El empleo es de todos

Mintrabajo

Material Apoyo Formación Emprendedor en gastronomía típica rural.

SENA

@SENAcomunica

www.sena.edu.co

GC-F-004v.05

Nuestro curso de Cocina emprendedor en gastronomía típica rural, nos invita a explorar nuestra grandiosa cocina; rica en sabores, ingredientes, técnicas, e influencias de otras culturas a través de la historia… Es la oportunidad de conocer un poco mas todas esas preparaciones que evocan esas tradiciones que nos hacen únicos como país.





Competencia:

Preparar alimentos de acuerdo con la orden de producción y procedimiento técnico.

Resultados de Aprendizaje.

1. ALISTAR MATERIA PRIMA Y UTENSILIOS PARA LA PREPARACIÓN DE COMIDA TÍPICA RURAL
TENIENDO EN CUENTA PROCEDIMIENTOS TÉCNICOS Y RECETA ESTÁNDAR.
2. REALIZAR LA PREPARACIÓN Y TRANSFORMACIÓN DE LOS ALIMENTOS TENIENDO EN CUENTA
RECETA ESTÁNDAR.
3. VERIFICAR LA CALIDAD DEL PRODUCTO FINAL TENIENDO EN CUENTA ESPECIFICACIONES
TÉCNICA Y RECETA ESTÁNDAR.
4. REALIZAR MANEJO DE RESIDUOS TENIENDO EN CUENTA LA NORMATIVA AMBIENTAL.
.

Buenas Prácticas de Manipulación.



Las Buenas Prácticas de Manipulación de alimentos (BPM) son un conjunto de procedimientos, instrucciones y normas que debemos aplicar para producir alimentos saludables para nuestros clientes. Para el sector de los **alimentos en Colombia** se encuentran en el decreto 3075 de diciembre del 97 y la resolución 2674 de 2013.

ASPECTO IMPORTANTE:

El implementar las B.P.M. se debe hace por conciencia y amor propio por este oficio o profesión ya que al cocinar somos los directos responsables de la salud de las personas que van a consumir nuestras preparaciones.

Recomendaciones:
- Cuidado de la salud del manipulador de alimentos.
- Tener cuidado con el trato de los alimentos: almacenamiento, procesamiento entre otros.
- Buenos hábitos de higiene de quien manipula alimentos.
- Portar la indumentaria adecuada para estar en el ambiente de cocina.

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD EN LA COCINA:



- Usar equipos y utensilios en perfecto estado.
- Tener áreas de trabajo bien iluminadas.
- Mantener el piso limpio y seco.
- No correr por las áreas de circulación.
- Mantener libre de obstáculos las áreas de circulación.
- Mantener limpio y ordenado el puesto de trabajo.
- No sobrecargar las estanterías.
- Respetar la señalización que tiene que ver con la seguridad.
- Mantener detergentes y desinfectantes lejos de los alimentos.

COCINERO PROFESIONAL:

Su profesión denota mucho mas que ser la persona que prepara un alimento mediante unas técnicas y recetas, es un artista, un apasionado por brindar lo mejor de si mismo reflejándolo a sus comensales.

Características de un cocinero:

- Amable y respetuoso.
- Trabajo en equipo y buena comunicación.
- Limpio y pulcro.
- Puntual.
- Mejora continua.
- Buena salud y estado físico.
- Habilidad manual y agilidad menta.
- Gusto y olfato bien desarrollados.



AREAS DE TRABAJO EN LA COCINA:



BRIGADA DE COCINA MODERNA:

Las modernas y grandes cocinas todavía usan alguna variante del sistema de brigada clásica aunque la nomenclatura puede ser distinta.
Las modernas cocinas de tamaño medio usan una forma abreviada de esta brigada. En un restaurante pequeño la posición de liderazgo es del Chef que trabaja directamente con los cocineros en la línea y el Garde-manger en las ensaladas. Los ayudantes pueden ser los que lavan las ollas y los platos.



