

# **Aplicación de técnicas básicas de cocina**

# 1. Menaje, utensilios y electrodomésticos.

Como parte de las operaciones básicas en la cocina el TASS tiene que conocer sus instrumentos de trabajo, además de los utensilios que debe tener una cocina, así como para qué sirven, su manejo y su mantenimiento. El número de utensilios es proporcional al número de miembros, es decir, a más miembros más utensilios.

## 1.1. Los utensilios básicos de cocina

En general, en todas las casas suele haber de todo, especialmente en las de las personas mayores, pues acumulan todos estos elementos con los años. Para su diferenciación pueden ser divididos en: vajilla, batería de cocina y otros complementos.

### 1.1.1. La vajilla.

La vajilla es el conjunto de platos, fuentes, vasos, tazas, etc., que se destina al servicio de la mesa. Se pueden distinguir los siguientes elementos:

- **La vajilla.** Incluye platos hondos, llanos, pequeños o de postre y otros recipientes (ensaladeras, salseras, etc.).
- **La cristalería.** Incluye vasos, copas y, en general, otros elementos de cristal como jarras de agua a juego.
- **La cubertería.** Incluye tenedores, cucharas, cuchillos, tanto normales como especiales (cucharas de postre o café, cubiertos de pescado, etc.) y las piezas de servicio de mesa (cuchara de servir, pala de tarta, etc.).



### 1.1.2. La batería de cocina y otros elementos.



La batería de cocina incluye todos aquellos utensilios que sirven para cocinar, especialmente los de metal. La batería de cocina, incluyendo ollas, cazos, sartenes, etc. y sus tapaderas, son generalmente de acero inoxidable o vitrificado con interior de teflón u otro material antiadherente. Es útil disponer de tres tamaños diferentes: pequeño, mediano y grande.

En la batería podemos tener en cuenta también:

- Aquellos elementos que sirven para preparar o servir la comida, como cacillos, espumaderas, cuchillos de cocina, etc.

- Otros recipientes. Pueden ser de muchos tipos y sirven para contener o presentar la comida. Algunos de los más usuales son: *tupperware*, bandejas, fuentes para el horno, boles, ensaladeras y utensilios complementarios.

Existen otros utensilios que permiten realizar determinadas elaboraciones que aunque no son de carácter imprescindible, sí que pueden resultar útiles en algunos casos. Entre los más habituales se encuentran:

- **Ralladores**, para rallar queso, pan, nueces, limón, etc.
- **Escurridores**, para escurrir los alimentos lavados (ensaladas) o eliminar el agua de la cocción (pasta).
- **Coladores**, de distintos tamaños. Semiesféricos y con una criba; en función de lo fruncida que sea, pasarán elementos más o menos grandes.
- **Embudos**. Con forma de cono invertido, se usan para pasar líquidos de unos recipientes a otros.

Existen algunos utensilios específicos utilizados para la elaboración de platos especiales. No es necesario tenerlos en una cocina, pero pueden ayudar a elaborar platos que sean del gusto del usuario. Se puede hablar de:

- Paellera.
- Fondue, para elaborar este típico plato suizo de queso fundido o hacerla con otros alimentos, como el chocolate.
- Planchas, para cualquier tipo de alimento a la plancha, como verdura, carne, langostinos...
- Wok, procedentes de China, son recipientes parecidos a las sartenes, pero abombados en el fondo, para elaborar fundamentalmente salteados de verduras y arroz.

También es importante contar con algunos moldes en la cocina. Se suelen utilizar fundamentalmente para repostería y pueden ser para magdalenas, tartas, bizcochos, brioche, flanes, pastas, etc.

### 1.1.3. Los electrodomésticos en la cocina.

Un electrodoméstico es una máquina que realiza algunas tareas domésticas rutinarias, como puede ser cocinar o conservar los alimentos. Un electrodoméstico se diferencia de los demás en que se nutre de una fuente de energía eléctrica. Se puede establecer una categorización según los tipos y sus utilidades:

- **Básicos:** cocina, nevera, lavadora, horno...
- **De mantenimiento:** campana extractora, aspiradora, plancha...
- **De preparación alimenticia:** gofrera, sandwichera, yogurtera...
- **Electrónica:** televisión, ordenador, dvd, etc.



## 2. Recetas de cocina.

Se denomina receta de cocina al conjunto de instrucciones que nos explican los pasos para realizar una comida. En ella se dan una serie de datos como pueden ser:

- **Los ingredientes.** La calidad de una receta depende en gran parte de la calidad de los ingredientes que se utilicen para realizarla. La selección de los mismos debe ser un paso previo y fundamental.
- **Las cantidades.** Suele variar también la forma en la que se presentan las cantidades necesarias para confeccionar una receta. En algunos lugares las determinan en gramos, otros en medidas relativas como “cucharadas”, “tazas”, etc.

El TASS debe interpretar estas cantidades y ajustarlas de forma proporcionada al número de comensales. En dichos casos debe adaptar las recetas a las dietas fijadas por prescripción médica: rebajar o eliminar la sal de las comidas, reducir la ingesta de grasas, etc.

