

Cocina

Elaborado por:

Equipo Vértice

**EDITORIAL ELEARNING**

ISBN: 978-84-17172-25-1

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra bajo cualquiera de sus formas gráficas o audiovisuales sin la autorización previa y por escrito de los titulares del depósito legal.

# ÍNDICE GENERAL COCINA

## BLOQUE I

### TEMA 1. INTRODUCCIÓN A LA COCINA

1.1. Historia (Introducción) .....	1
1.2. La cocina moderna .....	2
1.3. A propósito de la profesión de cocinero .....	4

### TEMA 2. EL CIRCUITO DE LOS GÉNEROS EN UN ESTABLECIMIENTO HOSTELERO. DEFINICIÓN

2.1. Hostelería .....	11
2.2. La compra .....	12
2.3. Las operaciones preliminares.....	13
2.4. Métodos de cocción.....	14
2.4.1. Análisis y principios de las diferentes cocciones .....	14
2.4.1.1. Introducción .....	14
2.4.1.1. Las dos grandes leyes.....	14
2.4.2. Las diferentes técnicas de cocción.....	17
2.4.2.1. Cocción por ebullición (escalfada).....	17
2.4.2.2. Cocción al vapor .....	18
2.4.2.3. El braseado (o breseado) .....	18
2.4.2.4. El estofado .....	20
2.4.2.5. El asado (al horno, al asador, a la parrilla) .....	20
2.4.2.6. La cocción salteada (sauté) .....	22
2.4.2.7. Cocción en fritura.....	23
2.5. La condimentación (sazonamiento, aromas condimentos).....	24
2.6. La presentación .....	27
2.6.1. El trinchado.....	27
2.6.2. La degustación .....	28

**TEMA 3. VOCABULARIO**

3.1. Términos de cocina .....	33
3.2. Vocabulario de especias.....	47
3.3. Sazonamiento, aromas y condimentos.....	52
3.3.1. Las hierbas y especias: definiciones .....	52

**TEMA 4. LAS ENSALADAS**

4.1. Las ensaladas: introducción .....	57
4.2. Factores a considerar a la hora de confeccionar ensaladas.....	58
4.3. El condimento en las ensaladas .....	58
4.4. Los aliños .....	59
4.5. Ensaladas simples, compuestas y templadas .....	59

**TEMA 5. LOS HUEVOS Y TORTILLAS**

5.1. Los huevos: introducción .....	67
5.1.1. Clasificación .....	68
5.1.2. Los huevos en la cocina .....	69
5.2. Algunas preparaciones de huevos .....	69
5.2.1 Huevos duros .....	70
5.2.2 Huevos fritos.....	70
5.2.3 Huevos revueltos .....	71
5.3. Tortillas .....	72

**TEMA 6. LAS SOPAS**

6.1. Las sopas: introducción .....	79
6.2. Clasificación .....	80
6.3. Las cremas: introducción .....	80
6.3.1 Cremas blancas .....	81
6.3.2 Cremas de color .....	81
6.4. El consomé .....	82
6.5. Potajes: legumbre secas.....	83
6.6. Elaboración de sopas.....	84
6.6.1. Consomé blanco .....	84
6.6.2. Consomé clarificado .....	86

**TEMA 7. PASTAS Y PIZZAS**

7.1. La pasta: introducción .....	101
7.1.1. Diferentes tipos de pasta según su elaboración ....	102
7.1.2. Diferentes tipos de pasta según sus componentes	103
7.1.3. Según su forma y terminación .....	104
7.2. Cocción de la pasta .....	105
7.3. El queso y la pasta .....	106
7.4. Las pastas y sus salsas más habituales .....	106
7.5. Las pizzas .....	107
7.5.1. Pizza Margherita .....	107
7.5.2. Pizza con pochas y chorizo .....	108
7.5.3. Pizza San Doménico .....	109

**TEMA 8. EL ARROZ**

8.1. El arroz: introducción .....	119
8.1.1. Clasificación .....	119
8.1.2. El arroz como guarnición.....	121
8.1.3. El arroz y su cocción.....	122

