciones saladas aunque, por supuesto, también destacan entre sus formas de preparación las grandes mermeladas y confituras de frutos como pimientos o tomates.

Estableceremos una regla general, no estricta, para clasificar los tipos de frutos: en primer lugar, los que requieren algún tipo de cocinado y, en segundo lugar, los que pueden ser comestibles en crudo aunque se puedan cocinar.

Los tipos de frutos que requieren cocinado son ciertas cucurbitáceas, la berenjena, el maíz, la aceituna y el plátano macho.

La de las cucurbitáceas es una gran familia que engloba a las calabazas, los melones, los pepinos, (ambos productos se consumen en crudo), y a los útiles y

polivalentes calabacines, que se cocinan necesariamente. Las cucurbitáceas son frutos con cáscaras que presentan un bello colorido, variable según la especie y el grado de madurez. También poseen pieles rugosas y gruesas, como es el caso de las calabazas.



La berenjena es un fruto que introdujeron los árabes en España. Cuenta con gran tradición en la cocina, es versátil y admite muchos tipos de cocinado, desde la fritura hasta el horneado, aunque siempre hay que cocinarla, no se puede comer en crudo. Existen cientos de variedades: manchadas, lisas, blancas, moradas, con franjas, etc. También los tamaños varían; de este modo, encontramos berenjenas gruesas, perfectas para rellenar, y también pequeñas y finas,

que usaremos para freír. Tanto unas como otras son aptas para guisos diversos. La berenjena es muy rica en agua y, como casi todos los vegetales, tiene muy pocas calorías y un alto contenido en potasio.

Aunque técnicamente el maíz es un cereal, utilizamos algunas de sus variedades y formatos como hortaliza, en concreto, el maíz fresco, cocido y enlatado, o congelado. Este tipo de maíz, que se consume en España fundamentalmente en ensaladas, es un pequeño fruto que se extrae de la mazorca antes de que se complete el periodo de madurez, por lo que resulta muy suave de sabor, extraordinariamente jugoso, rico en hidratos de carbono y en calorías, y también tiene un importante contenido en fibra y vitaminas del grupo B.



Los frutos que se pueden consumir en crudo, aunque también se pueden cocinar, son el tomate, el pepino y el pimiento.

El tomate se puede consumir en crudo y también tras cocción. Es un «todoterreno» en la alimentación, ya que admite muchas y diversas preparaciones y combina a la perfección con multitud de hortalizas, así como con pescados, carnes y huevos. Aporta además un color brillante a las preparaciones, tanto cocinado como crudo. Existe una gran cantidad de variedades de tomate en el



mercado, desde los diminutos *cherry* a los tomates de huerta, tigre verde o raf, pera, etc. Aunque su temporada natural va de junio a septiembre, gracias a la tecnología agroalimentaria, los podemos consumir todo el año. Por supuesto, como ocurre con otras hortalizas, el sabor, aroma y precio de un producto de temporada

no tienen nada que ver con los de un producto que se produce fuera de su época natural. Incluso el contenido vitamínico de los productos de fuera de temporada es menor que el de los que consumimos en su momento de sazón. El tomate es rico en vitaminas A, B, C y E y en hidratos de carbono, sin embargo, tiene muy pocas calorías. Para aprovechar todo su potencial vitamínico, se recomienda tomar una buena cantidad diaria de tomate preparado en crudo, dado su potencial antioxidante.

El consumo del pepino no es muy alto en restauración, pero resulta muy útil para preparar sándwiches vegetarianos, canapés, ensaladas y guarniciones. Tiene muy pocas calorías, un alto contenido en agua y se puede consumir tras una estricta higienización. Así, si lo limpiamos adecuadamente, podremos consumir la piel, que produce un efecto visual muy agradable por el contraste con el interior blanco impoluto.