- **Los pasos que hay que seguir para elaborarla.** Existen numerosos libros de recetas y también las podemos encontrar en Internet. Son numerosas las páginas web dedicadas al mundo de la cocina y, en algunos casos, se pueden obtener recetas de los cocineros más renombrados.



Aunque se puede elaborar una receta tal cual se plantea en la fuente de la que se extrae, conviene tener destreza en el uso de alimentos y en la interpretación de la información que se da, para poder adaptar la receta a los gustos y a las características de los usuarios.

### 3. Técnicas de preelaboración básica de alimentos.

Los alimentos tienen que ser preparados para su cocinado, a este proceso le llamamos preelaboración, en que destaca: la higienización en el tratamiento de alimentos y las operaciones básicas. Éstas últimas se pueden encuadrar en cuatro acciones:

#### Descongelado

Los principales métodos de descongelación son: en el frigorífico, es el más adecuado; en microondas, en este caso es importante descongelar solo lo que se vaya a utilizar en el momento; y en agua fría, siempre y cuando el alimento esté embalado y protegido del agua.



#### Lavado

En el caso de frutas y verduras el lavado es imprescindible para retirar cualquier resto de tierra o posibles productos utilizados, como también puede ser el caso de mariscos. El pescado también puede ser sumergido en agua para retirar las escamas con más facilidad.



#### Pelado

Es la técnica a través de la cual se retira la piel a las frutas o las verduras, se realiza en consecución del tipo que sea, así, por ejemplo, las peras se realizan en espiral mientras que de una cebolla se hacen un corte en los extremos y se quita una capa.



#### Cortado

Mediante esta técnica se favorece la cocción y se consiguen trozos que faciliten la ingesta al comensal. Algunos tipos de cortado son:

- **Jardinera**, en el que se consiguen tiras de distinta anchura, es utilizado con asiduidad en el corte de verduras. Cuando las tiras son muy finas, se denomina en Juliana.
- **Brunoise o dados**, en el que se forman cubitos de pequeño tamaño.
- Los **gajos** son un tipo de corte en cuartos usado normalmente para las frutas o las patatas.
- **Rodaja**, conformada únicamente por un corte transversal.



Otros cortes utilizados comúnmente en la carne y el pescado son:

- Fileteado
- Chuletas
- Entrecot
- Bistec
- Troceada
- Picada

## 4. Elaboraciones elementales de cocina.

### 4.1. Técnicas básicas de cocina.

Existen numerosas técnicas de cocina y muy variadas. Sin embargo, es posible ofrecer una visión general de ellas proporcionando conocimientos y orientaciones para saber aplicarlas.



Muchas de estas técnicas están basadas en la cocción o aplicación de calor conducido a través de un líquido, ya sea éste agua (hervido) o aceite (fritura).

Entre las técnicas básicas se pueden distinguir:

#### El asado

El asado es una técnica básica de cocina que consiste en aplicar calor a los alimentos de distintos modos:

- **Asado a la plancha:** suele hacerse con piezas pequeñas en sartén. Se usa con frecuencia para filetes de pescado o de carne.
- **Asado al horno:** se realiza en el horno.
- **Asado a la parrilla:** se realiza sobre una pieza metálica para separar los alimentos de la fuente de calor y que no se quemen.



#### La cocción al vapor



Para elaborar los alimentos de este modo, el agua debe ir en la parte baja del recipiente, y encima, sin entrar en contacto con el agua, sobre una rejilla, los alimentos. Éstos se cocinarán con el vapor que va soltando el agua al hervir. Para dar más sabor se pueden echar especias al agua.

La técnica de la cocción al vapor es muy sana y proporciona elaboraciones con muy poca grasa, manteniendo las vitaminas y minerales de los alimentos.

### El hervido

Al hervir se cocinan los alimentos en líquido, generalmente agua, aunque puede usarse también vino, leche o caldos. Con este método los alimentos se ablandan, aunque también pierden algunas de sus propiedades, que pasan al líquido que se haya utilizado para hervir.

El líquido resultante de hervir verduras o carnes, el caldo, puede usarse para otras elaboraciones por la gran cantidad de nutrientes y propiedades de los alimentos cocinados en él que contiene. Si se desea espesar la salsa o caldo resultante de hervir un alimento, conviene cocinarlo destapado ya que al hacer vapor; la cantidad de líquido irá disminuyendo.

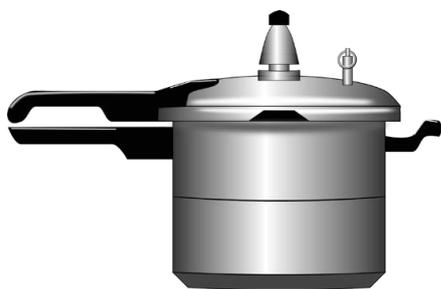


### La fritura

La fritura consiste en cocer en aceite los alimentos, eliminando el agua de los mismos. Existen dos tipos básicos: el sofrito y el salteado. Se suele combinar la fritura con otras técnicas de cocina como el rebozado o el empanado. En ellas se pasa el alimento previamente por una capa de harina o pan rallado, respectivamente, pudiéndolo bañar también en una capa de huevo.