**TEMA 9. VERDURAS Y HORTALIZAS**

9.1. Verduras y hortalizas: introducción.....	131
9.1.1. Clasificación de las verduras según su procedencia ....	132
9.1.2. Cómo comprar verduras y hortalizas.....	133
9.1.3. Conservación de verduras y hortalizas .....	134
9.1.4. Las verduras en la cocina .....	134

**TEMA 10. LAS SALSAS**

10.1. Los fondos. Las salsas. Introducción .....	147
10.1.1. Diferentes empleos de las salsas en gastronomía.....	148
10.2. Los fondos de cocina .....	150
10.2.1. Fondo oscuro (de buey o de ternera) .....	153
10.2.2. Fondo blanco (de ternera) .....	156

10.2.3. Caldo de ave (fondo blanco de ave) .....	158
10.2.4. Fondo de pescado (fumet de pescado) .....	160
10.2.5. Glacé de ternera - ave - caza .....	162
10.3. Gelatinas naturales: ave, ternera, buey, vaca, caza .....	164
10.4. Jugos y desglasados. Utilización y realización .....	169
10.5. Trabazones. Análisis y principios de las trabazones y las salsas .....	171
10.5.1. Trabazón con cereales y almidones .....	172
10.5.2. Trabazón con huevo .....	174
10.5.3. Trabazón con materias grasas .....	174
10.5.4. Trabazón con purés de verduras .....	175
10.6. Las grandes salsas o salsas base .....	175
10.6.1. El jugo ligado (española, demi glacé) .....	176
10.6.2. Salsa bechamel y derivadas .....	179
10.6.3. Salsa velouté y derivadas .....	180
10.6.4. Salsa de tomate. Diferentes variantes .....	182
10.7. Otras salsas básicas: pequeñas salsas básicas .....	184
10.7.1. Salsas emulsionadas .....	184
10.7.2. Salsa vinagreta .....	187
10.7.3. Salsa crema .....	188
10.8. Mantequillas .....	189
10.8.1. Mantequillas compuestas .....	190

# ÍNDICE GENERAL COCINA

## BLOQUE II

### TEMA 11. PESCADOS

11.1. Los pescados: introducción .....	199
11.1.1. Historia en la alimentación.....	200
11.1.2. El pescado en la dieta alimenticia .....	200
11.1.3. Características generales .....	201
11.2. Clasificación de los pescados .....	201
11.2.1. Según su presentación y comercialización.....	203
11.2.2. Especies más utilizadas .....	204
11.2.3. La calidad de los pescados.....	205
11. 3.Limpieza (operaciones preliminares de los pescados) .....	207
11.3.2. Conservación .....	208
11.3.3. Racionamiento .....	208
11.4. Pescados:diferentes sistemas de cocción .....	210
11.4.1. Cocción al vapor.....	211
11.4.2. Cocción en caldo corto (aromatizado o no) .....	211
11.4.3. Cocción escalfada en poco líquido .....	212
11.4.4. Cocción a la parrilla .....	212
11.4.5. Cocción en fritura (pescados fritos).....	213
11.4.6. Pescados a la meuniere .....	214
11.4.7. Cocción al horno .....	215
11.4.8. Pescados braseados .....	215
11.4.9. Pescados cocidos en salsa .....	216
11.4.10. Pescados cocidos en costra .....	216
11.5. Salsas más utilizadas.....	218
11.6. Elaboración de pescados en base a: especieracionamiento, método de cocción, salsa de acompañamiento, guarnición, presentación .....	220

### TEMA 12. LOS MARISCOS

12.1. Los mariscos: introducción .....	241
12.2. Clasificación de los mariscos.....	243

12.2.1. Clasificación científica de los mariscos: moluscos, cefalópodos, crustáceos.....	243
12.2.2. Clasificación comercial de los mariscos: por su forma de presentación en el mercado.....	247
12.2.3. Especies más utilizadas .....	249
12.2.4. La calidad de los mariscos: características a tener en cuenta para la compra .....	250
12.2.5. Racionamiento .....	251
12.3. Diferentes sistemas de cocción .....	252
12.3.1. Cocción por ebullición .....	253
12.3.2. Cocción al vapor.....	256
12.3.3. Cocción a la parrilla .....	256
12.3.4. Cocción al horno .....	257
12.3.5. Cocción en fritura .....	257
12.3.6. Cocción salteada .....	257
12.3.7. Mariscos en salsa .....	258
12.3.8. Mariscos "al natural" .....	258
12.4. Salsas más utilizadas.....	259
12.5. Elaboración de mariscos en base a: especie (tipo de marisco), racionamiento (corte), método de cocción, salsa de acompañamiento, guarnición, presentación.....	260