Los pimientos, cuyo origen es hispanoamericano, se pueden consumir crudos o cocinados. Son una familia muy amplia que presenta multitud de variedades, algunas dulces, otras picantes e incluso otras picantes en grado sumo. La sustancia que produce su picor característico es la capsaicina, que irrita la mucosa cuando entra en contacto con ella. Dentro de la gran variedad de pimientos, los podemos utilizar picados en *brunoise* o *juliana* para componer ensaladas y picadillos, pero también los podemos consumir cocinados. Junto a la cebolla y el tomate forman un trío perfecto en sofritos. Los pimientos se pueden freír (sobre todo las variedades verdes y dulces), pero también rellenar (los pimientos del piquillo o los rojos, amarillos o verdes de carne gruesa). Como el resto de las hortalizas, procuraremos comprar ejemplares con buen aspecto, brillantes, sanos y sin magulladuras. Tanto los pimientos verdes como los rojos son

muy ricos en vitamina C, la cual se destruye con la acción del calor; por este motivo, se procurará tomarlos en crudo. Los rojos tienen un alto contenido en carotenos (vitamina A), vitaminas E y B, mientras que los porcentajes de estas vitaminas en los pimientos verdes son algo menores. Ambos tienen pocas calorías y mucha fibra.

Otro grupo de hortalizas es el de **flores o inflorescencias**. No hay que dejarse engañar por este sugestivo nombre, no todas las flores son comestibles. En cualquier caso, tienen que estar destinadas específicamente a la alimentación y su uso está restringido a la alta cocina debido a su precio. Sin embargo, hay otras flores más cotidianas como, por ejemplo, la alcachofa, el brécol o la coliflor, las cuales forman parte de esta familia.

Existen muchas variedades de alcachofa, perteneciente a la familia de los cardos. Necesitan muchos cuidados en la preelaboración para resultar comestibles. Esta flor la podemos encontrar fresca, en conserva o congelada. Son muy buenas salteadas, en menestras y guisos, pero requieren blanqueado³ o cocción previas. Se trata de un vegetal muy poco calórico, rico en fibra, en hidratos de carbono, en hierro y en vitaminas del grupo B.

El brécol forma parte de la familia de la col. Más que una flor, es un conjunto de flores inmaduras en ramilletes. Aunque se puede consumir crudo y aliñado, lo más corriente es blanquearlo o cocerlo, y cocinarlo con posterioridad. El brécol, como sucede con toda la familia de la col, pero especialmente en su caso, es una de las mejores verduras que se pueden consumir, pues es bajo en calorías, rico en fibra, en vitaminas A, B, C y E, y, sobre todo, en unos compuestos azufrados que son los que le dan ese mal olor característico durante la cocción, pero que resultan muy beneficiosos, puesto que potencialmente ayudan a prevenir el cáncer.

La coliflor se desarrolla igual que el brécol, en ramos de flores inmaduras, con la peculiaridad de que se consigue un color blanco debido a que durante la época de cultivo se cubre con sus propias hojas. Esta no es una característica natural, sino que es producto de una técnica agrícola que consiste en tapar el centro de la planta (la inflorescencia) durante el crecimiento, de forma que se impide la formación de clorofila, que es la que proporciona el color verde a

³ El **blanqueado** es una de las técnicas más útiles para las hortalizas. Se aplica introduciendo las piezas en agua hirviendo ligeramente salada, durante 1 o 2 minutos. A continuación, se retiran inmediatamente, se cocinan después con otra técnica culinaria o se consumen directamente.

los vegetales. Así, sin sol, la coliflor adquiere ese bonito color blanco cremoso. No se consume en crudo y la mejor forma de tratarla es blanquearla y cocinarla con posterioridad. Muy rica en vitaminas del grupo B y potasio, también contiene un importante antioxidante, el selenio, y vitamina C. Sin embargo, también tiene purinas, por lo que no nos excederemos con su consumo.

Los **tallos** son hortalizas alargadas de las que no se consumen la hoja ni la raíz, sino precisamente el tallo, de ahí el nombre de este grupo. Ejemplos de este tipo de hortalizas son los espárragos, el apio, los brotes y el cardo.