### La cocina con microondas

En el microondas se pueden preparar innumerables recetas; de hecho, ya existen libros específicamente dedicados a la cocina con ellos. Los microondas hierven los alimentos, no los asan.



### La cocción con olla a presión

La presión es otra manera de cocer los alimentos, y este es el mecanismo que utilizan las ollas del mismo nombre. En este tipo de ollas se llega a cocinar los alimentos en mucho menos tiempo que en ollas normales, llegando a disminuir el mismo hasta tres veces.

## 4.2. Vegetales y Hortalizas.

La OMS recomienda el consumo de cinco piezas de fruta y verduras por lo que estos alimentos se encuentran en gran medida en nuestra dieta.

En cuanto a los vegetales y hortalizas, debemos procurar eliminar lo mínimo durante el pelado así aprovechamos más sus propiedades ya que muchas se encuentran cerca de la piel. Para el pelado se utilizan dos utensilios: cuchillos y pelaverduras. El pelaverduras son cuchillas dobles con mango y con ellos también podemos quitar las hebras a algunas verduras. En ocasiones podemos utilizar el cocinado del alimento para realizar el pelado con mayor facilidad, y podemos emplearlo cuando la piel sea muy fina y muy pegada a la pulpa.



Tipos de Verduras y Hortalizas			
De tallo	Espárragos, apio...	De fruto	Tomate, calabacín...
De hoja	Espinacas, lechuga...	De grano	Habas, guisantes...
De raíz	Zanahoria, nabos...	De bulbo	Ajos, cebolla...
De flor	Coliflor, brécol...	De tubérculo	Patata, batata...
De brote o yema	Alcachofa...		

Antes de consumirlos debemos someterlos a un lavado, sobre todo para aquellos que se consumen crudos como frutas y verduras. Podemos mantenerlos un tiempo en agua, y en el caso de frutas frotarlas con vigor y si es necesario pelarlas antes de consumir las.

Las verduras en la cocina tienen una gran importancia por su gran variedad y los diferentes modos de cocinarlas además de la extensa gama de sabores que realzan y completan los mejores menús.

### 4.3. Legumbres.

Las legumbres en seco son las semillas criadas y recolectadas en vainas que se desecan por procesos naturales para evitar su germinación. Hay que conservarlas en un lugar fresco sin humedad. Para su cocción requiere un remojo previo, algunas si son muy tiernas por ser del principio de la cosecha no precisan de este remojo. Las más consumidas en España son los garbanzos, las alubias y las lentejas.

- **Alubias:** también se las conoce como judías, alubias blancas. Su cocción debe ser lenta y partiendo de agua fría.
- **Garbanzos:** son la semilla de la planta del mismo nombre. Los calibres más grandes se han encontrado en el tipo venoso andaluz y blanco lechoso y el de menor tamaño es el pedrosillano (Salamanca). Al contrario que las judías deben ponerse en remojo en agua caliente.
- **Lentejas:** son la legumbre seca que se extrae de la vaina de una planta del mismo nombre. Hay tres variedades: lenteja reina o rubia castellana, lenteja parda o pardina y lenteja verde. No es imprescindible su remojo previo, pero de hacerlo lo haremos con agua fría, al igual que su cocción.



## 4.4. Arroz.

El arroz es un cereal que se siembra en terrenos muy húmedos, su fruto es el grano oval, sabor muy suave, rico en almidón y aporta un gran número de calorías. Es muy digestivo y por ser neutro puede mezclarse con todo tipo de alimentos, ya sean dulces o salados.

Existen unas 80 000 variedades de la planta, pero las podemos agrupar en:

- De grano largo: 4 o 5 veces más largo que ancho, variedad índica.
- De grano corto o redondo: tras el procesado tiene un tamaño inferior a los 5,5 mm.
- De grano medio.

El procesado del arroz hace que nos encontremos ante:

- **Arroz integral:** carece de cáscara externa, pero conserva el salvado, por ello es más rico en fibras, vitaminas y minerales que los arroces que han sido pulidos.
- **Arroz blanco:** durante la fase secundaria de preparación se le quita la envoltura y el salvado. Es el más consumido en nuestro país, absorbe con facilidad el sabor de otros alimentos.
- **Arroz vaporizado** se caracteriza por haber sido sometido a un tratamiento de vapor antes de su descascarillado. Aunque conserva su sabor, no absorbe con facilidad otros sabores.
- **Arroz salvaje o silvestre:** se denomina así a un cereal similar al arroz, aunque pertenece a una rama distinta. Originario de América del Norte, es de grano largo y de color gris pardo, con sabor a fruto seco.