CARGOS Y FUNCIONES DE LA BRIGADA DE COCINA MODERNA

1.- Chef ejecutivo. Responsable directo de la operación de la cocina**.**
2.- Sous chef. Uno por cada uno de los turnos en los que la cocina este abierta y también para las operaciones semi-independientes dentro de un hotel**.**
3.- Garde Manger. Es el supervisor de las comidas frías.
4.- Segundo Cocinero. Tiene una combinación de responsabilidades que son semejantes a las de los chefs de partida de la brigada clásica, con excepción del Garde manger, Patissier y Panadero; y es asistido por los cocineros de partidas.
5.- Cocinero de órdenes cortas y de grill o parrilla. Responsable de la preparación de las órdenes y de trabajar en la línea (el área de emplatado en la cocina), generalmente tiene poca participación en la preparación de comidas complejas.

CARGOS Y FUNCIONES DE LA BRIGADA DE COCINA MODERNA

6.- Chef pastelero. Planea el menú de los postres y prepara tartas, pasteles, repostería y otros postres, de igual manera es el chef responsable de esa área ya que para llegar al grado de Chef Patissier o Pastelero es necesario haber sido panadero, por lo tanto se presume que sea el jefe de repostería, pastelería y panadería.

7.- Panadero. Responsable de los panes y bollos, subalterno del chef pastelero.

8.- Cocinero ayudante. Es una posición de aprendizaje y es asignado a varias estaciones o partidas.

GENERALIDADES EN COCINA

PUESTO DE TRABAJO.

Debe ser bien diseñado y debe tener en cuenta a la persona que labora en él y las funciones encargadas para que cumpla con sus tareas sin problemas y en forma eficiente. Los puestos de trabajo mal diseñados incrementan los costos de mano de obra y ocasionan enfermedades laborales.



GENERALIDADES EN COCINA

PLANEACION DEL TRABAJO

• Descomponer cada receta en sus fases de producción. Cada receta contiene unos pasos lógicos que se deben seguir hasta obtener el producto final.

• Establecer el orden en que se deben realizar estos pasos: cuáles van al comienzo y cuáles al final.

• Calcular cuánto tiempo se gastará en cada paso y en la preparación de toda la receta.

• Determinar la mejor forma de mantener los productos durante el pre-alistamiento.

• Revisar las recetas para saber si es posible hacerlas de manera más eficiente y mejorar su calidad

GENERALIDADES EN COCINA

MISE EN PLACE

La palabra “mise en place” (puesto en su sitio) se refiere a la organización de uno mismo y del puesto de trabajo para lograr un trabajo más eficiente y comprende el conjunto de operaciones que deben hacerse antes de la finalización de un plato.



GENERALIDADES EN COCINA

EL SERVICIO:

- El prestigio del establecimiento depende del servicio .

- Un buen servicio depende en parte de la colaboración mutua que exista en la brigada; si en un momento hay más trabajo en una sección la ayuda debe presentarse en forma inmediata.

- Otro factor determinante en el buen servicio es la rapidez con que se atiendan los pedidos pero hay que tener cuidado de que ésta no vaya a afectar la calidad de las preparaciones.

HISTORIA COCINA COLOMBIANA

-Nuestra cocina Colombiana está formada por la influencia de otras culturas que llegaron a nuestro país en la época de la conquista y después durante el siglo XIX y XX.

-Estas culturas en cuestión fueron, para el siglo XVII y XVIII, la indígena que habitaba el territorio, la española que llegó en los viajes del descubrimiento y la africana que trajeron los iberos como esclavos para trabajar en las minas y los cañaverales.

-Para el siglo XIX llegaron los franceses y los ingleses, los cuales, nos enseñaron su gastronomía aplicada a toda clase de platillos e ingredientes.

