

Realización de elaboraciones culinarias básicas y sencillas de múltiples aplicaciones

1



Qué

Preparar elaboraciones básicas con muchas aplicaciones y saber presentar elaboraciones culinarias simples, con técnicas sencillas.

Contenidos

- 1.1 Clasificación, definición y aplicaciones de técnicas y procedimientos sencillos de ejecución para obtener diferentes elaboraciones
- 1.2 Fases de los procesos, riesgos en la ejecución
- 1.3 Aplicación de técnicas de regeneración y conservación

1.1 Clasificación, definición y aplicaciones de técnicas y procedimientos sencillos de ejecución para obtener diferentes elaboraciones

Desde que se receptionan las materias primas hasta el montaje final del plato, se van realizando operaciones que van transformándolo poco a poco hasta su consumo final.

Las elaboraciones básicas son la base para elaborar otras recetas más complejas, siendo habitual clasificarlas como fondos, salsas y farsas.

Antes de profundizar vamos a ver una serie de términos culinarios básicos con el fin de saber comunicarnos con propiedad y conocer la operación a realizar.

1.1.1 Fondos

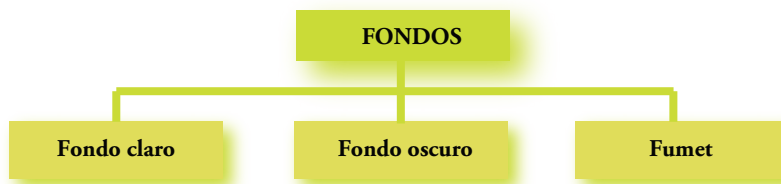
Los fondos de cocina son elaboraciones que en función de los ingredientes que contienen se dividen en fondos claros y fondos oscuros.

Los fondos sirven como base para otras elaboraciones, desde salsas a otras más complejas. Son el resultado de hervir diferentes productos como verduras, carnes, pescado, hortalizas, etc. obteniendo un caldo líquido.

Podemos decir que un fondo es importante porque:

1. Son la base para muchas sopas y salsas.
2. Definen la calidad de las preparaciones.
3. Aprovechan las mermas y permite un mayor rendimiento de productos.
4. Dan características propias a las preparaciones, por ejemplo un fondo de caza enriquecerá una receta de este tipo o un fondo de verduras a un plato vegetariano.
5. Puede ser un medio de cocción.
6. Permite una reducción que puede acompañar a un plato.

Los fondos se clasifican de forma general en:

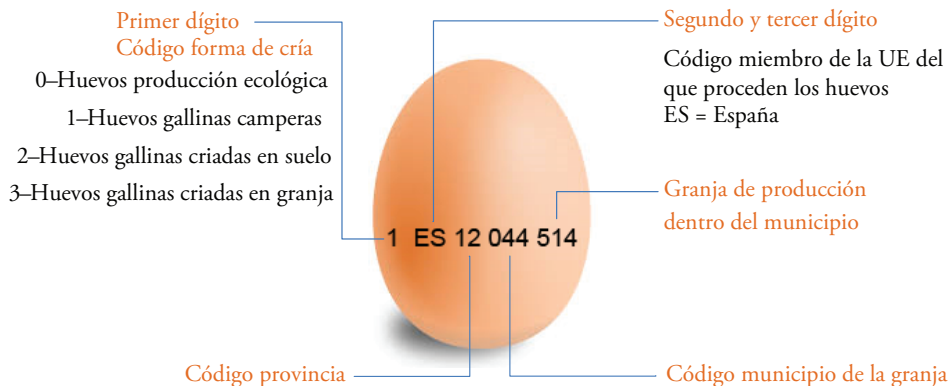


- **Fondos claros.** Sirven de base para diversas preparaciones, salsas, sopas, guisos, etc. Se utilizan generalmente huesos de vacuno o de ave además de verduras.

Los huevos deben estar limpios en su exterior, limpiando este si fuese necesario con un paño húmedo, nunca debajo de chorro de agua. Recordemos que la cáscara del huevo es porosa y que puede introducirse suciedad en mayor o menor medida, por eso también deberán conservarse aislados de otras sustancias que puedan transmitir olores.

Los huevos frescos deberán conservarse a temperatura de 8 °C y los refrigerados entre 0 y 2 °C.

Los huevos frescos que se venden para nuestro consumo deben llevar un marcado en su cáscara con un código.



1.3 Aplicación de técnicas de regeneración y conservación.

Después de la limpieza de los alimentos —y antes de su cocinado si este proceso no es inmediato— para mantener el producto en condiciones óptimas deberemos utilizar algún método de conservación.

1.3.1 Sistemas de conservación

Sistemas físicos

- **Mediante calor.** El calor aplicado de diferentes formas es capaz de destruir la mayoría de microorganismos.
 - ✓ **Pasteurización.** Consiste en someter el producto, a una temperatura de entre 62 y 85 °C.
 - ✓ **Esterilización.** Método que destruye todos los microorganismos sean o no patógenos.
 - ✓ **Uperización.** También llamada UHT, es el sistema de esterilización más moderno. Se aplican 140 °C durante muy pocos segundos.
- **Mediante frío.** Los microorganismos inhiben su crecimiento por debajo de ciertas temperaturas.

Deshidratación

Consiste, como la desecación, en reducir el contenido en agua, consiguiendo eso de modo artificial con hornos u otras maquinarias.

2.4.4 Conservación por baño

Adobo o escabeche

Se basa en la inmersión del alimento en un líquido compuesto por vinagre, especias, etc. Este método debe ser complementado con refrigeración por lo limitado de su conservación.

ALGUNOS ADOBOS

- 1 vaso grande de vinagre y otro de agua, perejil picado, orégano, 1 cucharadita de pimentón
-
● 1 vaso de vinagre, 1 vaso de agua, 3 dientes de ajo, 1 cucharadita de orégano, comino y pimentón dulce
-
● 1 vaso de vinagre, 2 cucharadas de ralladura de naranja, una lata de cerveza, dos hojas de laurel y 3 cucharadas de albahaca
-
● Aceite, ajos rallados, salsa de soja, un trozo de manzana rallada, un vaso de vino blanco, pimienta negra y un poquito de canela
-
● Media taza de mostaza, media de zumo de limón, pimentón, orégano, tomillo, aceite de oliva virgen extra y sal
-
● Media taza de aceite de oliva, 4 cucharadas de bourbon, un chorrito de vino blanco, 3 dientes de ajo picados, 1 cebolla picada, 2 cucharadas de mostaza, 1 cucharadita de orégano, de salvia y de tomillo

Salazón

Los alimentos se someten a un proceso de deshidratación por efecto de la sal, además se incrementa el pH ácido con lo que algunas bacterias se inhiben.

Existen dos métodos, la salazón seca y la salazón húmeda mediante salmuera. En los dos la sal penetra en el interior de los alimentos y propicia su deshidratación.

Se utiliza mucho, sobre todo en la elaboración de jamón curado, cecina, quesos, etc.