El arroz tiene un gran poder de absorción de leche, aceite, agua, o caldo según sea la cocción. La cantidad de líquido que va a absorber dependerá del tamaño, calidad, tipo... El largo consume una vez y media su tamaño y sus granos quedan sueltos y esponjosos, el corto llega a absorber hasta 4 veces su tamaño y tiene más tendencia a pegarse entre sí.

Existen diferentes técnicas de cocción:

- **Con agua:** el arroz se vierte en un recipiente con abundante agua hirviendo (cuatro partes de agua por una de arroz) con un poco de sal manteniéndolo en ebullición moderada durante al menos unos 10 minutos para posteriormente proceder a refrescarlo en agua fría y escurrirlo bien.
- **Con grasa,** como por ejemplo en la forma de cocer la paella: el arroz se rehoga primero en un cuerpo graso, luego se le añade agua, el doble de su volumen, cociéndolo hasta la absorción del líquido.
- **Al vapor:** el arroz previamente enjuagado con agua fría, se pone en un cesto sobre agua hirviendo mantenido en ebullición, entre 20 o 40 minutos (depende de la variedad).



## 4.5. Pastas.

La pasta es uno de los productos más interesantes a base de cereales. Normalmente encontramos pasta larga, como pueden ser tallarines o espaguetis, o pasta corta, como macarrones o tortellini. La pasta puede ser de tres tipos:

- **Pasta seca:** elaborada exclusivamente a base de sémola de trigo duro, con poco almidón y mucho trigo.
- **Pasta fresca:** debe ser consumida inmediatamente, dado su alto contenido en agua.



- **La pasta al huevo casera:** debería elaborarse con harina de sémola, aunque puede usarse la harina de uso general con huevo, sal, aceite y un poco de agua para ablandar la masa.

También pueden añadirse otros ingredientes de manera opcional:

Huevo: le otorga consistencia y hace de la pasta un alimento más nutritivo.

- **Verduras u hortalizas:** aportan vitaminas y minerales, además de color.
- **Suplementos de proteínas:** soja, leche, etc. son las denominadas pastas fortificadas.
- **Suplementos de vitaminas y minerales:** son las pastas llamadas enriquecidas.

## 4.6. Carnes.



La carne se compone del tejido muscular de los animales, la carne es jaspeada cuando contiene una buena proporción de grasa y punteada cuando la grasa se encuentra en las fibras musculares. Desde el punto de vista nutricional, la carne es una fuente habitual de proteínas, grasas y minerales en la dieta. El sabor y la calidad varían de un animal a otro según la raza, los años...

El vacuno, el carnero y el cerdo son carnes de mayor contenido graso, por tanto rojas. Las carnes rojas, al

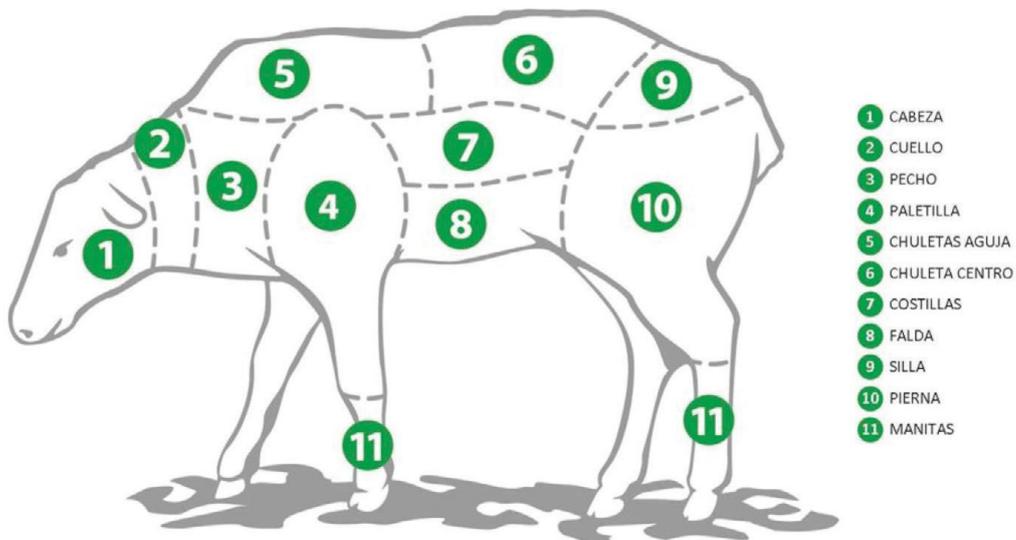
tener un mayor contenido graso, son más nutritivas, pero también más difíciles de digerir. En general los animales adultos tienen carnes rojas, las blancas son menos grasas y más fáciles de digerir: los animales jóvenes de cualquier especie.