## **TEMA 13. LAS CARNES**

13.1. Las carnes de matadero: introducción.....	267
13.2. Clasificación de las carnes .....	268
13.2.1. Por su contenido en grasa .....	269
13.2.2. Diferentes presentaciones en el mercado y formas en que han sido conservadas .....	269
13.2.3. Especie de animal.....	269
13.2.4. La categoría.....	270
13.2.5. La calidad.....	270
13.3. Sacrificio y conservación de las carnes .....	272
13.3.1. Troceado .....	273
13.3.2. Clasificación y empleo de los trozos (el buey y la vaca) .....	273
13.3.3. Racionamiento .....	274
13.4. La carne en la cocina.....	277



13.5. Salsas más utilizadas.....	279
13.6. Elaboración de carnes en base a : especie racionamiento, forma de cocción, salsa de acompañamiento, guarnición y presentación .....	281

## **TEMA 14. AVES**

14.1. Las aves de corral: introducción .....	311
14.1.1. Historia de las aves en la alimentación .....	313
14.2. Clasificación de las aves de corral .....	314
14.2.1. Clasificación según el color de sus carnes .....	314
14.2.2. Clasificación según la especie.....	315
14.2.3. Clasificación según su conservación y presentación en el mercado .....	316
14.2.4. Características a tener en cuenta para la compra .....	316
14.3. Operaciones preliminares anteriores a la cocción ...	317
14.4. Diferentes métodos de cocinado.....	318
14.4.1. La cocción hervida .....	320
14.4.2. La cocción braseada.....	320
14.4.3. La cocción en estofado .....	
14.4.4. El asado .....	321
14.4.5. La cocción en fritura .....	324
14.4.6. La cocción salteada (sauté).....	324
14.4.7. El salteado con salsa.....	325
14.4.8. Salsas más utilizadas .....	325
14.5. Elaboración de platos a base de aves según: especie, racionamiento, método de cocción, salsa de acompañamiento, guarnición presentación.....	327

## **TEMA 15. CAZA**

15.1. La caza: introducción.....	345
15.1.1. Historia de la caza en la alimentación .....	345
15.1.2. Características generales .....	346
15.2. Clasificación .....	348
15.2.1. Según la especie .....	348

15.2.2. La calidad de la caza.....	349
15.2.3. Despiece y racionamiento .....	350
15.3. Diferentes sistemas de cocinado .....	351
15.4. Salsas más utilizadas en las preparaciones a base de caza .....	352
15.5. Elaboración de caza en base a: especie, racionamiento, forma de cocción, guarnición, salsa de acompañamiento, presentación .....	353

## **TEMA 16. EL QUESO**

16.1. El queso: introducción .....	361
16.2. Elaboración del queso .....	363
16.3. Clasificación de los quesos .....	365
16.4. Distintintas variedades de quesos y sus características... ..	367

## **TEMA 17. REPOSTERÍA**

17.1. Hojaldre.....	381
17.2. Pasta brisa y masas para pastas de té .....	385
17.3. Masas batidas .....	386
17.4. Masas escaldadas.....	389
17.5. Mazapán .....	390
17.6. Crêpes.....	392
17.7. Baños y cremas .....	394
17.8. Merengue.....	398
17.9. Flanes y natillas.....	400
17.10. Mousses .....	403
17.11. Tartas .....	404

# TEMA 1

## INTRODUCCIÓN A LA COCINA

- 1.1. Historia (Introducción)
- 1.2. La cocina moderna
- 1.3. A propósito de la profesión de cocinero

### 1.1. Historia

Definiremos la cocina como el arte o manera especial de guisar de cada país o de cada cocinero. Podemos datar los inicios de la cocina en tiempos muy remotos: cuando nuestros antepasados descubrieron el fuego y más tarde la cerámica. Al comienzo se alimentaban de productos provenientes de la caza, la pesca y frutos silvestres autóctonos de la zona donde habitaban. Más tarde se convertirían en labradores y ganaderos aumentando sus productos y evolucionando con ello su dieta y su cocina. Otro avance importante en orden a una mejora de la nutrición lo supuso el descubrimiento de técnicas de conservación de los productos naturales: la adición de cuajo a la leche (quesos), el secado al aire libre de los pescados y el ahumado y salado de las carnes.