Los espárragos, tanto los verdes como los blancos o los trigueros, son los tallos de la planta esparraguera. Existen diversas variedades, desde la silvestre (espárrago triguero) hasta la verde cultivada (más gruesa que el espárrago silvestre) o la blanca. Esta última variedad es fruto de cuidados agrícolas que utilizan una técnica

similar a la ya vista con la coliflor: se tapan los espárragos para impedir la formación de clorofila, por lo que se mantienen blancos en lugar de verdes. Son muy ricos en fibra y su dureza crece según nos acercamos al pie del tallo, por lo que requieren una preelaboración cuidada, una cocción previa al cocinado o una cocción larga sencilla. Los coceremos atados en manojo, con cuidado, en una olla adecuada, alta y estrecha, y procuraremos que las puntas no se mojen, de manera que el pie del espárrago quede tierno y la punta esté cocida casi al vapor. Son poco calóricos, ricos en fibra, potasio y cinc; combinan muy bien con vinagretas ligeras o salsas cremosas tipo mayonesa.

El apio es otro de los tallos más utilizados en cocina. En realidad, no se trata de uno, sino de un grupo de tallos, de perfume agradable y peculiar, que se pueden consumir tanto crudos como cocinados y que forman parte de las hortalizas que se añaden a los fondos de cocina en el *mirepoix* (mezcla de verduras cortadas en dados con la que habitualmente se aromatizan los asados, caldos, salsas, etc.).

Admite preparación en ensaladas, aplicando las técnicas de preelaboración correspondientes, aunque también se puede cocinar. Como les sucede a otras hortalizas duras, el apio requiere cocción o



blanqueado antes de ser cocinado si queremos que resulte tierno. Es fibroso, aromático, tiene un alto porcentaje de agua y propiedades diuréticas. Las variedades blancas son las más suaves para tomar en crudo, reservando las verdes para cocinar.

Los brotes son otra nueva tendencia de cocina. Hay brotes de alfalfa, de bambú o de soja. Las plantas y tallos más jóvenes se pueden consumir en crudo o cocinadas. En este último caso, los cocinaremos muy brevemente, ya que se deterioran con facilidad y no admiten grandes cocciones. Los brotes de bambú, que podemos comprar enlatados, congelados o precocinados, aunque forman parte de la cocina oriental, cada vez se utilizan más en nuestro entorno. No están catalogados como hortalizas, pero se asemejan por su forma y uso a este grupo. La soja, brote más empleado en cocina, es rica en calorías, pero con unos altísimos contenidos en potasio, calcio y magnesio, en fósforo y cinc. Los brotes son una gran sorpresa nutricional por su riqueza en propiedades, que se pierden en gran parte con los procesos de conservado, por eso hay que consumirlos frescos o ligeramente salteados.

La parte que se consume del cardo, que pertenece a la familia de la alcachofa, es precisamente el tallo y no la flor. Similar en apariencia al apio, pero muy distinto en todos los sentidos, requiere una preelaboración cuidadosa: retirada de fibras, limpieza escrupulosa y buen corte. No se puede consumir en crudo. Resulta muy bueno en menestras y acompañado de verduras, pero también en preparaciones con bechamel, dado que suavizan mucho su aspereza. Todos los lácteos combinan muy bien con los cardos, desde la nata a la mantequilla o las salsas de leche. Tienen un buen contenido en calcio y hierro, en general son muy similares a los contenidos de la alcachofa, que como esta última son unos excelentes protectores hepáticos.

Dentro del grupo de las hortalizas, están presentes las **raíces**. Entre ellas, destacan la remolacha, el nabo y el rábano, y la zanahoria.