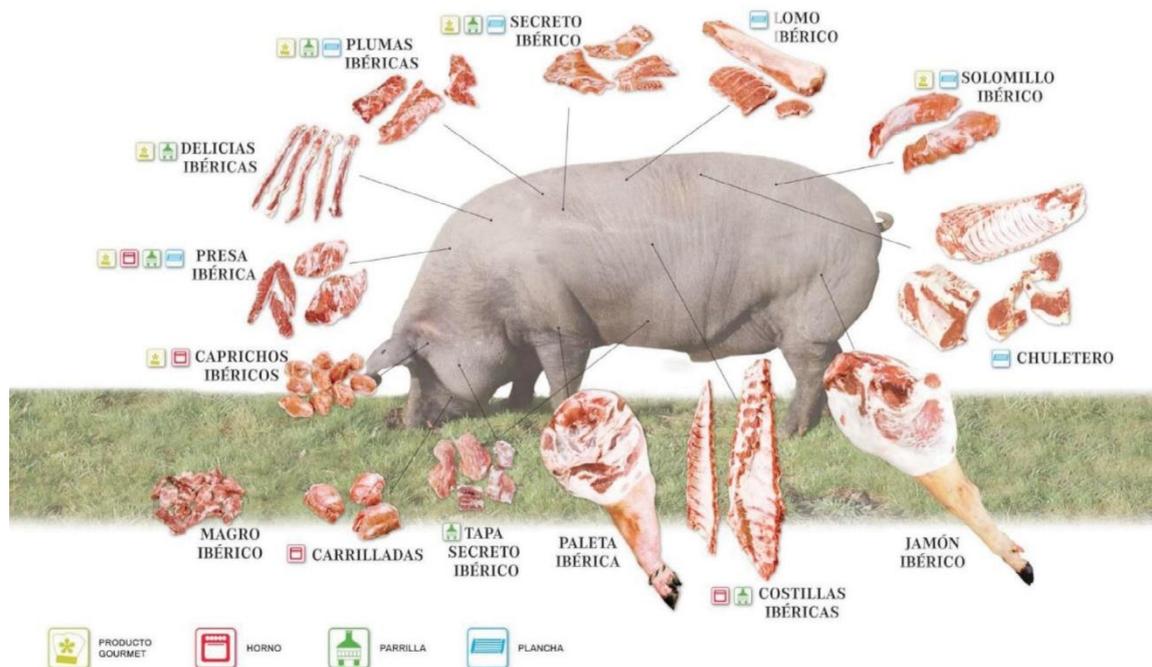
Presentación de la carne en el mercado	
<b>Carne fresca</b>	Es la de mejor calidad, en su punto justo de maduración y debe conservarse a 2 °C.
<b>Carne refrigerada</b>	Sometida a temperaturas de hasta -6 °C presentando un aspecto no totalmente rígido. Debe mantenerse siempre a esa temperatura constante y se conserva en perfectas condiciones de 2 a 3 meses. Su utilización posterior requiere la puesta en la cámara de refrigeración a 2 °C para que se descongele poco a poco antes de ser utilizada.
<b>Carne congelada</b>	Es la carne que se somete a bajas temperaturas (-17° a -20°) capaces de producir rigidez absoluta. Es el mejor método de conservar la carne para periodos de tiempo bastante largos, aunque su sabor es inferior al de la carne fresca o refrigerada.

### Diferencias en la categoría

- **Primera:** comprende los trozos de cocción rápida, (asados, emparrillados, salteados, fritos, etc.) que suelen proceder de los lomos y de los cuartos traseros del animal.
- **Segunda:** engloba los trozos para brasear durante un corto periodo de tiempo, situados generalmente a la altura de las patas, delante y un poco hacia atrás.
- **Tercera:** comprende todo lo demás, pescuezo, pecho, rabo, etc., es decir, los trozos que han de ser hervidos o braseados largo rato.

Tipos de carne según su edad				
Ganado vacuno	Ganado ovino	Ganado porcino		Aves
Ternera blanca	Lechal (hasta 9 kg.)	Lechones		Pollo
Añojo: de un año	Recental (hasta 4 meses)	Cerdos de engorde	Cerdos ibéricos	Gallina
Vacuno mayor: dentición completa sin límite de edad.	Pascual (de 6 meses a 1 año)			
	Ovino mayor: animales de más de un año.			





## 4.7. Pescados y mariscos.



El pescado se ha convertido en uno de los productos alimenticios más utilizados. Puede ser cocinado de muy diversas formas, unas nos proporcionarán mejores resultados que otras dependiendo de la especie, del tamaño, del sabor, de su contenido en grasa...

Hay que diferenciar entre los pescados azules o grasos que son mejores para cocer a la parrilla y pierden parte de su grasa al contacto con el calor y los pescados blancos que agradecen una cocción más natural, al vapor o escalfados en poco líquido y así conseguimos que no se resequen.

Los métodos de cocción más utilizados son: escalfado o pochado en poco líquido; al vapor o caldo corto, a la parrilla o frito; al horno, braseado; en salsa...

Se considera marisco a cualquier invertebrado marino de agua salada, comestible y provisto de esqueleto externo. Los mariscos se caracterizan por su carne tierna, textura fina y sus múltiples formas de preparación. Si están frescos apreciaremos un olor a mar, si son congelados deben consumirse inmediatamente después de ser descongelados.