Las migraciones y conquistas de unos pueblos sobre otros transmitieron recetas y demás formas de confeccionar y manipular los alimentos, así como la utilización de productos desconocidos. El descubrimiento de América, con la introducción de nuevos productos (patata, maíz, alubia, pimienta, tomate, chocolate, etc.) dio un gran impulso a la cocina.

La cocina se desarrolla con los productos autóctonos, recetas tradicionales y productos traídos de otros lugares originando así las cocinas regionales y por unión las nacionales, siendo las más prestigiosas la francesa, la española, la italiana, la china, etc.

La cocina francesa es la más destacada por ser Francia la cuna del "arte culinario" moderno. Poco a poco se divulgó por el mundo, razón por la que se emplea el idioma francés al hablar de este arte, ya que también son los franceses los que comenzaron a escribir libros de cocina en la época moderna, siendo adoptados sus términos por todos los países extranjeros, reconociendo además el valor nativo e inventivo de las palabras significativas para designar un trabajo.

Según algunos historiadores, el "arte culinario" nació en Francia, producto de la revolución francesa: al quedarse sin nobles a los que servir, los cocineros de la corte, para subsistir, crearon lo que podríamos llamar los primeros restaurantes, dando pie a la restauración moderna.

Al igual que todas las artes, la cocina cambia sin cesar, pero nunca como ahora, tanto por el desarrollo de nuevas tecnologías, métodos de cultivo, reproducción, transporte y conservación, que permiten abastecer los mercados, incluso fuera de temporada de productos procedentes de los más diversos y recónditos lugares, como por los nuevos materiales, utensilios y maquinarias utilizadas para confeccionar los guisos. A pesar de esta abundancia de productos en el mercado, debemos tener en cuenta como norma primordial que para confeccionar una buena cocina tenemos que elegir siempre productos de primera calidad.

Todo esto ha dado lugar a nuevas tendencias, que se han denominado "la nueva cocina". Una cocina que se diferencia de la clásica, ante todo, por su preparación menos compleja que realza el sabor de los productos y por la sencillez en su presentación. No por ello deja de ser una derivación de la cocina tradicional que sigue siendo la base fundamental. A las dos dedicaremos especial atención en el reciclaje de futuros profesionales. Para ello procuraremos proporcionar las técnicas de trabajo necesarias para su desarrollo, que, unido a los consejos adecuados, nos conducirán a la adquisición de una experiencia que, junto con la debida dedicación, trabajo y talento, son las bases de una buena cocina.

## **1.2. La cocina moderna**

Es evidente que al igual que las demás artes, la cocina también evoluciona. En el transcurso de estas últimas décadas se han establecido nuevas corrientes que han originado lo que se ha dado en llamar "la

nueva cocina", basada esencialmente en la cocina tradicional o clásica, pero que se distingue de ésta sobre todo por sus preparaciones menos complicadas y porque da prioridad al sabor de los productos simplificando su presentación.

Uno de los principios que rigen en la nueva cocina es que los alimentos conserven su sabor propio, pretendiéndose poner de relieve su sabor original. Para ello deben ser productos de primera calidad.

En la cocina tradicional, las normas buscaban más el efecto que la razón culinaria. En "la nueva cocina" todo tiene su razón de ser. En general los antiguos profesionales hacían la cocina que habían aprendido de una manera dogmática, y casi nunca se preguntaban el porqué de las cosas. Ahora prima la sencillez, ya no se requieren esos fondos de salsas y platos tan complicados y recargados.

Los tiempos de cocción también se han visto modificados, suelen ser menores para productos como el pescado, las verduras y las pastas, que deben quedar "al dente".

Las presentaciones son sencillas pero atractivas a la vez. Nunca se sacrifica el fondo en aras de la forma. Hasta hace bien poco las presentaciones eran demasiado ostentosas, incluso barrocas, sacrificando muchas veces el plato en favor de la presentación. La buena cocina no tiene por qué significar un cocinar complicado.