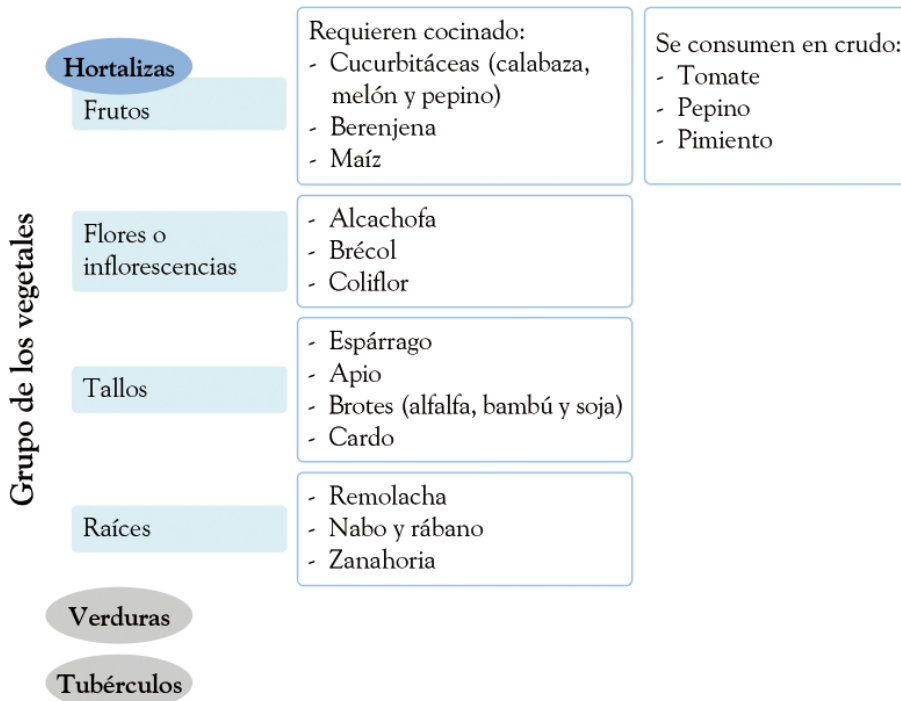
De la remolacha, se pueden consumir el bulbo y las hojas. La remolacha más utilizada es una variedad roja, que podemos encontrar fresca o en conserva. Es una hortaliza muy decorativa, aunque sus usos son restringidos, pero es muy útil en cremas y purés, para chips y ensaladas. Es medianamente calórica y muy rica en vitamina A, hierro, cinc y selenio.

En cuanto al nabo y al rábano, son plantas de la familia de las crucíferas. El nabo es crujiente y duro, y aunque algunas variedades se pueden consumir sin cocinar, en general se guisa. Tiene un alto contenido en fibra y no es una hortaliza calórica; es abundante en cuanto a potasio y calcio. Sin embargo,

el rábano apenas se cocina, es muy decorativo, y puede ser un gran comodín de la guarnición y decoración en el bar y cafetería, ya que se puede presentar rallado, picado, entero o tallado. El rábano contiene potasio, fibra y vitamina C y es una hortaliza baja en calorías. Existen decenas de especies, de distintos colores y grados de sabor, algunas de ellas picantes.



La zanahoria es una raíz gruesa, alargada y presenta distintas variedades y colores. La más conocida es la de color naranja, pero las hay negras, blancas y moradas. Es muy rica en betacarotenos, como todos los frutos de color anaranjado y rojo. Para consumir la zanahoria no es necesario pelarla, sino que basta con frotar su fina piel y retirar las raíces. La podemos usar en crudo, para lo que se sumergirá en agua con unas gotas de zumo de limón para evitar su oxidación. Si la cocinamos, conseguiremos que produzca sabores más dulces que los originales en crudo. Es rica en azúcares, vitaminas A, B y E, sin embargo no es muy calórica.



Las **verduras** son aquellas hortalizas cuyas hojas comestibles y principales son de color verde. Entre las más importantes para el consumo humano tenemos la familia de la col, la lechuga, las endibias, el diente de león, los canónigos y los berros.

Casi todas las verduras se pueden consumir en ensalada, ya que son muy ricas en agua y producen un efecto muy refrescante y crujiente, pero en cocina tienen aún muchas más posibilidades.