	Pescado muy fresco	Pescado poco fresco
<b>Agallas</b>	Color vivo y limpio, rojo o rosa.	Están pegajosas y de color sucio.
<b>Ojos</b>	Esféricos, salientes, transparentes y de córnea limpia.	No esféricos, hundidos en la córnea, no transparentes.
<b>Ventre</b>	Intestinos definidos con perfiles afilados, limpios, brillantes, sin magullar.	Intestinos magullados y pegajosos.
<b>Piel o escamas</b>	Piel resbaladiza, suave, brillante y limpia, se separa de la carne con dificultad. Escamas abundantes.	Piel pegajosa que se quita fácilmente. Las escamas no son ni duras ni abundantes.
<b>Espina central o vertebral</b>	Transparente y de color similar a la carne.	No desprende sangre, su color sigue siendo igual al de la carne decolorada.
<b>Carne</b>	De la mayor dureza y limpieza posible.	Decolorada y blanda en los alrededores de la espina.
<b>Olor</b>	Olor a humedad limpia, a mar o agua dulce.	Olor fuerte a amoníaco.

Clases de marisco	
<b>Crustáceos</b>	Langosta, bogavante, cigala, carabinero, gamba, centollo, buey de mar y nécora.
<b>Moluscos</b>	Almeja, mejillón, vieira, ostra, concha fina, navaja, bígaro y erizo.
<b>Cefalópodos</b>	Calamar, pulpo, choco, sepia, chipirón y chopito.



## 5. Esquemas de elaboración y ejecución de platos tipo.

Las recetas de cocina siguen unos pasos necesarios que podemos denominar esquemas de elaboración, éstas establecen los pasos base para la realización de algunos de los platos más frecuentes con los que se pueden trabajar.

El TASS debe tener en cuenta:

- Las características del usuario.
- Las posibilidades económicas.
- Las necesidades nutricionales.
- La existencia de los distintos aparatos que podamos necesitar.

### 5.1. Ensaladas, potajes, sopas, consomés y cremas.

#### 5.1.1. Las ensaladas.

Las ensaladas se utilizan generalmente para acompañar o como primer plato, muy versátiles y muy recurrentes, sobre todo en verano. A la hora de realizarlas hay unos pasos que se deben tener en cuenta:

- Escurre bien las verduras.
- Piensa en la armonía de los ingredientes.
- Existen muchísimos ingredientes para cambiar la típica ensalada: frutos secos picados, legumbres cocidas, pescados en conserva, quesos, hierbas aromáticas...

Algunos tipos de aliños que podemos utilizar son:

- Aceite de oliva, vinagre, membrillo picado o directamente machacado, sal y pimienta.
- Aceite de oliva, zumo de limón, sal y perejil picado.
- Aceite de oliva, un vinagre suave (de manzana, por ejemplo) sal, pimienta y mostaza antigua.



### 5.1.2. Los potajes.

Los potajes pueden constituir un plato único, ya que son muy completos, y además son muy nutritivos y utilizados en época de frío. Los potajes son elaboraciones basadas en el empleo de legumbres secas, arroz, hortalizas frescas, carnes y pescados. Los más comunes: lentejas con chorizo, cocido madrileño...

El potaje más conocido es el que recibe el nombre genérico (potaje), que es un plato a base de verduras y legumbres (por lo general garbanzos, pero también hay potajes de judías, o de lentejas), consistente en legumbres cocidas a las que se le añade un sofrito y queda con caldo, pero no llega a ser una sopa. En el sofrito se suele usar cebolla, ajo, tomate y pimiento, a los que puede añadirse otros ingredientes (huevo duro y espinacas, o tomate y chorizo, etc.). Además del ajo, se suelen usar otras especias, como pimentón, pimienta, comino, orégano o clavo. Puede llevar algo de carne, hueso, tocino o chorizo, para darle más sabor al caldo, o bien chirlas y bacalao.

### 5.1.3. Sopas, consomé y cremas.

Una sopa es una preparación culinaria que consiste en un líquido con sustancia y sabor.

Los consomés son caldos concentrados, sustanciosos y limpios de grasa.

Las cremas pueden servirse con trocitos del ingrediente principal cortado en juliana o picatostes.

La crema o sopa ligada (espesa), tiene consistencia, que se consigue de triturar verduras, legumbres, etc. El gazpacho también puede considerarse como una crema fría. Las cremas pueden ser:

- **Cremas blancas:** suelen llevar cebolla, puerro, etc., su consistencia es más ligera que el puré y a su terminación se le añade nata, crema o leche fresca.
- **Cremas de color:** son del color del ingrediente principal.



## 5.2. Entremeses y aperitivos.



Los entremeses y aperitivos se utilizan para abrir el apetito, como previo a la comida propiamente dicha. Se sirven generalmente a mediodía y menos frecuente por la noche, pueden ser fríos o calientes.

Son pequeñas porciones de alimentos que se sirven durante las comidas o cenas para picar de ellas mientras se sirven los platos.