HISTORIA COCINA COLOMBIANA

-Las costumbres alimenticias, entre otras, de nuestros ancestros indígenas se vieron cambiadas, por un lado, a raíz de la empresa conquistadora con la presencia de Andaluces, valencianos y aragoneses, entre otros, quienes se impusieron sobre los guisos de la Iguana, el manatí o los insectos para reemplazarlos por el ganado vacuno, por nombrar sólo un producto y por el otro con las preparaciones y las costumbres africanas, especialmente en las zonas costeras.

-La variación en los platos y las influencias en las mesas colombianas depende de la zona de donde provenga así como de los recursos naturales que dispongan, éstos pueden ser abundantes o pobres en una región, así mismo los climas múltiples o los desarrollos sociales desiguales pueden repercutir en el crecimiento de una cocina propia y marcar la diferencia.

HISTORIA COCINA COLOMBIANA

En Colombia hay diversidad de regiones cada una con sus características especiales y por consiguiente sus costumbres culinarias propias. Tenemos zonas de Costas pacifica y Atlántica, zonas selváticas, zona de llanos y zona andina con climas diferentes e influencias propias y zona de valles y planicies, cada una conservó sus tradiciones y fue receptiva a las diferentes influencias.

Sin embargo existen algunos platos con ingredientes compartidos y preparados a “su manera” en cada provincia como las bebidas hechas de maíz, el sancocho, las arepas, el ají, los caldos, las empanadas, los tamales, los arroces y las carnes.

HISTORIA COCINA COLOMBIANA

De la misma manera existen platos que son muy parecidos a los españoles como el caso de los Indios de Guiso o repollo relleno, el arroz atollado derivado de la paella, el puchero asimilado al cocido, las morcillas, chorizos y longanizas herencia de los aragoneses y los pimentones rellenos.



Nuestro país es una sinfonía de sabores e ingredientes, gracias a que tenemos todos los pisos térmicos, riqueza en ingredientes y la grandeza de nuestra gente.
Gastronómicamente tenemos varias regiones llenas de sabor y estas son:

COCINA CUNDIBOYACENSE:

En Cundinamarca tenemos, la sobrebarriga a la criolla, el ajiaco , la changua y la papa chorreada el caldo de costilla y papas, así como, las empanadas, los indios u hojas de repollo rellenas de carne y las mazamorras, en Boyacá los cubios, las chuguas y arracachas preparados en un suculento puchero o cocido boyacense y el cuchuco de trigo con espinazo, la mazamorra chiquita, el sabajón, sorbete de curuba. Sus postres son el de natas, la cuajada con melao, arequipe, el dulce de mora, las panelitas y las brevas e icacos en almíbar, amasijos y tortas.







COCINA SANTANDERES:

Santander sembrado de arracacha conocida como apio, yuca, plátano y granos se mantienen con cabrito, pepitoria, el ajiaco de arracacha, la mazamorra de mazorca, las brochetas de cordero, el conejo sudado, así como, la arepa con chicharron, la carne oreada y las hayacas, pero el más ancestral es el de las hormigas culonas cuya cosecha se da alrededor de los meses marzo, abril o mayo, se comen tostadas con sal y de postre bocadillo veleño.







REGION ANTIOQUEÑA Y VIEJO CALDAS:

Los paisas en su región antioqueña y Viejo Caldas dueños de cultivos de café, fríjol, maíz y plátano, preparan la mazamorra bebida hecha con maíz amarillo, leche y panela picada, el mondongo y el caldo de pajarilla (bazo de res) también los fríjoles en la bandeja paisa, las arepas, los buñuelos, el caldo de menudencias, la sopa de oreja, el sancocho de guineo, la torta de mazorca, el mondongo, los tamales paisas, las morcillas y las empanadas, no puede faltar el postre de café y la natilla.