La **familia de la col**⁴ es amplia y muy diversa. Entre sus variedades principales encontramos la col de Bruselas, la col o repollo y la lombarda. Existen cientos de variedades locales e híbridos. Para cocinarlas, siempre quitaremos el corazón, un núcleo interior muy duro, y trocearemos las hojas. Las podemos utilizar así para ensaladas, en guisos o solas tras una cocción.

La col de Bruselas es la más pequeña dentro de esta familia. No se puede consumir en crudo, se usa sobre todo para hacer menestra y salteados y requiere una cocción prolongada. Se preparará retirando la hoja exterior, si está sucia o deteriorada, y haciendo con un cuchillo de punta afilada una cruz en la base, de manera que se cueza uniformemente por todas partes y no resulte dura en el interior. Siempre requiere una cocción previa antes de un segundo tratamiento culinario. La col de Bruselas es muy rica en potasio y hierro, así como en vitaminas del grupo B. Asimismo, tiene una gran cantidad de fibra y es de contenido calórico muy bajo.

La col o repollo, en sus distintas variedades (hoja rizada y larga, o redonda y cerrada sobre sí) es una verdura que se puede utilizar tanto en crudo como cocinada. Sus hojas son tan flexibles que se pueden blanquear y rellenar con arroz, carnes y otras verduras. No se emplea demasiado en cocina profesional porque su fuerte olor no siempre es agradable; sin embargo, por sus múltiples propiedades altamente saludables, se recomienda vivamente su uso frecuente. Con un interesante y muy elevado contenido en hierro, carotenos, vitamina E y vitaminas de los grupos B y C, la col es uno de los alimentos que deberíamos incluir al menos una vez a la semana en nuestra dieta, a ser posible cocinada al vapor o en crudo.

⁴ La coliflor y el brécol pertenecen a esta familia de la col, pero por su funcionalidad en cocina ya se han definido anteriormente como flores comestibles.

La lombarda es una verdura que se consume tanto en crudo como cocida. Tiene una interesante particularidad y es que al mojarla con algún ácido, como el zumo de limón o el vinagre, cambia de color, virando hacia un rosa intenso de una gran belleza. Así, la lombarda es una guarnición perfecta para una presentación vistosa, original y llamativa. Escasa en contenido calórico y rica en fibra, tiene unos contenidos muy altos de vitamina E y B, cinc y selenio. Junto a las otras variedades de la familia de la col, es realmente rica en antioxidantes y su llamativo color es producto de las antocianinas, que son unos potentes antioxidantes que refuerzan su contenido en vitaminas y minerales.

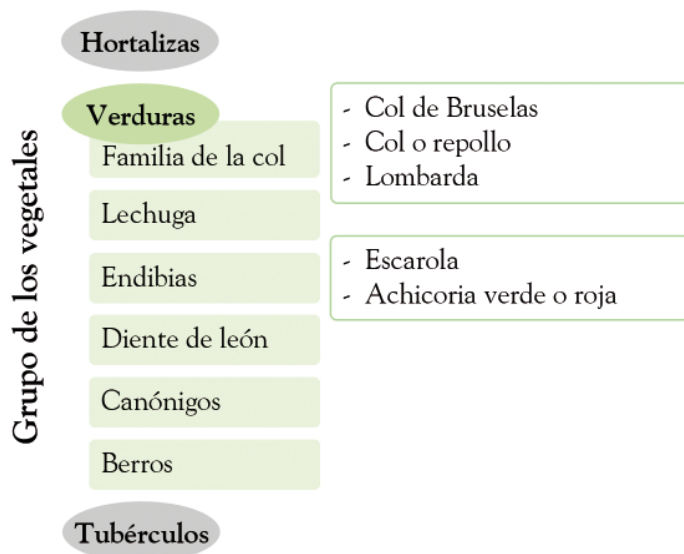
La **lechuga** es una de las verduras más conocida y consumida. Apenas se cocina, y se consume, sobre todo, en crudo, como base e ingrediente principal de ensaladas. Es importante higienizarla adecuadamente y volver a enjuagarla tras haberla cortado con el fin de eliminar la savia que sale del corte de la hoja. Su sabor es dulce y combina con casi todos los ingredientes y productos alimentarios. Es un gran comodín de la cocina rápida, y en el bar



y cafetería la tendremos siempre a nuestra disposición. Hay variedades más tersas que otras como, por ejemplo, la *crisphead*, la clásica lechuga romana o la batavia. Es muy rica en agua, por lo que resulta muy refrescante y ligera, con escaso contenido calórico y muy rica en fibra, vitaminas A, E y K, hierro y selenio.