### 5.2.1. Huevos.

El huevo es un alimento rico en grasa, vitaminas, proteínas y minerales, es un alimento muy nutritivo que admite múltiples preparaciones. Es recomendable no abusar de su consumo en dietas bajas en grasas. Los más utilizados son los de gallina.



Los huevos se pueden y suelen consumir solos, al menos, de las siguientes maneras:

- **Fritos** en diversos medios grasos como pueden ser: mantequillas, aceite de oliva o en otros aceites vegetales aptos para el consumo humano; también se pueden freír en aceites animales (especialmente en manteca).
- **A la plancha** en planchas de acero o superficies de teflón antiadherentes.
- **Tortillas**, una de las preparaciones más habituales es la tortilla a la española o francesa.
- **Revueltos** en la que la yema y la clara se coagulan juntas.
- **Cocidos** con su cáscara durante más de 10 minutos hasta que su contenido se ponga sólido (duros), dentro de este cocimiento están los denominados 'blandos' (cocidos como los duros, pero con la yema blanda) y los pasados por agua (cocidos con cáscara menos de 5 minutos).
- **Escalfados o pochados**, cocidos en caldo o agua (con vinagre o jugo de limón en el agua para facilitar la coagulación) sin cáscara.
- **Al plato o a la cazuela (cocotte)** que se cocinan en el horno y sin su cáscara. Preparados al horno suelen perder un 58 % de agua por evaporación.
- **Crudos**. En algunas culturas se comen crudos.
- **Huevos secos o deshidratados** preparación muy típica de la gastronomía de China usada principalmente para realizar una conserva de huevos.
- **Salmuera**, en la cocina china se consumen los huevos de pato en salazón.
- **Encurtidos** en algunos casos el huevo se ha cocido previamente y luego sometido a una inmersión en una solución de vinagre con especias, en estos casos se pueden comer con o sin su cáscara.



Además, los huevos forman la base de algunas preparaciones culinarias básicas debido en parte a la capacidad de coagulación y así tenemos las tortillas de patatas y sus innumerables variantes con otras verduras: con espárragos, con puerros, con espinacas, etc.

En preparaciones como la tortilla francesa, de salsas que llevan huevo como la mayonesa, de la masa del bizcocho, del suflé, los flanes,

los crepes de la quiche entre otros muchos platos. Se emplea en la elaboración de ciertas pastas que se denominan 'al huevo' por tener su masa huevo como ingrediente. Se puede encontrar en

preparaciones de cocktails como el ponche de huevo, o en licores como el holandés *advocaat* (una especie de ponche de huevo).

En repostería se usan las yemas de huevo principalmente para la elaboración de ciertos dulces y postres debido a su capacidad de coaligar masas, las llamados yemas (famosas en Ávila, en especial las yemas de Santa Teresa), el tocino de cielo, las claras para los merengues y es empleado como ingrediente de los sorbetes, las cremas: la *Crème brûlée*. Las preparaciones con espuma de huevo que se realizan batiendo las claras hasta lograr una espuma que forma parte de los *soufflés*, los *gin fizzes*, los mousses, etc.

### 5.3. Guarniciones culinarias. Clases y aplicaciones. Elaboración de guarniciones.

La guarnición es una preparación culinaria que acompaña a la preparación principal en una comida. Una típica comida con un plato principal basado en carne puede incluir una guarnición de vegetal, en forma de ensalada, y una guarnición como pan, patatas, arroz o pasta.

Estas guarniciones mejoran el sabor del alimento principal, mejoran su aspecto teniendo en cuenta la combinación de colores, pero sin quitar protagonismo al principal e incluso complementar su valor nutritivo.

Las guarniciones pueden ser:

- **Simples**, son aquellas que constan de un solo género, como las patatas fritas. Aquí destacan:
  - **Las patatas**, que tienen múltiples variantes: patatas fritas (alargadas o en rodajas), patatas hervidas o al vapor, patatas en puré, patatas salteadas, patatas risoladas... Se utilizan normalmente como guarnición de carnes y pescados
  - **El arroz** (natural, *pilaw*, cocido, frito, inflado...). Puede acompañar huevos, pescados y carnes en salsa, sopas y cremas, potajes, postres...
  - **Pastas o elementos harinosos** como los espaguetis, tallarines, ñoquis, cuscús, pasta oriental (fideos de arroz, fideos de trigo y huevo...). Suelen acompañar carnes como escalope, milanesa, escalopines, así como sopas, cremas y consomés.
  - **Hortalizas**, que se suelen preparar glaseadas, braseadas, fritas, crudas, en puré, cocidas en caldo blanco... Se utilizan como guarnición de todo tipo de carnes y pescados bien sean asados, a la parrilla, al horno...
- **Compuestas**, conformadas por distintos géneros como pueden ser ensaladas. Aquí destacan:
  - **Para carnes:** borgoña, catalana, conti, chorón, panaché, virofla, etc. Una de las más populares es el panaché que es una mezcla de hortalizas rojas, verdes y blancas, agrupadas por colores, y que se elaboran hirviendo y rehogando.
  - **Para aves:** cazadora, oriental, princesa... Aquí destacamos la tirolesa, guarnición hecha a base de rodajas de cebolla frita, tomate, cebollino y espinacas.
  - **Para pescados:** normanda, cardenal, nicoise, nantua, etc. Te aconsejamos probar la florentina, en la cual el pescado se coloca sobre espinacas y se gratina con salsa Mornay.
  - **Para consomés** las más conocidas son *brunoise* y *juliana* (verduras cocidas en el consomé con distinto tipo de corte) y *vernicelli* (fideos que también se cuecen en el consomé).