COCINA LOS LLANOS:

Los Llanos son conocidos por el guarapo o jugo de la caña de azúcar, se puede fermentar con un poco de masa de maíz cocinado, famoso igualmente por sus carnes de ganado cebú, por su vasta región se consigue el pescado, el conejo, la ternera conocida como mamona, el chigüiro y la tortuga preparados al estilo llanero, ya sea frito, a las brasas o cocido. No puede faltar en las comidas el ajipique llanero. Otro producto de gran importancia es el arroz y todas las preparaciones que de este derivan.







COCINA AMAZONIA

La Amazonía ubicada haciendo frontera con Brasil tiene como alimento básico la fariña o mandioca la cual sirve para preparar tortas de cazabe, llamadas también las forofas o arepas de mandioca (yuca brava). Esta región goza por tener una variedad de Pescados como el pirarucu, que sirve en chicharrones, piraña frita, tiene una sopa muy representativa de la selva llamada tucupi y su exótico manjar mojojoy.







COCINA VALLE:

El Valle con el champus sirve de aperitivo del sancocho de gallina, el pan de bono, los tamales cartagueños y los abojarrados, entre otras deliciosas frituras. arroces de influencia del pacifico. La arepa de choclo y el manjar blanco pertenecen a su territorio.







COCINA CAUCA

Cauca, cuya capital es Popayán, con el arroz atollado de influencia pacifica, el tamal y la empanada de Pipián acompañada del nombrado ají de maní. Allí se celebra cada año el Congreso de gastronomía, que es de los mas antiguos en Latinoamérica.







COCINA TOLIMA-HUILA

Tolima y Huila regiones fruteras de papaya, aguacate y cítricos se conocen con la lechona y los tamales, el sancocho de cola, el pastel de yuca, la torta de bagre, el viudo de pescado las achiras y el asado Huilense. En Tolima se toma el masato o bebida de arroz molido con agua, y los huilenses calman su sed con el boxeador.







COCINA NARIÑO:

Nariño departamento limite con Ecuador prepara la carne de cerdo con salsa de tomate de árbol, el cuy a la brasa como plato típico de la zona, también se deben incluir las empanadas de añejo, encocado de piangua, y el locro de verduras, sus hervidos como bebidas y no podemos olvidar el helado de paila.







COCINA COSTA PACIFICA:

La Costa Pacífica con sus productos de mar como los langostinos, la langosta y el cangrejo ingredientes de elaborados platos como el arroz marinero, la sopa de almejas, el sancocho de cangrejo y la jaiba, la sopa marinera, el arroz con maduro o el caracol guisado, aparte de las deliciosas carnes, las cocadas y las chancacas como postres entre muchas otras deliciosas preparaciones de influencias afro y española que datan de la época de la conquista.







COCINA COSTA CARIBE:

La Costa Atlántica también caracterizada por sus pescados y mariscos, además del coco, las frutas y el queso aportan recetas como el peto, la sopa de mojarras, el mote de pescado, arroz con coco por un lado, y por otro el enyucado, y la lengua en leche de coco, las hayacas de Barranquilla, el bollo limpio y la torta de coco. Cartagena también tiene su sancocho de sábalo fuera del arroz con coco, la posta negra o de res, los pescados con achiote, la leche de coco, la arepa de huevo y los enyucados. En la Guajira, a su vez, se come el sancocho de chivo.







COCINA SAN ANDRES:

San Andrés y Providencia en su calidad de isla tiene su propia gastronomía de la que se distingue el rondón de caracol, el árbol del pan de cuyo fruto se elaboran deliciosas frituras para acompañar los platos típicos, y mariscos guisados con coco.







Formación Complementaria cocina.

Centro Agropecuario La Granja - Espinal
SENA Regional Tolima
Instructor: Cristian Camilo Rodriguez

«Lo que no se define no se puede medir. Lo que no se mide, no se puede mejorar. Lo que no se mejora, se degrada siempre»

William Thomson Kelvin



GRACIAS

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682

@SENAcomunica

www.sena.edu.co