Las **endibias** son verduras de sabor ligeramente amargo. Se pueden utilizar en crudo o braseadas. Existen diversas variedades como, por ejemplo, la escarola, la achicoria verde y la achicoria roja. Se puede o bien cortarlas y usarlas directamente, o bien enjuagarlas en un baño de agua acidulada con zumo de limón para que las hojas no se oscurezcan. Tienen muy pocas calorías, un contenido muy elevado en hierro y carotenos y son ricas en otros minerales como el cinc y el selenio.

El **diente de león**, los **canónigos** y los **berros** son plantas que, en origen, eran silvestres, pero hoy las podemos encontrar con facilidad en el mercado. Son variedades que podemos utilizar sobre todo en crudo, muy vistosas, sobre todo para dar un toque de color verde profundo o de volumen a las ensaladas. Su intenso color verde nos dice que son muy ricas en carotenos, fibra y vitamina C.



Los **tubérculos** son aquellas hortalizas que crecen bajo tierra. Son productos muy saciantes, ricos en hidratos de carbono y, además, se pueden almacenar largos periodos de tiempo y cocinar de formas muy distintas.

Junto a los cereales, los tubérculos son uno de los grupos de productos que alimentan a un mayor número de población. Los más importantes en cuanto a consumo en el mundo son la patata, el ñame y la mandioca; sin embargo, en el recetario español, estos dos últimos apenas se usan, siendo los más empleados en la cocina la patata y la batata. Además de estos, a continuación detallaremos las características más importantes de otros tubérculos utilizados en la cocina.



Existen cientos de especies diferentes de **patata**, aunque en España solo se comercializan una decena. Es un tubérculo de origen centroamericano, muy interesante en alimentación, ya que lo podemos consumir en distintos estados de madurez (patata nueva o vieja) y en sus diversas variedades. La patata

es el gran comodín de la cocina, un alimento neutro que se puede utilizar y mezclar con cualquier otro producto. Además, es posible aplicarle casi todas las técnicas culinarias y resultará perfecta casi de cualquier forma: frita, horneada, braseada, guisada, cocida, etc. Con ella, podremos cocinar multitud de recetas, tanto platos principales como guarniciones, tapas y sopas. Su fama de ser un producto calórico es injusta, ya que una patata cocida tiene prácticamente las mismas calorías que una manzana (70 cal/100g). Es muy rica en fibra, selenio y potasio.

El origen de la **batata** (también denominada «boniato») es, al igual que la patata, hispanoamericano. La podemos encontrar en distintos tonos de naranja, desde amarillo claro hasta un naranja fuerte. La batata, dulce y feculenta, es fuente de preparaciones dulces, aunque también se puede freír en rodajas, como la patata. Acompaña muy bien platos de cerdo, pavo y pollo. Es un alimento muy rico en vitamina A (como todos los frutos de color anaranjado y rojo), también en vitaminas del grupo B, moderadamente calórica y sin contenido graso.

Las **aliáceas** conforman la gran familia de las cebollas, que comprende tanto a las variedades de cebollas como a los ajos y los puerros.

En general, las cebollas tienen un sabor fuerte, que puede llegar a picar. La única forma de minimizar este efecto es enfriarlas entre media y una hora en agua con hielo y después cortarlas rápidamente. Se pueden usar crudas o cocinadas. Tienen muchísimas variedades, entre las que incluimos chalotas, la cebolla morada y la cebolla fresca o cebolleta. Son muy ricas en selenio y en un compuesto azufrado que también tienen las plantas de la familia de la col.