## Editorial TUTOR FORMACIÓN

Los pescados admiten como guarnición, todo tipo de hortaliza, en cualquier forma de cocción; trufas y setas en general, hierbas aromáticas, hojaldres, etc. Otras guarniciones más apropiadas para pescados son:

- **Almirante:** lamas de trufa, champiñones, ostras y almejas con salsa natural.
- **Cardenal:** filetes de bogavante o langosta y lamas de trufa con salsa cardenal.
- **Florentina:** sobre espinacas.
- **Murat:** cuartos de alcachofas, patatitas doradas, perejil picado y salsa molinera.

Las carnes admiten, como los pescados, cualquier tipo de hortaliza, setas, pastas italianas, hojaldres, frutas, hierbas aromáticas, etc. Las guarniciones más apropiadas para carnes son:

- **Alsaciana:** chucrut guarnecido con lonchas de tocino magro y patatitas cocidas.
- **Andaluza:** pimientos rellenos de tomate, berenjenas fritas y patatas asadas.
- **Argenteuil:** puntas de espárragos cubiertas con salsa holandesa.
- **Arlesiana:** tomates emparrillados, berenjenas y cebollas fritas.
- **Dubarry:** ramitas de coliflor con salsa Mornay y patatitas Château.
- **Enrique IV:** fondos de alcachofas rellenos de salsa bearnesa y patatas puente nuevo.
- **Jardinera:** zanahorias, nabos, judías verdes, guisantes y coliflor con Mornay.
- **Mariscal:** puntas de espárragos, guisantes y fondos de alcachofas con lamas de trufa.
- **Niçoise:** judías verdes, tomates emparrillados y patatas châteu.
- **Panadera:** patatas y cebollas al horno.
- **Vichy:** zanahoria, cocidas y glaseadas.
- **Wellington:** relleno compuesto de puré de foie gras, duxelle de champiñones, puesto alrededor de un lomo de buey asado sangrante, y encerrado en hojaldre. Se guarnece con aceitunas, tomates emparrillados y patatas paja.

## **6. Resumen.**

Dentro de las posibles tareas del TASS puede encontrarse el de preparar los alimentos para el usuario. Por lo tanto, se hace imprescindible el aprendizaje práctico y conocimiento de unas técnicas básicas de cocina.

El mercado posee una gran variedad de libros prácticos de cocina, especialmente aquellos que explican los distintos pasos que se deben llevar a cabo para realizar un plato determinado, que nos facilitan nuestra tarea. Sin embargo, pocos dan información suficiente acerca de cómo interpretar las recetas que ofrecen o cómo utilizar los utensilios básicos de cocina.

## 7. Actividades.

1. Menciona algunos de los utensilios básicos de cocina.
2. ¿Qué tipos de electrodomésticos podemos encontrar en la cocina?
3. Escribe, de manera breve, una receta de cocina:
4. ¿Cuál de estas no es una técnica de preelaboración básica de alimentos?
  - a) Asado
  - b) Pelado
  - c) Lavado
  - d) Descongelado
5. Di algunos ejemplos de elaboraciones elementales de cocina.
6. Completa la tabla con los tipos de verduras y hortalizas que existen:

Tipos de Verduras y Hortalizas	
De tallo	
	Espinacas, lechuga...
De raíz	
	Coliflor, brécol...
De brote o yema	
	Tomate, calabacín...
De grano	
	Ajos, cebolla...
De tubérculo	

7. ¿Cuáles son las técnicas de cocción que existen?

8. Une las diferentes categorías de carnes:

<b>Primera</b>	Comprende todo lo demás, pescuezo, pecho, rabo... es decir, los trozos que han de ser hervidos o braseados largo rato.
<b>Segunda</b>	Comprende los trozos de cocción rápida, (asados, emparrillados, salteados, fritos, etc.) que suelen proceder de los lomos y de los cuartos traseros del animal.
<b>Tercera</b>	Engloba los trozos para brasear durante un corto periodo de tiempo, situados generalmente a la altura de las patas, delante y un poco hacia atrás.

9. Completa la tabla sobre la frescura de los pescados:

	Pescado muy fresco	Pescado poco fresco
Agallas		
Ojos		
Vientre		
Piel o escamas		
Espina central o vertebral		
Carne		
Olor		

10. ¿Qué aspectos debe tener el TASS en cuenta para la elaboración de un plato?