Todo esto obedece a una nueva concepción de la cocina, no como un campo cerrado, sino como una actividad abierta a la investigación y creatividad, con imaginación y algo de fantasía. Estimulado todo ello por las modernas evoluciones, tanto en transporte como en medios de comunicación, que han hecho posible la transmisión de diferentes formas o maneras de cocinar, así como la adquisición de productos de todo el mundo y su correspondiente aprovechamiento por parte de los profesionales. También se debe a la sociedad moderna, su forma y ritmo de vida que han cambiado tanto las costumbres de todo tipo, incluidas las alimenticias.



Todo ello en su conjunto está contribuyendo a dar un mayor auge y promoción a la cocina.

### 1.3. A propósito de la profesión de cocinero

Hoy, cada día más, nos encontramos con el grave problema de buscar una salida profesional digna y con perspectivas de futuro.

El desarrollo de nuestra sociedad ha conseguido una mejor educación y cultura, extendiéndola también a un mayor número de personas. Sin embargo, la demanda actual del mercado laboral es mayor para los oficios cualificados. Observamos que hay muchas personas, que una vez obtenida su licenciatura universitaria, no encuentran un puesto de trabajo afín a la carrera que han estudiado. Y esto, cada día en mayor medida. Nuestra sociedad está pasando de una era industrial, que necesitaba un gran número de mano de obra, a otra post-industrial, en la que la informática y la robótica están eliminando al hombre como parte indispensable de las cadenas de producción.



En contrapartida, es el sector Ocio y Servicios el que está creciendo en mayor medida, dando trabajo a un porcentaje elevado de personas.

La Hostelería pertenece a este sector en auge, aunque esté pasando por unos años difíciles, debido a la crisis económica mundial y a una necesaria reconversión del sector. En conclusión, nuestro oficio es un oficio con perspectivas de futuro.

Hasta ahora, y esto es una opinión personal, creo que se habían abandonado demasiado los oficios, y que se les había dado poca importancia, por considerárseles, quizás, de poca categoría.

Como todas las cosas, la profesión de cocinero tiene sus pros y sus contras, sus ventajas e inconvenientes. Es una profesión en la que se puede crear y hacer arte. No en vano, la definición que nos da la Real Academia del término cocina es: "el arte de guisar de cada país o de cada cocinero".

Otra cosa fascinante que tiene esta profesión es la gran variedad de elementos que se utilizan en la composición de los platos. Variedad de materias primas, de sistemas de trabajo, de sabores. En fin, un

excelente oficio para el que le guste la variedad y la renovación, para el que quiere descubrir nuevos horizontes.

Muchas son nuestras recetas tradicionales; rica y variada es nuestra cocina regional, pero también disponemos de muchas recetas recién creadas por los actuales profesionales.

Nuestra profesión podemos compararla a la del compositor, salvo que nuestro pentagrama y nuestras notas son las materias primas. Mezclándolas entre sí, dosificando los ingredientes, amalgamándolos, conseguiremos nuevas y sabrosas creaciones.

Otra satisfacción es la de ver acabada tu obra diariamente. El ser humano no se siente satisfecho hasta que no se ven terminados sus esfuerzos en el logro de algo que ha salido de sus manos, hasta que no puede disfrutar de aquello que ha inventado, creado, moldeado, o simplemente ha hecho.

El cocinero disfruta de este placer cada día, a diario ve terminadas sus obras, y el gozo que siente cuando un cliente le felicita por una de sus creaciones.

Convinendo que el arte es captado por los sentidos, debemos considerar que en la cocina, tres son los sentidos que tienen toda su amplitud. Basta la vista para admirar una pintura, una escultura, un monumento arquitectónico. Basta el oído para escuchar un concierto. Y el oído y la vista, para deleitarse con el cine o la ópera. Nuestra profesión debe satisfacer tres sentidos. Primero oler. Cuántas veces hemos escuchado la frase: "huele que alimenta". Segundo ver. La presentación es fundamental, ya que la comida entra por los ojos. Tercero gustar, esto es ya la deleitación final, el momento en el que se termina de juzgar nuestra obra.