Los ajos son uno de los ingredientes más importantes de la cocina española. Se usan como base de guisos, como condimento, en salsas crudas y rallados. Aunque hay un gran número de especies, existen dos variedades principales, el ajo seco (que encontramos en cualquier época del año en pequeñas cabezas) y el tierno o ajete (más suave y de temporada). Entre todas las propiedades altamente importantes para la salud, el ajo, al igual que la cebolla, es muy rico en selenio, es un potente bactericida, estimula el sistema circulatorio y es desinfectante.

El puerro es un tubérculo alargado y conformado en capas que se superponen y que pueden guardar restos de tierra, por ese motivo debemos abrirlos y lavarlos muy bien para retirarla. Se usa en sofritos, fondos y caldos. Muy dulce de sabor, lo que se explica por su riqueza en hidratos de carbono, es medianamente calórico, rico en fibras, potasio, vitaminas A, E, B y cinc.

El panorama breve que les ofrecemos sobre las generalidades de hortalizas, verduras y tubérculos nos habla de lo interesantes que son en restauración, las posibilidades que tienen y su riqueza en múltiples posibilidades culinarias. Pero además constituyen un auténtico «botiquín» que ofrece la naturaleza, dada su riqueza en vitaminas y minerales, que supone un auténtico tesoro para la salud.



1.1.2. Legumbres, arroces y pastas

Las **legumbres** forman una gran familia vegetal, la segunda más importante después de los cereales. Son unos alimentos peculiares en los que, de manera natural y tras su recolección, se produce un proceso de deshidratación que permite que se conserven largos periodos de tiempo.

Tienen unas importantes ventajas dietéticas y culinarias: carecen de contenido graso y existen cientos de preparaciones incluidas en el recetario español. Las distintas variedades de legumbres son muy demandadas por el público en

general y, correctamente elaboradas, las podemos mantener congeladas, proceso que soportan extraordinariamente bien.

Las legumbres tienen unos interesantes valores nutricionales, ya que son muy ricas en proteínas y fibras, lo que las convierte en uno de los grupos de alimentos más saludables para una alimentación correcta. Sin embargo, las proteínas de las legumbres no son de tanta calidad como las de origen animal, lo que tendremos en cuenta para equilibrar las dietas.

Entre los tipos de legumbres más importantes destacamos la familia de los garbanzos, de las habichuelas, alubias o judías, de los guisantes y de las lentejas. En todas ellas, y como base para un criterio de calidad, elegiremos las que tengan textura mantecosa, pieles casi inexistentes, uniformidad, sin semillas rotas y pieles sueltas. Asimismo, es importante conocer la preelaboración y tratamiento de estas legumbres.

Los **garbanzos** requieren una preelaboración cuidadosa: lavado, eliminación de impurezas e hidratación de, al menos, ocho horas en agua no calcárea. Después se podrán cocinar, pero tendremos cuidado de desespumar⁵ para que el guiso resulte fino y sabroso. Jamás añadiremos agua fría al guiso de garbanzos, porque quedarían duros. Entre los cientos de tipos de guisos de garbanzos que existen destacan el cocido madrileño, la olla rondeña, el cocido lebaniego o el maragato, y la escudella.



Las **habichuelas, alubias o judías**, como los garbanzos, se lavarán con cuidado, sin romperlas, y después se introducirán en agua fría durante ocho horas. Tras esta operación las escurrimos y lavamos otra vez y las «asustamos» dándoles un hervor fuerte y espumando. A continuación se pueden cocinar a fuego muy lento. Su preelaboración, como vemos, es sencilla

pero hay que hacerla con cuidado para que no se rompan ni se despeguen de las pieles. Tendremos en cuenta que a todas las legumbres les conviene la compañía de algún tipo de grasa animal, puesto que las suaviza extraordinariamente. Si las tomamos en frío, un poco de aceite de oliva será perfecto.

⁵ Retirar constantemente la espuma que queda flotando sobre la superficie.