Como veis, es un oficio creativo, que requiere imaginación, en el que podréis plasmar vuestra personalidad y sentirlos realizados.

Para ello necesitaréis buenas dosis de voluntad. Con fuerza de voluntad lo conseguiréis todo. Pero primordialmente debe de gustaros la profesión. Debéis trabajar con ilusión y con alegría, teniendo en cuenta que aprenderéis un oficio. Aquello que os salga mal por distracción, esforzaros en corregirlo.

La cocina se basa en una serie de reglas fundamentales que deberéis respetar. Tendréis que responsabilizaros de vuestro trabajo y

hacer las cosas como las mandan los maestros y los métodos. Con los errores se desperdicia dinero y tiempo, además los géneros son caros y hay que mentalizarse en este sentido.

Tenéis que ser limpios, aseados y severamente pulcros. Trabajáis con cosas de comer, cosas que ingieren las personas, una negligencia puede producir una intoxicación. Y este suceso lo pagaréis caro, vosotros o vuestra empresa.



## IDEAS CLAVE

- Desde los tiempos del hombre prehistórico, se han ido aprendiendo y perfeccionando técnicas de cocina. Las sucesivas conquistas así como el contacto con otras culturas, han ido incorporando nuevos ingredientes y usos en las cocinas de los pueblos. La cocina tal y como la conocemos hoy, se empezó a fraguar en Francia y tras la revolución del S XVIII, cuando los cocineros que trabajaban en la corte, se quedaron si nobles a los que servir, y empezaron con lo que hoy conocemos como "restaurantes".
- La forma de entender la cocina también ha ido evolucionando, en paralelo c los gustos, y las nuevas técnicas de cocción. Actualmente se ha abandonado la idea de salsas potentes y recargadas que cojan protagonismo, en detrimento del ingrediente principal, o presentaciones y decoraciones recargadas.
- La cocina moderna trata de potenciar la creatividad del cocinero, por encima de la tradición. Además también se han abandonado las grandes brigadas a cambio de maquinaria más moderna y eficiente.

## **AUTOEVALUACIÓN DEL TEMA 1**

1. En el mercado, para confeccionar una buena cocina tenemos que elegir:
  - a) Los productos más caros.
  - b) Los productos de primera calidad con independencia del precio.
  - c) Sólo los productos de temporada que estén en oferta.
2. La "nueva cocina" se diferencia de la clásica en:
  - a) Que realza el sabor de los productos y en la sencillez en su presentación.
  - b) Que emplea más sustancia grasas.
  - c) Que resulta menos creativa, pero más rápida en la elaboración.
3. En la cocina moderna las presentaciones son:
  - a) Ostentosas y barrocas.
  - b) Atractivas pero sencillas.
  - c) Ninguna respuesta es correcta.
4. Los tiempos de cocción en la cocina moderna suelen ser mayores en productos como el pescado, verduras y pastas.
  - a) Se suelen mantener los mismos tiempos de cocción que antaño.
  - b) Sí.
  - c) No.
5. La definición de cocina según la real Academia es:
  - a) "El arte de guisar de cada país o de cada cocinero"
  - b) "El arte de disimular sabores desagradables".
  - c) "El arte de aderezar y presentar alimentos".

6. ¿Cuántos sentidos participan en toda su amplitud en la cocina?
  - a) La vista y el olfato.
  - b) El olfato, la vista y el gusto.
  - c) El oído, el gusto y el tacto, principalmente.
7. ¿Qué pueden provocar las negligencias higiénico-sanitarias de los cocineros?
  - a) Un retraso en el servicio de la comida.
  - b) En el peor de los casos, la amonestación del jefe de cocina.
  - c) Una intoxicación.
8. ¿Cuáles de estos productos fueron introducidos en Europa tras el descubrimiento de América?
  - a) Patatas, Tomate, Pimiento y Maíz.
  - b) Berenjenas, Repollo, Maíz y Cebolla.
  - c) Puerro, Berenjenas, Patatas y Tomate.
9. ¿Qué país es la cuna del arte culinario moderno?
  - a) China.
  - b) Francia.
  - c) Grecia.
10. ¿Qué se le añade a la leche para elaborar los quesos?
  - a) Cuajo.
  - b) Calostro.
  - c) Salmuera.

